

釧路市公認介護予防サポーター養成講座(釧路地区)について（北海道釧路市）

- 本事業は、当市と釧路市社会福祉協議会の共催でH19年度より実施。「3年間で100人のサポーター養成と活動実績をつくること」を目標とし、講座を企画。登録数はH25.5.13現在で77名。
- 養成講座を修了され、ボランティア登録された方が「いきいきサポーターズあゆみ」として活動。
- 養成方法は①養成講座⇒②中級講座⇒③上級講座の流れ。スキルアップ講座もあり。
- 活動内容は一次予防事業の地域介護予防活動支援事業における①介護予防継続教室(釧路地区12ヶ所・1ヶ所につき月1～2回・1回2時間程度)や②地域からの依頼により「わかがえりレッスン」を実施し、レッスンにおける実技指導と参加者へのサポートをしている。

＜養成講座の風景＞



＜介護予防継続教室の風景＞



＜養成講座の参加者・受講者数・修了人数・登録人数＞

年度	講座回数	参加者 (実数)	受講者数 (延数)	修了 人数	登録 人数
H19 年度 (第 1 回目)	6 回 1 コース (うち 1 回 は地域実習)	28	193	27	26
H20 年度 (第 2 回目)		20	139	19	19
H21 年度 (第 3 回目)		15	107	15	15
H21 年度 (第 4 回目)		35	251	35	33
H23 年度 (第 5 回目)		12	84	12	11
H24 年度 (第 6 回目)		12	84	12	10
H24 年度 (第 7 回目)		25	175	25	20

●「わかがえりレッスン」の内容●

わ:わははと笑ってはじめましょう!
 か:からだのびのびしなやかに
 が:がんばれ脳の活性化
 え:えっさほいさで筋力アップ
 り:りらくすしてまた今度

グーパー、後出しジャンケン など
 ストレッチ体操、口腔体操 など
 指体操、計算ゲーム など
 自重負荷運動、有酸素運動 など
 マッサージ、リラクゼーション など



地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例（様式）

① 区町村名	釧路市（釧路地区）
② 人口（※１）	180,893 人 ※H25 年 3 月末現在 (173,473 人)
③ 高齢化率（※１） （65 歳以上、75 歳以上それぞれについて記載）	65 歳以上：26.9%、75 歳以上：13.0% (26.7%、12.8%) ※H25 年 3 月末現在
④ 取組の概要	地域において、介護予防に関する知識・技術（釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」）の普及、及び介護予防に資する地域活動の企画運営を実施できる人材の育成・支援を行なうことを目的として行っている。
⑤ 取組の特徴	釧路市公認介護予防サポーターの養成方法は、①養成講座→②中級講座→③上級講座の流れ。スキルアップ講座もあり。養成内容の詳細は別添、PP 資料や実施要領等参照。
⑥ 開始年度	養成講座：H19 年度 中級講座：H20 年度 上級講座：H23 年度
⑦ 取組のこれまでの経緯	養成講座は H19 年に初講座を開催し、H24 年度までに第 7 回目まで終了。中級講座は H24 年度までに 5 回開催。上級講座は H24 年度までに 3 回開催。
⑧ 主な利用者と人数	養成講座修了者 145 名。そのうちボランティア登録者は H25. 5. 13 現在 77 名。中級講座修了者 53 名。上級講座修了者 31 名。
⑨ 取組の実施主体及び関連する団体・組織	釧路市、釧路市社会福祉協議会の共催で実施。
⑩ 市区町村の関与（支援等）（※２）	H24 年度 一次予防事業費 予算額 4,196 千円の中より消耗品費として一部支出。
⑪ 国・都道府県の関与（支援等）（※３）	H24 年度 地域支援事業交付金 予算額 3,672 千円の中より消耗品費として一部支出。（H24 年度当初）
⑫ 取組の課題	サポーターの力量や活動への思いに差があり、力量不足等のサポーターを容認することがなかなか困難であることから、一部のサポーターにおいて、サポーター間の人間関係等の調整に時間を要する。
⑬ 今後の取組予定	・ 養成講座（第 8 回目）：H25 年 8 月実施予定。 ・ 中級講座（第 6 回目）：H25 年 12 月実施予定。 ・ 上級講座（第 4 回目）：H25 年 8 月末実施予定。 ・ スキルアップ講座：H25 年 6 月実施予定。
⑭ その他	釧路市公認介護予防サポーターが所属しているボランティア団体を「いきいきサポーターズあゆみ」という。活動内容は一次予防事業の地域介護予防活動支援事業における介護予防継続教室（釧路地区 12 ヶ所・1 ヶ所につき月 1～2 回・1 回 2 時間程度）や地域からの依頼により、「わかがえりレッスン」を実施し、レッスンにおける実技の指導と参加者へのサポートをしている。この団体へのサポートについては、当市と社協で役割分担をして行っている。
⑮ 担当部署及び連絡先	介護高齢課高齢福祉担当 電話 0154-23-5185（直通）

※１ 一部地域に限定した実施の場合は、当該地域の人口・高齢化率を（ ）内に記載してください。

※２ 市町村から財政的支援が行われている場合には予算額等を含めて記載ください。

※３ 国や都道府県から財政的支援を受けている場合は、補助金や交付金等の名称、額等を含めて記載ください。

平成 24 年度「釧路市公認介護予防サポーター養成講座【第 7 期】」実施要領（案）

- 1. 目 的** 地域において、介護予防に関する知識・技術の普及、及び介護予防に資する地域活動の企画運営の支援を実施できる人材の育成・支援を行なうことを目的とする。
- 2. 根拠法令** 介護保険法第 115 条の 45（地域支援事業 一次予防事業 地域介護予防活動支援事業）
- 3. 実施主体** 釧路市福祉部介護高齢課 釧路市社会福祉協議会
- 4. 対 象** 地域の介護予防活動に協力できる健康な意欲のある 18 歳以上の釧路市民で、講座修了後ボランティア登録し無償で活動していただける方。
（ただし、要介護・要支援認定を受けている方は対象外）
- 5. 定 員** 15 名

6. 内 容

【会場】釧路市総合福祉センター 1 階大ホール（1/30 のみ 4 階中会議室）

【時間】午前 10 時～午後 12 時（2/13 のみ午前があゆみ定例会のため、午後 1 時～午後 3 時）

回	日 時	予定内容	担 当
1	平成 25 年 1 月 23 日【水】	◆講義：介護予防、ボランティア活動について ◇実技：わかがえりレッスン 1	市保健師 社協職員 先輩サポーター（6 期生）（予定）
2	1 月 30 日【水】	◆講義：高齢者のからだの変化、運動の目的と効果 ◇実技：わかがえりレッスン 2	市保健師
3	2 月 6 日【水】	◆講義：認知症予防、リスク管理 ◇実技：わかがえりレッスン 3	市保健師
4	2 月 13 日【水】 ※午後開催	◆講義：学習のまとめと今後の活動について ◇実技：わかがえりレッスン 4	市保健師 社協職員
5	2 月中旬～ 3 月中旬 （2 日間）	地域実習 いきいきサロン・介護予防継続教室見学 （希望者は実技）	市保健師 社協職員
6	3 月 19 日【火】 ※火曜日開催	◆講義：地域活動について 総括・ボランティア登録活動 修了式【認定証授与】	釧路市地域包括支援センター 職員（予定） 市保健師 社協

- 7. 認定基準** 講義・実技を全日程参加し、実習を終えた者（なお欠席した部分の講義を、期間内に補講として受けた場合は同等とみなす）。

8. 登録後の支援体制

釧路市社会福祉協議会が中心に支援する。学習や実技確認等の部分において、必要時に保健師が講師またはアドバイザーとして協力する。

【支援内容】

- （1）名簿登録管理（個人単位あるいは団体）
- （2）活動の周知、総合調整
- （3）例会（情報交換等）の支援
- （4）スキルアップ研修会の企画 等

平成 23 年度「釧路市公認介護予防サポーター養成中級講座」(第 4 回) 実施要領

1. 目的 地域において、介護予防に関する知識・技術の普及、及び介護予防に資する地域活動の企画運営の支援を実践できる人材の育成・支援を行なうことを目的とする。
2. 根拠法令 介護保険法第 115 条の 44
(地域支援事業 介護予防事業 一次予防事業 地域介護予防活動支援事業)
3. 実施主体 釧路市福祉部介護保険課、釧路市社会福祉協議会
4. 受講要件 「釧路市公認介護予防サポーター養成講座」を修了し、釧路市公認介護予防サポーター認定証を所持する者
5. 内 容

【会場】釧路市総合福祉センター 1 階大ホール

第 4 回	【1 日目】 平成 23 年 10 月 25 日 (火)	12:50～	受付、資料配付、グループ演習用のくじ引き (2 班予定)
		13:00～	開講式 (市側主催者あいさつ)
		13:10～	講義 1 「対象の個別性・環境の特殊性に対応したプログラムの工夫」 ①初級講座のおさらい ②対象の個別性・環境の特殊性 ③わかがえりレッスンの工夫
		13:50～	講義 2 「運営者の役割」 ①目的・目標があってプログラムがある ②チームワークが大切！
		14:20～	グループ演習「50 分のわかがえりレッスンを作ってみよう！」
		～15:30	15 時で一旦終了とし、終わったグループは随時解散。
	【2 日目】 平成 23 年 10 月 26 日 (水)	9:50～	受付、各班から 50 分プログラムを提出してもらう
		10:00～	グループ発表
		11:20～	感想・意見交換
		11:50～	まとめ・中級修了者へのお願い
		12:00～	閉講式 (社協側主催者あいさつ)・修了証書・銀色シール授与

- ※ 第 1 回は、平成 20 年 11 月 26 日 (水)・27 日 (木)に開催。
 第 2 回は、平成 21 年 1 月 21 日 (水)・22 日 (木)に開催。
 第 3 回は、平成 23 年 2 月 22 日 (火)・23 日 (水)に開催。

6. 修了基準 2 日間の全日程を参加した者には修了証書と、中級修了者であることを示す銀色の認定証貼付用シールを授与する。
 なお、都合により参加できない者は、次回の開催日程に参加することができる。
7. 修了後の活動について
 中級講座においては、対象の個別性・環境の特殊性に適したわかがえりレッスンをプログラムし、グループで実技提供できる力と、運営者の役割を理解して運営者として活動またはサポートできる力を養う。
 修了後は、公認介護予防サポーターとして活動する中で、できる範囲で中級修了者としての役割を担う。

平成 24 年度「釧路市公認介護予防サポーター養成上級講座」（第 3 回）実施要領（案）

1. 目 的 地域において、介護予防に関する知識・技術の普及、及び介護予防に資する地域活動の企画運営の支援を実践できる人材の育成・支援を行なうことを目的とする。
2. 根拠法令 介護保険法第 115 条の 45
(地域支援事業 介護予防事業 一次予防事業 地域介護予防活動支援事業)
3. 実施主体 釧路市福祉部介護高齢課、釧路市社会福祉協議会
4. 受講要件 1 期生から 5 期生の介護予防サポーターで第 1～4 回の「釧路市公認介護予防サポーター中級講座」を受講し、修了証書を交付された方
5. 内 容 【会場】釧路市総合福祉センター 1 階大ホール

第 3 回	平成 24 年 7 月 25 日 (水)	9:50～	受付、資料配付
		10:00～	開講式（市側主催者あいさつ）
		10:10～	講義 1 「介護予防サポーターの役割・できることについて」 ① 礎講座のおさらい：介護予防とは、介護予防サポーターの役割、わかがえりレッスンについて ②中級講座のおさらい：対象者の個別性・環境の特殊性、わかがえりレッスンの工夫、運営者の役割、仲間とのコミュニケーションについて
		10:50～	講義 2 「わかがえりレッスン前後のセルフチェックについて」 ①前後のセルフチェックの項目確認・個人情報について ②セルフチェックで気になる方がいた時の対応について
		11:10～	講義 3 「わかがえりレッスン以外の方法で介護予防をしてみよう」 ①介護予防の 6 分野から確認してみよう：運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能向上・閉じこもり予防・認知症予防・うつ予防 ②介護予防の視野をひろげる（楽しく、継続できる介護予防） ③サークルを作ってみよう！サークル運営について
		12:00～	昼休憩
		13:00～	グループ演習①「わかがえりレッスンを含めた、あるサークルの年間計画を立ててみよう！」
		13:30	各班からプログラムを提出してもらう（プリントして配布する）
		13:40～	グループ発表（何を大切にプログラムを立てたか）
		14:00～	感想・意見交換
		14:10～	グループ演習②「年間計画の中から 1 コマ選択し、この 1 コマの詳細プログラムを立ててみよう！」
		14:40	各班からプログラムを提出してもらう（プリントして配布する）
		14:50～	グループ発表（プログラムするときに何が難しかったか）
		15:10～	感想・意見交換
		15:20～	講義 4 「地域で気になる人へのサポートについて」 ① 閉じこもり・虚弱で外に出てこれない人にはどうしたらよいのか ② 通所型介護サービスについて・包括支援センターについて
		15:40～	まとめ・上級修了者へのお願い
		15:45～	閉講式（社協側主催者あいさつ）・修了証書、記念品授与

6. 修了基準 全日程を参加した者には修了証書と、上級修了者であることを示す記念品を授与する。
なお、都合により参加できない者は、次の開催日程に参加することができる。
7. 修了後の活動について
上級講座においては、わかがえりレッスン以外のプログラムを企画・運営できる力を養う。また、地域で気になる高齢者に気付いて、声をかけ、継続教室や包括支援センター等につなげる努力ができる。
修了後は、公認介護予防サポーターとして活動する中で、できる範囲で上級修了者としての役割を担う。

釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」とは？

自ら取り組み、あきらめずに続ける。それには、無理なく楽しめる方法でなければ、意欲もわかず、なかなか続きません。釧路市では無理なく、楽しく、脳と体をとことん鍛えることを目的に、介護予防プログラム「わかがえりレッスン」を作り、介護予防活動を行う様々な場に取り入れています。

わかがえりレッスンの特徴

1. 無理なく楽しみながら、からだや脳へ刺激を与えることができます
2. 参加する方のペースにあわせてプログラムを調節できます
3. 会合等の予定時間にあわせて所要時間を調節できます
4. パターンをかえて、いろいろなバリエーションが楽しめます



構 成		目 的	内 容
わ	わははと笑って はじめましょう！	アイスブレイク 心の準備体操	思わず「わはは」というような笑いが こぼれる簡単なレク 例) グーパー、後出しジャンケン 等
か	からだのびのび しなやかに	身体をゆっくり 温める（ウォーミング アップ）	ストレッチ体操、口腔体操など 例) とことん流すっきりストレッチ、 顔ジャンケン、かっぱ 等
が	がんばれ 脳の活性化	脳を活性化する 身体を動かす楽しさを 実感する	コーディネーション運動を中心に、身 体感覚への気づきを促し、イメージし たとおりに身体を動かす能力を高め る。 例) 指回し脳活性術、 指ずらし数かぞえ 耳と鼻、マリオネット、 キャッチプル、指キャッチ、 リズムタッチ、ミラーゲーム 等 脳トレーニングのような、知的能力を 刺激するようなゲームも可能。 例) 計算ゲーム、熟語ゲーム 等
え	えっさほいさで 筋力アップ	日常活動に不可欠な動 作を維持改善する筋力 づくり・体力づくり	抗重力筋を中心とした基本的な筋力ト レーニングや痛みの軽減が期待できる 運動、転倒予防のための体操 例) 自重負荷運動、有酸素運動 リズム体操 等
い	リラックスして また今度！	疲労回復 また参加しようという 気持ちを高める (クールダウン)	使った筋肉、興奮した気持ちをゆっく り解きほぐし、疲れを残さず、次へつ ながるようなかわり方 例) マッサージ、リラクゼーション お茶のみ 等

事業に取り組んだ背景

介護予防サポーターの養成について



平成19年度より

釧路市公認介護予防サポーター養成講座を
釧路市と釧路市社会福祉協議会の共催で実施

現在までに養成講座を7回実施

サポーター登録者数 77名 (H25.5.13現在)
※休止の者も含む

事業に取り組んだ背景

共催までの経過 それぞれの課題



【釧路市介護高齢課】

- 介護保険の改正に伴い、介護予防の取り組みが本格化する
- 町内会や老人クラブなどから保健師への、介護予防の講話や運動の依頼が増えた事への対応難
- 介護予防教室を開催するが継続していくことが困難だった
- 他課でサポーター養成をしていたがうまく活用しきれていなかった

【釧路市社会福祉協議会】

- 地域福祉実践計画の中でも、介護予防の取り組みを計画したが専門知識が不足していたため、独自の取り組みができなかった
- ふれあい・いきいきサロンの展開を進めてきたがサロンを支援するボランティアの必要性を感じていた

事業に取り組んだ背景

共催までの経過 市と社協で共催



それぞれの担当職員がお互いの課題を話していた時に、上手く連携できたら良い事業になるのでは...当時の担当課長にプレゼンし、事業着手



当初、予算がなく、当課の保健師と社協職員が講師を務める形で養成講座企画

⇒3年間で100人のサポーター養成と活動実績をつくることを目標



平成19年に初めての講座を実施(10月～12月)

講座終了後に組織化を行い、『いきいきサポーターズあゆみ』が誕生

(H19.12.12)

事業に取り組んだ背景

市と社協の役割分担・連携方法



《主な役割分担》

【釧路市】

講座の運営 ・ 継続教室の運営

定例会（月1回）での連絡事項、ワンポイントレクチャー

【釧路市社会福祉協議会】

登録者の管理 ・ 定例会の運営 ・ 派遣依頼の調整

《連携方法》

必要時、電話・メール。定例会後に打ち合わせや別日に打ち合わせ。

「いきいきサポーターズあゆみ」について



釧路市公認介護予防サポーターが所属している ボランティア団体の名称

《活動内容》

- ・一次予防事業の地域介護予防活動支援事業における介護予防継続教室(市内12カ所・1カ所につき月2回程度)や地域からの依頼による釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」の実施。レッスンにおける実技の指導と参加者へのサポート。
- ・月1回の定例会において、サポーター同士や保健師との介護予防に関する情報交換の実施や保健師からの実技の指導を受講する。

介護予防サポーターへのフォローアップ



- 養成講座、中級講座、上級講座、スキルアップ講座を開催
- 定例会（月1回）における情報提供、実技の復習等の学習機会の提供
- 継続教室での打ち合わせ、反省会での助言等





「いきいきサポーターズあゆみ」について

地域、団体からの派遣依頼受付から派遣までの流れ

(1) あゆみのみ（サポーターのみ）の派遣となる場合

派遣依頼について、社協のボランティアセンターで受付



依頼日程が定例会後であれば、定例会で日程調整

定例会での調整が間に合わなければ電話連絡網で調整

(2) 保健師の健康教育と一緒に派遣となる場合

健康教育の依頼が市役所高齢福祉担当へ入る



依頼日程が定例会後であれば、定例会で日程調整

定例会での調整が間に合わなければ高齢福祉担当より社協へ連絡し、電話連絡網で調整

釧路市介護予防プログラム 「わかがえりレッスン」

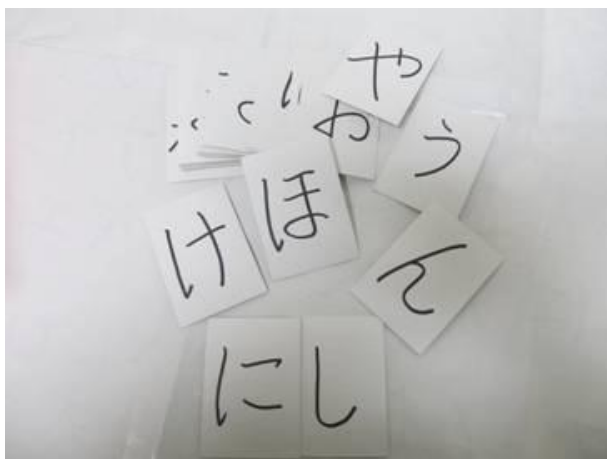


- **わ** ははと笑ってはじめましょう
- **か** らだのびのびしなやかに
- **が** んばれ脳の活性化
- **え** っさほいさで筋力アップ
- **り** らくすしてまた今度

アイスブレイク
ストレッチ
口腔トレーニング
コーディネーション運動等
筋力トレーニング
有酸素運動
リラクゼーション



「わかがえりレッスン」で使用する媒体について



サポーターさんたちと手作りしています！



釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」 「わかがえりレッスン」DVD・CD(一般用・指導用)について

平成22年度

「わかがえりレッスン」を
普及するために一般用
DVDとCDを制作

平成23年2月に市内全町
内会・老人クラブ等に配付



平成23年度

サポーターさんたちが自宅
で練習できるように指導用
DVDとCDを制作

