



# 地域の力で高齢者を元気に！～介護予防の拠点づくり～（高知県四万十町）



## 介護予防の拠点づくりの進め方



運動教室実施中から参加者と介護予防の必要性について話し合う(個人レベルでの気づき)

運動教室後期から参加者と介護予防の拠点づくりを話し合う(地域レベルでの気づき)

宅老所開設向け運営ボランティア・利用者との話し合いをする

運動自主グループとして運動を継続 (週1回～月1回)

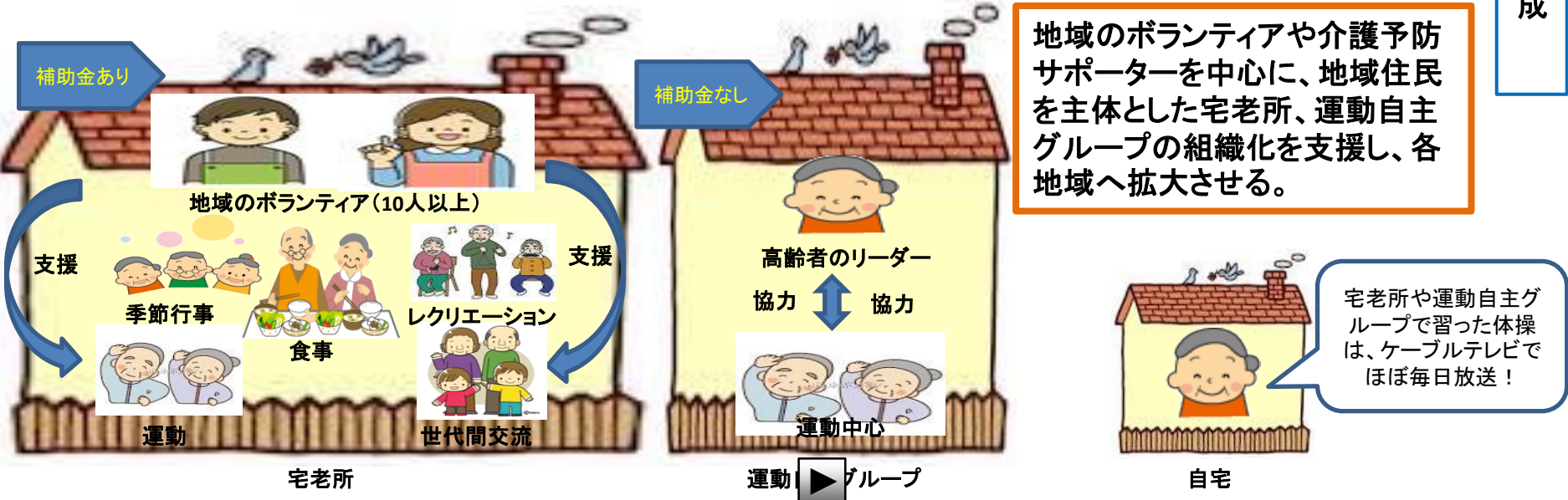
宅老所として概ね週1回の運動等を継続

介護予防サポーターの養成

補助金あり

補助金なし

地域のボランティアや介護予防サポーターを中心に、地域住民を主体とした宅老所、運動自主グループの組織化を支援し、各地域へ拡大させる。



地域のボランティア(10人以上)

支援  
季節行事  
食事  
運動  
世代間交流  
支援

宅老所

高齢者のリーダー協力  
協力

運動中心

運動グループ

在宅所や運動自主グループで習った体操は、ケーブルテレビでほぼ毎日放送！

自宅



## 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	四万十町
②人口（※1）	18,986人（平成25年3月末）（ ）
③高齢化率（※1）	65歳以上 7,328人（38.6%）（ ） 75歳以上 4,533人（23.9%）
④取組の概要	高齢者が住み慣れた地域でいつまでも自立して生活ができるよう、地域の中に集える場を整備すると共に、健康や介護予防につながる各種学習の場として展開することで、住民自らが主体的に介護予防に取り組むことができるようにする。
⑤取組の特徴	宅老所：地域のボランティア（10人以上）が、概ね週1回程度、集会所等を利用して運動、食事及び住民交流等、介護予防に資する内容の活動を行っている。補助金交付。 運動自主グループ（以下運動G）：地域の高齢者のリーダーが主体となり、集会所等を利用して、運動及び住民交流等の活動を行っている。 並行して、両活動を支える介護予防サポーターも養成している。
⑥開始年度	平成18年度～
⑦取組のこれまでの経緯	宅老所：地域のボランティアより、自分たちの地域の高齢者がいつまでも元気で生活できるよう地域で集まれる場所を作りたいと役場に相談があり、平成16年9月町内最初の宅老所が立ち上がる（当初は町の単独事業）。その後、宅老所の活動を知った他の地域へ広がっていく。平成18年度より地域支援事業へ移行する。運動教室終了後の受け皿として、地域へ広げている。 運動G：運動教室終了後の受け皿として、地域へ広げている。
⑧主な利用者と人数	主な利用者：高齢者 人数：1回当たり平均10人前後 宅老所数：15カ所 運動自主G数：12カ所（平成25年4月末）
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	宅老所：地域のボランティア団体（概ね10人程度のボランティアで構成されている） 運動G：地域の高齢者グループ
⑩市区町村の関与（支援等）（※2）	宅老所：年間30万円までの補助金交付。（四万十町宅老所運営費補助金 H24年予算3,710千円（うち一般財源2,925千円）国、県の補助金を含む）高齢者対応の環境整備として集会所の改修費の補助。年1回の宅老所連絡会を開催。四万十ケーブルテレビ等で宅老所の活動を紹介。 運動G：運動に必要な物品の貸し出し。（コミュニティ助成事業） 宅老所・運動G：新規立ち上げに向けての支援。体力測定や健康教育等の支援。 介護予防サポーター養成講座（フォロー研修を含む）の開催。
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※3）	国：地域支援事業交付金 H24年度650千円 県：地域支援事業交付金 H24年度325千円・高知県住宅等改造支援事業費補助金 H24年度919千円
⑫取組の課題	・ボランティアが高齢になりつつあるが、次の担い手が見つからない。 ・運動Gは、リーダーが病気等になると活動を辞めてしまうことがある。
⑬今後の取組予定	・現在の支援を継続する。
⑭その他	
⑮担当部署及び連絡先	四万十町地域包括支援センター電話：0880-22-3385

