

●環境問題、子育て支援とともに取り組み開始

2008年、「北海道への恩返し」の10年」として、社会貢献につながる取り組みを開始。買い物袋の有料化、リサイクルセンター、割り箸の道産間伐材化を皮切りに、子育て支援としての「えほんがトドック」（1-2歳の子供がいる世帯対象に絵本をプレゼント）などに着手。10年より移動販売車、11年には見守り活動をスタートした。

●2012年以降、食における地域貢献が本格化

2010年に開始した移動販売車は、11年の震災以降、被災者対応へと発展。さらに12年以降は、食に関する研究会などを立ち上げたほか、2014年以降、健康管理食（医療食、介護食）などの取り扱いを開始した。

配達を担当者の“気づく力”を引き上げ、見守り活動を強化

【人材教育】

●「見守りバイブル」の作成による担当者の意識づけ

宅配サービス「トドック」を中心に、高齢者見守り活動を実施しているが、見守り・安否確認には、担当者の“気づく力”を引き上げることがきわめて重要である。そのため、北海道や札幌医大などと連携し、「見守りバイブル」を作成、訓練や教育に注力している。

2015年より、担当者に普通救急救命士講習の受講を計画的に実施し、より高い意識づけやスキル向上を図っている。

実際、11年～15年末までに225件（北海道全体）の行政への通報実績につながっている。配達先で新聞が溜まっているなどから自宅内で倒れている利用者を発見するなどの実例がある。



【届け方】

●信頼関係をベースに見守り活動を強化

宅配サービスを通じた見守り活動であるため、配送担当者を利用者は互いに顔見知りであり、信頼関係が構築されている。家族が入院した場合に、近隣のトドック利用者と連携して、最適な商品を届けるなどの対応も可能である。

信頼関係がベースにあるため、特段のセキュリティ対策へのコスト負担もなく、サービスが提供できている。



●宅配車にAEDを搭載

2015年から、宅配車両にAEDを105台搭載し、万一の対応にも備えている。今後随時、搭載車を増やす予定である。

【地域、自治体とのネットワーク】

●見守り協定は127市町村と締結

北海道とは包括連携協定を結んでいるが、道内市町村とは2011年以降、宅配システムを使った高齢者見守り協定を開始、2016年3月現在、33市86町8村の市町村と締結している。残る52市町村にも広げていきたいと考えている。



●「地域まるごと元気アッププログラム」の拡大

2010年よりNPO法人ソーシャルビジネス推進センター、北翔大学、コープさっぽろの3者で健康寿命延伸を目指して、食に加えて運動を通じた健康づくり教室を取組み、2016年3月現在11市町村で実施している。さらに2015年12月には「認知症になりにくいまちづくり宣言」推進本部を設立。道内179市町村に呼びかけ、2016年度から認知力テストの実施によるMCI（軽度認知障害）の早期発見とアタマとカラダを使った認知症予防教室の取組みを推進する。

●店舗における高齢者相談会「ちょこっと茶屋」の開催

行政・地域包括支援センター等との協力・連携により店舗スペースを活用した相談会を2015年5月からはじめた。来店された方が気軽に相談できるサロンとして、現在5市1町7店舗で実施しているが、今後も全道に広げてく予定である。

地域に根差し、自宅に直接訪問するという機能を武器にサービス拡大へ

●自治体との連携を拡大

全道市町村の8割に相当する140自治体との協定締結を目指して、協議を進めている。北海道に根差した展開であるため、いかに道民の生活に密着し、ニーズを深堀できるか、どれだけ深くかかわっていけるかが重要であると考えている。

●宅配サービスにさまざまなサービスを付加

店舗や物流機能などのインフラと共に、組合員（利用者）、取引先、生産者、自治体、大学などのネットワークがある。これらを有効に活用して、北海道に貢献していきたい。

そのために、直接訪問するという宅配の機能は大きな武器になる。

事業者からの、ご利用される方やケアマネージャー・自治体の方へのメッセージ

生活協同組合コープさっぽろ 専務理事 中島則裕

コープさっぽろは、道民の皆さまが北海道の豊かな農水産資源をおいしく、バランスよく食べて健やかに暮らしていただけるように取組んできました。これからは、都市部でも移動販売車を増やし、買い物支援に取組みます。また、市町村と協力・連携して介護予防、認知症になりにくいまちづくりを進めます。当生協は、創立50周年を迎えましたが、次の100年に向け、「人と食」「人と人」「人と未来」を“つなぐ”をきっかけ、これまでの地域見守り活動をベースにしながら、もてる資源を様々な社会活動に積極的に活かしていきたいと考えています。

ロコモ予防・脳活性化を目指す運動スクール

60歳からの運動スクール OyZ (オイズ)

株式会社コナミスポーツクラブ

ポイント

【利用者からみて】

同じ時間、同じメンバー、同じインストラクターで手軽に参加できる運動プログラム

【事業として】

1. インストラクターを育成したり、目が届くように1クラスあたりの人数を絞込むなど質の確保に努める
2. ライセンス事業として介護施設のケアスタッフ向けの研修事業を実施

● 地域支援事業等での高齢者向けの運動プログラムの知見を活かし、高齢者の運動能力維持・向上を目指して事業化

● フィットネスクラブ未利用者でも安心して参加しやすい、スクール型のグループレッスンの

質の確保

- ストレッチや簡単な筋力トレーニング、踏み台運動など、誰でも取り組みやすい内容
- 血圧のチェック、「無理をしない」指導の徹底など、安全性にこだわる
- 脳活性化コースは国立長寿医療研究センターが提唱するコグニサイズメソッドで開発

集客

- 立ち上がりテストで、ご自身の今の運動能力を知ってもらう
- 自治体の公的介護予防プログラム修了後の運動継続の受け皿にもなっている

働き手

- 教育を受けた全国400人以上のインストラクターが対応

● 運営施設でのOyZプログラムのノウハウをもとに、介護施設向けのプログラムをライセンス展開

商品・サービス概要

高齢の方でも安心して運動できるスクール形式の運動プログラム

【商品・サービス】

● OyZスクール足腰強化コース※運営施設で展開

同じ日時、同じメンバー、同じインストラクターの元で運動を行うスクール形式のプログラム。1回60分。ストレッチ、筋力トレーニング、踏み台運動など、ロコモティブシンドローム予防に向けて、高齢者が無理なく取り組むことができる内容となっている。

インストラクターの目が行き届くように1クラス定員15名までの少人数制としている。全国100カ所以上のコナミスポーツクラブで実施（2016年2月時点）。

● OyZスクール脳活性化コース※運営施設で展開

脳活性化を目指すコース。1回あたりの時間や形式は上記の足腰強化コースと同じ。足踏み運動などと同時にリズムに合わせて簡単な計算の組み合わせなど、有酸素運動と同時に頭を使う運動を行ってもらう。全国約20カ所で実施（2016年2月時点）。

【価格】（2016年2月時点）

足腰強化コース、脳活性化コース共通で

週1回 月額6,156円（税込） 週2回 月額8,532円（税込）

※温浴施設利用料は別途

● OyZライト（介護施設向けコース）

当社が介護施設のスタッフに研修を行い、合格者が当社のプログラムを指導する介護施設向けのライセンス事業。足腰や体幹強化、脳活性化を目的とした1回30分のプログラム。半年単位でプログラムを更新し、更新研修を受講してもらう。



主な利用者とQOL向上のポイント

フィットネスクラブ未利用層に運動の機会を提供し、介護予防に効果

● 利用者のプロフィール：一般のフィットネスクラブだとハードすぎると感じる方が来ておられる。これまでフィットネスクラブに通ったことがない方など。年代は「足腰強化コース」では、70代前半を中心に60代から80代の年代が多い。「脳活性化コース」はそれよりも少し上の年代の方が多い。男女比で見れば、どちらも女性の割合が高い。当社が受託している自治体の介護予防プログラム（地域支援事業）の参加者が、公的サービス終了後にOyZを利用されるケースもある。

● QOL改善・向上のポイント（対応するニーズ）：実際に参加されている方からは階段昇降がスムーズになった、姿勢が良くなったなどの声がある。毎回同じメンバーで運動するため、そこで友達ができ、スクール後にお茶に行くなど、コミュニティ形成にもつながっている。

● **地域支援事業等で培った知見も活かし、高齢化社会に対応したプログラムを開発**

2006年の地域支援事業の制度化以降、自治体からの受託を受け、高齢者向けの運動教室に取組んでいた。それに伴い、高齢者向けの運動指導に関するトレーニングや研修を行い、社内の教育・ライセンス等を整備していた。

このような素地があったため、今後の人口動態等を考慮し、自治体の地域支援事業から一歩広げて、当社が直接提供する高齢者向けの運動プログラムを作ることになった。

● **フィットネス未利用層を対象に運動能力を高める**

あるイベントでコナミスポーツクラブ各店で60歳以上の方を対象とした「立ち上がりテスト」を実施した結果、実に60代以上の4割の方が「ロコモティブシンドローム予備軍」を示すWBI（体重支持指数）40以下であった。この事実も踏まえて、「ご高齢の方の足腰を強化する」コンセプトでOyZスクールを2012年に開始した。

ご高齢の方向けのプログラムを提供するに当たり、ターゲットとしたのは高齢者の中でも「フィットネスクラブはハードルが高い」と感じている方々。

【サービスの質の確保】

● **ご高齢の方が安心して運動できるように**

プログラムはストレッチや踏み台を使ったステップ運動など、高齢の方でも取組みやすい内容となっている。

また、運動を始める前に血圧を測定し、高ければ見学いただくようにしている。腰やひざに痛みのある方には「無理はしない」「できる範囲で」「休む勇気を」ということを話すようにインストラクター研修の中で徹底している。

1クラス当たりの人数は、インストラクターの目が行き届く少人数制にしており、定員は最大15名。

● **脳活性化コースは国立長寿医療研究センターからの受託事業で開発したプログラムが元**

「脳活性化コース」については、国立長寿医療研究センターからの受託事業で開発した、認知機能の向上に効果があると言われる「デュアルタスク（2つのことを同時に行う）」のプログラムをベースに開発した。

【集客】

● **立ち上がりテスト等で自身の運動能力を知ってもら**

高齢の方の関心が高いテーマでイベントを開催し、そこで立ち上がりテストなどを行い、自分の体力を把握してもらい、運動の必要性を実感してもらう企画などを実施している。

● **自治体の介護予防プログラムも入口に**

当社が自治体の介護予防プログラムを受託し実施している地域（自治体）ではOyZの会員も多い。公的介護予防プログラム終了後の運動継続の受け皿として紹介いただいているためである。

【提供体制】

● **インストラクターがスクールを担当**

トレーナーからの専門研修を受けたインストラクターを各施設に2人以上配置し、このインストラクターがスクールを担当している。



● **介護施設等へのライセンス事業「OyZライト」を拡大**

介護施設等から要請もあって、ライセンス事業としてOyZ-Lightプログラムを提供しており、この事業を拡大していきたい。介護施設のケアスタッフに3日間研修を行い、その後も半年ごとにプログラムの更新と研修を行う。運動や体の仕組みに関して学べることはもちろん、当社が本業で得意とする「運動を続けていただく」ための「人を元気にさせる、モチベーションを高める」コミュニケーションスキルが学べることが現場のケアスタッフにも評価されている。

全国でフィットネスクラブ約400施設を運営しているが、当

社として自ら介護事業を手掛ける計画はないため、当社のノウハウを各地域の介護事業所で利用いただければお互いにWin-Winの関係だと考えている。

● **エビデンス確立や他の不定愁訴にも挑戦**

認知症予防効果など、今後、エビデンスもしっかりとっていきたい。現在「脳活性化コース」は20施設での展開だが、今後拡大していきたい。

さらにプログラムの開発・拡充は続けていきたいと考えている。

事業者からの、ご利用される方やケアマネージャー・自治体の方へのメッセージ

株式会社コナミスポーツクラブ プログラム統括室 プロデューサー森谷路子

介護予防にスポーツという視点からアプローチする介護予防プログラムを介護施設の皆様向けに展開しています。楽しく続けられるグループエクササイズで、利用者の運動機能の改善をはかってもらっており、導入施設から好評を得ております。

弊社が40年間のスポーツクラブ事業の中で培ってきた運動指導ノウハウが、各地の介護施設、自治体の皆様のお役に立つ部分があると考えております。今後とも弊社のノウハウを活用してお手伝いできる分野には積極的に取り組んでいきたいと考えております。

デイサービスを核にヨガ、コグニサイズのネット配信など複数事業を展開

健幸TV（ネット）＋東京マルシェ（リアル）

アグリマス株式会社

ポイント

【利用者からみて】

ネット配信で、専門家がいらない・少ない地域でも医療・介護情報、椅子ヨガなどの運動プログラムを受けることができる
(低価格で毎月100～200番組、使い放題、見放題)

【事業として】

1. 介護保険サービスでの拠点、人材を資源として活用し、地域住民向けのヨガスタジオ、運動プログラムのネット配信など保険外の収益確保に挑戦
2. 各地域の事業者との連携で、地域の介護予防にも取組む
3. 食事・栄養の健康TVによる講習、産直野菜のご紹介など、同業他社へのコンサルティングも開始

- 食やヨガを通じた「地域の健康コンシェルジュ役」を目指し、産直の八百屋、ヨガスタジオ、デイサービス等「健康」や「予防」の観点で事業を展開

- 同一拠点で保険内外のサービスを展開し、質と採算を両立。今後はコンテンツ配信に注力

事業採算性の確保 ● 昼は保険内のデイサービス、午後以降はヨガスタジオや八百屋といった二毛作、三毛作モデルで、質にこだわりながらも、採算を確保

働き手

● 理学療法士の資格を持つヨガインストラクターなど専門性の高いスタッフが保険内/保険外双方のサービスを提供

自治体・他社連携

● 地域の介護予防拠点や介護事業所に介護予防の教室やサークル活動のツールとして提供

- 350店舗の調剤薬局グループ（(株)ファーマホールディング）とも連携して、「健幸TV」の配信先を広げ、地域の介護予防に貢献していく

商品・サービス概要

デイサービス、八百屋、ヨガスタジオ、ネット配信を同一施設で展開

【商品・サービス】

- デイサービス事業所として

午前中は介護保険内のデイサービスとして運営。前半、後半各40分ずつのヨガプログラム（椅子ヨガ、椅子コグニサイズ）が特徴。産地直送の産直野菜を使った手作りランチも提供。

- ヨガスタジオ、産直八百屋

午後はヨガのスタジオとして、高齢者に限らず、地域に方々に向けたサービスを提供している。地域の多様な方々にご利用いただけるように、ヨガ、ピラティス、カンフー、フラダンスなど、様々なクラスを設けている。元々八百屋をやっており、店舗にて産直野菜の販売も行っている。

- 健幸TV（予防プログラムの日本全国インターネット配信）

デイサービスで実施している椅子ヨガのプログラムや健康に関する講座をライブ配信するインターネット放送。現状、個人宅、自治体の介護予防事業を実施するコミュニティスペース・サロン、介護施設、企業などに配信中。平成28年度より、大田区の新総合事業における「老人いこいの家を活用した介護予防の通いの場」に、「健幸TV」のプログラムを配信していくことが決定。



主な利用者とQOL向上のポイント

ヨガスタジオには乳幼児からご高齢の方まで幅広い世代が集う

- 利用者のプロフィール: デイサービスとしては要支援から要介護3くらいの方まで。ヨガスタジオではキッズ向けのプログラムもあり、高齢の方に限らず、子供や主婦層など幅広い方が来ている。「健幸TV」は理学療法士やヨガインストラクターといった専門家が少ない地域などへの配信を想定している。
- QOL改善・向上のポイント(対応するニーズ): デイサービスで実施したり、「健幸TV」で配信する椅子ヨガ、椅子コグニサイズのプログラムは、無理なく安全に、認知症の予防や下肢筋力等を向上させる内容となっている。実際に介護度が下がった方もいる。