

介護予防ボランティアの養成（沖縄県うるま市）

○介護予防ボランティア養成事業「ちばらな応援隊養成講座」を受講し、市が普及する座位体操（どう〜がっさん体操）の指導を習得した者が、介護予防事業での体操指導者、自治会での自主的な介護予防活動などを実施。

○その他、ミニデイでのサポーター役、高齢者施設での介護予防の普及（体操やレクリエーションの実施など）、サークルや教室への勧誘（身近な人へ介護予防の大切さを伝え、閉じこもりを防ぐ）など自身の関わりでできることに取り組んでいる。

介護予防教室での指導風景



〈ちばらな応援隊養成講座内容〉

- 講義：①介護予防について
②運動の効果と注意点について
③お口の健康について
④バランスの良い食事と栄養について
⑤認知症とその予防について
⑥うつ予防と閉じこもりについて
⑦尿もれ予防について
⑧自主活動に向けて
- 実技：①どう〜がっさん体操
②レクリエーション
③救命救急講座



(沖縄県)

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	うるま市
②人口（※1）	120,340人（平成25年3月31日現在）（ ）
③高齢化率（※1） （65歳以上、75歳以上それぞれについて記載）	（上記同様）（ ） ・高齢者人口（65歳以上）：21658人（18.0%） ・後期高齢者人口（75歳以上）：11276人（9.4%）
① 取組の概要	〈ちばらな応援隊養成講座〉 地域で自主的に介護予防の活動をしていきたい方や、介護予防に興味がある方などを対象に、運動・栄養・口腔（噛む・飲み込む）・認知症など、介護予防に関する知識や技術を身につけていただき、介護予防ボランティアを養成する事業。修了者は、自主サークルの一員として活動。西原地区で「ちばらな体操サークル」として平成25年4月より自主開催（毎週金曜日）。
⑤取組の特徴	介護予防に関する講座の受講だけでなく、市独自の体操法「どう〜がっさん体操」を習得していただく。その他に自主活動に向けての取り組み方や救命救急講座などもプログラムの一環として開催。
⑥開始年度	平成23年度より
⑦取組のこれまでの経緯	介護予防教室形式で開催している事業においては、参加人数および開催時期（回数）、実施場所（中央などで実施）に限りがあり、市独自の介護予防事業のみでは継続的な介護予防が実施できない。そのため、介護予防ボランティアを育成し、将来的に各公民館単位で介護予防の自主サークルを立ち上げることを目標に当事業を開催。
⑧主な利用者と人数	対象者：地域で自主的に介護予防の活動をしていきたい方や、介護予防に興味がある方（年齢不問） 定員：12名 修了生：11名（1・2期生）
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	実施主体：うるま市地域包括支援センター（別紙1参照） 関連組織：うるま市社会福祉協議会（レクリエーション講座） うるま市消防本部（救命救急講座）
⑩市区町村の関与（支援等）（※2）	
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※3）	
⑫取組の課題	当講座に申し込む方が少なく、定員割れがある。
⑬今後の取組予定	平成25年度以降も継続実施予定。
⑭その他	
⑮担当部署及び連絡先	担当部署：うるま市地域包括支援センター Tel：098-973-5112

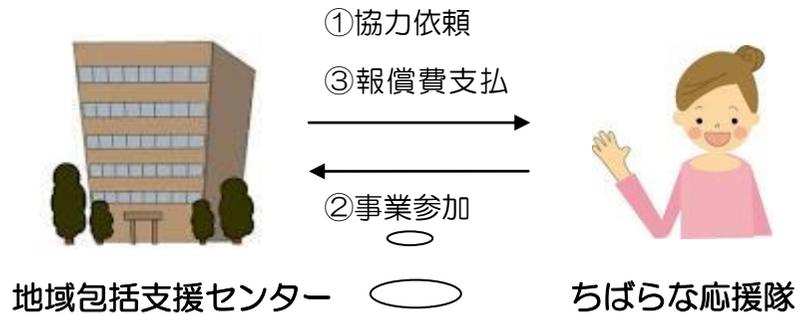
※1 一部地域に限定した実施の場合は、当該地域の人口・高齢化率を（ ）内に記載してください。
 ※2 市町村から財政的支援が行われている場合には予算額等を含めて記載ください。
 ※3 国や都道府県から財政的支援を受けている場合は、補助金や交付金等の名称、額等を含めて記載ください。





ちばらな応援隊の活動イメージ（別紙1）

（1）市からの依頼の場合



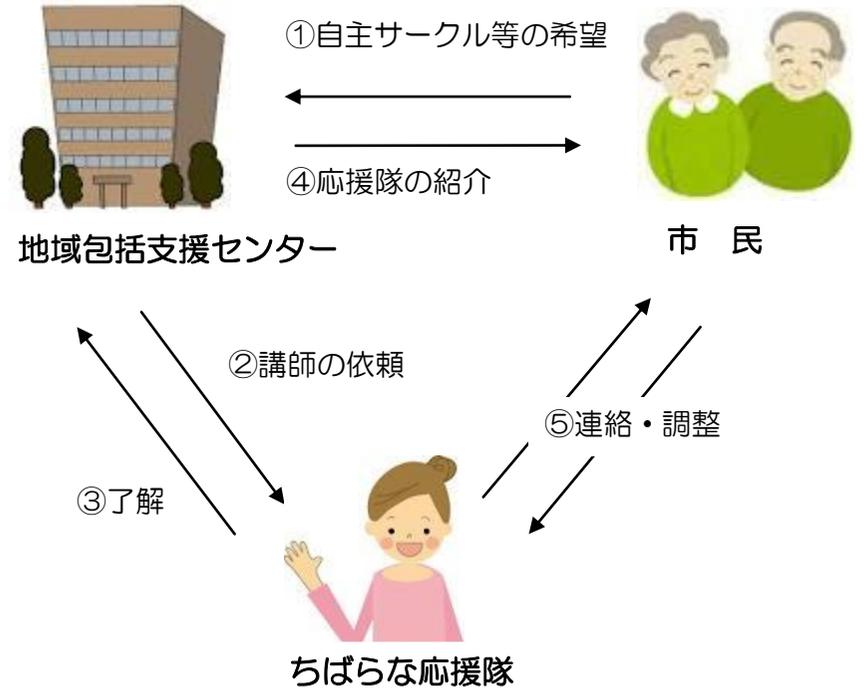
《具体的な業務内容》

- どう〜がっさん体操の指導または補助
- 包括支援センタースタッフの補助

○地域包括支援センターから依頼があり事業参加した場合は、市より報償費を支払うことができます。

報償費：3000円/回

（2）自主活動等の場合



- 自主サークルの回数や開催場所、報償費などは市民の方々との直接の調整になります。
- 自主サークルで使用するパンフレットは市で用意することもできます。
(※在庫の有無等により用意できない場合もあります)





ちばらな応援隊日程表

○場 所：健康福祉センター「うるみん」 2F 生きデイルーム

○時 間：13時30分～16時00分

No	日付	曜日	プログラム
1	2月15日	金曜日	講義：介護予防について 実践：どう～がっさん体操
2	2月22日	金曜日	講義：運動の効果と注意点について 実践：どう～がっさん体操
3	3月1日	金曜日	講義：お口の健康について 実践：どう～がっさん体操・歯つらつ体操
4	3月8日	金曜日	講義：バランスの良い食事と栄養について 実践：どう～がっさん体操
5	3月15日	金曜日	講義：認知症とその予防について 実践：どう～がっさん体操・認知症予防レク
6	3月22日	金曜日	講義：うつ予防と閉じこもり・尿もれ予防について 実践：どう～がっさん体操・もらさん尿体操
7	3月29日	金曜日	中間テスト・体操の振り返り
8	4月5日	金曜日	実践：どう～がっさん体操・レクリエーション
9	4月上旬		実 習
10	4月19日	金曜日	実践：どう～がっさん体操・レクリエーション
11	4月26日	金曜日	救命救急講習(心肺蘇生法、AED、救急の流れについて)
12	4月下旬		実 習
13	5月上旬		実 習
14	5月17日	金曜日	最終テスト・体操の振り返り
15	5月24日	金曜日	講義：今後の取り組みについて 修了式

※上記日程・内容は、変更する場合がございます。

※第9回・12回・13回は実習となりますので、他教室の開催日に実施となります。

当日程につきましては、後日、相談・調整いたします。

