

# 「ちょっといいがそこにある」 — あなたの輝きを支えるまち 羽曳野 —



私たちの社会は、これからますます高齢化が進みます。  
『年を取る』はこれからの社会においてますます身近な現実となり、  
健康やウェルネスの問題が一層深刻化しています。  
誰もが元気で過ごす力を保ち続けるためには、どうすべきなのか？  
『高齢者のウェルネス』というテーマは、  
もはや個人の問題ではありません。

高齢者が元気で活動し続けることが、社会全体の活力を生み出します。  
さらなる高齢化が進む社会では、地域全体が協力し合い、  
支え合うことが求められています。  
私たち一人一人ができることを少しずつ積み重ね、  
地域全体で支える仕組みを作ることが、  
高齢者が安心して暮らせる社会を実現します。



年を重ねること、それは単なる時間の積み重ねではありません。  
それは、自分らしく生きる力を信じ、これからも前に進むこと。  
「もう年だから」とあきらめる前に、  
みんなで支え合うことが、このまちの未来を創る力になっていきます。





「自分の足で歩いて買い物に行きたい」

「趣味を楽しみたい」

「誰かと繋がりたい」

「自分のことは自分でやりたい」

高齢者の方々の思いを、羽曳野市は支えています。

羽曳野市には、誰もが自分らしく元気に過ごせるサポートがあり、

社会全体がその力を支える仕組みを作り上げています。

地域全体での支え合いが、日々の生活に「ちょっといい瞬間」をもたらす。

高齢者が生き生きと自分らしく暮らすこと

それは羽曳野市の未来を創る力です。

このまちには、毎日の中に「ちょっといい瞬間」が待っています。



「ちょっといいが  
そこにある」  
羽曳野

## 高齢者が元気に暮らし続けるためには どのような支援が必要か？



羽曳野市長 山入端 創

【市長】 羽曳野市は、令和6年度から3年間、大阪府介護予防活動強化推進事業の重点支援市として佐藤さんからもご支援をいただき、『健脚・笑顔・いただきます』を合言葉に介護予防を推進しております。羽曳野市においても、今後ご高齢の方が増えていくことが予想されています。こうした中で、高齢者にいつまでも元気でいて頂くために、専門的な視点からお話をお伺いできればと思います。

### 「フレイル」であきらめない —短期集中予防サービスの 支援—

【佐藤氏】 少子高齢化と生産年齢人口の減少に伴い、高齢者の独り暮らしが急増しています。これは今後、さら

に加速するでしょう。また、一人の現役世代が一人の高齢者を支える「肩車社会」になりつつあります。しかし、65歳以上でも元気な方はたくさんいらっしゃいます。そうした方々が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるような仕組みを考えていかなければいけません。それは社会全体でつくっていくだけでなく、高齢者自身が日々の生活をどのように過ごせばいいか、ということもポイントです。

【市長】 具体的にはどのようなことでしょうか？

【佐藤氏】 例えば、ペットを亡くしたショックで散歩に行かなくなった、またはご家族が気遣ってなんでも手伝いすぎてしまって、筋力が低下したというケース。これは『フレイル』という状態に陥っていると考えられます。『フレイル』は、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、元の状態に戻る可能性が

ある、つまり「可逆性」があるということが大きな特徴です。それに対する支援が、『羽つらつチャレンジ（短期集中予防サービス）』です。

【市長】 本市としても重点的に取り組んでいる事業ですね。

【佐藤氏】 羽曳野市さんは、大阪府内でもこの分野のトップランナーです。「羽つらつチャレンジ」では、3か月間、運動・栄養・口腔の専門職が集中的に支援していますよね。フレイルにより狭まった生活範囲を元に戻し、「もう一度買い物に行ける」「ゴミ出しができる」といった生活動作の改善、そして何より「社会との繋がり（社会参加）」を作ることが、フレイル対策の真髄、そして目標となります。

【市長】 日々の生活で社会との繋がりをもってもらうことは非常に重要なことですね。

### 大阪府介護予防活動強化推進事業

スーパーバイザー

さとう たかおみ

佐藤 孝臣

### 佐藤 孝臣 氏

令和元年より始まった大阪府介護予防活動強化推進事業のスーパーバイザーで、羽曳野市では令和6年～令和8年の3年間、当該事業の重点支援市町村として支援を受けている。

#### 【佐藤孝臣氏の略歴】

- ・(株) アイトラック 代表取締役
- ・厚生労働省介護予防普及展開事業 事業所ワーキング座長
- ・厚生労働省地域づくり加速化事業 伴奏的支援アドバイザー
- ・大阪府介護予防活動強化推進事業 スーパーバイザー など多数

#### ※スーパーバイザー

厚生労働省介護予防活動普及展開事業検討会議委員会等、国の動向を踏まえた事業展開の指導・助言ができる有識者



羽曳野市では、介護予防や自立支援を推進し、高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための取り組みを強化しています。今回は、高齢者福祉の専門家である佐藤孝臣氏をお招きし、少子高齢化が進む中で、今後の課題と展望についてお話を伺いました。

(インタビューー 羽曳野市長 山入端創)

【佐藤氏】 そうですね。実際参加された方々が、「社会参加こそが一番の介護予防である」と、身をもって示してくださっています。例えば認知症であっても、デイサービスでボランティアとして活動している方もいます。たとえ同じ人にお水を何度も持っていってしまうことがあっても、周りが「次はあの方よ」と声をかける等の環境を整えることで、できることはたくさんあるんです。

**自分でできることを楽しむ。  
そして社会との繋がりを。**

【市長】 本市としても、市民の皆さんの健康は最大の願いです。市長に就任してから、運動量を増やすために公園の整備を進めています。子どもたちにはボール遊びのできる設備を設置しコミュニティの場として、高齢者の方には健康器具を設置し運動のできる場として。また、複数の公園にそれぞれ異

なる健康器具を設置しているので、高齢者の方には目的に応じて公園を回遊してもらえます。そしてそれが子どもたちの見守りにも繋がればと思っています。日常生活の中で楽しみを持ちながら、社会との繋がりを作っていくことが重要だと考えています。

【佐藤氏】 それはいいですね。公園で多世代と交流することは非常に効果的です。フレイルは「ドミノ倒し」のように進行します。運動だけでなく、筋肉を作るための栄養（タンパク質）、そしてそれを摂取するための口腔環境をセットで意識してください。そして、体が整ったら、具体的な活動にチャレンジすること。家事などの生活動作は運動そのものに匹敵します。介護保険の本来の目的は『自立支援』です。できる力を生かすことが、フレイル予防には重要ですね。

【市長】 市民一人ひとりの意識が大切ですね。今後、羽曳野市が先を見据えて動くべきポイントはどこでしょうか。

【佐藤氏】 現在2箇所ある「羽つらつチャレンジ」の拠点を増やし、市民の皆さんがよりアクセスしやすい仕組みを作ること。そして、サービスを卒業した後の受け皿として、多世代が交流できる「通いの場」やサロンをさらに戦略的に増やしていくことが、さらなるトップランナーへの道だと思います。

【市長】 本日は貴重なご意見をいただきました。本市の介護予防事業に



佐藤 孝臣 氏

活かしていきたいと思います。最後に、佐藤さんから市民の皆様へ、メッセージをお願いできますでしょうか。

【佐藤氏】 市民の皆さんへお伝えしたいのは、「フレイルは必ず元気になれる」ということです。年のせいだとあきらめず、体のことで困ったら早めに地域包括支援センターへ相談してください。羽つらつチャレンジを利用して、かつてやりたかったことに再びチャレンジし、豊かな人生を過ごしていただきたいと思います。

【市長】 今後も、市民の皆さんが元気で健康に暮らせるよう、引き続き取り組んでいきたいと思っています。

元気な生活を  
取り戻しましょう!



羽曳野市長

やまのは  
山入端 創



## 「羽つらつチャレンジ」に取り組んでみませんか？

加齢により心身の活力が低下し、衰えた状態のことを『フレイル』といいます。健康な状態と、要介護状態の中間に位置しています。ここで「年だからしょうがない」と諦めてしまうと、徐々に要介護状態へと突入していくのです。動きにくくなってきたタイミングで、選択肢の一つとして考えていただきたいのが、「羽つらつチャレンジ（短期集中予防サービス）」です。



### 「羽つらつチャレンジ」概要

- 入浴・家事・外出など、今できなくなってきて困っていることや、達成したい目標を設定
- なりたい姿を目指してプログラムに取り組む
- 運動・栄養・口腔の専門家がそれをサポート！

### ●参加要件

- <対象者> 65歳以上の羽曳野市民  
フレイルチェック該当の方または要支援1・2  
ただし進行性疾患急性期症状除く
- <費用> 自己負担なし <送迎> あり（ご自身でも可）
- <期間> 3か月間（目標達成に応じて最大6か月）

●問合せ 高齢福祉介護課 072-947-3822

## 「羽つらつチャレンジ」参加して良かった！ チャレンジ中のお二人に聞きました！

「とてもきめ細やかな指導  
感謝の気持ちでいっぱい」

藤谷 あけみさん（78）

以前通っていた運動の場に戻る  
ことが目標！自分に合ったメ  
ニューで、週2回ほど通いたい！



『近くのスーパーまで歩くこと』  
『椅子からスムーズに立ち上がる  
こと』  
『階段を上ること』が目標！

「ここへ繋いでくれて  
本当に良かった」

桑原 澄子さん（81）

藤谷さんと桑原さん。お二人は、それぞれ膝や脊椎管狭窄症の手術後、羽つらつチャレンジを利用することになり、2か月が経過しました。「近所を歩く分にはほとんど杖を使わなくなりました。栄養指導もしてもらえるので、食事にも気をつけています。」お二人とも、歩くことに対して効果を実感しているようでした。羽つらつチャレンジではリハビリ専門職などを交え、3か月間の目標を設定します。

目標に向かって頑張るお二人の表情はとても明るく、熱心さが伺えました。それはどの参加者も同様で、スタッフの「自分で思うように歩きたいよね。」という言葉には、皆さんが大きく頷いていました。「自分の足で桜や紅葉を見に行きたいという楽しみが増えました。行きたい場所へ自分の足で行けることは、本当に幸せなことですから。」『自分でやりたいことができる』その嬉しさは、一度できなくなってしまったか

らこそ、深く実感の伴った言葉となり、そして確かな輝きとして伝わってきました。



## 一緒に頑張りましょう！

### ～「羽っらっチャレンジ」

### 事業所スタッフの声～

必要なときに  
ここへ繋がれる  
仕組みをつくりたい



介護老人保健施設▶  
悠々亭での様子



参加者の目標達成は  
自分のことのように嬉しい



◀介護老人保健施設  
まほろばでの様子

「できてる、できてる！」明るい声掛けに、利用者のやる気も上がってくるのが分かります。

羽っらっチャレンジを実施している事業所スタッフの皆さんに話を聞きました。

#### Q: どのような方が通っていますか？

掃除や買い物などが難しくなってきたり、運動の場を探して相談に来られる方が多いです。特に買い物は生活に直結していますから、相談が多いように感じます。

#### Q: どのようなことを目指して支援していますか？

一番は、『やりたいことができるようになること』です。ご本人があきらめがちな部分を引き出し、そこに向かって前向きに取り組めるよう、支援しています。高齢になるとどうしても生活範囲が狭まってしまうので、それを広げられるよう意識しています。

#### Q: 少し動きにくくなってきたな、と感じた時点で相談することが大切ですね。

はい。要介護状態になる前に地域包括支援センターに相談してもらいたいですね。そしてこういった場所や、様々な介護予防の取り組みへスムーズに繋いで行くことができる仕組みを作っていきたいです。

#### Q: 運動はハードだと感じられる方もいると思うのですが、どのようなことを意識されていますか？

継続して来ていただけるよう、こまめに声を掛けていますね。そしてご自身で立てた目標に向かって頑張れるよう、優しく、時に厳しく（笑）励まし、達成まで支援しています。

#### Q: 栄養面の支援ではいかがでしょうか？

一人暮らしだと作る気になれない、ということで食事回数が減ったり粗食になってしまうことがあります。食事は毎日のことですから、前向きな気持ちで取り組んでいただけるようコミュニケーションを大事にしています。

#### Q: 3か月の取り組みを経て、参加者の変化はいかがですか？

体力測定の結果ももちろんですが、「変化があった」「実践できてよかった」と言ってもらえることが多いですね。目標を達成したときは、もう自分のことのように嬉しいです。

## 「羽つらつチャレンジ」卒業生



◀木下 政男さん (89)  
トレーニングジムで運動を継続中!

### 卒業後、趣味の写真活動を再びできるように

膝が痛くて室内でも動けなくなってしまった木下さん。歩くことも立ち座りも困難になり、長年の趣味であるカメラからも遠ざかっていました。地域包括支援センターに相談した木下さんは、「羽つらつチャレンジ」を利用することになりました。「内容はかなりハードだったけど、頑張りましたよ」適度な負荷をかけた運動は、専門職が支援しながら取り組みま

す。栄養面はご家族のサポートもあり、「羽つらつ手帳」(羽つらつチャレンジ期間に使用する個人記録ノート。運動面から栄養面までを記録する)で立てた目標はしっかりと達成できたようです。「卒業後もノートを見返してやっていますよ。事業は3か月だけど、そのあとも起床後に体操しています。」しっかりと運動を継続していくことの重要性も習慣づいていました。

さらに趣味のカメラも再開。約10kgの機材を持ち、風景を撮影しに出かけています。「何か目標を持つのは大切。元気で長生きしないと。好きなことができるのが楽しい。」満面の笑みを見せていただきました。



北村 栄子さん (80) ▶  
ボランティアをしながら一緒に体操!



### 卒業後は「羽つらつチャレンジ」ボランティアとして活動!きらきらシニアプロジェクトにも参加予定です!

北村さんは、そろそろリハビリをした方がよいという思いがあり、介護申請に来た際に羽つらつチャレンジへと繋がりました。まだまだ自分の力でなんとかしたい、という思いがあったといいます。「やってみて、プラスの変化を感じてい

ます。また乗りたいと思っていた自転車にもうまく乗れるようになったんです。行動範囲が広がって、本当に楽しいです。生活も自分のことは自分で、思うように動いています。」北村さんは3か月間の取り組みを経て、現在羽つらつチャレンジでボランティア

活動をしています。「広報誌などに載っていたのかもしれませんが、自分には関係のないものだと見過ごしていました。相談してここを教えてもらって、本当に良かったです。もっとたくさんの方に知ってほしいと思います。」

## いきいき百歳体操

### ～地域みんなで元気になる！～

いきいき百歳体操は健康維持の体操で、羽曳野市内では90箇所以上の公民館などで開催されています。無理なく続けられる運動であること、集まっておしゃべりできることなど、続けるモチベーションがあることが、介護予防で重要な『継続性』につながっています。石川プラザの会場では、「男性がもっと気軽に参加できる場をつくりたい」と、市内で初めての男性だけの『men's いき百』が立ち上がっています。

※お近くの会場を探してみませんか？  
高齢福祉介護課までご連絡ください！



## 街かどデイハウス ～繋がりができる集いの場～

NPO 法人が実施するデイサービス事業で、民家を利用し様々な活動をしています。

利用者に話を聞くと、「ここへきておしゃべりすることが本当に楽しい。」「一回休むと寂しくなる。」とのこと。毎週参加するというルーティンは、しっかりと利用者の生活の一部になっています。外出するために、服を選んだり身だしなみを整えたり。そういったことも、生活にメリハリをつけ、介護予防には欠かせないものなのです。心のこもった手作りの食事を、誰かと食べる楽しさがあるのも、この場所ならではの。

「なくてはならない場所なんです。」 そう言う利用者の皆さんにはいきいきとした楽しさがあふれていました。

そんな利用者を、スタッフは笑顔と元気で迎えます。

<対象者>

介護認定非該当の方、介護サービスを利用していない方

<連絡先>

サロンコスモス（羽曳が丘西3-4-26） ☎ 072-958-2553

さくらんぼ（古市6-9-14） ☎ 072-958-3021

## オレンジカフェ ～認知症ご本人やご家族のためのカフェ～

専門職が常駐しており、気軽に相談をすることができます。カフェごとに様々な活動の特色がありますので少し覗いてみませんか？

★オレンジ新聞を発行しています。  
令和7年度はカフェの活動を掲載していますので、ぜひご覧ください！



★カフェ開設までの道のりをお聞きました  
\* PR タイムズ掲載インタビューはこちら→



連絡先はこちら→

