

キーワード 介護予防に関するボランティアの養成、ピンシヤン！元気体操、高齢者サロン

介護予防ボランティアによる「ピンシヤン！元気体操」の普及促進と介護予防

群馬県 前橋市（下川淵地区）

【この事例の特徴】

歩いて通える身近な場所で介護予防のプログラムを実施できるよう、その中心となる高齢者ボランティア「介護予防サポーター」を養成している。平成 17 年度から 24 年度までの 8 年間に 630 人が介護予防サポーターとして登録した。介護予防サポーター（登録者）全員に、市オリジナル体操「ピンシヤン！元気体操」CD、DVD を無料提供し、サポーターを通じて市内の普及に努めている。

地域概要

総人口：	340,945 人
65 歳以上人口：	84,766 人(24.9%)
75 歳以上人口：	42,132 人(12.4%)
要介護要支援認定者数	14,557 人(17.2%)
地域包括支援センター数	11 ヲ所
第 5 期介護保険料：	4,825 円



背景・経緯

【背景】

- 前橋市では、地域包括支援センター設置圏域単位(11 ヲ所)での送迎付の通所型介護予防事業の実施、老人福祉センターなどの市有施設で毎日「ピンシヤン！元気体操」を実施するなど、介護予防プログラムに参加・継続しやすい体制づくりに力を入れている。
- 特に、マイカー社会である本市において移動手段の確保が難しい高齢者が、歩いて通える身近な場所で介護予防のプログラムを実施できるよう、その中心となる高齢者ボランティア「介護予防サポーター」を養成し、活動を支援している。
- ただし地域での活動を活性化するためには、市内一律の方法ではなく、その地域の特色や実情に合わせて工夫をする必要があり、特に自治会や民生委員などの地域役員・組織との連携、既存の地域行事の活用、PR 活動の有無などに大きく左右される。そこで、介護予防サポーターを15の居住地域毎に組織化し、それぞれが地域に合った活動方針や内容を決定する形で進めることとなった。

【経緯】（下川淵地区の例を中心に）

- 平成 17 年度 前橋市で介護予防サポーター養成研修 開始(その後県下全域で実施)
- 平成 20 年度 下川淵地区で最初の「ピンシヤン！元気体操」実施グループ立ち上げ
- 平成 22 年度 地区サポーターの要望により下川淵地区でサポーター養成研修を追加実施
- 平成 23 年度 サポーター数増加のため、市内 15 の居住地域毎に組織化

下川淵地区では、サロン運営の中心は民生委員のため、民生委員全員がサポーター養成研修を受講する方針を決定

- 平成 24 年度 公民館と話し合い、下川淵地区運動会で PR 活動を実施(「ピンシャン！元気体操」披露)
 - 平成 25 年度 三世代交流イベントで PR 活動、脳トレ・「ピンシャン！元気体操」披露
- 下川淵地区内(10 町)で 13 の高齢者グループ(サロン)が立ち上がり、体操を中心とした介護予防活動を実施
- **予算等:**地域介護予防活動支援事業の一環として実施(平成 25 年度予算 310 万円)

取り組みの経緯



取り組み内容と方法

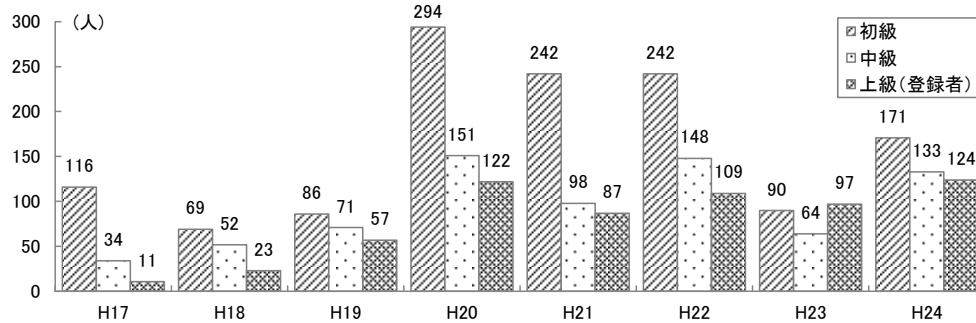
【概要】

- 歩いて通える身近な場所で介護予防のプログラムを実施できるよう、その中心となる高齢者ボランティア「介護予防サポーター」を養成し、平成 17 年度から 24 年度までの 8 年間に 630 人が介護予防サポーターとして登録している。
- なかでも、下川淵地区(人口 8,803 人、65 歳以上人口 2,071 人、高齢化率 23.5%)における介護予防サポーター登録者数は 79 人に上る。平成 25 年 5 月現在、地区内 13 ヲ所のグループで、サポーターが体操を実施している。

【これまでの実績】

- 介護予防サポーター養成研修を継続している。平成 17 年度から 24 年度までの 8 年間の初級研修修了者は 1,310 人、中級研修修了者は 751 人、上級研修修了者(登録者)は 630 人に上る。
- 平成 24 年度の養成研修として、初級、中級、上級研修をそれぞれ 2 回実施している。
- 市主催で介護予防サポーターを対象にスキルアップ研修(救命救急)、リーダー会議を実施している。
- 介護予防サポーターが主となって「介護予防まつり」を運営し、市民向けに普及啓発を行っている。

介護予防サポーター養成研修 修了者数の推移



【関係機関の役割】

- 市 介護高齢課
 - ◇ 介護予防サポーター養成研修(初級～上級)の実施
 - ◇ 介護予防サポーター(登録者)全員に「ピンシャン！元気体操」CD、DVD の無料提供
 - ◇ ボランティア保険への加入(市負担)
 - ◇ グループ・サロンへの体操指導、CD・DVD の配布
 - ◇ 圏域別定例会⇒居住地域毎に活動方針・活動内容の検討、スキルアップ研修の実施
 - ◇ 広報誌「介護予防サポーターだより」の発行、全戸回覧(年2回)
 - ◇ 介護予防活動ポイント制度の導入によるバックアップ⇒サポーター活動をポイント化し買い物券等に交換
- 市 社会福祉協議会
 - ◇ 「ふれあいいきいきサロン」制度との連携⇒運営費の助成
 - ◇ 自治会との連絡調整
 - ◇ 介護予防活動ポイント業務委託(ボランティアセンター)
- 地域リハビリテーション広域支援センター(県の委託事業、医療機関(財団法人)が受託)
 - ◇ スキルアップ研修の実施
 - ◇ 養成研修の運営協力
 - ◇ 介護予防普及啓発イベントへの協力、参加
- その他
 - 必要に応じて、地域包括支援センター、自治会連合会、民生委員児童委員連絡協議会による協力あり

取り組みの成果と課題

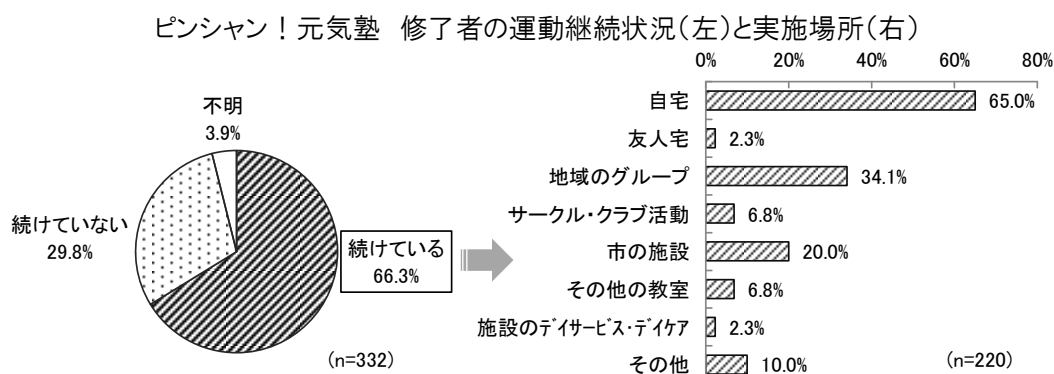
【活動実績ならびに地域における成果】

- 当初、サポーター養成研修は、自身のために介護予防を実践できる人の育成を目的としていたが、地域に高齢者の居場所が必要だと考える地域の高齢者や自治会のニーズと合致し、コンテンツの提供は市が、サロン運営費などの助成は社会福祉協議会が担う形で、サポーター育成とグループの立ち上げを並行して行ってきた。その結果、サポーター登録者数は 630 名となり、15 圏域でそれぞれ平均約 40 名のサポーターが登録している計算になる。一方、高齢者サロンの数も 247 カ所、うち体操を実施しているグループは 165 会場に上る(平成 25 年 10 月現在)。
- 先述のとおり、地域の実情によって求められるサポーター活動も異なると考えられるため、圏域毎に意見交換会を定例的に実施し、その地域に合った活動を検討、実施している。特に、例に挙げた下川淵

地区では、高齢者の居場所づくりのためにまずは地域のサポーターを増やすことを課題とし、地域内での養成研修の開催、民生委員への受講勧奨、公民館に働きかけて地区の様々なイベントでPR活動などを実施することで、これまでに他地区を大きく上回る79名のサポーター登録、また10町で13の体操実施グループの立ち上げという成果を上げている。また、民生委員がサポーターになることで、役職を退いた後も、サポーターの肩書きで地域活動に継続して携わることができ、培った地域づくりのノウハウを次代にスムーズに引き継げるというメリットも生まれている。

【参加者における成果】

- 平成22年度中に通所型介護予防事業「ピンシヤン！元気塾」に参加した修了者384人を対象に、平成24年2月に郵送調査を行い、332人から回答を得た(有効回収率86.4%)。



【課題】

- これまでのサポーターの活躍により、地域のサロン・グループ数は大幅に増えたが、一方で新規グループの立ち上げが難しい時期にさしかかっており、サポーターの新たな活動の場の確保が困難になってきている。このような状況の中、民生委員などのバックグラウンドがありスムーズに地域活動に入れる人がいる反面、登録はしたものの地域で役割を見つけられずモチベーションを失ってしまう人もおり、個々の自主的な取り組みに任せる形は限界にきている。養成研修の受講者数の増加を見ると、高齢者の介護予防への意識、地域貢献活動への関心が高まっているのも事実であり、高齢者(サポーター)が活動できる場の拡充が急務となっている。
- 二次予防事業参加者の追跡調査では、教室終了後に地域のグループで介護予防プログラムを継続している人の割合は約3割程度にとどまっており、せっかくある社会資源を生かしきれていない現状がある。そこで、サポーターが参加者と地域の顔つなぎ役となることを期待し、二次予防事業のスタッフとしての活動を開始した。また、今後はグループ運営にとどまらず、地域高齢者の生活支援に活動を拡げていくことを検討しており、地域包括ケアシステム・新しい総合事業の中でも重要な位置を占めるようになると考えている。

参考 URL、連絡先

- 前橋市 福祉部 介護高齢課 介護予防係
- 前橋市 介護予防サポーター 養成講座

<http://www.city.maebashi.gunma.jp/kurashi/42/104/105/p002001.html>