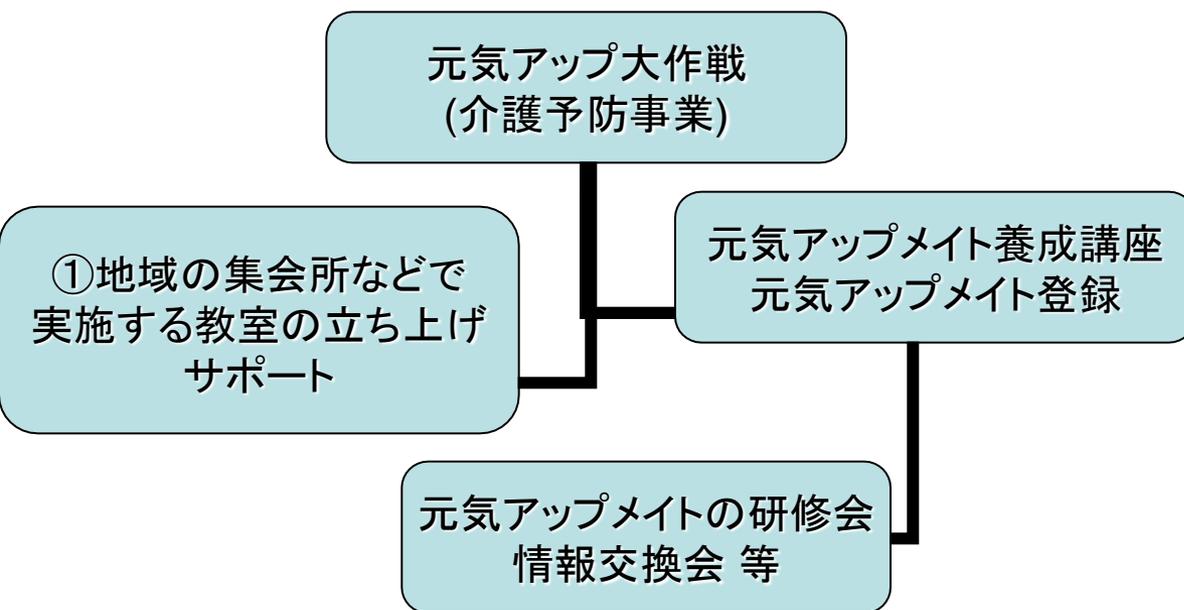


# 例: 元気アップメイトによる介護予防・活動

- 高齢者がいつまでも笑顔で健やかに過ごせることを目的に、元気アップ体操教室を市内23ヶ所で開催しています。
- 元気アップ体操教室は各地域が自主的に運営しています。
- 「元気アップメイト養成講座」を受講した「元気アップメイト」が①元気アップ教室の進行をサポート②元気アップ大作戦(介護予防事業)を行っています。
- 元気アップメイトは、平成25年5月現在81名が登録・活動中。



交野市の元気アップ大作戦 イメージ図





## 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	交野市
②人口（※１）	78,051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 23.6%（平成25年3月末） ( ) 75歳以上 9.5%（平成25年3月末）
① 取組の概要	高齢者がいつまでも健やかに過ごせることを目的に歩いて参加できる範囲に体操教室の拠点作りを実施。それにあわせて拠点をサポートする市民ボランティア「元気アップメイト」の育成も実施した。
⑤取組の特徴	介護が必要となる原因として認知症の割合が増加している。体操がマンネリ化しないよう転倒予防体操に加え、口腔ケアの体操「健口体操」と「頭スッキリレクリエーション」等を毎回教室に取り入れている。
⑥開始年度	平成18年度
⑦取組のこれまでの経緯	基礎編、応用編コースに分けて「元気アップメイト」養成を実施していたが、回数も多く養成講座の参加者も延びなくなった。平成21年度より基礎応用を含めた1コース（10回程度）にすることで参加率改善につなげた。
⑧主な利用者と人数	広報等で介護予防の取組みに意欲のある市民を募集した。 現在、「元気アップメイト」として81名が登録されている。
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	市が主体となり専門の理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、介護予防運動トレーナー等で実技指導等を実施している。
⑩市区町村の関与（支援等）（※２）	関与あり。 （メイト養成講座、研修会予算：約70,000円）
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※３）	なし
⑫取組の課題	市民サポーターである「元気アップメイト」の平均年齢は60代後半で親の介護や孫の世話、自身の体調不良等で活動休止や退会も続いている。地域拠点数の増加、参加の増加もあり元気アップメイトの負担が年々増加している。やりがいでモチベーションを維持することも大変になりつつある。
⑬今後の取組予定	市内の活動拠点数も増やしていくため元気アップメイト活動を幅広く市民に周知し共助の概念で地域力アップ＝介護予防へとつなげていく。
⑭その他	
⑮担当部署及び連絡先	交野市 福祉部 高齢介護課 TEL 072-893-6400

※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。

