



取り組んでいます「介護予防」

～平成19年度介護予防自主活動支援事業活動事例～

- 事例1 ▼ 週2回の体操教室「イチ、ニ、サン、シィ！」
(徳島市 佐古シルバークラブ)
- 事例2 ▼ 晴天に恵まれ、笑顔あふれたウォークラリー
(鳴門市 鳴門市老人クラブ連合会)
- 事例3 ▼ 「食べる」は健康の源、身近な材料で簡単！おいしい！
(上勝町 上勝町老人クラブ連合会)
- 事例4 ▼ 保健師と連携し、小地区での生活習慣病・介護予防講座
(神山町 神山町老人クラブ連合会)
- 事例5 ▼ 手軽にできるニュースポーツで運動不足の解消に
(美波町 美波町老人クラブ連合会)

事例1:

週2回の体操教室「イチ、ニ、サン、シィ！」



徳島市 佐古シルバークラブ連合会(会長 木村 義次)

■日程・場所

毎週2回(水曜、金曜 10時～12時)
佐古コミュニティセンター

■参加者

約50名

■連携・指導

NPO法人あるでないで徳島

■取り組みの経緯・実施内容・成果等

木村義次会長、山本初子女性部長(県介護予防リーダー)を中心に、徳島大学助教授三浦哉が発案したチューブや軽量ダンベルを使った体操を取り入れた体操教室を開設。募集したところ 50 人の会員の応募がありました。

軽量のダンベルを持ち上げたり、左右に広げたりして、反復運動をゆっくりこなします。またゴムチューブを使った運動では、弾力を利用して背筋や足の筋肉を鍛えます。「イチ、ニ、サン、シィ」と大きな声を掛けながら運動するのがポイントです。手軽な運動で長時間続けられ、参加者にも好評です。運動前には血圧チェックも行われます。

「風邪を引かなくなった。大勢で運動すると気持ちも弾むし、他の人と交流もできて楽しい」、「脳梗塞で半身不随の状態であったが、運動を続けたおかげで自分のことは自分でできるようになった。」といった参加者の声も聞かれます。

事例 2:

晴天に恵まれ、笑顔あふれたウォークラリー



鳴門市 鳴門市老人クラブ連合会(会長 山尾 秀男)

■事業名

高齢者セーフティーウォークラリー

■実施場所

鳴門市老人福祉センター親水公園周辺

■参加者

120 名

■連携

市介護保険課・地域包括支援センター

■取り組みの経緯・実施内容・成果等

ウォークラリーはオリエンテーリングと違い、いつでも・どこでも・誰でも簡単に、しかも安全で体力づくり・健脚づくり・仲間づくりができ、また自然観察や史跡めぐり、ふ

るさと再発見もできる楽しい野外ゲームです。

当日は、介護保険課と地域包括支援センターの方々の協力で体調チェックのための血圧測定を実施。その後、各チーム毎に2分間隔でスタートしました。設定されたコースを地図をたよりにチェックポイントとチャレンジコーナーを探し、チェックポイントではグループ全員で周囲を観察したり、話し合ったりして課題を解き、チャレンジコーナーでは楽しいゲーム(グラウンドゴルフ、輪投げ)を全員で行います。

初めは不安そうにコース図を見ながらスタートした参加者たちも、ゴール時には笑顔で当日の天気のように晴れ晴れとしたさわやかな表情をしていました。歩きながら周囲を観察し、話し合っって問題を解決していくので体力づくり、脳の活性化等介護予防に適した行事でした。

課題としては、本来参加してもらおう必要のある、閉じこもりがちな方や要介護状態になる危険性をもった方々が参加しやすいように工夫することです。

事例 3:

「食べる」は健康の源、身近な材料で簡単！おいしい！



上勝町 上勝町老人クラブ連合会(会長 平田ツル千代)

■日程

平成20年1月18日、30日、2月13日 10時～12時

■参加者

のべ80名

■連携・指導

栄養士 長木 和子

■取り組みの経緯・実施内容・成果等

栄養士長木和子先生を迎え、平成17年に厚生労働省、農林水産省により示された「食事バランスガイド」を使った講義を受けました。バランスを保つためには主菜、副菜等の取り方をお皿の数で考えると考えやすい等、高齢者の日々の食事を作る際の栄養バランスの考え方や、献立の立て方を教えていただきました。

提案いただいたメニューは、地元上勝町でとれる食材を意識したもので、調理法も

特別な調理器具を使わずに、簡単でしかもおいしい料理を紹介していただきました。

また、3回の講座すべてで、県介護予防リーダーの上村博巳さんには高齢者の食生活や認知症、うつ病の予防といった話を、井岡五十恵さんには阿波踊り体操の指導をしていただくなど、介護予防リーダーの実践の場としても活躍していただきました。

今後は男性の参加者、特にひとり暮らしの男性が参加しやすいようにすることが検討課題です。

事例 4:

保健師と連携し、小地区での生活習慣病・介護予防講座



神山町 神山町老人クラブ連合会(会長 森 操二郎)

■ 日程・場所

平成 19 年 11 月 27 日(鬼籠野地区)、平成 20 年 1 月 15 日(上分地区)
1 月 17 日(佐右地区)、3 月 6 日(下分地区)

■ 参加者

のべ 153 名

■ 連携・指導

町保健師

■ 取り組みの経緯・実施内容・成果等

神山町老人クラブでは、高齢期における健康づくりと介護予防についての幅広い研修実践活動が求められています。こうしたことから、町保健師県介護予防リーダーの協力により、各地区における会員のニーズに対応した講座を実施することになりました。

高齢者にとって重要なのは、寝たきりにならず、日常生活に必要な筋力を維持するための適度な運動と、糖尿病をはじめとする生活習慣病予防です。こうしたことからこれらをテーマとし、より多くの人に参加してもらえよう小地区での研修会を実施、体操やゲーム形式の運動も取り入れるなど楽しく学習できました。

今回の研修で、参加者自身が生活習慣の改善箇所を確認できました。今後、研修

で学んだ簡単な運動・体操・食事方法を実生活の中で実践するとともに、これらを広く普及させることが大切です。

事例 5:

手軽にできるニュースポーツで運動不足の解消に



美波町 美波町老人クラブ連合会(会長 小山 保)

■日程・参加チーム・参加者

○健康づくりスポーツ大会

・ニュースポーツ大会

5月28日	28チーム	84名	6月28日	42チーム	126名
7月30日	44チーム	132名	9月26日	42チーム	129名
10月24日	44チーム	132名	11月9日	44チーム	132名
3月21日	40チーム	120名			

延べ 855名

・グラウンドゴルフ大会

毎月2回(年間24回)

延べ 840名

■競技種目(ニュースポーツ大会)

カローリング、囲碁ボール、ガラッキー、アシュラキー、マグダーツ
ディスコン、ビーンボーリング、ワナゲ、体力測定

■場所

日和佐総合体育館、町民日和佐グラウンド

■取り組みの経緯・実施内容・成果等

美波町では、健康づくりスポーツ大会を月2回から3回、健康づくり指導員(県介護予防リーダー含む)が中心となって行った。

合併後は、由岐地区からの参加がしやすいよう送迎用のマイクロバスを運行している。これにより外出する機会が増え、会員の健康維持増進が図ることができ、また、会員同士の交流、仲間づくりの場ともなっており、さらに会員の拡大に期待がもてる事業が展開できた。

今後は、健康づくり指導員の養成講座などを積極的に取り組み、活動の普及拡大を図りたい。将来的には由岐地区でもスポーツ大会が開催でき、一人でも多くの会員が参加して、運動不足を解消し介護予防につなげて欲しい。