



地域に根差した介護予防活動～介護予防サポート隊の取組み～

【事業の目的】

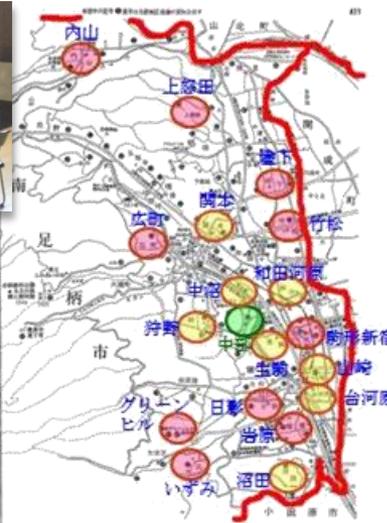
一般高齢者の運動機能を維持・向上し、転倒骨折や寝たきりを予防する。

【具体策】

高齢者が徒歩圏内で継続して通えるよう、地域の公民館を使って、ボランティアが介護予防教室を行う。

【背景】

- ・高齢化率 30.9%
- ・高齢者世帯・独居世帯の増加
- ・介護保険給付費・医療費の増加



【介護予防サポーターの養成】

市が住民に募り、19年度より介護予防サポーター養成講座を開始。運動・栄養・口腔・認知症等介護予防に関する全9回の講座を受けたものがサポーターとなる。21年度に組織化し「介護予防サポート隊」へ。現在71名在籍。

【介護予防サポーターの活動】

市の事業協力

<市の教室>

- ・転倒骨折予防教室
- ・認知症予防教室
- ・ウォーキング教室等の支援

<老人クラブ>

- ・体操指導
- ・体力測定

介護予防のための体操教室

<一般向け>

中部公民館で開催。65歳以上なら誰でも参加できる。

- ・下肢筋トレ
 - ・ストレッチ
- を中心にした体操

<地区別>

地区の公民館で開催。地区の住民対象。

- ・下肢筋トレ
- ・ストレッチ
- ・脳トレ等、地区毎にプログラム。

研修

<定例会>

- ・各地区の活動を情報共有
- ・サポーター同士で技術を教えあう（勉強会）

<フォロー教室>

- ・健康運動指導士等による講義や実習
- ・介護予防体操（きんたろう体操）を作成

【活動評価】

- ・活動実績を集計
- ・教室参加者へのアンケート
- ・介護が必要となった原因疾患の把握
- ・各地区の教室で年1回体力測定を行い、弱点となっている部分や経年変化を分析

