

# 活動成果報告書

平成25年度（第17回）「チョダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

いきいきサポーター高遠とおたっしや教室で地域の介護予防を支える取り組み

## 応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

いきいきサポーター高遠

代表者：木ノ嶋 志津子

## （いきいきサポーター定例会）



（ベストを着用し、おたっしや教室を指導するサポーター）

勤務先：伊那市

所 属：高齢者福祉課

所在地：〒396-8617

長野県伊那市下新田3050

T E L：0265-78-4111

F A X：0265-78-5778

E-Mail：krs@inacity.jp

## ◇活動方針

高遠町は長野県の南部に位置し、「天下第一の桜」と称される小振りで赤みを帯びたタカトオコヒガンザクラが有名な歴史と文化の町である。

平成18年3月に伊那市、長谷村との合併を控えた平成17年10月、高遠町の人口は7187人、65歳以上の人口は2484人高齢化率34.56%の超高齢社会の町であり、担当職員（保健師2名 理学療法士1名）だけでは高遠町全域で介護予防活動を展開するには不十分であると感じていた。

そのため

①住民の中から転倒予防・介護予防の推進員となる人材としていきいきサポーターを育成する。

②転倒予防のための高遠のオリジナルの体操を作成する。

③地域の公民館等を利用して転倒予防を目的とした「おたっしや教室」を開催し、そのフォロー教室をいきいきサポーターが担当し、転倒予防体操を普及定着させる。

を3本柱に、地域住民を巻き込んでの高遠町全域の転倒予防・介護予防運動の推進に取り組んできた。現在は伊那市となったが、高遠町地区の転倒予防・介護予防の取り組みを継続しながら、伊那市全体の取り組みとしても展開を始めている。

# 活動成果報告書

## ◇活動内容

### 〈転倒予防のためのオリジナル「筋力つくつく体操」の創作〉

平成17年11月、地域での高齢者の健康づくりを調査研究していた健康運動指導士に、高遠町オリジナルの転倒予防体操の創作を依頼。

体操の創作にあたっては、高遠に愛着が持てるように、運動中に「たかとお」の声掛けをしながら た・か・と・お の文字を足で書くことで下肢の筋力アップにつながる動きをとり入れた。また、すぐに覚えてしまう簡単なものではなく、繰り返し行うことで習得できる達成感が得られる程度の難易度とした。

体操は曲にあわせて、ウォーミングアップのストレッチで始まり、メインに転倒予防の筋力向上トレーニングの運動を、終盤にクールダウンとなるストレッチの運動をおこなう組み立てで高遠町オリジナルの「筋力つくつく体操」が完成した。

### 〈いきいきサポーター養成講座の開催〉

毎年1回、住民の中からいきいきサポーターを募集し週1回3か月間（無料）の講座を開催。

講座の中では健康運動指導士の指導で「筋力つくつく体操」を実践し、受講者自身が健康になり、運動の必要性を感じて貰いながら、保健師等による介護保険制度・フットケア・認知症・口腔機能等のワンポイント講座を実施し、健康づくり、転倒予防等の推進員として活躍できるよう、知識の習得にも力を入れてきた。

	講座参加者	講座修了者	継続者 (H25.7 現在)
1期 (H17年度)	22	17	8
2期 (H18年度)	15	15	10
3期 (H19年度)	17	17	8
4期 (H20年度)	11	10	9
5期 (H21年度)	7	7	6
6期 (H22年度)	8	7	7
7期 (H23年度)	12	12	11
8期 (H24年度)	12	10	10
合計	104	95	63

平成17年から開催している市主催の講座も昨年までに8期となり講座参加者は104名。講座終了後は自主グループとして活動を継続している。自主的に、月に2回定例会を開催し、その内1回は健康運動指導士の指導を受け「筋力つくつく体操」の復習、健康づくり、転倒予防についての知識の学習、運動の実践を行っている。会費制で1回500円を自己負担している。

平成25年7月現在63名が継続し、そのうち40名が、地域で開催している「おたっしや教室」に所属し、地域での介護予防活動を担っている。

### 〈おたっしや教室を開催〉

高齢者の健康づくり・転倒予防を目的に市主催の「おたっしや教室」（週1回3か月間 参加費1回100円）を開催。保健師を中心に地区の役員、ボランティアらと協議を重ねながら、平成17年度から21年度まで5年間で高遠町地区18か所にて開催し、一般高齢者合計292名が参加。

3か月の市主催の「おたっしや教室」終了後は、自主グループとして教室が継続できるように、指導者となる健康運動指導士の紹介、中心となるボランティアやいきいきサポーターの配置支援を行い、その後の教室運営についても後方支援を行なっている。

	開催箇所	参加者数
平成17年度	2	36
平成18年度	4	79
平成19年度	4	65
平成20年度	4	59
平成21年度	4	53
合計	18	292

平成25年度現在、継続中の教室は12ヶ所で、月4回開催が1ヶ所、月2回開催が11ヶ所となっている。地元の中心者の皆さんといきいきサポーターが運営・体操指導等に活躍をしている。各教室では参加者から会費を集め月2回のうち1回は健康運動指導士を頼んで指導を受け、残りの1回はいきいきサポーターが体操指導にあっている。現在214名の高齢者の皆さんが教室に参加し、健康づくりに努めている。

# 活動成果報告書

## 〈いきいきサポーター&おたっしや教室交流発表会を年1回開催〉

平成18年以降、毎年1回いきいきサポーターの養成講座の最終回にあわせ、いきいきサポーターの継続者と、各おたっしや教室の参加者約300名が一堂に会し1年間の活動の成果を発表する交流発表会を開催。

各グループでは半年位前から自分たちの好きな曲にあわせた体操の練習に取り組み、交流会当日は思い思いの衣装を準備し、工夫をこらした発表をしている。ステージの上では曲がった腰が伸び、元気に手足を動かし実年齢よりはるかに若返って見える。ほかの教室の体操発表を、一緒に動いて楽しむなどして交流会を励みとし、次の1年へのステップにしている。

## ◇活動の成果

- ・高遠オリジナルの「筋力つくつく体操」が完成し、「筋力つくつく体操」のなかのストレッチや転倒予防のための運動を実際の「おたっしや教室」の中で行うことで高齢者の転倒予防に活用されている。
- ・いきいきサポーター養成講座への参加動機は、自分の健康づくりが主であり、はじめは「体操を覚えられない」「人に教えるなんて無理」との声が聞かれるが、現在では地域での「おたっしや教室」での指導はもちろん、自分の家の近所の高齢者を集めて定期的に体操をしたり、お茶を飲んだりする方、介護施設へ出かけて行って体操指導を行う方もいて、介護予防の推進員として活躍している。
- ・現在いきいきサポーターの平均年齢は69.5歳。サポーター自身が定例会に参加し体を動かし、地域のおたっしや教室での体操指導や教室運営により参加者の役に立っていると思いますが、何よりいきいきサポーター自身の介護予防、認知症予防にもなっていると思われる。
- ・当初の目的でもあった、住民を巻き込んだ地区の公民館を活用した健康づくり・転倒予防教室がいきいきサポーター・ボランティアの活躍により、12か所で自主グループとして活動が継続されている。90歳を超える参加者が何名もいる教室、教室の開始時間の30分以上前から公民館に来て待っている参加者がいたり、おたっしや教室が地域の介護予防活動としてしっかりと定着している。
- ・いきいきサポーターの養成と、公民館での「おたっしや教室」の開催を初めて9年が経過。いきいきサポーターが楽しく時には苦しくも介護予防の推進員として頑張ってきてくれたこと。行政としていきいきサポーターやおたっしや教室のボランティアの相談に乗り支援を行ってきたこと。さらには筋力つくつく体操の創作、いきいきサポーターの養成に当初から携わっていただいた指導者の健康運動指導士がいたことで高遠町地区の介護予防活動が現在まで継続できている。

## ◇今後の計画・課題

- ・いきいきサポーターは1期生から、今年度に受講中の9期生まで誕生し、サポーターとしての経験の差、意識、指導力の差がでてきているため、今後サポーター全体の指導力向上研修会等の開催を計画していく。
- ・いきいきサポーターは期ごとのつながりが強く協力し合って活動の継続につながっている面が強いが、地域への活動をより発展させるために、各期を超えた全体としての協調・調整が必要となっている。
- ・「おたっしや教室」参加者は固定化傾向にあり、毎年高齢化しているため、新規参加者の開拓と、よりきめ細やかな行政としての支援を行っていく。

以上