

鹿沼市

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：転倒予防教室ボランティア育成講座

プログラム区分：一般高齢者施策（介護予防活動支援事業）

1 本事業の特徴

【事業概要】

一般の高齢者が介護予防（特に運動器の機能向上）に関する知識や技術を習得し、市で行っている介護予防教室のボランティアとして活躍するだけでなく、さらに参加した高齢者が、生きがいや、地域の中での役割を見出すことを目的に実施する。

【特徴的部分】

運動器の機能向上と口腔機能の向上をひとつの教室の中で実施している。

2 自治体の概要

【人口、高齢化率、特定高齢者数】

人口：104,050人（平成19年3月末）

高齢化率：21.6%

特定高齢者数：1,265人：（平成19年12月末）

【圏域数、地域包括支援センター数】

圏域数：4圏域

地域包括支援センター数：1箇所（直営）

※平成20年4月以降、5箇所（直営1、委託4）となる予定

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：高齢福祉課）

【事業従事者】

医師・保健師・看護師・歯科衛生士・健康運動実践指導者・栄養士

【会場】

高齢者・障害者トレーニングセンター

【対象者の選定方法】

おおむね60歳以上の市民で関心のある者。

【事業の周知方法】

広報、各地のサロンやほっとホームに周知

【送迎の有無】

なし

【費用】

なし

【ボランティアとの連携】

平成 19 年度は最終回に前年度育成したボランティアさんに参加していただき、自分たちの活動についてグループワークを行った。

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：3 ヶ月

回数：週 1 回（計 8 回）

1 回あたりの時間：2 時間

【参加者数】

実人数 29 名 延べ人数 210 名

【プログラム内容】

	内容	講師等
1	開講式 講義「介護予防って何だろう」 ～先進的な実践から活動を学ぶ～	医師（公衆衛生専門）
2	実技「からだを動かして楽しく自己紹介」 「体験してみよう！体力測定」	健康運動実践指導者
3	講義・実技 「ストレッチ体操と筋トレ」	健康運動実践指導者
4	講義「なるほど！高齢者の食事」	栄養士
5	講義・実技 「お口ってどうして大切？」	歯科衛生士
6	講義・実技 「すぐ使える！レクリエーションでお口の体操～応用編～」	健康運動実践指導者
7	実技「筋トレ特集！」 ～身近なものを使って～	健康運動実践指導者
8	まとめ	保健師 健康運動実践指導者

5 事業の評価・課題

【事業の効果】

参加者は地域でボランティアとして活動している方々が多く、それぞれの活動の場であるほっとホームやほっとサロンで学んだ体操を高齢者に対して指導できるようになった。また、介護予防教室においても毎回2～3名の協力を得て、教室に参加した高齢者の話し相手や運動の補助などを行ってくれている。参加者の様子や声を聞き取ってくれているので参加者の情報の把握にとっても役に立っている。

【終了後のフォローアップ】

同窓会を立ち上げ、学習会や交流会を行っている。

活動状況

内容	実施回数	参加人数(延)
研修会等	4回	55名
介護予防教室への協力	42回	95名
合計	46回	150名

※平成19年度は同窓会の集まりの中で、地区のボランティア活動をしているなかで、もう少し指導ができるようになりたいとの希望が出されたため、介護予防のための運動を指導できるための研修会を開催した。

【利用者の声】

「自分が健康でないと何も出来ない」「自分が健康でいつまでもボランティアが出来る側でいたい」「地域のボランティア活動で学んだゲームや体操を活用していきたい」「介護予防のための運動やお口の体操を家でも実践している」などの声が出された。

【課題】

現在は、介護予防教室の協力を主に行ってもらっているが、特定高齢者が増加するにしたがって今後ボランティアさんに何をしてもらいたいのかを再度検討していく必要が出てくると考えられる。教室の協力だけでなく、指導者としての役割や、特定高齢者だけでなく一般高齢者に対する普及の役割など、ボランティアさんが目的を持って活動ができるように一緒になって検討していきたい。

問合せ先	鹿沼市保健福祉部高齢福祉課 ☎0289-63-2175 FAX0289-63-2284
------	--