

令和元年度

新宿区協働事業評価報告書

(実施3年目)

(協働事業提案実施事業)

新宿区協働支援会議

「令和元年度 新宿区協働事業評価報告書」

目 次

新宿区協働事業提案制度による協働事業の評価を終えて・・・・・・・・・・	2
1 協働事業評価の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
2 評価の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
3 評価の手法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
4 評価の対象・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6
5 協働事業評価実施事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	7
6 協働事業の評価結果	
地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト・・・・	8
【参考資料】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	13
1 協働事業自己点検シート（様式）・・・・・・・・・・・・・・・・・・	14
2 協働事業相互検証シート（様式）・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16
3 ヒアリング時提出資料	
地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト・・・・	18

令和元年 9 月 9 日

新宿区長 吉住 健一 様

令和元年度実施の協働事業提案制度による協働事業について
次のとおり評価しましたので、報告します。

新宿区協働支援会議 座長 藤井 浩司

協働支援会議委員（協働事業評価）

	委員の区分	氏 名	職 名
1	学識経験者	座 長 藤井 浩司	早稲田大学政治経済学術院教授
2	非営利活動団体 構成員	座長代行 関口 宏聡	認定特定非営利活動法人 シーズ・市民活動を支える制度を つくる会 副代表理事
3		平野 寛治	一般社団法人全国食支援活動協力会 専務理事
4	区 民	土屋 慶子	公 募 区 民
5		石橋 明美	公 募 区 民
6		松井 千輝	公 募 区 民
7	区内事業所の 社会貢献部門 経験者	伊藤 清和	元富士ゼロックス東京（株） C S R 部社会貢献推進グループ
8	新宿区社会福祉 協議会職員	長谷川 多賀子	新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課 担当課長
9	区 職 員	平井 光雄	総合政策部長
10		山田 秀之	地域振興部長
11		高橋 郁美	健康部長 (事業担当部長)

新宿区協働事業提案制度による協働事業の評価を終えて

新宿区協働支援会議では平成18年3月に「協働事業提案制度の導入について」・「協働事業評価制度の導入について」の2つの報告書を取りまとめ、新宿区長に提出しました。協働事業提案制度は、この報告を受け、平成18年度から導入されたものです。

新宿区は、基本構想・総合計画でめざすまちの姿として『新宿力』で創造する、やさしさとにぎわいのまちを掲げ、5つの基本政策の一つとして、「暮らしやすさ1番の新宿」、また、その下の個別施策の一つとして、「地域の課題を共有し、ともに考え、地域の実情に合ったまちづくりの推進」を定めています。協働事業提案制度は、こうした基本政策等を達成するための具体的な取組みの一つであり、基本構想に掲げる「新宿力」を形づくる一つの手法として「地域の力」と「多様性」を活かす仕組みとなるものです。

協働事業が推進されることで、多様な主体が担い手となり地域を支える「よりよい地域社会」が形成されると考えます。また、区民が様々な分野で参画する地域社会づくりを進めていくためには、「NPO等と区が実施する協働事業によって地域社会にどのような変化が表れるのか」、「区民の生活の課題がどのように解決されていくのか」を区民に示していくことが必要です。さらに、事業の計画段階から効果測定に至るまで、それぞれのステージで客観的に評価を行い、事業実施に反映し、改善に繋げていくことが大切です。

評価については、平成24年度に委員の拡大や視察の導入等を行った他、平成29年度には評価項目と評価の着眼点を整理し、「計画」・「実施」・「結果」・「改善」の4つの大項目の下、評価を行うこととしました。

このような基本認識の下、事業実施3年目1事業の協働事業を対象に、評価を実施しました。

評価対象事業については、普及啓発活動を担うリーダーの登録数が順調に増加し目標数を達成したほか、DVD・CD等の普及啓発ツールの開発、そして区が実施している他の健康体操事業とのコラボレーション等の様々な工夫がなされていることが確認できました。事業が進展していくことで普及啓発が更に広がり、区民の嚥下機能向上に寄与していくことを期待しています。

今後も、区民の参画や地域との連携の下、協働のまちづくりが促進され、地域課題の解決が図られることで、多様な人々にとって新宿区がさらに暮らしやすいまちとなることを期待します。

本報告書は、新宿区協働事業提案制度実施要綱第11条第2項に基づき、新宿区長に報告いたします。

新宿区協働支援会議
座長 藤井 浩 司

1 協働事業評価の概要

新宿区では、各主管課において多様な主体と様々な協働事業が進められており、平成30年度の協働事業進捗調査では、257に及ぶ事業が様々な協働形態で行われています。その中で、協働事業提案制度により平成29年度から実施されている「地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト」について3年目の評価を行いました。

事業の評価については、平成16年に策定した「地域との協働推進計画」が基本目標として掲げる「多様で新たな区民ニーズへの対応」や「区民の参画意識と主体的な区民活動の促進」、「行政の体質改善」に結びつく取組みになっているのか、また、「相互理解」、「自主・自立性」、「対等の関係」等、6つの「協働の基本原則」を十分踏まえ、事業の目標等が達成できたかといった点から評価を行いました。

協働の中身・質を高め、事業の目標や意図する成果を達成していくためには、協働の当事者が、互いにプロセスや成果を確かめ、議論し合い、相互検証を行うといった、一つひとつの経験を積み重ねていくことが大切です。そして、「計画」・「実施」・「結果」・「改善」といった各事業の場面における評価基準を定め、客観的にその取組みの評価を行い、実施の場面で改善に繋げていくことが必要です。

そのため、評価にあたっては、事業実施団体と区担当課が、協働事業の実施中に「協働事業自己点検シート」・「協働事業相互検証シート」を作成し、事業の振り返りのために自己点検及び相互検証を行いました。

これらの資料を基に、協働支援会議が事業実施団体と区担当課へのヒアリングを行い、第三者評価を実施しました。

事業の評価結果については、8頁以降に記載のとおりです。

2 評価の目的

協働事業の評価は、協働の意義を明確にするとともに、それぞれの事業の意図する成果の達成状況を明らかにすることを目的として行います。

〈協働の意義〉

- ① 区民生活にとって効果的な事業を実施すること
- ② 協働を進めるNPO等と区が相互理解を進め、対等な関係を築いていくこと
- ③ 区民の主体的な活動を推進しコミュニティの形成につなげていくこと
- ④ 前例の踏襲や組織の縦割りの弊害など、これまでの区の仕事の内容や進め方を見直す契機とすること
- ⑤ 様々な主体の自立性を高め役割分担を明確にしていくこと
- ⑥ 協働事業を発展させ、住民福祉の維持向上と住民自治を推進していくこと
- ⑦ 区民ニーズに基づく予算化の優先順位をつけるための判断基準の一つにすること

3 評価の手法

(1) 評価の流れ

事業実施団体と区担当課がそれぞれ「自己点検シート」の記入を行い、双方の協力の下、「相互検証シート」を作成します。また、評価時点までの事業の実施概要の提出を求めるほか、受益者からの評価はアンケート等で把握します。

さらに、区民に対する実施事業の事業報告会に協働支援会議委員も出席して、事業の進捗状況等について確認を行うほか、必要に応じて事業視察も実施します。

これらを評価資料として、協働支援会議が両者にヒアリングを行い、評価を実施します。

(2) 評価の項目

2・3年目の評価については、「計画」・「実施」・「結果」・「改善」の事業プロセスごとに評価を行うとともに、総合評価を実施します。事業プロセスごとの評価は、主に次の評価基準によって実施します。

(3) 評価の公開

評価結果については、ホームページ等により、広く区民等に公開し、事業の透明性を図り、更なる協働の推進に結びつけていきます。事業実施団体と区担当課は、評価の結果により、課題が明らかになった場合には、双方の活動や事業の実施に反映していく必要があります。

協働事業の評価にあたっての主な着眼点（２年目以降用）

大項目	評価にあたっての主な着眼点
計 画	前年度の問題点や課題を翌年度の計画に反映しているか
	効果・成果の指標（効果を確認するための指標）の設定は適切か
実 施	年間スケジュールに沿った実施がなされたか （なされていない場合は、合理的な理由があるか）
	意見交換や情報共有は十分に図りながら実施されたか
	お互いの先駆性や専門性を活かした役割分担がなされたか
	協働の効果を発揮した事業実施がなされたか
結 果	効果・成果の指標は達成できたか （できていない場合は、合理的な理由があるか）
	アンケート等により受益者の意見集約はなされたか
	区民や地域社会への効果や成果が発揮できたか
	地域課題や社会的課題への効果や成果が発揮できたか
改 善	問題点や課題は適切に把握できているか
	受益者の意見の分析や把握はできているか
	課題に対する改善策の検討がされているか、適切な対策となっているか

◎評価指標

- ④優れている、③適切である、②課題はあるが、ほぼ適切である
①不十分であり改善が必要、○その他

4 評価の対象

(1) 評価対象団体等

- ① 協働事業提案制度による事業実施団体(特定非営利活動法人、市民活動団体・ボランティア団体などの社会貢献活動団体。)
- ② 区の事業担当課

(2) 評価対象事業

協働事業提案制度による令和元年度実施の1事業(28年度採択事業)

(3) 評価対象期間

平成30年4月～令和元年6月

(平成30年度実施結果、令和元年度事業計画・6月末までの実施状況)

(4) 評価の実施経過

平成31年 1月～3月	事業実施団体と区に自己点検・相互検証シート作成依頼 事業実施団体と区がそれぞれに自己点検を実施 事業実施団体と区が自己点検の結果をもとに意見交換し、相互検証を実施
令和元年度 5月21日	協働事業実施事業報告会(於:新宿区役所本庁舎) ○地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト
6月25日	第5回協働支援会議 ◆ヒアリング 28年度採択1事業
7月23日	第7回協働支援会議 ◆評価内容の調整・審議 ◆評価書作成
8月2日	第8回協働支援会議 ◆評価結果のまとめ

5 協働事業評価実施事業

【平成 28 年度に採択、実施 3 年目の事業】

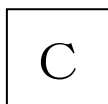
事業名	「地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト」		ヒアリング 実施日	令和元年 6 月 25 日
実施者	実施団体	特定非営利活動法人 メディカルケア協会		
	区担当課	健康部健康づくり課		
概要 事業目的・	区民を中心とした多様な主体が担い手「ごっくんリーダー」として、能動的・継続的に参画することで、自分自身を含む高齢者の「食べる力の維持向上」、「高リスク者の早期発見、適切な支援」につなげていけるよう、基盤と支援体制を構築することを目的とする。具体的には担い手となる人材の育成、楽しく口腔機能を向上させるツールの開発とそれを活用した区民への普及啓発を実施する。			
社会的課題 地域課題・	肺炎は 65 歳以上の高齢者の死亡原因第 3 位で(平成 28 年時点)、その内飲みこみが原因による誤嚥性肺炎が多いといわれている。しかし最期まで、口から安全に安心して食べるという楽しみは豊かに生きる力となる。そのため、当事者が正しい知識を身につけることや、周囲の人たちが異変に気づき適切な予防対策を講じられるよう、区民に向けた効果的な普及啓発が課題となっている。 こうした課題には、区や医療・介護サイドからの情報発信だけでなく、区民を中心とした多様な主体が普及啓発活動の担い手「ごっくんリーダー」として参画し、能動的・継続的に活動を広げていく必要がある。			
目標・成果	2年目の検証結果に基づき、モデル地区以外の地域においても普及啓発活動を実施し、「ごっくんリーダー」を募っていく。普及啓発にあたっては、身近な地域で受講できるよう地域性を考慮することや、「ごっくん体操講習会」の年間スケジュールを立て、区民が受講しやすい環境を整えた上で実施していく。また、過去2年間で作成したDVD・CDや歌詞幕・ごっくんリーダー手帳等の各種ツールを活用して、実施団体の活動環境に応じた活動を継続できるよう提案し、「新宿ごっくん体操のうた」の地域内での浸透を一層進めていく。さらに、口腔機能向上を確認するための「最長発声持続時間」等のアウトカム指標をもとに効果的な事業実施・評価を行っていく。			

上記記載内容は、契約書等ヒアリング資料をもとに作成

6 協働事業の評価結果

地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト

● 総合評価



- A 協働事業として優れている
- B 協働事業として適切である
- C 一部改善の必要があるが、おおむね適切である
- D 協働事業として改善が必要である
- E 協働事業としては不十分である

・総合評価コメント

超高齢社会が到来し、「人生 100 年時代」への社会的な取り組みが進みつつある中、加齢とともに衰えがちな一方、人間が生きる上で欠かすことのできない「食べる力」をはじめとした健康増進を目指す本事業は、高齢者の QOL の維持向上や健康寿命延伸にも貢献する重要な事業です。

3 年目となる今年度までに、普及啓発活動の担い手となるごっくんリーダーの登録者数は 216 名まで増えました。また、新宿区らしさも盛り込んだ新宿ごっくん体操の DVD や CD といったツールも完成し、講座やイベント等を通じた活動も地域的に広がりをみせ、協働による区民の摂食嚥下機能向上のための基礎づくりが順調に進んでいます。

計画策定や事業実施といった場面においても、団体と区との間で事業推進のためのプロジェクト会議が定期的開催され、積極的な情報共有や意見交換が行われた結果、フレイル予防を目的とした「しんじゅく 100 トレ」とのコラボレーションにも取り組むなど、高齢者の QOL の維持向上や健康寿命延伸に向けて、共に取り組む姿勢が評価できます。

さらに、ごっくんリーダー登録者数や講座参加者数といった主要成果指標は目標を大幅に上回っていることや、アンケート結果での講座参加者から高い満足度を得られている点も高く評価できます。

協働事業終了後に向けて、これまで取り組んできたごっくんリーダーの増員や地域的な広がりに合わせて、今後は、リーダーの活動状況や、講座参加者のその後の活動を継続的にフォローし、摂食嚥下機能の維持向上に繋げていくことが大切です。また、活動のモチベーションを高め、継続的な取り組みに向けた活動環境の整備も求められます。そのためには、団体と区担当課が、講習後のリーダーたちへの場の提供や講座参加後の活動データをしっかりと収集・検証することも期待されます。

現在、高齢者の健康に関する様々な取組が、社会福祉協議会、地域のコミュニティ団体によって行われています。これらの団体との協力により、地域の行事だけでなく、地域カフェや給食サービス、デイサービス等の活動場所に、本事業で養成されたごっくんリーダーが出向き、利用者とともにごっくん体操を行う等の積極的な関わりを持つ仕組みづくりが期待されます。

また、男性参加者が極端に少ないことへの対応等の改善や、動画サイトの活用、「しんじゅく健康ポイント」との連携等による、より多くの参加者を得られる更なる仕組みづくりについて期待しています。

さらに多くの高齢者が取り組むことができるよう、地域に根差した活動として、本事業が発展していくことを期待しています。

用語解説

◇しんじゅく100トレ…重さを調整できる重りを使用し、元気な方から体力に自信のない方まで、体力に合わせてグループで取り組めるシニア世代向けの筋力トレーニングのこと。

◇フレイル…加齢とともに心身の活力（運動機能と認知機能）が低下し虚弱となった状態のこと

◇QOL…quality of life の略、生活の質のこと

◇しんじゅく健康ポイント…日常生活の中で歩いてポイントを貯める「ウォーキングポイント」を中心に、様々な健康行動に対してポイントを付与し、多くの区民が健康づくりに参加するきっかけをつくることを目的とした事業のこと。

● 項目別評価

4＝優れている 3＝適切である 2＝課題はあるがほぼ適切である

1＝不十分であり改善が必要

大項目	評価にあたっての主な着眼点	個別評価	項目別評価
計 画	前年度の問題点や課題を翌年度の計画に反映しているか	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	2
	効果・成果の指標（効果を確認するための指標）の設定は適切か	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	
実 施	年間スケジュールに沿った実施がなされたか（なされていない場合は、合理的な理由があるか）	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	3
	意見交換や情報共有は十分に図りながら実施されたか	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	
	お互いの先駆性や専門性を活かした役割分担がなされたか	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	
	協働の効果を発揮した事業実施がなされたか	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	
結 果	効果・成果の指標は達成できたか（できていない場合は、合理的な理由があるか）	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	3
	アンケート等により受益者の意見集約はなされたか	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	
	区民や地域社会への効果や成果が発揮できたか	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	
	地域課題や社会的課題への効果や成果が発揮できたか	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	
改 善	問題点や課題は適切に把握できているか	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	2
	受益者の意見の分析や把握はできているか	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	
	課題に対する改善策の検討がされているか、適切な対策となっているか	4 ・ 3 ・ 2 ・ 1	

・項目別評価コメント

協働事業評価項目	
計画 評価点 2	本年度の計画策定にあたっては、前年度に指摘した事業全体の進捗管理や目標達成に向けた課題・問題点の整理が行われ、事業計画に反映されています。 平成 30 年度は、ごっくんリーダーの活動継続が課題の一つでしたが、リーダーのモチベーションを維持する「リーダーの集い」を計画に取り入れたことは評価できます。また、新たな指標として「最長発声持続時間」を設定したことや、活動場所によっては使用できなかった DVD から、より安価で手軽に使用できる CD を作成する等の工夫や改善も見られます。 さらに、「講習会の参加」のみならず、「体操の継続及びごっくんリーダーの活動状況の確認」を、指標として設定するなど、効果測定を行う上での改善も見られます。 一方、本年度は 3 年目の事業となることから、提案事業終了後を見据えた本事業の展望・展開を考えていくことが必要です。具体的には、育成したごっくんリーダーへのフォローや更なる地域展開に向けて具体的な対策を講じていくことが望まれます。ほかにも 3 年間を通じたごっくんリーダーの活動状況や波及効果を把握して、参加者への効果を把握する指標を整理していく必要もあります。
実施 評価点 3	3 年目の事業ということもあり、団体と区担当課がそれぞれの強みを活かしながら、協働して事業に取り組んでいることは高く評価できます。年間スケジュールや事業の進捗管理表を作成するとともに、事業推進のためのプロジェクト推進会議を定期的を開催し、積極的な情報共有や対等の立場で意見交換を行いながら、事業を進めてきた状況が確認できます。 また、団体が進める手法によって、前年度よりリーダー発掘や地域での広がりが進むとともに、担当課の働きかけにより、区の進めるしんじゅく 100 トレ等の他の施策との融合が実現しており、互いの有する専門性を発揮し、協働による相乗効果が表れる取り組みとなっています。 区民への普及啓発事業や講習会等、いずれも当初の計画どおり事業を進めており、目標参加人数を大きく上回る実施状況や、関係諸機関との協働により、区内で行われるイベントへの参加等に繋がりができたことは、想定以上の効果が出たこととして評価できます。 一方、受講者からのフィードバックの反映や、地域行事(祭り、納涼会、防災訓練等)を切っ掛けとした普及啓発活動の基盤づくり等、今後を見据えた取組を進めていくことが必要です。また、幅広い年代への普及を考えた際に、小学校でのごっくん体操実施についても、食育や福祉教育などと合わせて行う工夫が必要であると考えます。

結果 評価点 3	講座等の開催数や参加者数、ごっくんリーダー登録者数など、主要成果指標は当初の目標を大幅に上回ることができました。 参加者に対するアンケートでは、講習会の内容の理解度や誤嚥予防に対する意識の変化等の効果測定も行われており、参加者から高い評価を得ている状況も確認できました。 講習が行われる現場も一様ではないため、会場の環境に合わせた対応を実施し、参加しやすい環境の整備に努めたと評価できます。 さらに、対象者の拡大に向け、デイサービスを支援している福祉職を対象に講習会を実施する等、元気な高齢者だけでなく虚弱高齢者の参加を図る活動も行われています。 新宿区全体に対する効果となると、短期間では達成が困難な面もあるかもしれませんが、期待の持てる結果が示されたと評価します。 一方、新たに指標として設定した、体操の継続状況やごっくんリーダー認定後の各リーダーの活動状況等、事業の実施結果の確認が必要です。 また、アンケート結果からは、男性参加者が極端に少ないことが示されており、男性の本事業への参加を促すための工夫を行い、さらに多くの人に関心を持ってもらうことが必要です。
改善 評価点 2	これまでの事業の実施状況や評価の内容等を踏まえ、さらなる普及のため、CDの作成や歌詞幕を追加するなど、創意工夫がなされています。 また、定期的な講習会の実施を全区域的に行う活動に入ったことも事業改善の視点から評価できます。ごっくん体操を講習会時だけのもので終わらせないために、日常的に取り組める場を増やして行くことやごっくんリーダー自身の自主的な活動を支援することで活動の場を広げ、その結果、継続的な取り組みが区内各地域に広がることが期待できます。 ヒアリングの際に指摘された参加者の女性への偏りや、ごっくんリーダーの活動状況の把握、講座参加・普及活動のインセンティブ設計など、今後の事業改善に向けての課題についても認識されている状況が確認できました。 一方、過去2年の事業の参加者に対して、その後の「ごっくん体操」の取組状況を確認し、フォローアップする取組や、「3 結果」欄にも記載した、男性の参加者が極端に少ない中で、男性の参加者を増やす取組や男性に体操を行ってもらうための仕掛けづくりを実施していくことが必要です。 また、本事業が根付いていくためには、地域の中で活動する団体や区・社会福祉協議会等との交流・連携を一層重ねていくことも求められます。 さらに、今後も活動を継続していただくには「楽しい」「自分が必要とされている」と実感できるような工夫が必要です。 健康分野での協働事業でもあり、3年間で結果を出すのは難しい部分はあるものの、団体と区で知恵を出し合い、ヒアリングでの提案等も参考に更に改善を図る必要があります。

【参考資料】

協働事業自己点検シート（様式） P 1 4

協働事業相互検証シート（様式） P 1 6

ヒアリング時提出資料

地域の担い手「ごっくんリーダー」による

「食べる力」推進プロジェクト

P 1 8



《協働事業自己点検シート》 2年目以降用

記入日	記入者	記入責任者
	※どちらかをチェックしてください 団体 ☐ 区担当課 ☐	氏 名： 連絡先：

事業名			
事業の実施者	団 体		
	区担当課		

* 事業の取組みを4段階で評価してください。

4＝目標を越えて達成できた（十分に達成できた） 3＝達成できた
2＝一部課題はあるが、概ね達成できた 1＝不十分であり、課題が残った

I 協働事業の実施

(1) 事業の取組状況を評価してください。

項 目		評 価			
Q1	年間スケジュールに沿った実施がなされたか。	4	3	2	1
Q2	お互いに対等な立場で意見交換を行い、情報共有を図れたか。	4	3	2	1

上記項目の主な評価理由を記入してください。課題があった場合や達成できなかった場合の理由、当初の計画を超えた成果があった場合は、その内容を記入してください。

(2) 協働の効果を評価してください。

項 目		評 価			
Q3	お互いの先駆性や専門性を活かした役割分担がなされたか。	4	3	2	1
Q4	協働の効果を発揮した事業実施がなされたか。	4	3	2	1

上記項目の主な評価理由を記入してください。課題があった場合や達成できなかった場合の理由、当初の計画を超えた成果があった場合は、その内容を記入してください。

II 協働事業の結果

現段階における結果（見込み）を評価してください。

項 目		評 価			
Q5	効果・成果の指標（効果を確認するための指標）は達成可能か。	4	3	2	1
Q6	アンケート等により受益者の意見集約に努めたか。	4	3	2	1
上記項目の主な評価理由を記入してください。課題があった場合や達成できなかった場合の理由、当初の計画を超えた成果があった場合は、その内容を記入してください。					

III 協働事業の効果・成果

提案時に「期待される成果」としていた事項を評価してください。

項 目		評 価			
Q7	区民や地域社会へ効果や成果が発揮できたか。	4	3	2	1
Q8	地域課題や社会的課題へ効果や成果が発揮できたか。	4	3	2	1
上記項目の主な評価理由を記入してください。課題があった場合や達成できなかった場合の理由、当初の計画を超えた成果があった場合は、その内容を記入してください。					

《協働事業相互検証シート》 2年目以降用

事業名		
記入日		年 月 日
記入者	団体	・ 団体名 : ・ 記入責任者 氏 名 : 連絡先 :
	区担当課	・ 部署名 : ・ 記入責任者 氏 名 : 連絡先 :

I 課題や受益者の意見の把握

事業実施にあたって、どのような問題点や課題がありましたか。

--

受益者からどのような意見がありましたか、要因はどのように考えていますか。

--

II 課題の分析

上記 I で課題として挙げていた事項（受益者からの意見の中で課題として捉えているものも含む）の要因をどのように分析していますか。

III 改善策の検討

上記 I ・ II を踏まえて、改善の方向性や改善策を記載してください。

●自由意見

【実施状況内訳】

		実施日	会 場	実施先・対象	参加 人数 (名)	リーダ-登 録者数 (名)	備 考
区民への普及 啓発		9/29(土)	東新宿保健所	健康マルシェ＊	18		歯科医師会と連携
		10/21(日)	戸山スポーツセンター	大新宿まつり＊	320		歯科医師会と連携
		2/23(土)	新宿エコギャラリー	区民ギャラリーコンサート	80		リーダ-と連携実施
担い手の育成	専門職対象	6/14(木)	区役所第二分庁舎	専門職対象講習会	68	38	医師講演
		1/7(月)	落合地域センター	専門職対応	43	18	医師講演
		1/21(月)	共創未来 (上落合静華庵)	デイネット	16	13	各デイで実施
		2/25(月)	BIZ	摂食嚥下研修会	98		
	合同地区講習会	6/20(水)	北新宿第二地域交流館	柏木・角筈地区	22	2	継続取り組み中
		10/15(月)	西新宿シニア活動館	柏木・角筈地区	31	6	継続取り組み中
		11/30(金)	新宿地域交流館	大久保・若松地区	21	8	継続取り組み中
		1/7(月) 再掲	落合地域センター	落合 1,2 地区、 夜間対応	10	7	医師講演
		2/15(金)	信濃町シニア活動館	四ツ谷地区	24	11	継続取り組み中
		3/4(月)	北新宿生涯学習館	北新宿 3 町会・長寿会	28	4	
モデル地域における取組支援	担い手育成	5/28(月)	榎町地域センター	モデル地区	63	29	医師講演
		6/4(月)		2 日間コース			継続取り組み中
		12/19(水)	戸塚地域センター	モデル地区 1 日コース	45	29	継続取り組み中
	担い手自主活動支援	4/26(木)	百人町アパート集会場	介護予防ひふみ会	19	追加 1	継続取り組み中
		7/12(木)	榎町地域センター	日赤榎町分団	22	7	継続取り組み中
		9/12(水)	早稲田南町地域交流館	館利用者、近隣区民	15	10	継続取り組み中
		10/1(月)	薬王寺ささえーる	館利用者、近隣区民	21	10	継続取り組み中
		6 月～	地域集会場	若山の会	10	登録済	継続取り組み中
		6 月～	地域集会場	シニアの会	6	登録済	継続取り組み中
		7 月～	早稲田南町地域交流館	早南クラブ	40	登録済	継続取り組み中
		7 月～	西早稲田地域交流館	グループふれあい	54	登録済	継続取り組み中
		12/21(金)	西早稲田地域交流館	館利用者、近隣区民	39	10	継続取り組み中
			23 か所		1,113	216**	

＊ブース立ち寄り者のみカウント、体操 DVD 立ち見者多数

＊＊摂食嚥下機能検討会委員のリーダー登録者 13 名含む

事業案内リーフレットの配布先

【内訳】

配布先・イベント	配布数（枚）	備考
健康マルシェ	300	
大新宿まつり	500	
新宿エコギャラリー	100	
専門職対象講習会	250	区役所第二分庁舎、落合地域センター、BIZ新宿(摂食嚥下研修会)
合同地区講習会	150	北新宿第二地域交流館、西新宿シニア活動館、新宿地域交流館、信濃町シニア活動館、北新宿生涯学習館
担い手の育成	120	榎町地域センター、戸塚地域センター
担い手自主活動支援	450	早稲田南町地域交流館等 9 ヲ所×50 部
その他関係機関等	1,000	歯科医師会、聖母病院、榎木町地域センター、各種イベント等
合計	2,870	

【アンケート結果】

7月以降開催の同一アンケート調査を実施した9か所についての結果

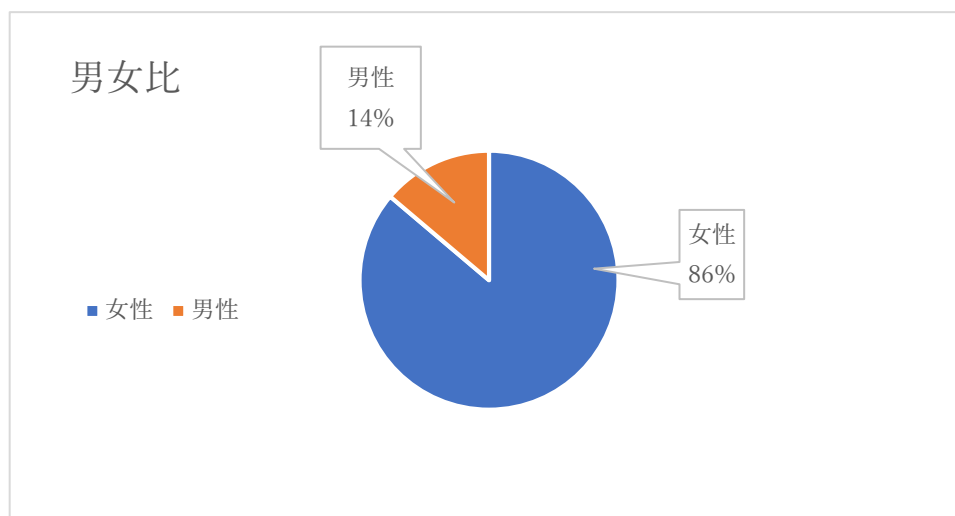
1. 参加者の構成

1-1) 参加者数（開催施設・団体別）

開催施設	参加者数(名)	回収数(枚)	回収率(%)
薬王寺ささえーる	21	21	100
戸塚地域センター	45	41	91
新宿地域交流館	21	21	100
西新宿シニア活動館	31	26	84
西早稲田地域交流館	39	34	87
早稲田南町地域交流館	15	15	100
日赤榎町分団	22	20	91
北新宿3丁目町会・長寿会	28	19	68
信濃町シニア活動館	24	24	100
総計	246	221	90

1-2) 参加者の男女比（n=246）

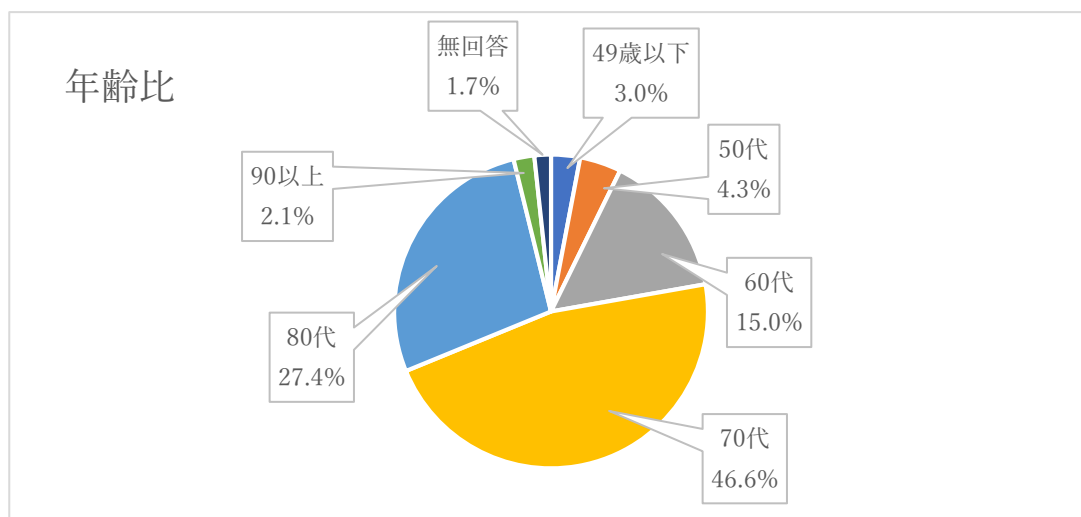
女性	212
男性	34
総計	246



1-3) 参加者の年齢比 (n=221)

(名)

49 歳以下	7
50 代	10
60 代	35
70 代	103
80 代	57
90 以上	5
無回答	4
合計	221



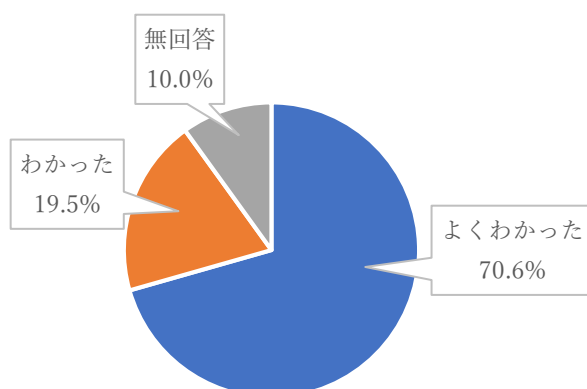
2. 活動に関する理解度、満足度

2-1) 食べる力（摂食嚥下機能への理解や維持）について大切さがわかりましたか？ (n=221)

(名)

よくわかった	156
わかった	43
無回答	22
総計	221

食べる力について大切さがわかりましたか？

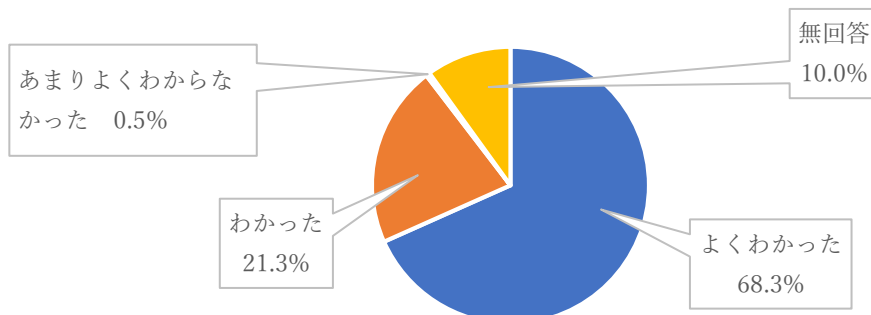


2-2) 食べる力の向上が全身機能の向上にも良いことがわかりましたか？ (n=221)

(名)

よくわかった	151
わかった	47
あまりよくわからなかった	1
無回答	22
総計	221

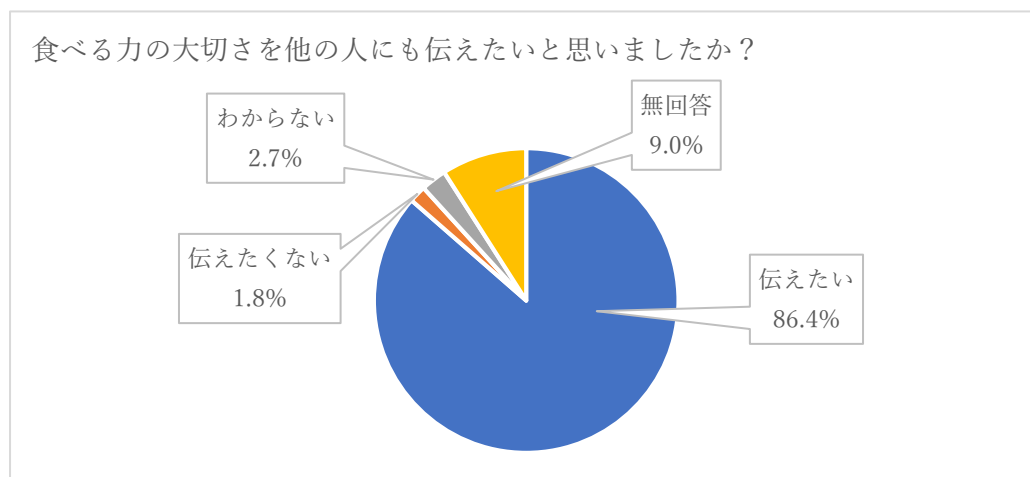
食べる力の向上が全身機能の向上にも良いことがわかりましたか？



2-3) 食べる力の大切さを他の人にも伝えたいと思いましたが？ (n=221)

(名)

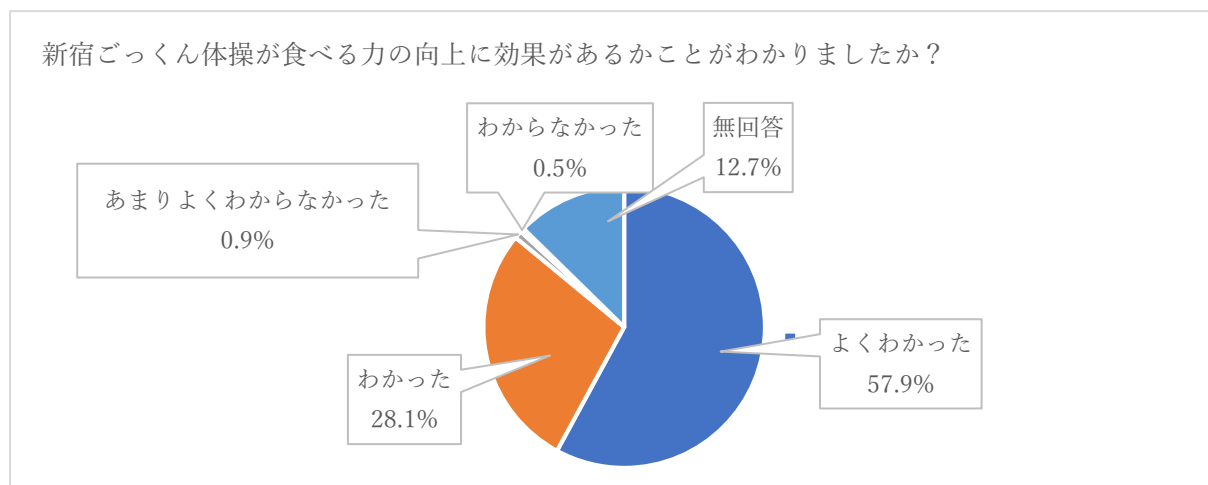
伝えたい	191
伝えたくない	4
わからない	6
無回答	20
総計	221



2-4) 新宿ごっくん体操が食べる力の向上に効果があるかことがわかりましたか？ (n=221)

(名)

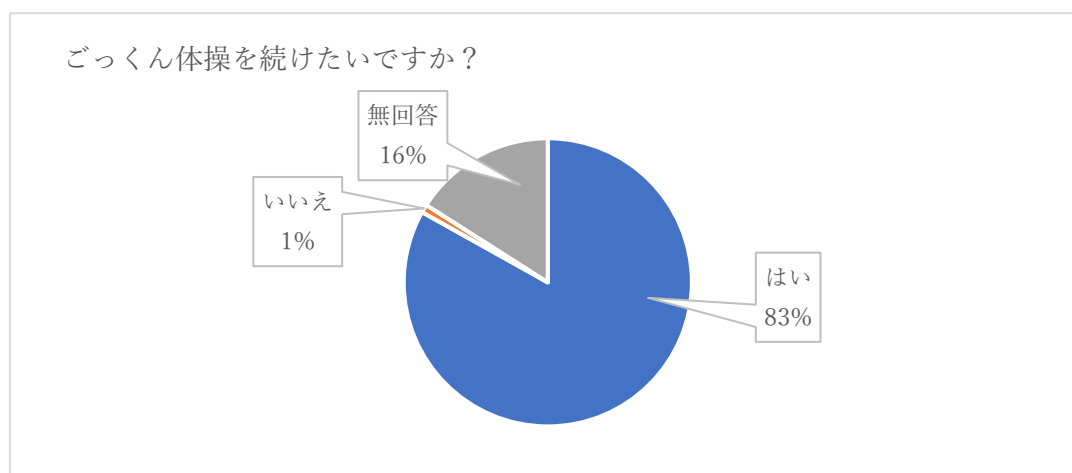
よくわかった	128
わかった	62
あまりよくわからなかった	2
わからなかった	1
無回答	28
総計	221



2-5) ごっくん体操を続けたいですか？ (n=219)

(名)

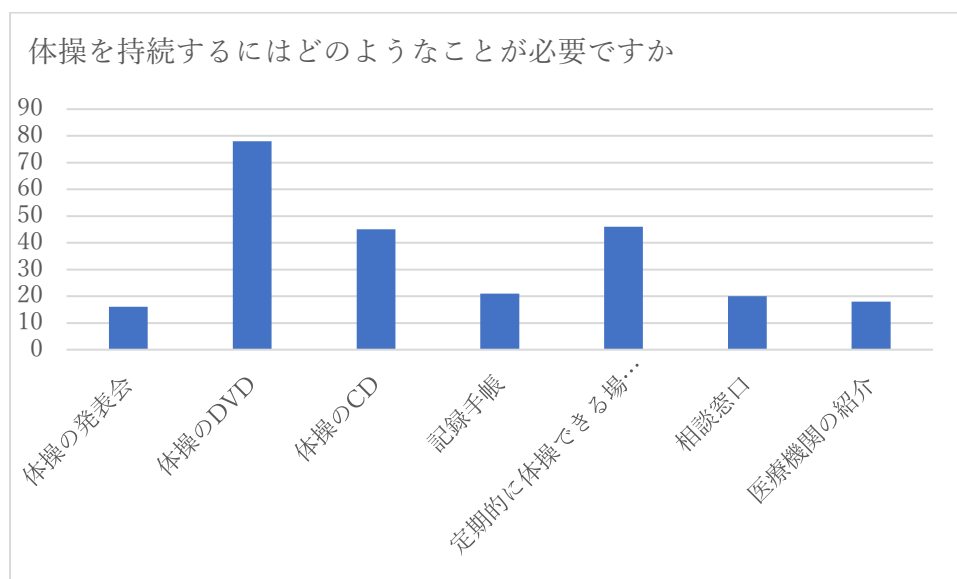
はい	182
いいえ	2
無回答	35
総計	219



2-6) 体操を持続するにはどのような必要がありますか？複数回答あり (n=134)

(名)

	体操の 発表会	体操の DVD	体操の CD	記録手帳	定期的に 体操できる 場や集まり	相談窓口	医療機関 の紹介
回答数	16	78	45	21	46	20	18

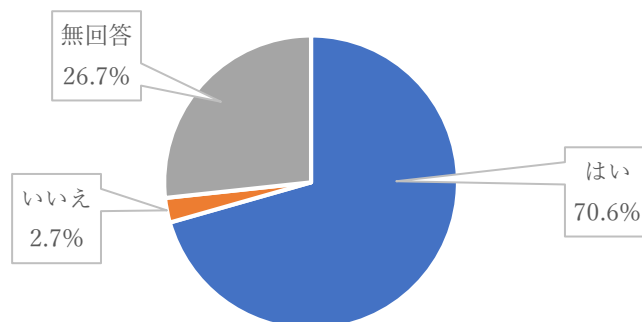


2-7) 新宿ごっくん体操を他の人にも伝えたいですか(n=221)

(名)

はい	156
いいえ	6
無回答	59
総計	221

新宿ごっくん体操を他の人にも伝えたいですか

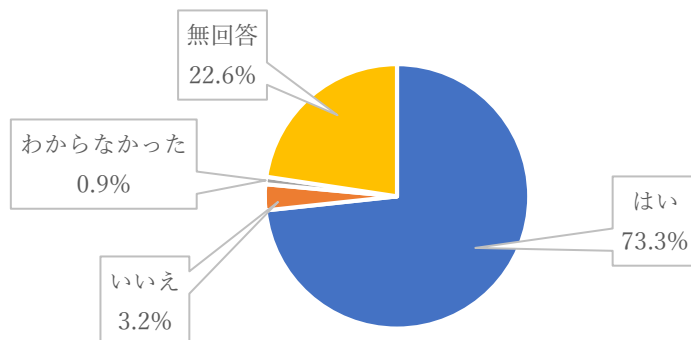


3. ごっくんリーダーについて

3-1) ごっくんリーダーがどのようなことをするのかわかりましたか? (n=221) (名)

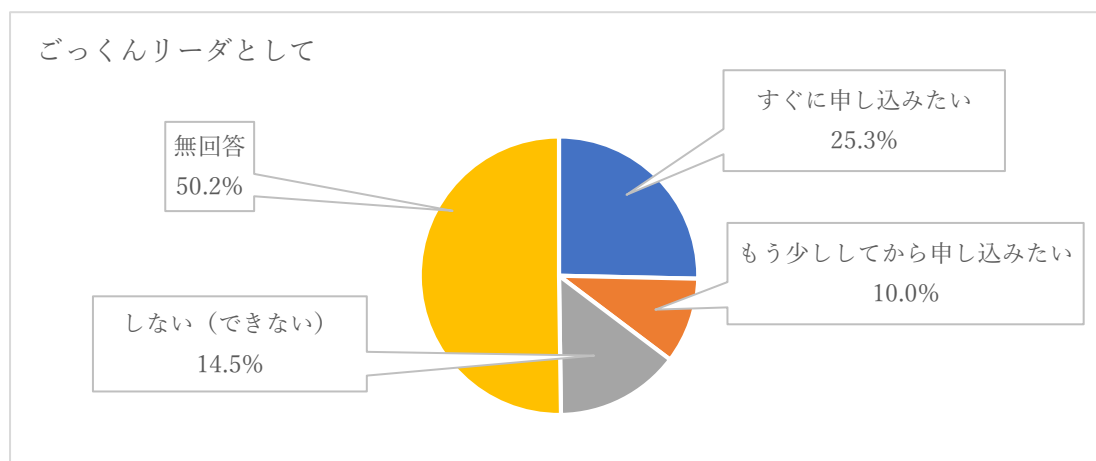
はい	162
いいえ	7
わからなかった	2
無回答	50
総計	221

ごっくんリーダーがどのようなことをするのかわかりましたか?



3-2) ごっくんリーダーとして申し込みを希望するか (n=221) (名)

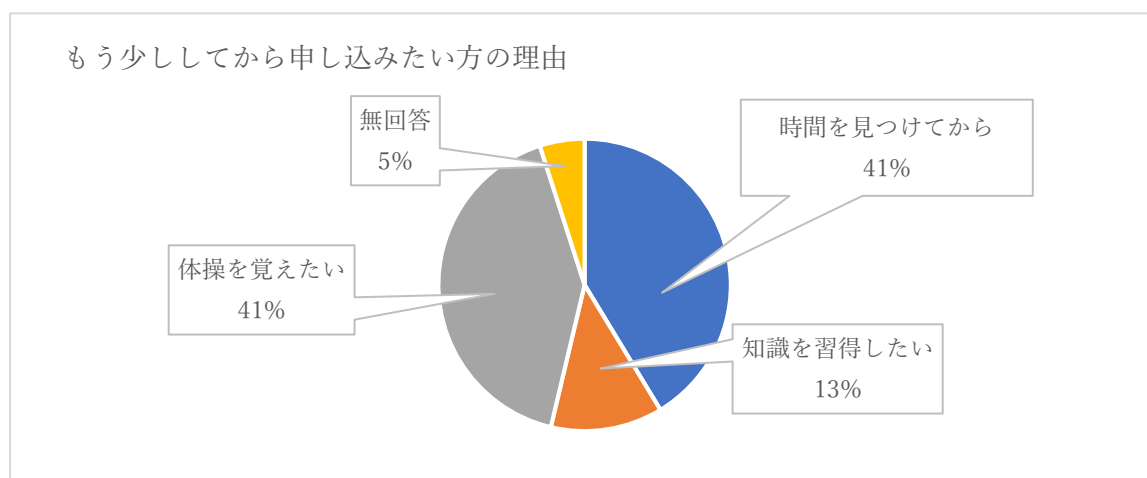
すぐに申し込みたい	56
もう少ししてから申し込みたい	22
しない(できない)	32
無回答	111
総計	221



3-2) -1 もう少ししてから申し込みたい方の理由 (n=22) (名)

時間を見つけてから	10
食べる力についての知識を習得したい	3*
体操を覚えたい	10*
無回答	1
総計	22

* 食べる力についての知識を習得したいし、体操も覚えたいが2名



参加者の声（記載されたもの全て）

*戸塚地域センター

- ・家族に口腔マッサージを共有したい。食べることは生きること、いつまでも元気ですごしてもらいたいのので早速一緒にやってみたい
- ・とてもわかりやすく説明が良かったです。ちょっとスピードについていけませんでしたが続ければ覚えられると思います。（男性）
- ・健康であることの基本的なところが良くわかった（男性）
- ・楽しく健康維持ができるよう日常生活の中でできることが良いと思いました。
- ・ごっくんの大切さを感じました。
- ・口腔内の大切なことが十分わかりました。ありがとうございました。
- ・まだ自分には不自由を感じていないが、将来への備えとして。また周囲の方への配慮として大切さを伝えていきたい
- ・わかりやすい話でよく分かりました（男性）
- ・とても話が分かりやすく、私も口から食べることの大切さや予防を伝えられるようになりたいとおもいました。歌と体操を実際にやってみてとても楽しかったので、職場で実際にやってみたいと思います。
- ・職員の説明がわかりやすくてよい。パワーポイントのポインターがあるといい
- ・もう一回ごっくん体操をしてほしかった

*西早稲田地域交流館

- ・大変わかりやすかったです
- ・よくわかった（嚥下について）
- ・楽しくできる体操なのでサークルでしてみたいと思いました
- ・素晴らしかった
- ・参考にしたい
- ・新宿地域交流館に行った。ビデオもらった。
- ・専門家に正しい内容を聞くことがよい
- ・初めてですのでもっと参加して分かってからでよろしいです。

*西新宿シニア活動館

- ・とても勉強になりました。ぜひ毎日やりたい
- ・大変わかりやすく、実施できるとおもいました。しっかり継続したいと思います。（男性）
- ・身体が軽くなりました。また、暖かくなりました。
- ・大変参考になり、嚥むことの大切さがよくわかりました。
- ・わかりやすい話ありがとうございました。
- ・ごっくん体操はじめて経験しました。自宅でもやってみようと思います。
- ・体操はいろいろしていますが、今日のは新しいのがありました。
- ・口腔がんのため食べる力は大切だと思った
- ・まあまあよかった（ほかの体操をしている）

*薬王寺ささえーる

- ・参加して良かったとおもう

- ・全体に良いことと充分わかりました。
- ・飲み込みの体操か？位の意識でした。来てよかったです。
- ・ごっくん、はじめて聞きました。これからもっともっとおけいこして勉強習得したいです。ありがとうございました。
- ・常に心掛けるようにやりたいと思います。
- ・嚥下仕組みがよくわかりました。人間の構造がよくわかりました。
- ・いきいき体操のボランティアをしているので教室の方に教えたい
- ・いきいき体操と共に出来たらいいと思います。
- ・今続いている体操グループの中で話し合えたらいいなあと思いました。代表の方に相談したいと思いました。
- ・自分の口が渴いてつばがでない。入れ歯が厚い。医科歯科大にも行ったがうまく治らない（男性）
→担当課がその場に対応

***新宿地域交流館**

- ・大変よいお話で良かったと思います。
- ・わかっているようで、わからないことがあることがわかった（男性）
- ・体のこと大切と改め思わされた。ほかの方々へ伝えたいです（男性）
- ・嚥肺炎予防の大切さ
- ・高齢の親に教えたい
- ・口の動きがわるくなったから

***早稲田南町地域交流館**

- ・先生の説明が分かり易く口から食べることの大切さがわかりました
- ・一人暮らしなので参考になった。（男性）
- ・とってもいいお話でよかったです。
- ・分かり易い説明会でよかった。
- ・良かった

***日赤榎町分団**

- ・とても分かり易いお話でした。このような体操が日本全国で実施されると良いですね。大変参考になりました。
- ・お話を聞けて参加してよかったです。
- ・大変勉強になりました。とても大事なことだと思います。もっと学んで家族友人につたえたい。
- ・直ぐに役に立つので大変よかったですと思いました。多くの方に知ってほしいです。
- ・お話を聞けて参加してよかったです。
- ・事務局です。大変参考になる講習ありがとうございました。今日教わったことを家族に教えたいと思いました。（施設職員）

***北新宿3丁目町会長寿会**

- ・大変勉強になりました。
- ・参加してたいへんよかった。
- ・大変分かり易いお話でよかったです。

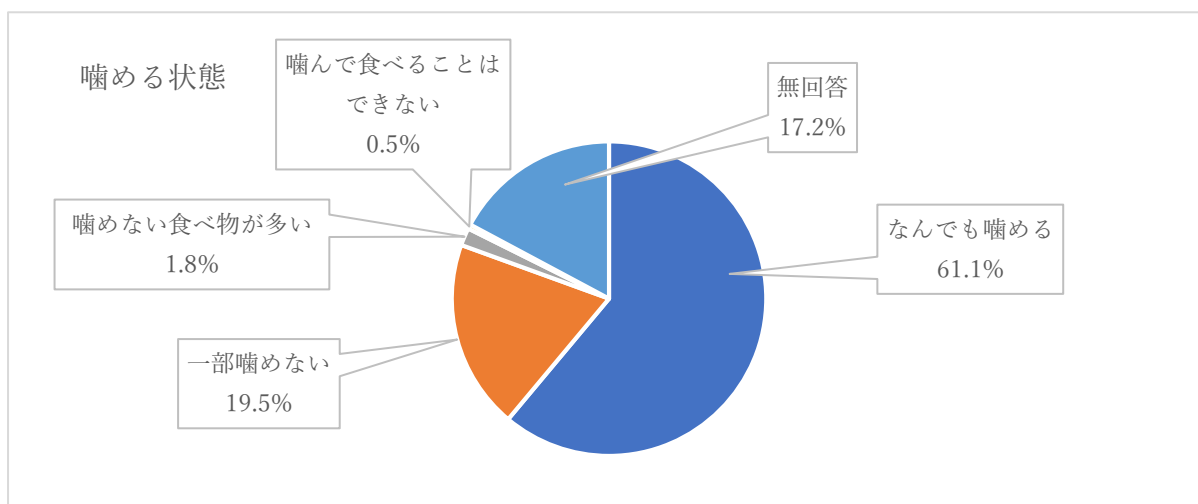
- ・簡単に覚えられた。今までの考えより深くなりました。
- ・参加させて頂きありがとうございました。非常に参考になりました。心して日々参考にして行動する所存です。
- ・嚥下機能の鍛え方、重要性を再確認できました。ごっくん体操を習慣化できる場として協力できればと思います。
- ・今日体操して良かったです
- ・初めての体操でただ驚きでした
- ・体操を覚えること
- ・日頃運動をしていないので疲れた
- ・どうして男性がいないのだろう。他の体操も・・・。(男性)

[高齢者の実態把握]

1. 噛める状態(n=221)

(名)

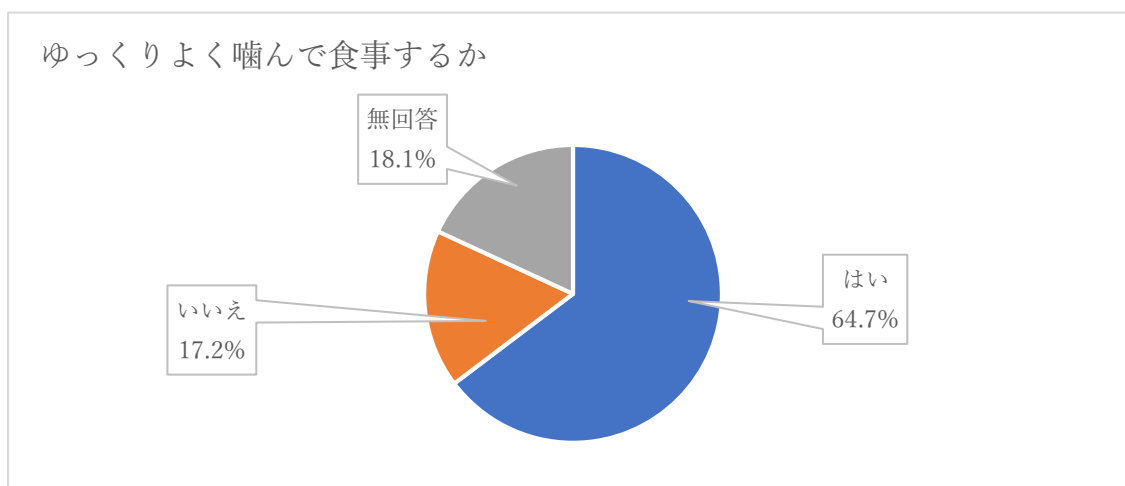
なんでも噛める	135
一部噛めない	43
噛めない食べ物が多い	4
噛んで食べることはできない	1
無回答	38
総計	221



2. ゆっくりよく噛んで食事するか(n=221)

(名)

はい	143
いいえ	38
無回答	40
総計	221

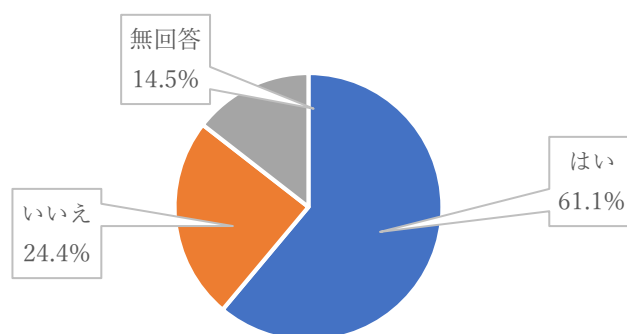


3. 左右両方の奥歯でシッカリ噛みしめられるか (n=221)

(名)

はい	135
いいえ	54
無回答	32
総計	221

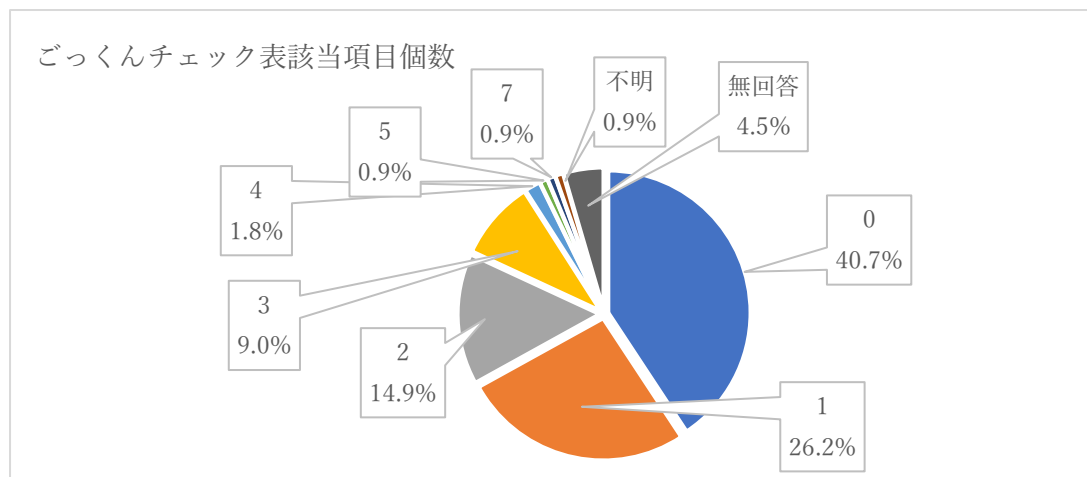
左右両方の奥歯でシッカリ噛みしめられるか



4. ごっくんチェック表による摂食嚥下機能について

4-1) ごっくんチェック表 該当個数(n=221) (名)

0	90
1	58
2	33
3	20
4	4
5	2
7	2
不明	2
無回答	10
総計	221



4-2) 一つ以上チェックがあった方 (119 名) の自覚症状 複数回答あり (n = 119)

	一年以内に 肺炎と診断 されたことが ある	6 か月間で 2～3kg以 上の体重 の減少があ った	お茶や 汁物等で むせるこ とがある	のどに食 べ物が 残る感じ がする	食べるの が遅くな った	半年前 に比べて 硬いもの が食べ にくい	口の渇き が気にな る
回答数(名)	4	19	58	13	31	34	51
回答者の割合(%)	3.3	15.4	47.2	10.6	25.2	27.6	41.5

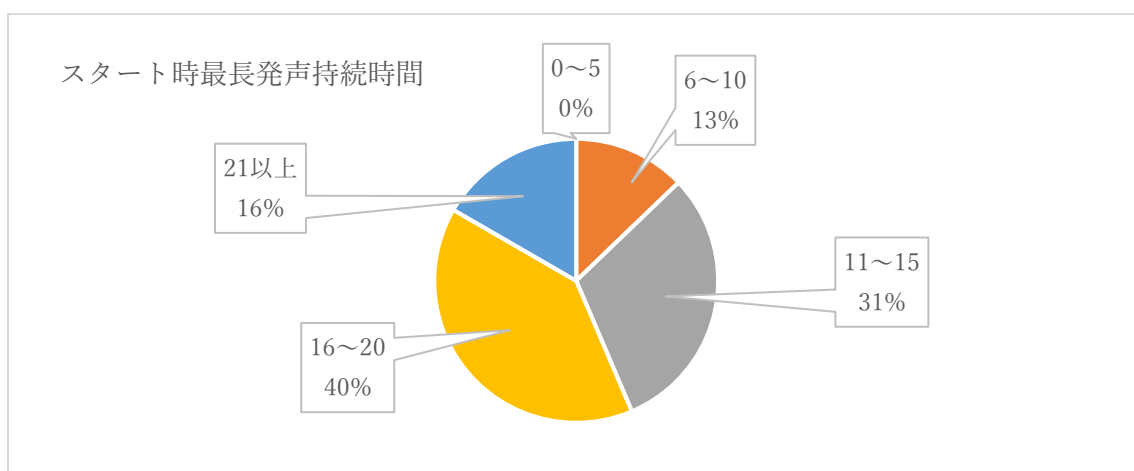
ごっくんチェック表でひとつでも該当する方が 54%と半数以上、その内の 51%、約半数 (61 名) が 2 つ以上該当していた。

5. 全体における体操前後の発声持続時間(秒) (n = 221)

(名)

スタート時最長発声持続時間(秒)	回答者数
0～5	0
6～10	20
11～15	48
16～20	62
21 以上	26
無回答	65

*回答者のスタート時最長発声持続時間の内訳



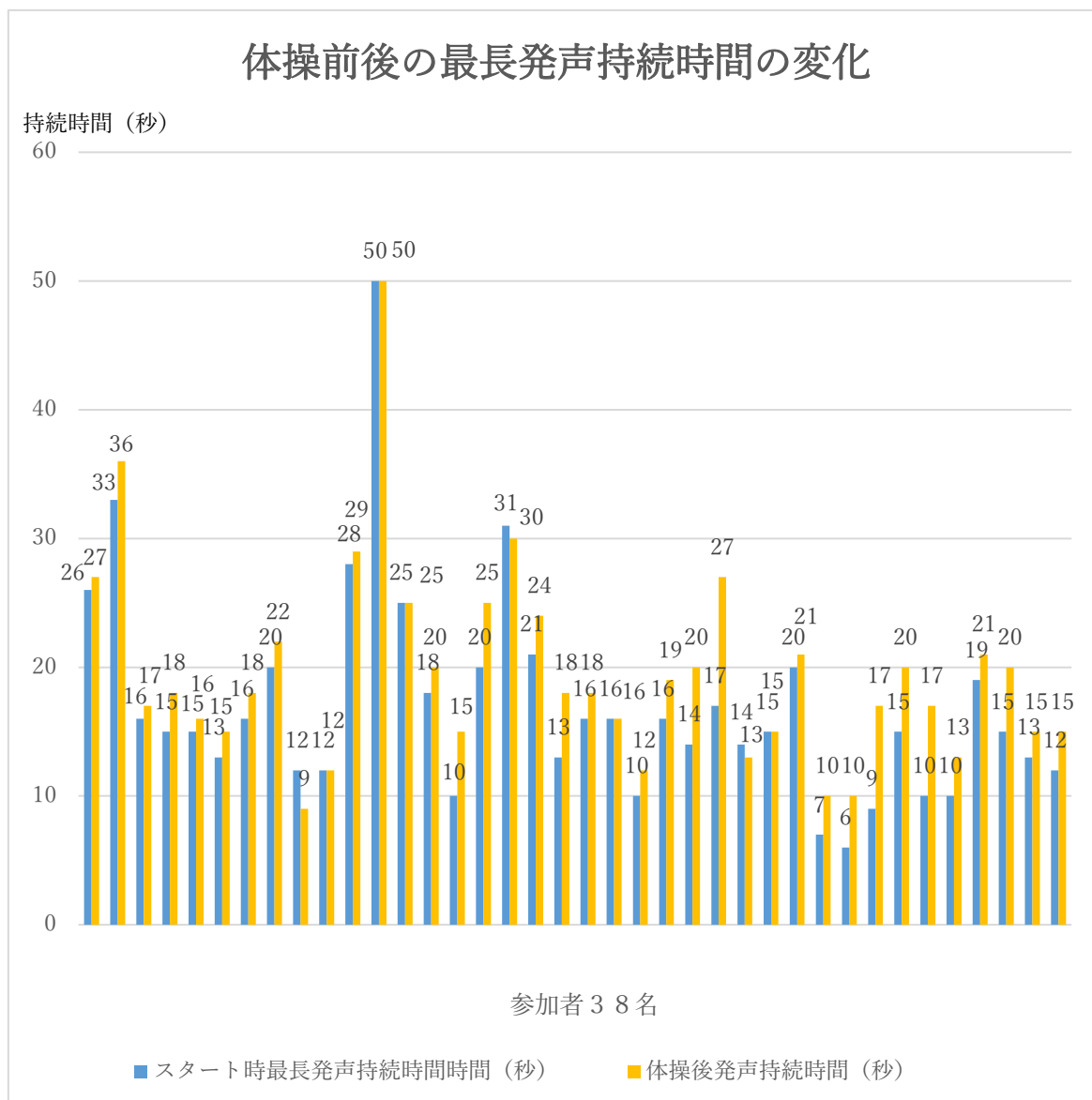
(n = 156)

平均値 15 秒を下回る方が 44%と半数近くであり、その内 10 秒以下の明らかに機能の衰えが認められる方が全体の 13%であった。

体操前後の持続時間の変化（体操の前後で計測できた方(n=38)）

- ・スタート時最長発声持続の平均時間 17.0（秒）
- ・体操後発声持続の平均時間 19.6（秒）
- ・体操前後の持続時間差+2.6（秒）

計測した方のほとんどの体操後最長発声持続時間が伸びていた。



新宿区オリジナル 3つの体操・トレーニング

新宿区では、シニア世代向けに3つの体操・トレーニングを作成しています。それぞれ効果が違うので、鍛えたい内容にあわせてチャレンジ！3つ一緒に行うと、フレイル予防にトータルで取り組みます。

重さを調整できる重りを使用し、元気な方から体力に自信のない方まで、体力に合わせてグループで取り組める**筋力トレーニング**です。

【お問い合わせ先】
健康部健康づくり課
TEL 03-5273-3047
FAX 03-5273-3930

ゆっくり繰り返し
負荷をかけ、効果的に
筋力アップ

しんじゅく
100トレ

平成新宿音頭のリズムで
からだを動かし、
筋力と**バランス能力**を
楽しく刺激

新宿
ごっくん
体操

新宿
いきいき
体操

楽しく歌って、からだを動かすことで、食べる機能の衰えを予防する**嚥下体操**です。口をしっかりと動かせて歌うだけでも効果があります。

【お問い合わせ先】
健康部健康づくり課
TEL 03-5273-3494
FAX 03-5273-3930

楽しく歌って
からだを動かせて
食べる力を鍛える

「平成新宿音頭」を体操用にアレンジした曲に合わせてからだを動かすことで、気軽に介護予防を行うことができる、大変楽しい**介護予防体操**です。

【お問い合わせ先】
福祉部地域包括ケア推進課
TEL 03-5273-4568
FAX 03-6205-5083

楽しく歌って、動かして、 食べる幸せいつまでも

新宿区では、「新宿ごっくん体操のうた」を作りました。
みんなで、一緒に楽しく歌ったり、からだを動かして、食べる力を鍛えましょう。

「新宿ごっくん体操のうた」に隠された7つの秘密

- 1 旋律に合わせて丁寧に歌うと、のどを使う練習に
- 2 9文字の長いフレーズを歌って、痰を出す力の強化に
- 3 新宿の名所・旧跡の中でも、口の動きによい歌詞が満載
- 4 「パタカラ」の発音で、食べ物を送り込む力の維持・向上
- 5 肩甲骨をリラックスさせて姿勢が改善
- 6 胸郭のストレッチで肺活量がアップ
- 7 座って行っても、呼吸筋が強化



色とりどりの道 ～ 新宿ごっくん体操のうた ～

< 前 奏 >

パッパッパッパッ パパ パッパパー
パッ パパパ パーパッ パッパパー

1.

桜ひらひら うつる神田川
緑きらきら 新宿御苑
あなたの（あなたの）えがおが（えがおが）
街のたからものさ
色とりどりの道

2.

漱石山房 おとめ山公園
文化ひろがる にぎわいの街
かつやく（かつやく）かがやく（かがやく）
街がたからものさ
色とりどりの道

変わらない きらめき（変わらない きらめき）
忘れない ときめき

< 間 奏 >

ラーラーラーラーラー ラーラー
(ハッ ハッ ウーアー)

ラーラーラーラーラー ラーラー
(ハッ ハッ ウーアー)

パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ
パタカラ パタカラ パタカラ

3.

粋な街並み キラリ神楽坂
鉄砲隊の 大久保つつじ
なつかしい思い出 かがやき続けてる
色とりどりの道 パッパッパッパッパッパッパ
色とりどりの道

みなさん、やってみましょう!!

歌うと口が元気になる

新宿ごっくん体操

1 そしゃく 咀嚼するために必要な筋肉を鍛える

頬の運動

左右交互に頬を膨らませる

* 膨らませていない方の頬は押し込む

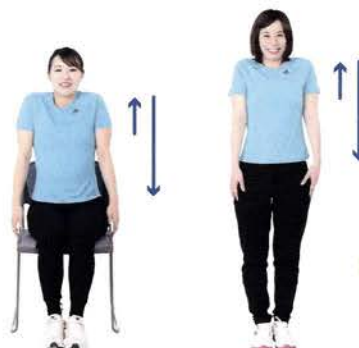


前奏

パッパッパッパッ パパ パッパパー
パッ パパパ パーパッ パッパパー

2 飲み込む時に使う筋肉をリラックスさせる 肩の上げ下げ運動

肩を上げて、力を抜いて落とす×4回



* 首を前に出して肩をすくめない

1番 桜ひらひら うつる神田川
2番 漱石山房 おとめ山公園
3番 粋な街並み キラリ神楽坂

5 胸郭が大きく広がる

胸郭、肩甲骨を大きく動かす運動

深呼吸

手を組んで手のひらを返しながら、腕を一度下に伸ばしてから上に上げる

ゆっくりリラックスして、息を吐きながら腕を横から下ろす

* 腕を上げるときは肩甲骨から動かすことが重要



1番 2番 色とりどりの道

6 胸郭が広がる

カラダを伸ばす運動

腕を真上に上げる×2回

* 空から腕を引っ張ってもらっているようなイメージで思い切ってカラダごと上に伸ばす



2番 変わらない きらめき

9 肋骨の間が開く

体幹の横ストレッチ

真横にカラダを曲げる 左右交互に4回

* 前かがみにならないように、真横にしっかり曲げる



間奏

ラーラーラーラーラー ラーラーラー
(ハッ ハッ ウーアー)
ラーラーラーラーラー ラーラーラー
(ハッ ハッ ウーアー)

10 口の動きが鍛えられる

パタカラ体操

「パタカラ」と声を出しながら、グーパーして腕を前に出す×7回

* はっきりと「パタカラ」と発音する



間奏

パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ
パタカラ パタカラ パタカラ

3 肩をリラックスさせる

肩を回す運動

前から後ろ、後ろから前と肩をまわす×2回



* 腕だけをまわすのではなく、肩甲骨も一緒に動かすように大きくまわす

- 1番 緑きらきら 新宿御苑
- 2番 文化ひろがる にぎわいの街
- 3番 鉄砲隊の 大久保つつじ

4 誤嚥したものを吐き出す呼吸の力をつける

胸郭のストレッチ

上半身をひねる 左右×2回

* 腰は正面を向いたまま、上半身をひねることがポイント



- 1番 あなたの(あなたの) えがおが(えがおが) 街のたからものさ
- 2番 かつやく(かつやく) かがやく(かがやく) 街がたからものさ
- 3番 なつかしい思い出 かがやき続けてる

7 胸郭が広がる

カラダを伸ばす運動

腕を右斜め、左斜めに上げる

* 右に上げるときは、左の脇の下が伸びるように
左に上げるときは、右の脇の下が伸びるように



2番 (変わらない きらめき)

8 体幹の筋肉が鍛えられる

体幹の筋肉を鍛える運動

真横に腕を伸ばす×4回

* 真横～やや後ろに向かって腕をしっかり出せるように



2番 忘れない ときめき

11 胸郭が大きく広がる

胸郭、肩甲骨を大きく動かす運動

手を組んで手のひらを返しながら、腕を一度下に伸ばしてから上に上げる



- 3番 色とりどりの道 パッパッパッパッパッパッパ
- 色とりどりの道

呼吸が整う

深呼吸

ゆっくりリラックスして、息を吐きながら腕を横から下ろす



* 大きく深呼吸

*無理をせず、
できる範囲で
行うように
してください。



「パタカラ」の発音を多く取り入れた理由

口の体操では、よく「パタカラ」という発音を練習します。

飲み込むときには唇をしっかりと閉じて、あごを閉じて、そして、舌を上あごにしっかりつけて、食べるものをうしろに送り込みます。

「パタカラ」を発音練習することは、この送り込みの力を維持することにつながります。

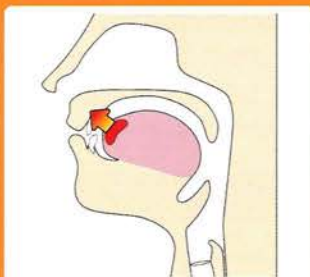
「パ」は、

唇を閉じているところから、息を強く出す音です。



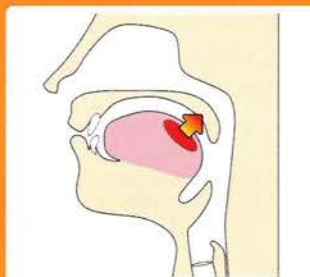
「タ」は、

舌の先を上歯のすぐ後ろにつけて出す音です。



「カ」は、

舌の奥の方を上あごにつけて出す音です。



「ラ」は、

「タ」のときより少し後ろの方に、舌の先をつけて出す音です。



歌い方のポイント

1. 母音と子音を丁寧に、ハッキリ発音するようにしましょう

口の体操は「パタカラ」だけではありません。「い」や「え」のように口を横に広げたり、「う」や「お」のように唇を丸めて突き出す動きが大切です。そのため「色とりどりのみち」のように、交互に口を動かす言葉が重要なのです。

また、子音も大切で「さくらひらひら」、「うつるかんだがわ」のような歌詞を、舌をしっかり使って丁寧に発音しましょう。

2. とぎれずに歌いましょう

言葉を切らずに続けて発音できるように、長く息を出す練習をすることが重要です。

「街がたからものさ」のように9文字程度の長い言葉をたくさん取り入れて、一息できれいに歌う練習ができるように考えてあります。

長い言葉を歌うコツは、遠くの方の1カ所に声を届けるイメージで歌うことです。

楽曲提供：石川晃士郎（東京音楽大学）

監修・指導：国立国際医療研究センター病院 リハビリテーション科 診療医長 藤谷順子
新宿区協働事業提案制度実施事業
地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト
体操開発チーム

協力：新宿区摂食嚥下機能支援検討会

（座長 慶應義塾大学リハビリテーション医学教室教授 里宇明元）

企画・制作：新宿区健康部健康づくり課／特定非営利活動法人メディカルケア協会

問い合わせ先

新宿区健康部健康づくり課 新宿区新宿 5-18-21
TEL (5273) 3494 / FAX (5273) 3930



楽しく歌って、動かして、食べる幸せいつまでも

「色とりどりの道」 ～新宿ごっくん体操のうた～

歌うと口が元気になる
新宿区のオリジナルの歌と体操を作りました

「新宿ごっくん体操のうた」に隠された7つの秘密

- 1 旋律に合わせて丁寧に歌うと、のどを使う練習に
- 2 9文字の長いフレーズを歌って、痰を出す力の強化に
- 3 新宿の名所・旧跡の中でも、口の動きによい歌詞が満載
- 4 「パタカラ」の発音で、食べ物を送り込む力の維持・向上
- 5 肩甲骨をリラックスさせて姿勢が改善
- 6 胸郭のストレッチで肺活量がアップ
- 7 座って行っても、呼吸筋が強化

知らないうちに
「食べること」
「飲み込むこと」を
トレーニング
できます



色とりどりの道 ～新宿ごっくん体操のうた～

< 前 奏 >

パッパッパッパッ パパ パッパパー
パッ パパパ パーパッ パッパパー

1.

桜ひらひら うつる神田川
緑きらきら 新宿御苑
あなたの（あなたの）えがおが（えがおが）
街のたからものさ
色とりどりの道

2.

漱石山房 おとめ山公園
文化ひろがる にぎわいの街
かつやく（かつやく）かがやく（かがやく）
街がたからものさ
色とりどりの道

変わらない きらめき（変わらない きらめき）
忘れない ときめき

< 間 奏 >

ラーラーラーラーラー ラーラーラー
（ハッ ハッ ウーアー）
ラーラーラーラーラー ラーラーラー
（ハッ ハッ ウーアー）
パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ
パタカラ パタカラ パタカラ

3.

粹な街並み キラリ神楽坂
鉄砲隊の 大久保つつじ
なつかしい思い出 かがやき続けてる
色とりどりの道 パッパッパッパッパッパッパ
色とりどりの道

食べる機能の衰えを“予防”しましょう

食べることは、日頃あまり意識せず、当たり前のように行っていますが、年齢を重ねていくと、手足の筋肉が衰えるのと同じように、食べる機能（摂食嚥下機能）も徐々に衰えていきます。特に、口や喉、胸の周りの筋肉をあまり使わなくなると、さらに食べる機能が弱くなったり、誤嚥した食べ物を吐き出しにくくなり、肺炎などを起こしやすくなります。

このたび、新宿区では、食べる機能の衰えを予防できるように、オリジナルの「新宿ごっくん体操」を作成しました。このうたと体操には、食べる機能の維持に効果のある言葉や動きがたくさん取り入れられています。

歌うだけでも、カラダを動かすだけでもよいので、日々の生活の中で楽しみながら実践していくことが大切です。

ぜひ皆さんで、このうたと体操を覚えて、いつでもどこでも行ってみてください。

あなたも「ごっくんリーダー」になりませんか？

食べる機能を維持することの大切さを知り、「新宿ごっくん体操」を普及して下さる方を、「ごっくんリーダー」として募集しています。「ごっくんリーダー」には、特別な資格は必要ありません。区やメディカルケア協会が行う講習会に参加して、食べる機能の大切さを学んでいただき、活動しているグループなどご自身のまわりに普及していただける方なら誰でもリーダーになれます。

「ごっくんリーダー」に登録していただいた方には、専門家の丁寧な解説の付いた「色とりどりの道～新宿ごっくん体操のうた～」のDVDを進呈いたします。あなたのご参加をお待ちしています。

新宿ごっくん体操をグループの活動に取り入れたい方、ご関心のある方など、下記の問い合わせ先まで、お気軽にご連絡ください。

＜お問い合わせ先＞

新宿区健康部健康づくり課 TEL (5273) 3494 / FAX (5273) 3930
特定非営利活動法人メディカルケア協会 info@engechan.com

色とりどりの道 ～新宿区ごっくん体操のうた～

楽曲提供	石川晃士郎（東京音楽大学）
監修・指導	国立国際医療研究センター病院リハビリテーション科診療医長 藤谷順子 新宿区協働事業提案制度実施事業 地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト 体操開発チーム
協力	新宿区摂食嚥下機能支援検討会 （座長 慶應義塾大学リハビリテーション医学教室教授 里宇明元）
企画・制作	新宿区 特定非営利活動法人メディカルケア協会





「地域の担い手「ごっくんリーダー」による 「食べる力」推進プロジェクト

2018年度協働事業 事業報告会
2019年5月21日（火）13：35～14：00

特定非営利活動法人 メディカルケア協会
小野有香里

本日の内容

I. 事業概要

- I -1 事業の背景と必要性
- I -2 事業の目的と内容
- I -3 ごっくんリーダーとは？
- I -4 事業スケジュールと実績

II. 活動報告

- II -1 活動の様子と参加者の声
- II -2 楽しく続けていくための啓発ツールの紹介
- II -3 ごっくんリーダーの活動紹介

III 色とりどりの道～新宿ごっくん体操～の紹介

IV まとめ

特定非営利活動法人メディカルケア協会

☆主な連携活動フィールド

新宿区
山梨県
(甲府市、甲斐市)
神奈川県(横須賀市)

東北

—団体紹介—

高齢者支援活動	
1999～	介護家族支援、家族の会開始
1999～	要支援・要介護者の居宅介護支援事業、ヘルパー養成、支え合い人材づくり
2002～	高齢者の介護予防、健康づくり開始
2011～	在宅要介護者の災害時支援体制づくり開始
2012～	孤立防止、いざという時頼りになる地域の絆づくり開始
2013～	社会参加を通じたいきがいきづくり、健康づくりによる地域づくり開始

食べる力向上への取り組み	
2015～	誤嚥ゼロのまちづくり活動開始～ 8020財団、日本財団
2016～	食べる力向上支援活動開始～ 厚生労働省 健康増進促進事業 厚生労働省 地域の健康増進活動支援事業
2017～ 2019	新宿区協働事業 「地域の担い手「ごっくんリーダー」による 「食べる力」推進プロジェクト」
2018～	食べる力支援専用サイト「飲み込み110番」開設 https://engechan.com/

最近の主な学会発表	日本摂食嚥下リハビリテーション学会 日本リハビリテーション医学会、日本在宅医療学会学術集会等
主な連携先	新宿区摂食嚥下機能支援検討会、日本大学、東京音楽大学、東北大学、神奈川県立保健福祉大学、山梨県学生ボランティアネットワーク等

I. 事業概要

I-1 事業の背景と必要性

最近、こんな症状を感じていませんか？

- ☐ お茶や汁物等でむせることがありますか？
- ☐ のどに食べ物が残る感じがしますか？
- ☐ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか？
- ☐ 口の渇きが気になりますか？

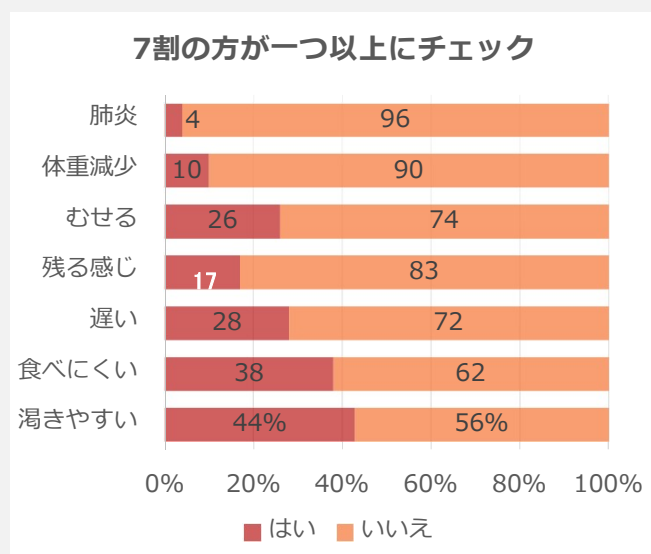
○がひとつでもあれば、食べる機能、飲み込む機能が衰えているかも . . .
かかりつけ医などに相談しましょう。

新宿区ごっくんプロジェクト「ごっくんチェック表」からの抜粋

Copyright © 2018 メディカルケア協会 All Rights Reserved.

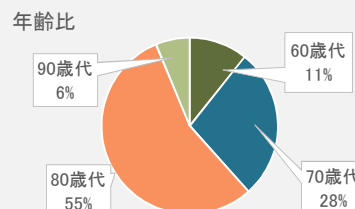
ごっくんチェック表による自覚症状（60歳以上自立）

参加者へのアンケート結果より抜粋



「ごっくんチェック表」の項目

- * 1年以内に肺炎と診断されたことがある
- * 6ヵ月間で2～3kg以上の体重の減少があった
- * お茶や汁物等でむせることがある
- * のどに食べ物が残る感じがする
- * 食べるのが遅くなった
- * 半年前に比べて硬いものが食べにくい
- * 口の渇きが気になる



有効アンケート実施総253名、60歳以上の回答者183名
(アンケート回収率93%)

食べる機能の衰えとは



「水分や食べ物、唾液等が食道ではなく、誤って気管から肺に入ってしまう事」を誤嚥といいます。

「誤嚥性肺炎」；誤嚥を繰り返すことで、口腔内の細菌が肺の中で増殖して起こる

「窒息」；大きな食べ物が詰まる

「低栄養」や「脱水」；飲み込みづらさから食事量・水分摂取量が減少して起こる

加齢による
筋肉収縮力低下↓
のどの反射機能の低下↓

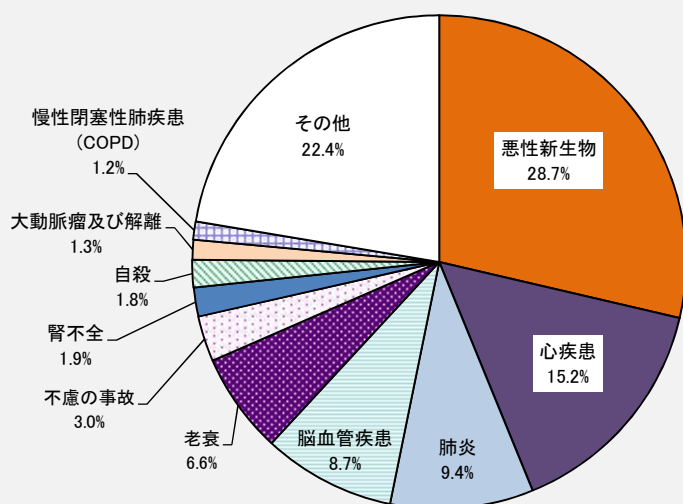
飲み込む力
(嚥下えんげ機能) 低下↓

誤嚥が起こりやすくなる

その時、特に注意が必要な4つの危険
「誤嚥性肺炎」「窒息」
「低栄養」「脱水」

要介護状態や死に至るケースも

主な死因別死亡数の割合（平成27年）



平成27年人口動態統計月報年計（概数）の概況/厚労省

肺炎は死亡原因第3位に浮上。
年々増加しています。
90%以上を65歳以上が占めています

高齢者の肺炎の7割が
「誤嚥性肺炎」が原因と言われています。

なんと・・・
年間7万人以上！

Copyright © 2018 メディカルケア協会 All Rights Reserved.

加齢に伴い、手足の筋肉が衰えるのと同じように、
食べる機能も徐々に衰えてきます
だからこそ・・・

食べる機能の衰えを予防し、
兆候には早めに気づいて、
対応することが大切です

I-2 事業の目的と内容

食べる機能の重要性を周知し、機能を維持していくことが必要

「地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト

目的

- ◇ 食べる機能を鍛えることに日常的に取り組むことの大切さを区民に普及啓発すること
- ◇ 普及啓発の担い手となる地域人材・リーダーを育成し、皆で継続的に維持向上に取り組める場作り
- ◇ 食べる機能維持向上、高リスク者の早期発見や周囲の気づきにつながる知識、予防法等を普及啓発すること

内容

食べる機能の維持向上を楽しく続けていくためのツールの開発
(新宿ごっくん体操、DVD、解説パンフレットなど)

普及啓発活動を推進する担い手（ごっくんリーダー）の育成

* 食べる機能の維持向上の
大切さの周知

* 区民自身が主体的かつ継続
的に食べる機能を鍛えて、
衰え予防

* 潜在的な高リスク者の発見

I-3 ごっくんリーダーとは？

- 食べる機能を維持することの大切さを知り、「新宿ごっくん体操」を普及して下さる方を「ごっくんリーダー」として募集します。
- 「**ごっくんリーダー**」には、特別な資格はありません。
- 区やメディカルケア協会が行う講習会に参加して、食べる機能の大切さを学んでいただき、ご自分が活動しているグループなどを通してまわりの方に伝えて、広めていただける方なら、誰でもリーダーになれます。
- 「ごっくんリーダー」に登録していただいた方には、専門家の丁寧な解説の付いた「色とりどりの道～新宿ごっくん体操のうた～」のDVDを進呈いたします。

新宿ごっくん体操講習会に参加

リーダー登録

DVD進呈

日常生活に体操を取り入れてグループや友人、仲間といっしょにみんなで楽しく続けよう♪

- * 各地区ごとに講習会を実施
- * 「食べる機能の維持向上の重要性」や「体操の効果」についての知識を学び、体操を習得する



- * 普及啓発活動
- * 自主的に定期的に継続する

I-4 事業スケジュールと実績

2017年度

区民への普及啓発

啓発イベント2回(参加者約260名)
食べる力健康教育、セルフチェック、嚥下体操、相談コーナーなど

普及啓発活動を推進する担い手(ごっくんリーダー)の育成:後期高齢者が多く集う場、グループ対象

- ・育成講座(13か所)(参加者383名)
- ・「ごっくんリーダーの集い」(1回)

楽しく続けていくための啓発ツールの開発
**色とりどりの道
～新宿ごっくん体操～**

- ・DVD、解説パンフ等

2018年度

区民への普及啓発

啓発イベント3回(参加者418名)
大新宿まつり等、歯科医師会やごっくんリーダーと連携して実施

普及啓発活動を推進する担い手(ごっくんリーダー)の育成とモデル地域での浸透

- ・榎町地区、戸塚地区での取り組み支援
- ・育成講座(20か所)(参加者695名)
- ・**ごっくんリーダー216名**

楽しく続けていくための啓発ツールの開発と活用

- ・CD、歌詞幕(汎用性)
- ・リーダー手帖、リーダー缶バッジ
- ・のぼり等

2019年度

区民への普及啓発

各地区への浸透及び活動を推進する担い手(ごっくんリーダー)の育成:全区展開、定期講習会開催

ごっくん体操みんなの集い(仮称)の開催

啓発活動を推進するための積極的な広報

楽しく続けていくための啓発ツールの活用

取り組み基盤が整う

- ・「ごっくんリーダー」増える
- ・「ごっくんリーダー」の活躍の場が拡大する
- ・新宿ごっくん体操、食べる力の認知度アップ
- ・地域活動・地域行事等や、日々の生活に体操や活動が浸透

- ☆住民同士の摂食嚥下機能支援活動をきっかけに地域の絆が深まる
- ☆生涯にわたって「口からたべることができる」まちづくりが進む

食べる力の維持向上

Ⅱ．活動報告

2017年～2018年の2年間で

- ・啓発イベント；5回 約680名
- ・講習会；33か所 1078名
- ・ごっくんリーダー登録者；216名
- ・継続取り組み中；13か所以上 300名以上

Ⅱ-1 活動の様子



参加者の声

むせても気にしていなかったが、重要性がよくわかった。体操を覚えて口やのどを鍛えていきたい。

食べる機能が衰えることを知らなかったが、わかりやすくお話し頂き、大変ためになった。周りの方に伝えます。

訓練だと続けられないが、この体操なら楽しいので続けられそう。覚えて続けたい。

直ぐに役に立つので大変よかったと思いました。多くの方に知ってほしいです。

会食会で早速、体操を取り入れたいと思います。

うちのグループにも是非来てほしい。

ごっくんリーダーに関心がある。自分のためにもなるし、人の役に立てれば嬉しい。できることは手伝います。

II-1 活動の様子



新宿ごっくん体操に対するヒヤリングの声：

とても良い曲、一度聞くと耳に残る。

新宿の名所や旧跡が歌詞に入っていて親しみがわき、覚えやすい。

テンポもリズムもちょうどよい。

初めてでも簡単についていけたので、楽しくできた。

歌うだけでも体操の効果があるのが素晴らしい。

どこでもできるし良いと思います。教えて頂いたように丁寧にしっかり歌って鍛えます。



II-1 活動の様子

アンケート結果より

(n = 221名)

1. 食べる力（摂食嚥下機能への理解や維持）について大切さがわかりましたか？	わかった	90.1%
2. 食べる力の向上が全身機能の向上にもよいことがわかりましたか？	わかった	89.6%
3. 食べる力の大切さを他の人にも伝えたいと思いましたか？	はい	88.2%
4. 新宿ごっくん体操が食べる力の向上に効果があることがわかりましたか？	わかった	86.0%
5. 新宿ごっくん体操を続けたいですか？	はい	83.0%
6. 新宿ごっくん体操を他の人にも伝えたいですか？	はい	70.6%
7. ごっくんリーダーがどのようなことをするのかわかりましたか？	はい	73.3%
8. ごっくんリーダとして申し込みを希望するか？	すぐに申し込みたい	25.3%
	もう少ししてから申し込みたい	10.0%

(9か所246名に施行、回収率90%)

Ⅱ 楽しく続けていくための啓発ツールの紹介

体操解説冊子

DVD

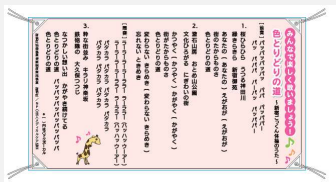


CD



のぼり

歌詞幕



リーダー手帖



ごっくんリーダー 缶バッチ



Ⅱ-3 ごっくんリーダーによる 活動紹介

Ⅲ 色とりどりの道～新宿ごっくん体操～の紹介

色とりどりの道
～新宿ごっくん体操のうた～

<前奏>
パッパッパッパッ パバ パッパバー
パッ パババ バーパッ パッパバー

1.
桜ひらひら うつる神田川
緑きらきら 新宿御苑
あなたの（あなたの）えがおが（えがおが）
街のたからものさ
色とりどりの道

2.
漱石山房 おとめ山公園
文化ひろがる にぎわいの街
かつやく（かつやく）かがやく（かがやく）
街がたからものさ
色とりどりの道

変わらない きらめき（変わらない きらめき）
忘れない ときめき

<間奏>
ラーラーラーラーラー ラーラーラー
（ハッ ハッ ウーアー）
ラーラーラーラーラー ラーラーラー
（ハッ ハッ ウーアー）
バタカラ バタカラ バタカラ バタカラ
バタカラ バタカラ バタカラ

3.
粋な街並み キラリ神楽坂
鉄砲隊の 大久保つつじ
なつかしい思い出 かがやく続けてる
色とりどりの道 パッパッパッパッパッパッパ
色とりどりの道

「新宿ごっくん体操のうた」に隠された7つの秘密

- 1 旋律に合わせて丁寧に歌うと、のどを使う練習に
- 2 9文字の長いフレーズを歌って、痰を出す力の強化に
- 3 新宿の名所・旧跡の中でも、口の動きに良い歌詞が満載
- 4 「バタカラ」の発音で、食べ物を送り込む力の維持・向上
- 5 肩甲骨をリラックスさせて姿勢が改善
- 6 胸郭のストレッチで肺活量がアップ
- 7 座って行っても、呼吸筋が強化



楽曲提供 石川晃士郎（東京音楽大学）
監修・指導 国立国際医療研究センター病院リハビリテーション科診療医長 藤谷順子
新宿区協働事業提案制度実施事業
地域の担い手「ごっくんリーダー」による「食べる力」推進プロジェクト
体操開発チーム
協力 新宿区摂食嚥下機能支援検討会
（座長 慶應義塾大学リハビリテーション医学教室教授 里宇明元）
企画・制作 新宿区
特定非営利活動法人メディカルケア協会

Ⅳ まとめ

新宿ごっくん体操で楽しく歌って、動かして、
みんなで食べる力を鍛えましょう！

- ☆歌としていい歌を作りたい
- ☆新宿の良さをしみじみ思える歌詞にしたい
- ☆高齢者の皆さんへのリスペクトを込めて！
- ☆歌いながらできる体操
- ☆カラダの体操をしなくても歌うだけでも身体に良い

- ◎丁寧に続けることが大事
- ◎この知識を日常生活にぜひ取り入れて！



**食べる機能の大切さをみんなに伝えて、
あなたも私も「ごっくんリーダー」！**

食べる楽しみがずっと続いていきますように、
あなたの食べる力・飲み込む力の維持向上を応援しま
す



**食べる機能応援サイト：
飲み込み110番 <https://engechan.com>**

Copyright © 2018 メディカルケア協会 All Rights Reserved.

令和元年度 新宿区協働事業評価報告書（実施3年目）

令和元年9月発行

印刷物作成番号

2019-9-2601

編集・発行 新宿区地域振興部地域コミュニティ課管理係

東京都新宿区歌舞伎町一丁目4番1号

電話 03-5273-3872

この冊子は、森林資源の保護とリサイクルの促進のため、
古紙を利用した再生紙を使用しています。