

2026. 2. 14

研究開発センターシンポジウム2025

越谷市

×

越谷リハ協

×

埼玉県立大学

研究開発センタープロジェクト:

越谷市『通いの場』の多職種間連携評価と介護予防効果の科学的検証

『通いの場』が越谷市民の元気を支える

埼玉県立大学 研究開発センター

久保田圭祐

最近, こんな変化がありませんか？

前よりつまづき
やすくなったかな？



なんとなく
元気が出ない



少し歩いただけ
で息が切れる

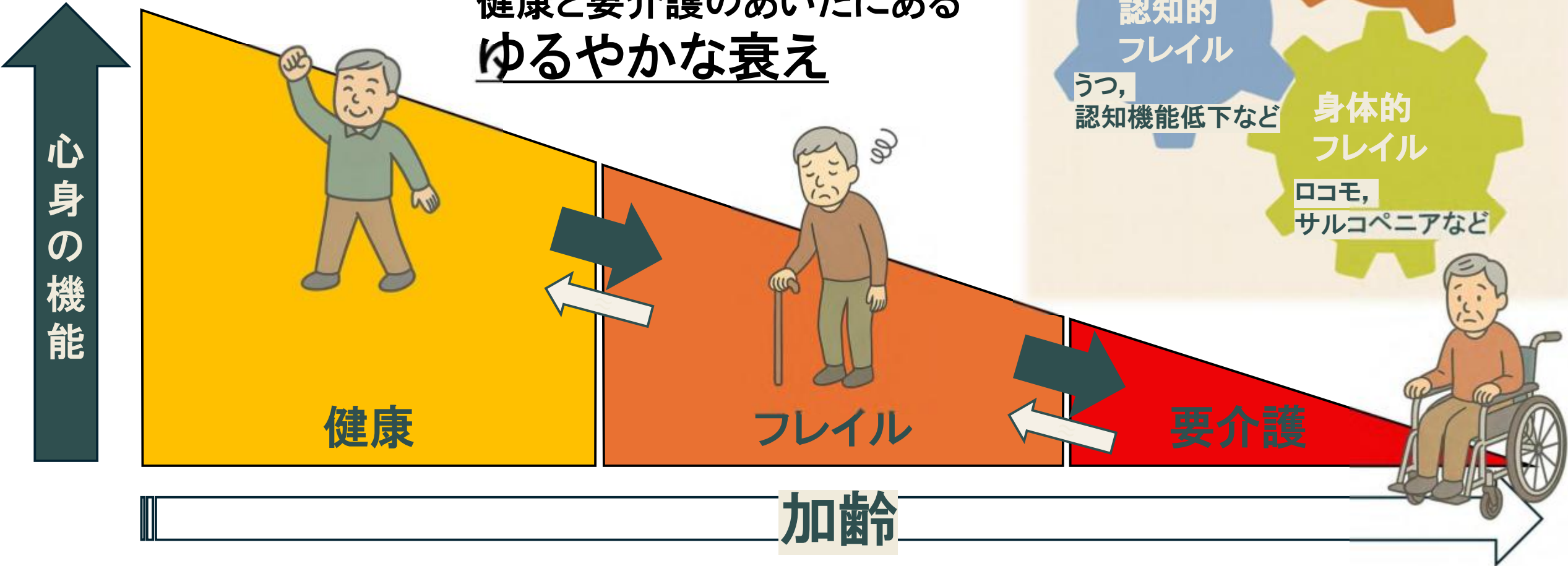


食事の量が
減った気がする



フレイルとは

健康と要介護のあいだにある
ゆるやかな衰え

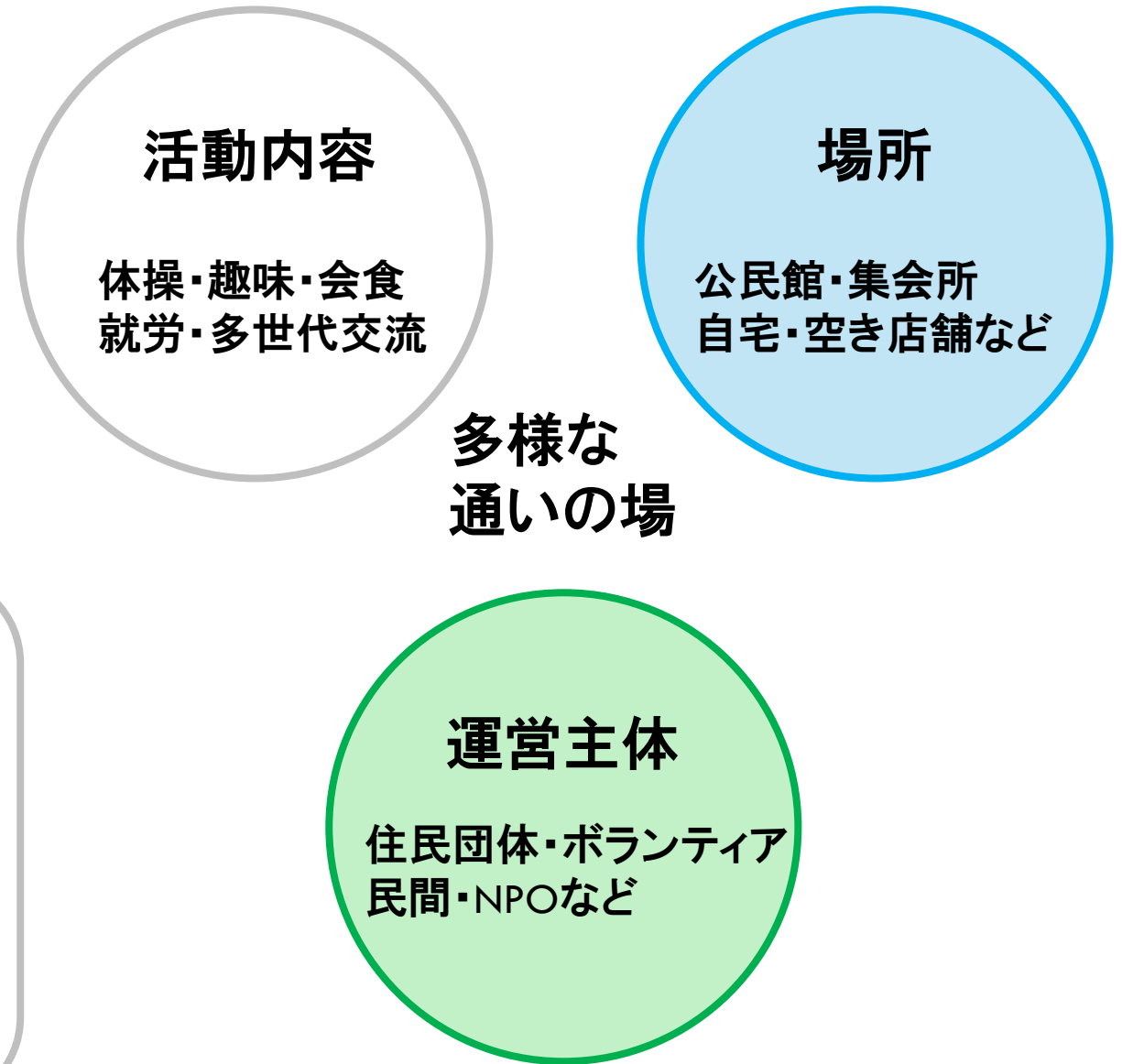


通いの場 = 近所の元気づくりの場

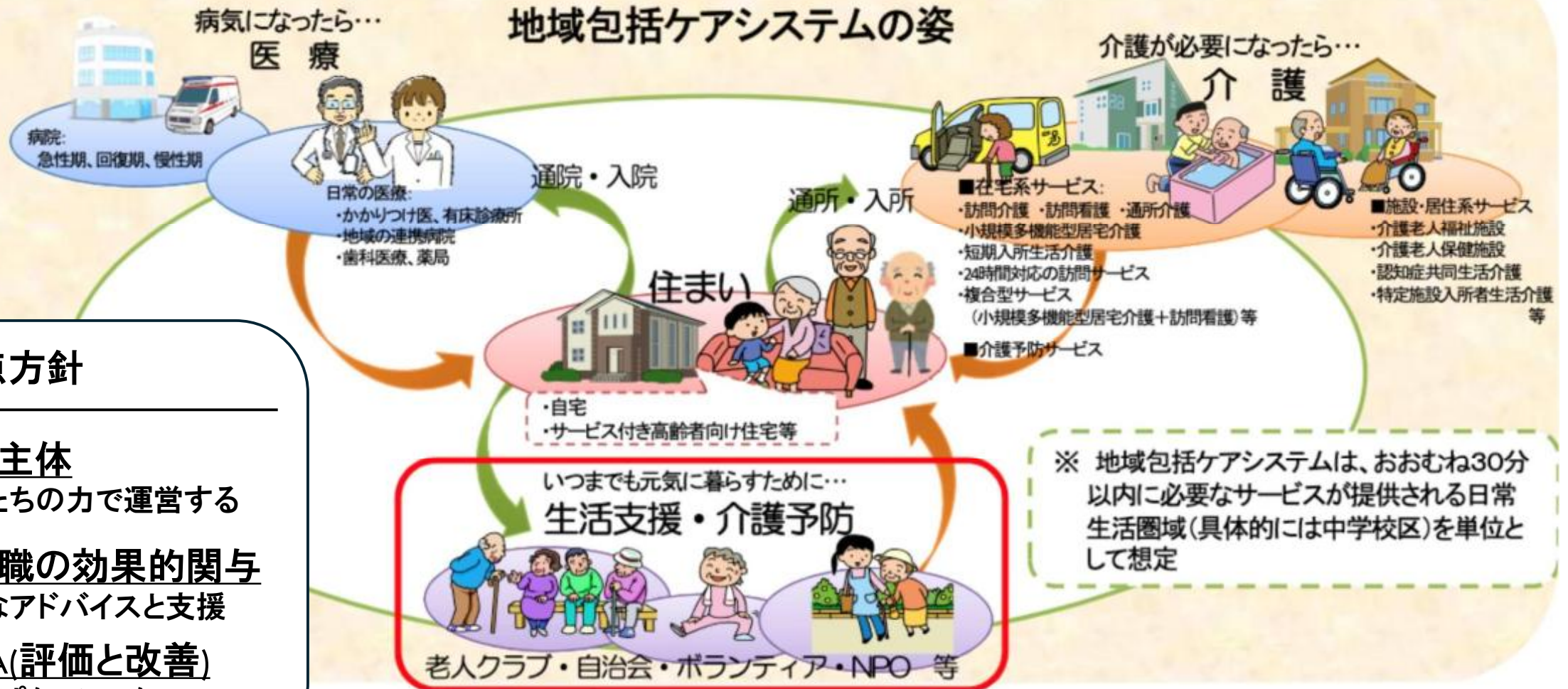
- ✓ 近所で、**定期的**に集まる
- ✓ **身体**を動かして、交流する

- 1 市町村が介護予防に資すると判断
- 2 住民が主体的に運営・参加
- 3 月1回以上の定期開催
- 4 財政支援の有無は問わない

「通いの場の類型化について Ver.1.0」(2021)
「通いの場の課題解決に向けたマニュアル Ver.1.0」(2024)



地域包括ケアの中で、 通いの場は**予防の要**



国の重点方針

- ✓ **住民主体**
自分たちの力で運営する
- ✓ **専門職の効果的関与**
適切なアドバイスと支援
- ✓ **PDCA(評価と改善)**
やりっぱなしにしない

越谷市の通いの場：近所で、続けやすい仕組み

市内61箇所で活動中 ※2026年3月時点



✓ 越谷オリジナル体操

越谷楽のび体操をはじめ
無理なく身体を動かすことができる



✓ 初めてでも安心

ご近所さんがリーダー
お茶会やおしゃべりの時間もあり、すぐに馴染める

手厚いフォローアップ



✓ 介護予防リーダー養成講座

通いの場リーダーを養成し、
地域で新たな通いの場作りを支援

✓ 介護予防出張講座

通いの場へ専門職を派遣し、
介護予防に関する知識・技術を
提供する講座

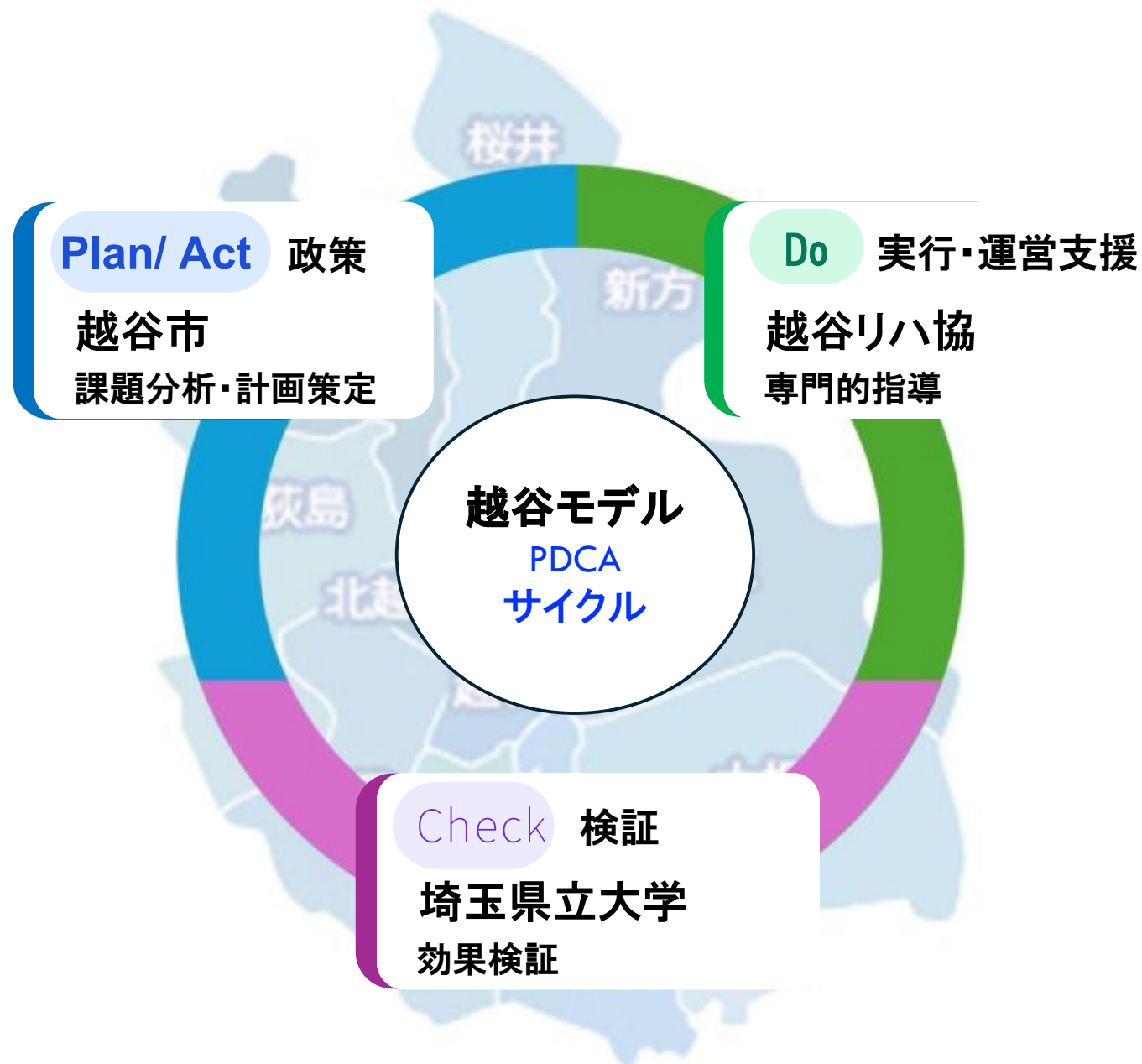
越谷市は 評価して改善する ところまで実装

多くの自治体の課題

実施はできても効果検証が難しい

越谷の強み

大学が科学的に分析し、
取り組みの評価・課題を抽出

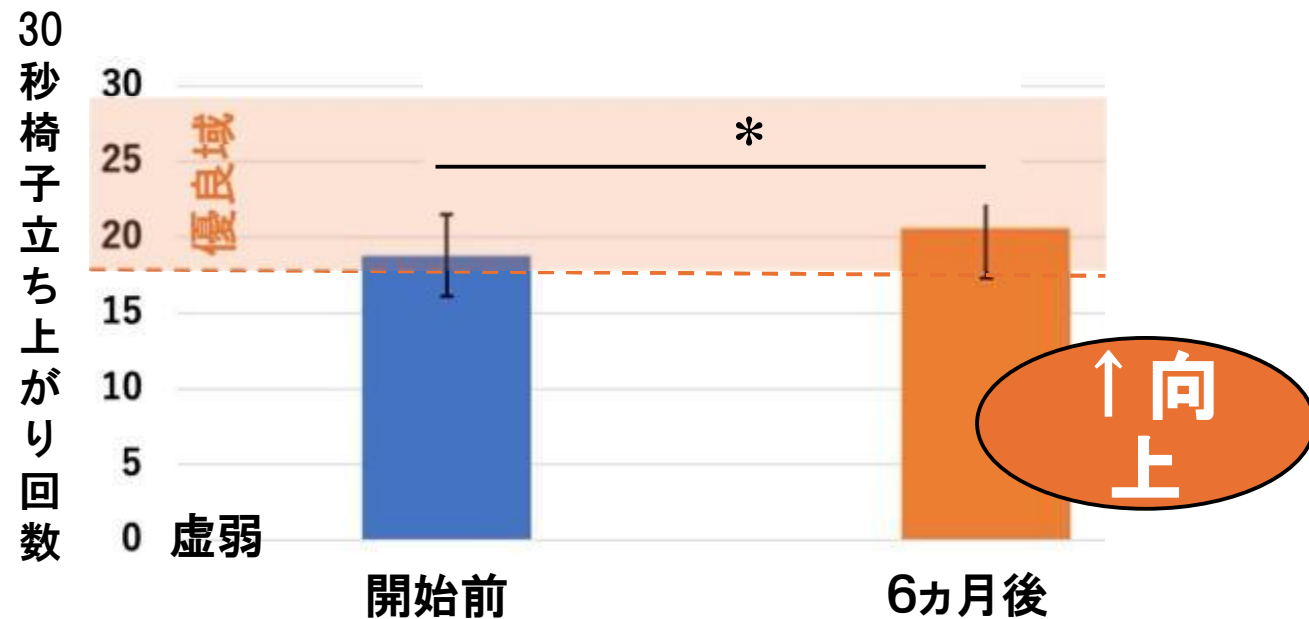
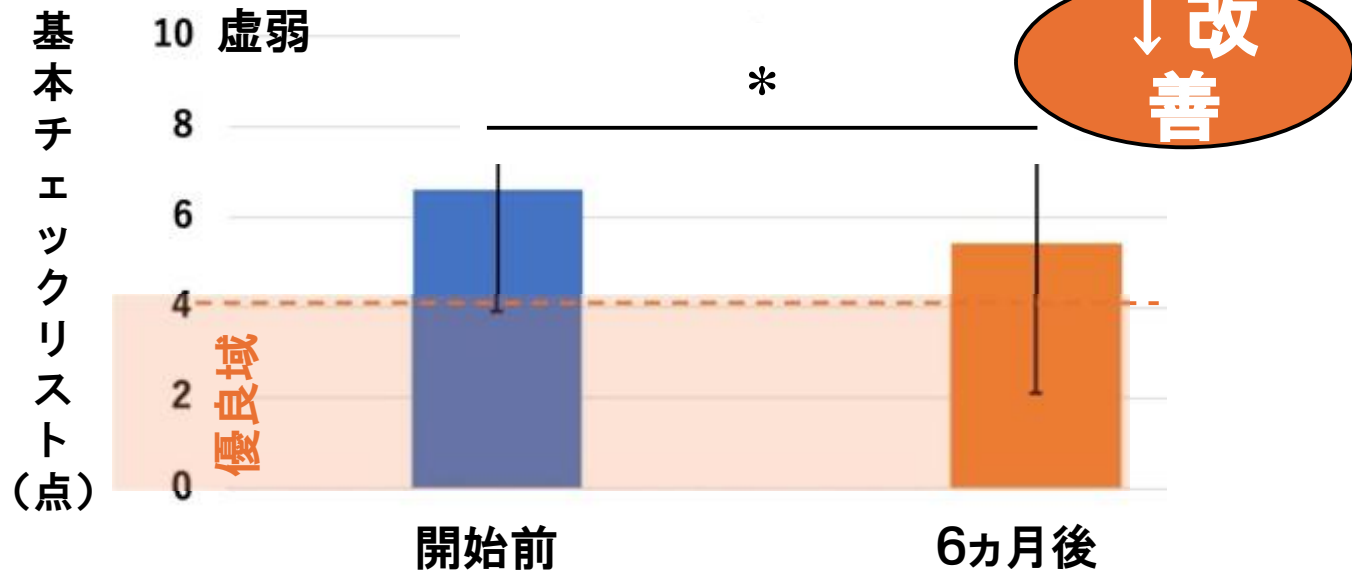


研究成果①

6ヶ月間の参加で
効きやすい人は
虚弱傾向の人

わかったこと

- ✓ 少し体力が落ちた人ほど改善しやすい
- ✓ 特に脚力(立ち上がり)に有意な改善が示された



研究成果②

通いの場参加を 続けるための 目標を作れる

参加初日

基本チェックリスト
+
簡単な運動機能テスト



6ヶ月後

変化を見通す

予測モデル式を算出

具体的な活用方法

本人の目標づくり

「ここまで良くなる可能性があるから頑張ろう」という**継続の動機**になる

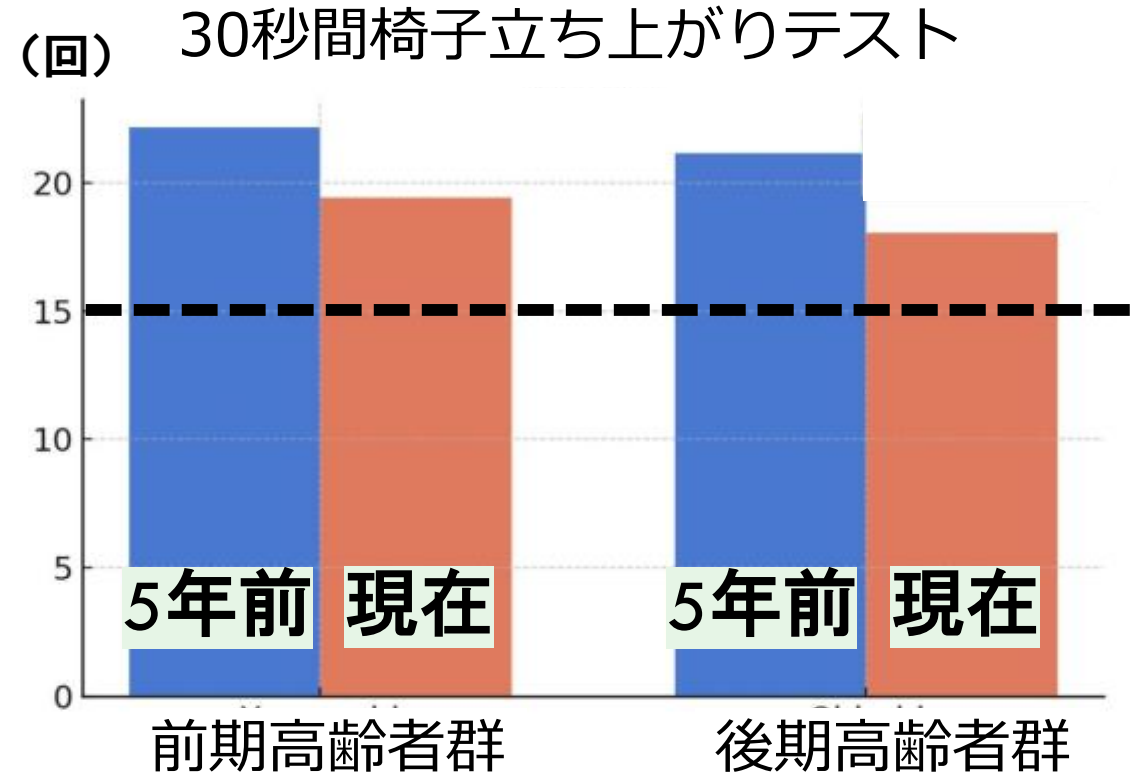
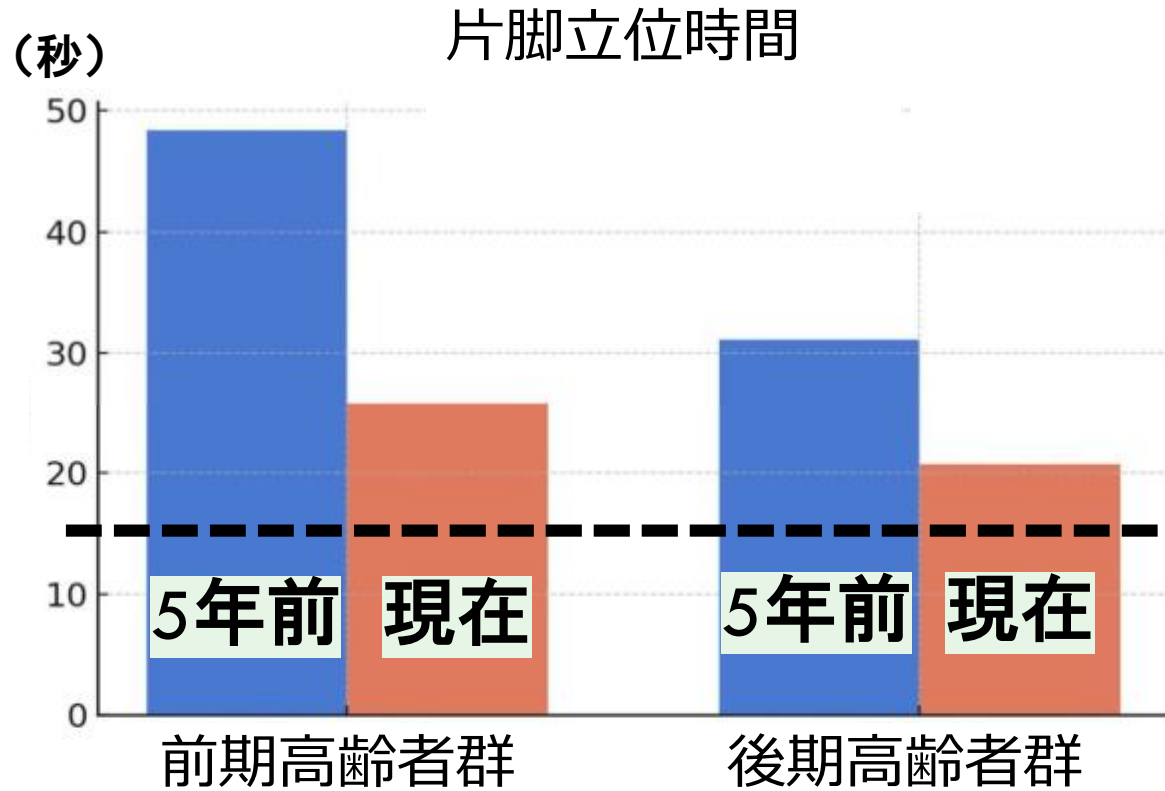
支援の優先度づけ

改善が見込みにくい方やリスクが高い方を早期に見つけ、**必要な人に適切な支援**を行う

多職種の共通言語

医療職・行政・地域が**客観的な数値で共有**できる

研究成果③：通いの場に5年間継続して参加した人の運動機能の比較



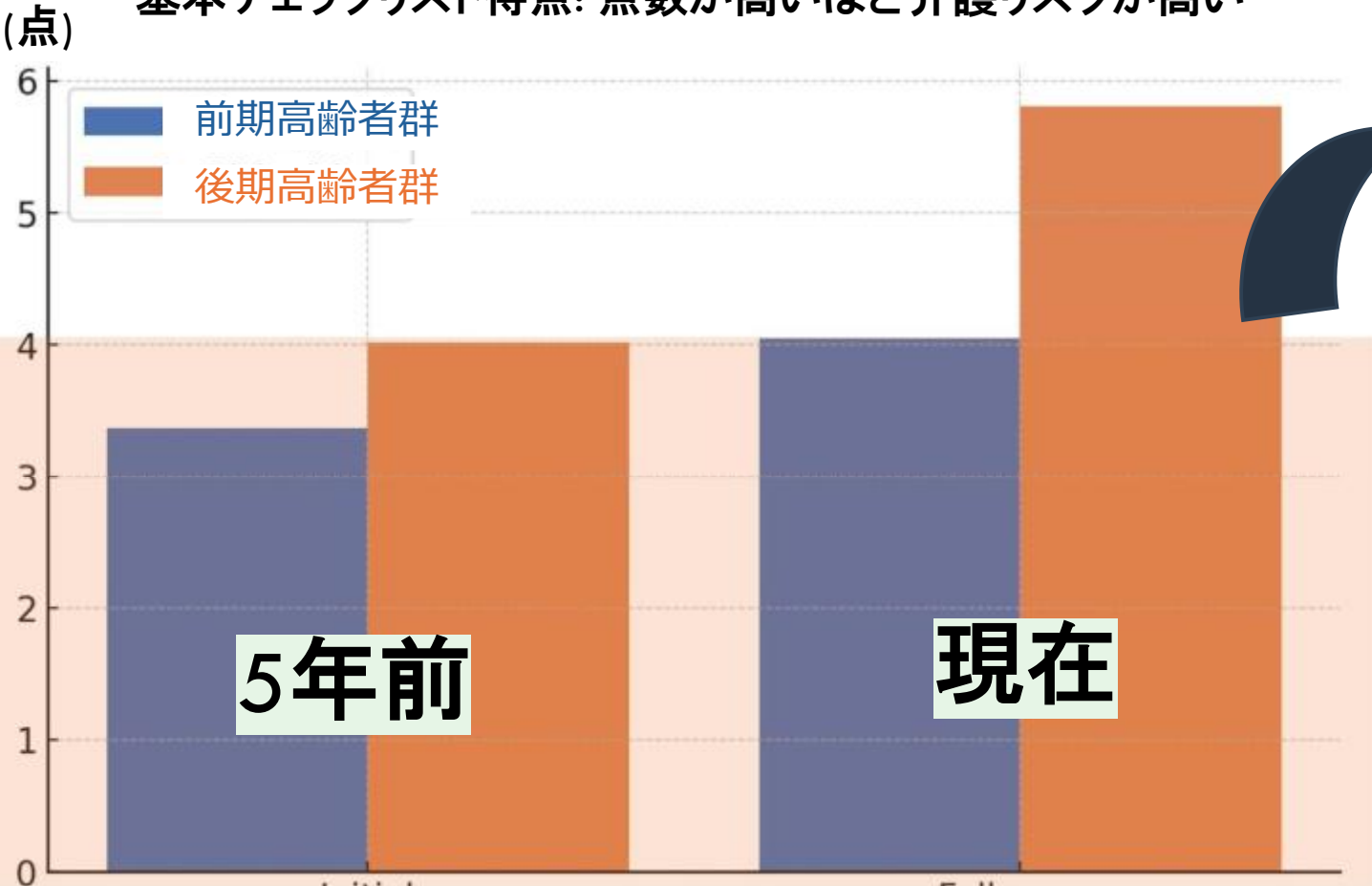
75歳を超えても
目標値を上回る
水準を保つ



5年経っても
立ち上がり回数が
良好な水準を保ちやすい

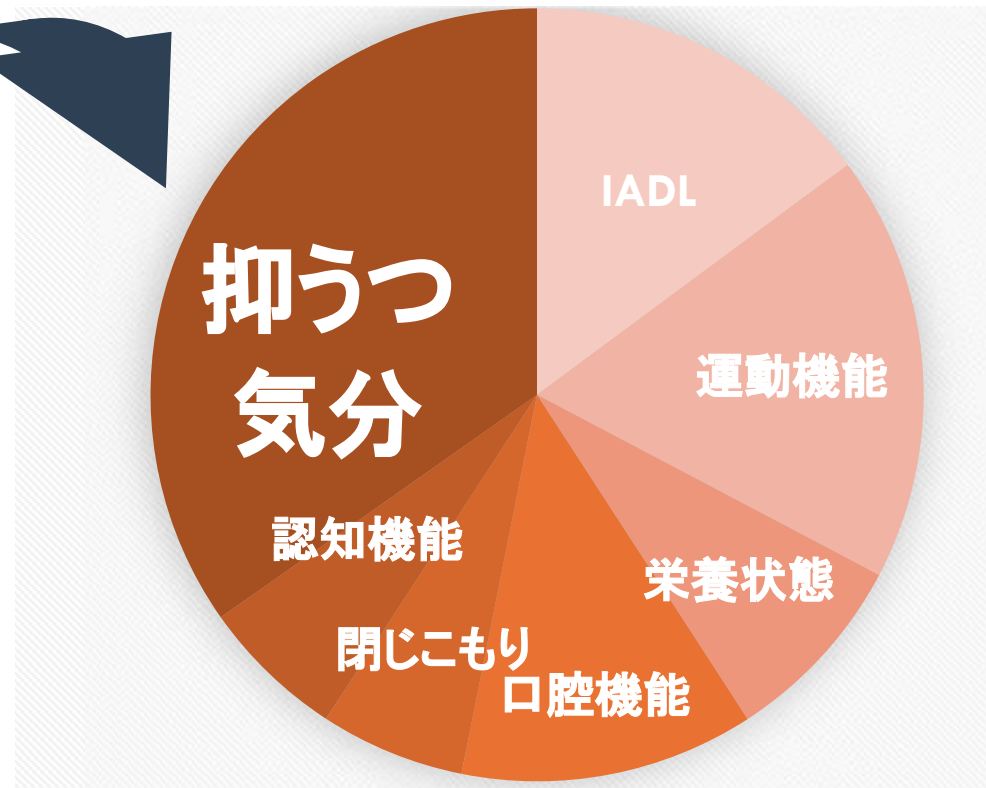
研究成果③

基本チェックリスト得点: 点数が高いほど介護リスクが高い



後期高齢者群の基本チェックリスト得点を構成する要因

※IADL: 自立生活に必要な生活動作



●65歳から74歳までは
5年通えば健康活力を維持できる

75歳以上の健康活力衰弱は
気分の落ち込みの影響が大きい

課題：誰でも長く続けられる通いの場へ

1 参加者の高齢化と心

年齢とともに「心の元気(意欲・不安)」の影響が大きい
身体機能へのアプローチだけでは、外出のハードルは下げられない

2 継続を阻む「複合的な障壁」

参加できない・途中で辞めてしまう理由の一つではない
体調 × 移動手段 × 気持ちが絡み合い、継続参加を拒む可能性がある

3 多様性の不足

運動中心のメニューだけでは参加しづらい人もいる
年齢や身体機能などに合わせたメニューのバリエーションも必要

高齢になるほど、心のケアが重要になる

一般に増えやすい出来事(例)
体調の変化, 外出減少, 喪失体験(死別等)

負の連鎖

孤独・不安

気分低下

活動低下

連鎖を
断ち切る

通いの場が**支え**になる

交流

話を聞いてもらえる安心感

役割

自分が必要とされる実感

安心

変化に気づいてくれる仲間

医療化(診断・治療)ではなく、
地域として支えるアプローチ