

益子町

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：介護予防教室（お達者会）

プログラム区分：特定高齢者・一般高齢者施策（普及啓発事業）

1 本事業の特徴

【事業概要】

地域の身近な会場において、運動・栄養・口腔についての知識を得るとともに、音読・計算等の脳トレーニングや歌・創作活動などをとおして、高齢者の閉じこもり・認知症予防を図る。

【特徴的部分】

一般高齢者施策と特定高齢者施策を同時に実施している。参加者は、特定高齢者だけでなく一般高齢者も同様に基本チェックリスト・運動機能テストの結果をふまえ個々に目標をもち教室に参加している。

2 自治体の概要

【人口、高齢化率、特定高齢者数】

人口：25,269人(平成20年2月1日現在)

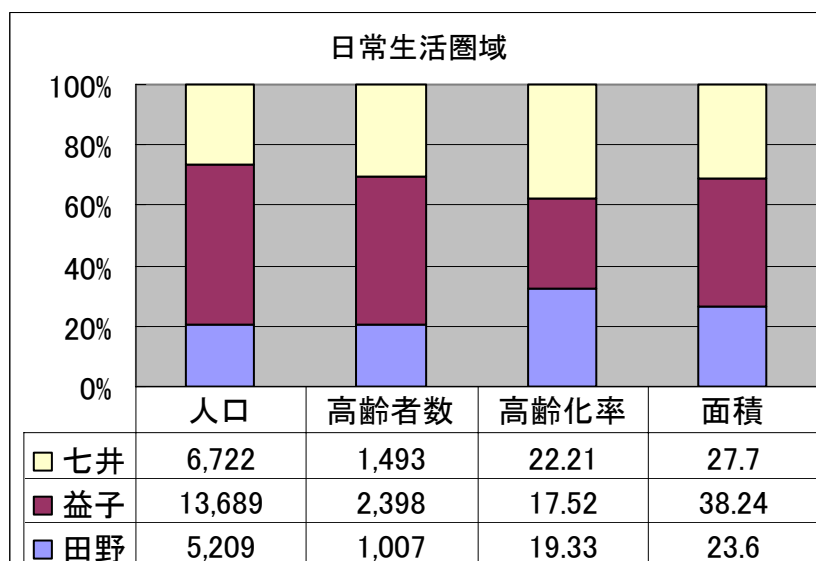
高齢化率：20.58%（高齢者人口 5,200人）

特定高齢者数：87人

【圏域数、地域包括支援センター数】

圏域数：3地区

地域包括支援センター数：1箇所（直営）



「資料：高齢者総合福祉計画」

3 事業の体制づくり

【直営（担当課） or 委託（委託先事業者）】

直営により実施（担当課：健康福祉課）

【事業従事者】

保健師・保育士

作業療法士・栄養士・歯科衛生士

（内容によって町内の事業所に依頼する）

【会場】

町の福祉センターなど3箇所で実施

【対象者の選定方法】

65歳以上一般公募

【事業の周知方法】

広報誌の掲載、地域包括支援センターにて勧奨

【送迎の有無】

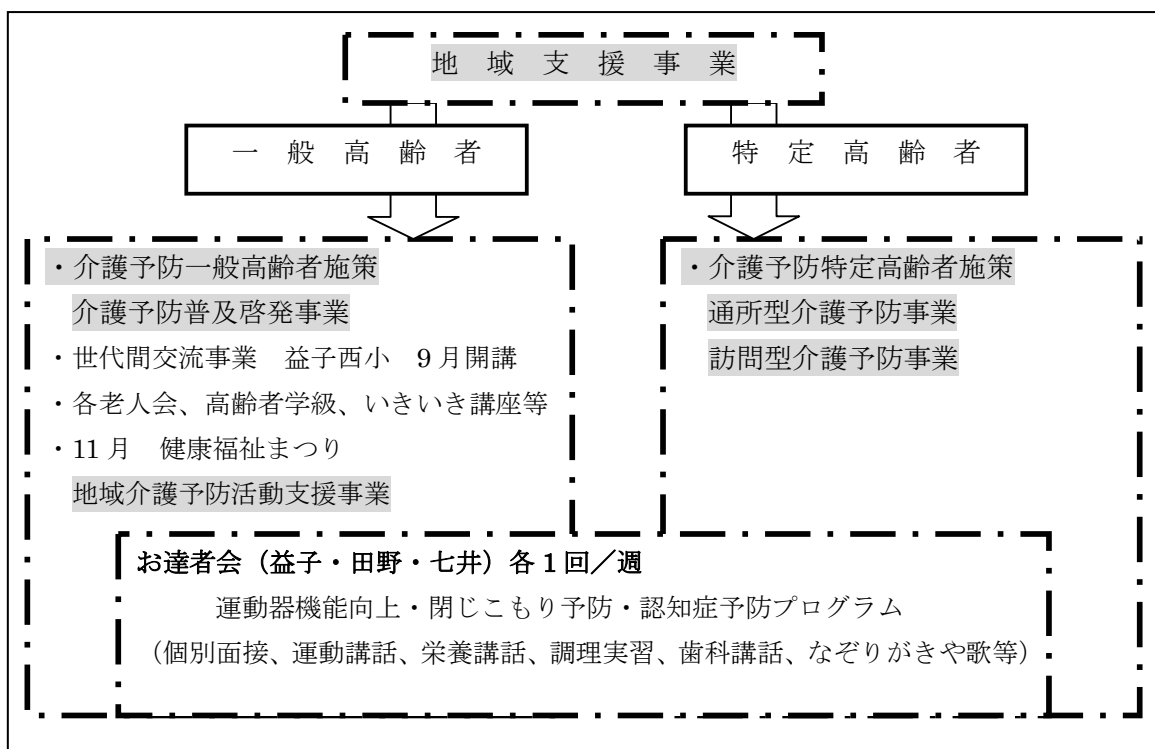
なし

【費用】

なし

【ボランティアとの連携】

事業の運営のサポートが必要なため、今後ボランティアを育成し、活用していく予定



4 事業の実施状況

【実施期間、回数、1回当たりの時間】

実施期間：1年間（6ヶ月で見直し）

回数：週1回

1回当たりの時間：2時間

【参加者数】

72名（特定高齢者19名）



【プログラム内容】

作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士による講話を実施。また毎週、運動や音読・歌・計算等の脳トレーニングを行っている。6ヶ月に1回一般高齢者も個人面接を行い、目標の見直しを行っている。

事業内容

9時30分～10時

体操

歌

頭の体操（計算ドリル・音読・文字なぞり書き）

10時～

選択して実施

体力測定（握力・長座体前屈・片足バランス・歩行速度・呼吸測定・計算力）

健康相談（個人面接し、日常生活の振り返りと目標の設定）

運動講話（膝等に負担をかけない日常生活動作・転倒予防体操）

3B体操（楽しみながら運動を学ぶ）

歯科講話（咀嚼と口腔内の清潔・個別相談を含む）

栄養講話（高齢者の栄養について）

調理実習（栄養バランスのよい食事）

創作活動（ちぎり絵カレンダー・布ぞうり作り・アクリルたわし作り）

輪投げ大会

5 事業の評価・課題

【事業の効果】

生活圏域ごとに教室を設けたことで、地域の連帯感が生まれ、閉じこもりぎみの高齢者も周囲の支援によって活発な生活を送れるようになってきている。また一般高齢者は、教室をとおして自分の新たな価値を見出し、地域へ活動範囲を広めている。

【終了後のフォローアップ】

地域によっては自主的に集まりたいという声も聞かれるため、自主活動が行えるよう支援する。

【うまくいっている要因】

参加者には、特定高齢者と一般高齢者の区別を感じさせることなく楽しめる内容を取り入れたため、多くの参加者を得ることができたのではないかと考えられる。また、元気な一般高齢者が閉じこもりがちな特定高齢者に対して、自主的に教室への勧奨をおこなっており参加継続の一因になっている。

【利用者の声】

「教室に行く日が待ちどろしい」、「生きがいである」といった声が聞かれる。

【課題】

教室終了後、現在の意欲を失わず、活発な生活を続けていけるよう地域での自主教室が必要である。今後は、教室を支援するボランティアの育成を行っていきたい。

問合せ先	益子町健康福祉課 ☎0285-72-8867 FAX0285-70-1141
------	---