



介護予防教室の自主活動への取組 (佐賀県白石町)

1. 白石町の概要

人口25,456人、高齢者数7,258人、高齢化率28.5%、認定者数 1,639人、認定率 22.6%

2. 自主活動に取り組むきっかけ

現在行っている介護予防教室は3か月で終了し、効果に疑問？
 継続して実施することで効果が出て、要介護状態になることを防ぐのでは？
 閉じこもり予防を含め、自ら介護予防に取り組めるような環境が必要ではないか。

3. 自主グループまでの経緯

体操の作成→ボランティアの育成→体操教室の実施→自主活動→継続支援

4. 白石町内の自主グループ

グループ	場所	対象	活動日
健康体操グループ	三近堂コミュニティセンター	須古地域	毎週水曜 午前
	白石総合センター	白石地域	毎週火曜 午後
	老人福祉センター	有明地域	毎週火曜 午前
	福富ゆうあい館	福富地域	毎週木曜 午後
	喜佐木公民館	喜佐木集落	隔週火曜 午前
水中運動グループ	ふれあい郷	全地域	毎週木曜 午前

5. 今後の計画

小地区(歩いて行ける範囲)での自主グループ育成を予定





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	佐賀県白石町
②人口（※1）	25,456人（平成24年12月末現在）
③高齢化率（※1） （65歳以上、75歳以上それぞれについて記載）	28.5%（65歳以上）
④取組の概要	介護予防教室（健康体操）を地域で自主的に運営する「自主グループ」を育成する。
⑤取組の特徴	健康体操等のソフトを町が作成し、ボランティアを育成し、地域で「自主グループ」育成を促し、継続的に支援する。
⑥開始年度	平成22年度
⑦取組のこれまでの経緯	従来、町で実施していた介護予防教室は3カ月で終了し効果ははっきり見えなかった。また効果が見えても教室が終わるとすぐに元にもどる者が多かった。介護予防は期間を定めず行う必要があり、そのためには自主的な活動の中で継続して実施することが、要介護状態になることを防ぎ、地域見守りになると考えた。
⑧主な利用者とな数	現在、白石町内に6つの「自主グループ」が活動している。
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	「自主グループ」、白石町地域包括支援センター
⑩市区町村の関与（支援等）（※2）	ボランティアの育成、継続支援等
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※3）	なし
⑫取組の課題	中学校校区での取り組みのため、参加者が年々増加し、施設に入らない、冷暖房の問題などハード面での問題がでてきた。 また、中学校区のため参加できない者も多い。今後、徒歩で参加できるような場所（公民館など）で、新たな自主グループを立ち上げる必要がある。
⑬今後の取組予定	現在の「自主グループ」を継続支援し、新しいグループの育成を計画している。 介護予防ボランティア間の交流や情報交換、特技を生かした取り組みなど、ボランティアの育成と活用を行っていく。
⑭その他	
⑮担当部署及び連絡先	白石町地域包括支援センター TEL0952-84-7117

※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。



「白石町における自主活動への取り組みについて」

白石町長寿社会課高齢者係
地域包括支援センター 保健師 田口友美

1. 白石町の概要

人 口	25,456 人
高齢者数	7,258 人
高齢化率	28.5%
介護保険認定者数	1,639 人 (認定率 22.6%)

H24.12 月末現在

2. 自主グループを作るきっかけ

- ・介護予防教室は3カ月で終了
- ・介護予防事業をするなら効果を出したい ⇒要介護状態になることを防ぐ

3. 自主グループまでの経緯

- ① 体操の作成 町内病院の理学療法士と共に体操を作成 (約1時間)
- ② ボランティアの育成
- ③ 体操教室の実施
- ④ 自主化
- ⑤ 継続支援

4. 白石町内の自主グループ (6ヶ所) H25年1月末現在

グループ	場所	対象	活動日
健康体操グループ	三近堂コミュニティセンター	須古地域	毎週水曜 午前
	白石総合センター	白石地域	毎週火曜 午後
	老人福祉センター	有明地域	毎週火曜 午前
	福富ゆうあい館	福富地域	毎週木曜 午後
	喜佐木公民館	喜佐木集落	隔週火曜 午前
水中運動グループ	ふれあい郷	全地域	毎週木曜 午前





5. 自主グループ運営について

- ・体調管理の方法と、責任の所在の明確化を始めにきちんと伝える
- ・開催時の必要物品や経費は社会福祉協議会（サロン事業）から助成
- ・各グループの特色があるが、それぞれに任せている（定期的に旅行に行く、体操の前に手芸をする、歌、踊りと様々）
- ・集まることでの他の効果を生んでいる

6. 継続支援について

- ・定期的に声かけを行う
- ・ボランティアのフォロー研修会と交流会を実施している
- ・ボランティアの相談にいつでものれるような環境づくり
- ・作成した理学療法士との連携

7.その他

- ・効果を図るためにE-SASを実施している
- ・ボランティア（介護予防劇団）など他のボランティアとの連携を図る
- ・今後小地区での自主グループ育成を計画（歩いて行ける範囲）

