

介護予防体操普及サポーターによる地域づくり(気仙沼市)

- 住民主導による介護予防体操普及を地区内で行うことにより、地域づくりの推進を図ることを目的にサポーターを養成。
- 平成24年度から養成講座を実施。講座修了者32名が市内で活動中。
- 平成24年度は、介護予防体操を95回実施し、延べ2,700人が参加している。

平成23年3月11日の震災により死者・行方不明者1283人の被害を受けている。地震・津波や火事による被災の為、長年住んでいた地域を離れざるを得なくなった方も多い。

住環境等の変化により「行くところ」や「やること」がなくなり、からだも心も動かない状態になっている。

気仙沼オリジナル体操(お茶っこ体操)を地区で自主的に実施できれば、出かける場もできるし、仲間もできるのではないか。

介護予防体操を普及するリーダーを養成するために介護予防体操普及サポーター養成講座を実施。

現在、サポーターが独自に活動中！



気仙沼市観光キャラクター



海の子 ホヤぼーや



計3回の講座が終了し
32名の介護予防体操普及サポーターが誕生



厚生労働省主催「スマートライフプロジェクト」にて
介護予防体操を普及しました。

※平成25年・26年は養成講座実施予定です。

地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例（様式）

①市区町村名	気仙沼市
②人口（※１）	６８，５０２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 ２１，８７１人（３１．８１％）（ ） ７５歳以上 １１，５０３人（１６．７３％）
④取組の概要	東京都健康長寿医療センター研究所 小島基永先生を講師として、介護予防体操普及サポーター養成講座を行い、３２名を養成。各地区・仮設にて体操を普及している。
⑤取組の特徴	被災者支援団体所属の方がサポーターになっていただいているため、行政の手が届きにくい地区・仮設等の地域に普及しやすい。市・県が主催しているため、地域にかたよりなく普及できる。
⑥開始年度	平成２４年度
⑦取組のこれまでの経緯	平成２４年８月に養成講座を実施し、その後７か月間で ９５回 延２，７００人の方に「お茶っこ体操（介護予防体操）」を普及している。
⑧主な利用者と人数	気仙沼市民 延べ人数 ２，７００人
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	気仙沼市 気仙沼保健福祉事務所 東京都健康長寿医療センター研究所 気仙沼市社会福祉協議会 気仙沼復興協会 ボランティア
⑩市区町村の関与（支援等）（※２）	気仙沼市実施主体であるが、講師料・教材費については、東京都健康長寿医療センター研究所の支援により無料となっているため、財政的支援は必要としない。
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※３）	宮城県気仙沼保健福祉事務所 保健師・理学療法士の人的・知的支援をいただいた。
⑫取組の課題	サポーターが中心となって「お茶っこ体操」を実施しているが、継続して地域住民自ら主体となっては実施できていない。
⑬今後の取組予定	地域で自主的に継続して「お茶っこ体操」を行うことにより、地域の仲間作りができるように支援する。
⑭その他	お茶っこ体操は、発災後の２次避難所に支援に訪れた東日本大震災リハビリテーション支援関連１０団体と気仙沼保健福祉事務所の理学療法士が被災者のために作成していただいたものを活用しています。
⑮担当部署及び連絡先	気仙沼市保健福祉部地域包括支援センター 電話０２２６－２２－３４６３（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。

介護予防体操普及サポーター養成講座 要領

1 目的

住民主体で介護予防体操を広い地域で継続し、元気に実施できるよう、介護予防体操を普及できる核となる市民を養成する。

2 サポーターの役割

- ① 介護予防体操の必要性や効果を理解する。
- ② 気仙沼独自の介護予防体操づくりの支援を行う。
- ③ 地域の住民を対象とした介護予防普及活動が無償で行う。

3 講座内容

第1回 平成24年8月3日（金）午後1時半～4時

講義「老年症候群予防について体操の基本知識について」

講師 東京都健康長寿医療センター研究所 福祉と生活ケア研究チーム
小島 基永 氏

第2回平成24年8月21日（火）午後1時半～4時

内容 体力測定研修会（実技）

講師 東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業推進室

第3回平成24年8月31日（金）午後1時半～4時

内容「先駆的取組地域の状況を学び今後の本市での計画を話し合う」

講師 東京都健康長寿医療センター研究所 福祉と生活ケア研究チーム
小島 基永 氏

東大和市介護予防リーダー 青木 勇氏・青木公子氏

4 養成講座対象者

- ①市民で体操普及の核になりそうな方
- ②気仙沼市：地域包括支援センター職員・健康増進課職員
- ③気仙沼保健福祉事務所職員
- ④気仙沼市社会福祉協議会職員
- ⑤気仙沼復興協会福祉部職員

5 主催 気仙沼市地域包括支援センター

6 共催 気仙沼保健福祉事務所 気仙沼市社会福祉協議会
気仙沼復興協会福祉部 東京都健康長寿医療センター研究所