

介護予防でいつまでも自分らしく

介護予防とは、

元気な高齢者が、介護が必要な状態にならないようにする。

介護が必要な方を、それ以上悪化させないようなこと。

⇒ 心身の衰えを予防、回復しようとする取り組みです。

目標

年齢を重ねても、趣味・農作業を楽しみ、いきいきと自分らしい生活がつけられること

【介護予防事業】

介護予防を目的

- ・運動機能
- ・栄養
- ・口腔機能
- ・認知症
- ・閉じこもり

【公民館事業】

生きがいづくりが目的

- ・社会教育団体の育成
- ・教養講座
- ・出前講座

【サロン活動支援】

★健康福祉課

閉じこもり予防としての「元気がつづくお楽しみ教室」（6回シリーズ）により、介護予防意識の高揚とサロンの立ち上げ支援。

★社会福祉協議会

サロン継続開催を支援

★ボランティア活動サポートセンター

楽しいサロンメニューの紹介やボランティア講師の派遣

自主グループ人材育成

介護予防支援ボランティア

（特技や趣味活動を活かした高齢者支援）

教室からサロン事業へ
（各地区での自主活動）

サロン・1人暮らし世帯に訪問

育成・指導

地域見守りネットワーク

（自治区、老人クラブ、民生委員、自主グループ）
高齢者世帯、ひとり世帯、障がい者世帯等の 普段何気ない活動が見守りになっていることを 認識してもらう。普段の声かけ、電気の点灯、消灯の確認、郵便受けの確認。

相談

助言

町（健康福祉課）

公民館

社会福祉協議会

地域包括支援センター

ボランティア活動サポートセンター

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	西会津町
②人口（※1）	7,382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 40.63% () 75歳以上 26.84%
① 取組の概要	<p>介護予防（年齢を重ねても、趣味・農作業を楽しみ、いきいきと自分らしい生活が続けられること）を目標に、健康福祉課の介護予防事業と公民館の社会教育事業を実施していく中で、育った自主グループをボランティアサポートセンターに「介護予防支援ボランティア」として登録していただき、サロンの講師役になっていただく。また、介護施設や独り暮らし高齢者宅へ訪問し、将棋や囲碁、手芸の相手になったりしていただく。</p> <p>「介護予防支援ボランティア」さんの実践の場となるサロンを地域に増やすために、健康福祉課では自治区に出向いての閉じこもり予防教室として6回シリーズの「元気がつづくお楽しみ教室」を介護予防意識の高揚とサロン立ち上げ支援として開催し、サロンの継続開催は社協にバトンタッチし支援していく。</p>
⑤取組の特徴	健康福祉課・公民館・社会福祉協議会・地域包括支援センター・ボランティア活動サポートセンターが連携し、介護予防事業と社会教育団体の育成から、ボランティア活動に結びつけ、支援対象者も支援提供者も介護予防と生きがいづくりにつながっていく。
⑥開始年度	H19年度
⑦取組のこれまでの経緯	きっかけは、サロンの立ち上げ支援について地域包括支援センターから要望があがり、町・社協・包括の3機関で話し合いを進め、公民館の協力を得て、ボランティアサポートセンターの支援につなげた。
⑧主な利用者と人数	<ul style="list-style-type: none"> ○ 施設（老健施設・特養のショートステイ利用者：2人） ○ 独居高齢者（1人） ○ サロン（5箇所）
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	<ul style="list-style-type: none"> ○ 町健康福祉課 ○ 地域包括支援センター ○ 公民館 ○ 社会福祉協議会 ○ ボランティア活動サポートセンター
⑩市区町村の関与（支援等）（※2）	地域支援事業の介護予防事業で教室開催
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※3）	地域支援事業の介護予防事業で教室開催
⑫取組の課題	独居高齢社宅への訪問での支援は、包括に仲立ちをお願いしているが、個人宅への訪問について、ボランティアさんの抵抗が大きく、マッチングが難しい。
⑬今後の取組予定	関係機関が年2回集まり、夫々の進捗状況を確認しあい、連携強化に努める。

⑭その他	この3～4年、夫々の部署の担当者の異動に伴い、活動が停止状態であったが、高齢化の進行に伴い、公民館の教養講座がほとんど出前講座に移行したことをきっかけに、今年度から再度担当者が集まり、事業内容を確認しあい稼動！
⑮担当部署及び連絡先	西会津町役場・健康福祉課・福祉介護係 TEL：0241-45-2214

- ※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。

『元気がつづくお楽しみ教室』の開催要項

1. 目的

「閉じこもり」は社会との交流頻度が低下した状態で、閉じこもり自体が病気や障害ではない点、また、その要因が認知症やうつ、運動機能の低下など他の要介護リスクによる表現型であることから、「閉じこもり」に特化した対応はなじまないという特徴がある。

町では高齢化率が40%を超え、特に後期高齢者の割合が増加しており、それに伴い独居高齢者世帯も増加傾向にあり、閉じこもり予防の活動として期待されている老人クラブが高齢化を理由に解散していく例も少なくない。高齢者ができる限り健康でいきいきとした生活を続け、要介護への時期を遅らせるには、介護予防に対する自助努力と、地域の支えあいの意識を高めていくことが必要であることから、介護予防全般に焦点を当てた継続型プログラムとして実施し、地域の実情に応じてゆくゆくは地域での運営（サロン活動）が可能になるような働きかけもしていくこととし、介護予防の啓発とサロン活動支援を目的に開催する。

2. 教室の内容（プログラム）

回数	テーマ	内 容	スタッフ
1	みんなで介護予防	講話「介護予防ってな～に？」 レクリエーション アンケート（閉じこもりアセスメント票）	保健師
2	転ばないために	講話と運動実技 （みんなの体操・ストレッチ・簡単筋トレ）	健康運動指導士 保健師
3	食べることは大事	運動実技 講話「元気が続く食生活」 会食（バイキングでバランス学習）	管理栄養士・保健師 食生活改善推進員 @1000×2人
4	お口を大切に	運動実技 講話「元気の秘訣は口元から」 口腔体操いろいろ	保健師
	（自治区主催）	お楽しみ会（内容おまかせ）	
5	認知症を理解しよう	運動実技・口腔体操実技 講話「認知症とその予防について」 グループワーク「役割づくり」 アンケート（初回と同じ）	保健師
6	元気を続けるために	運動実技・口腔体操実技 アンケート結果説明 話し合い「教室を継続するには」	保健師

- 開催頻度は月1回ペースで、開催時間は2時間（半日）とする。
- 開始前に体重・血圧測定を実施（自分たちで測定できることを目標に）する。
- スタッフ
 - ・保健師は事業担当と地区担当2人で。地区担当は教室の要所に顔を出してもらい、滞在時間中に必要ケースへの家庭訪問にむけてもらってもよい。（例：教室不参加者など）
 - ・テーマによっては包括支援センター職員・社協職員にも当日のスタッフとして協力してもらおう。
- プログラム
 - ・内容は原案として対象地区に提示し、対象地区の希望やニーズに応じた内容を検討できるものとする。
 - ・教室開催期間中に1回は自治体自主企画の教室を開催してもらおうことも提案予定とする。

3. 対象地区

- 高齢化率50%以上の自治体を対象。（別紙資料）
 - ・自治体長を窓口に話をもちかけ、希望により自治体または老人クラブ単位で開催（サロン立ち上げ希望自治体や元気アップ教室希望自治体、老人クラブ解散地区なども対象とする）

4. 予算

- 報償費（運動推進員・食生活改善推進員）
- 需用費（パンフレット・レクレーション・口腔ケア材料など）

5. その他

- ・当面は開催意欲のあるところを実施していき、できればサロンにつなげていきたい。
- ・サロンに移行できそうであれば社協につなぎ、定着までの期間支援していただく。
- ・介護予防支援ボランティアの活用も図りたい。

『元気がつづくお楽しみ教室』の開催について

1. 目的

町では高齢化率が40%を超え、特に後期高齢者の割合が増加しており、それに伴い独居高齢者世帯も増加傾向にあり、閉じこもり予防の活動として期待されている老人クラブが高齢化を理由に解散していく例も少なくありません。高齢者ができる限り健康でいきいきとした生活を続け、要介護への時期を遅らせるには、介護予防に対する正しい理解による実践活動と、地域の支えあいの意識を高めていくことが必要です。今回、介護予防に焦点を当てた継続型の教室を実施しながら、地域の実情に応じて、地元主体で教室の継続運営が可能になるような働きかけにより、サロン化の支援もしていきます。

2. 教室の内容（プログラム）

回	開催日	テーマ	内 容	スタッフ
1	7月2日 (金)	みんなで介護予防	聞き取りアンケート 講話 レクレーション	包括支援センター職員 社会福祉協議会職員 町保健師
2	8月7日 (土)	転ばないために	講話と運動実技 ・テレビ体操「みんなの体操」 ・ストレッチ ・簡単筋トレ	町健康運動指導士 町保健師 健康運動推進員
3	9月13日 (月)	食べることは大事	運動実技 講話「元気が続く食生活」 会食（バイキングでバランス学習） 話し合い(次回にむけて)	町管理栄養士 保健師 食生活改善推進員
4	12月1日(水)	クリスマス会 (自治区主催)	お楽しみ会	包括支援センター職員 社会福祉協議会職員 町保健師
5	1月初旬	お口を大切に (自治区主催)	運動実技 講話「元気の秘訣は口元から」 口腔体操いろいろ	保健師
6	2月下旬	認知症を理解しよう	運動実技・口腔体操実技 講話「認知症とその予防」 聞き取りアンケート（初回と同じ）	包括支援センター職員 社会福祉協議会職員 町保健師
7	3月中旬	元気を続けるために	運動実技・口腔体操実技 アンケート結果説明 話し合い「教室を継続するには」	包括支援センター職員 社会福祉協議会職員 町保健師

○開催頻度は月1回程度で、開催時間は2時間くらいとします。

○開始前に体重・血圧測定を実施（自分たちで測定できることを目標に）します。

○教室は参加するみなさんの意見を出し合い、みなさんが楽しく参加できるようにしていきます。

『元気がつづくお楽しみ教室』の開催について

1. 目的

町では高齢化率が40%を超え、特に後期高齢者の割合が増加しており、それに伴い独居高齢者世帯も増加傾向にあり、閉じこもり予防の活動として期待されている老人クラブが高齢化を理由に解散していく例も少なくありません。高齢者ができる限り健康でいきいきとした生活を続け、要介護への時期を遅らせるには、介護予防に対する正しい理解による実践活動と、地域の支えあいの意識を高めていくことが必要です。今回、介護予防に焦点を当てた継続型の教室を実施しながら、地域の実情に応じて、地元主体で教室の継続運営が可能になるような働きかけにより、サロン化の支援もしていきます。

2. 教室の内容（プログラム）

回	開催日	テーマ	内 容	スタッフ
1	H22年 7月2日 (金)	みんなで介護予防	聞き取りアンケート 講話 レクレーション	包括支援センター職員 社会福祉協議会職員 町保健師
2	8月7日 (土)	転ばないために	講話と運動実技 ・テレビ体操「みんなの体操」 ・ストレッチ ・簡単筋トレ	町健康運動指導士 町保健師 健康運動推進員
3	9月13日 (月)	食べることは大事	運動実技 講話「元気が続く食生活」 会食（バイキングでバランス学習） 話し合い(次回にむけて)	町管理栄養士 保健師 食生活改善推進員
4	中止	クリスマス会 (自治区主催)	お楽しみ会	包括支援センター職員 社会福祉協議会職員 町保健師
5	H23年 7月 日 ()	お口を大切に	運動実技 講話「元気の秘訣は口元から」 口腔体操いろいろ	保健師
6	8月 日 ()	認知症を理解しよう	運動実技・口腔体操実技 講話「認知症とその予防について」 聞き取りアンケート(初回と同じ)	包括支援センター職員 社会福祉協議会職員 町保健師
7	9月 日 ()	元気を続けるために	運動実技・口腔体操実技 アンケート結果説明 話し合い「介護予防のために」	包括支援センター職員 社会福祉協議会職員 町保健師

○開催頻度は月1回で、開催時間は2時間程度とします。午前？ 午後？

7/2(土)：半夏 7/17(日)：第3日曜 8/7(日)：七日盆 8/20(土)：観音講 9/13(火)：宮祭り

○開始前に体重・血圧測定を実施(自分たちで測定できることを目標に)します。

○教室内容はあくまでも案です。内容は参加するみなさんの意見を出し合い、みなさんが楽しみに参加できるように工夫していきます。

サロンで利用できる
活動メニュー



下記のボランティアがサロンをお手伝いします!

◆ 教養活動関係 ◆

項目	団体等	活動費	備考
手芸	キルト会	200円から	材料費等
水墨画	四君子会	無料	
ちぎり絵	和紙ちぎり絵愛好会	1,000円から	材料費等
俳句	まんさく	無料	
銭太鼓	銭太鼓	1,000円から	材料費等
昔語り	昔語りの会	無料	
歴史の話	西会津の歴史	無料	
囲碁・将棋	囲碁・将棋クラブ	無料	

◆ スポーツ関係 ◆

項目	内容	備考
グラウンドゴルフ	ゴルフと同じで、ボールをクラブで打ちホールポストに何回で入るかを競います。	屋外
カラーリング	ポイントゾーンにジェットローラーを近づけてポイントを競います。	屋内
キンボール	直径122㍉のボールを使用し、落とさないように「サーブ」「レシーブ」を繰り返して得点を競います。	屋内
輪投げ	様々な形のボールに輪を投げ入れて、点数を競います。	屋内
ゲートボール	ゴルフと同じで、ボールをクラブで打ちゲートを通して得点を競います。	屋外

※活動内容により屋内、屋外の活動場所の調整が必要となります。

◀ 各関係機関もサロンをお手伝いします ▶

◆ 学習会 ◆

内 容	関係機関	電話番号
各種の福祉制度についての話	町担当職員 包括支援センター職員	
介護保険についての話	包括支援センター職員	
認知症についての話	社会福祉協議会職員等	
健康、介護予防（運動・口腔・栄養） についての話	保健センター職員	
ニュースポーツ教室	公民館職員	
交通安全教室、防犯、オレオレ詐欺等の話	警察署 県消費者センター	
防火、防災についての話	消防署	

★その他活動したい内容をご相談下さい。

◆ 申込みから活動までの流れ ◆

◀ サロン主催者 ▶

- ① 西会津町ボランティア活動サポートセンター
☎ 45-4342 へ電話をかける
- ② 「活動メニュー」項目と、サロン名・日時・場所の希望を伝える。

④
みなさんの活動

◀ サポートセンターと関係機関 ▶

- ③ 「活動メニュー」ボランティアの調整をし、派遣します。



～ 注 意 事 項 ～

- ◇ 謝礼等はいただきません。
- ◇ 食材または、活動時の材料などは各サロンにて準備下さい。
- ◇ 実施についての調整して行います。



◎ 不明な点がございましたら、西会津町ボランティア活動サポートセンター
☎ 45-4342 までお気軽にお電話下さい。