

# 活動成果報告書

平成27年度（第19回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

高齢者パワーを引き出し生かす取り組み  
～高齢者の力を信じて～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

勝山市健康福祉部健康長寿課地域包括支援グループ

代表者：宇都宮 美枝子

勤務先：勝山市役所

所 属：健康福祉部 健康長寿課

所在地：〒911-0035

福井県勝山市郡町1丁目1-50

福祉健康センター「すこやか」

TEL：0779-87-0900

FAX：0779-87-3522



◇活動方針

## 「取組みのきっかけ」

H18年度から二次予防事業対象者に対して、閉じこもり・うつ・認知症予防を目的に老人休養ホーム「平泉寺荘」での「湯ったりサロン事業」を開始した。これは、送迎・昼食・入浴付きの通所型介護予防事業として、社会福祉協議会に委託し、参加者1人につき週1回の利用で、健康チェックやレクリエーション等を実施した。しかし、H25年3月に施設が老朽化したことで閉鎖となったため、湯ったりサロンを終了することとなった。そこで、高齢者の通いの場を継続するために、会場を勝山温泉センター「水芭蕉」に変更し、地域包括支援センターが主体となって、現在のお出かけサロンを実施することとなった。

## 「活動方針」

H25年度から、地域包括支援センターが主となってお出かけサロンを実施することとなり、閉じこもり・運動機能向上・人との交流を目的として、午前中は介護予防のためのレクリエーション講座や口腔ケア講座等を行い、午後には入浴や利用者同士が交流をする自由時間として実施している。

特に、H25年度実施する上で留意したことは、

### ① 対象者の拡大

二次予防事業から一次予防事業として実施することにより、これまでは二次予防事業対象者という限られた高齢者だけが参加する事業であったが、対象者を広くすることで、多くの方が利用しやすい体制とした。

H26年度からは要支援認定者で、身の回りのことが自立してできる方も対象とした。

# 活動成果報告書

## ② 参加者の主体性を促す

これまでの保健師活動の中で、さまざまな健康教室や介護予防教室を実施してきたが、教室を実施している間は効果が出るが、終了すると教室で取り組んでいたことが継続できず、効果が維持出来ないという課題を感じていた。そのため、効果を維持・継続するためには参加者が主体的な気持ちでやる気を持って取り組むことが必要だとの思いがあり、年度当初や新規利用者には、介護予防がなぜ必要なのかという必要性を説明し意識づけを行った。

## ③ 『自分で出来ることは自分で行う』

参加者に介護予防の必要性を意識づけした上で、お出かけサロンでは『自分で出来ることは自分で行う』ことを大切にし、それが介護予防の第1歩であることを意識づけしている。そのため、お出かけサロンでは、自分の椅子や座布団の準備、血圧測定など自分出来ることは自分で行っていただき、出来ないことをスタッフやボランティア、近くの利用者が手伝うという形で実施している。

## ④ ボランティアの参加

勝山市では、H24年に地域介護予防活動支援事業の一貫として、地域いきいきサポーター養成講座を実施し、ボランティアの養成を行っている。これは、ボランティアをすることが自分自身の介護予防となることを目的としており、活動の場として、お出かけサロンの介護予防教室での補助や午後の自由時間帯に余興やレクリエーションの披露等をお願いしている。

### ◇活動内容とその成果

#### 「活動内容」

表 1

開始時期	会場	実施日	内容	実施回数
H25年4月～	勝山温泉センター 水芭蕉	毎週 木・金 (月2回/人)	午前 (担当：保健師、看護師) ① 介護予防のためのミニ講座(熱中症、認知症、お風呂の入り方等) ② レクリエーション ③ 健康長寿！一番体操 ④ 口腔ケア講座、レクリエーション講座 (講師：ほっとリハビリシステムズ) ⑤ 新年会(交流会) 午後 昼食、入浴、自由時間	H25年度 92回 H26年度 88回
H27年1月～	健康の駅 湯ったり勝山	毎週 火・水 (月2回/人)	午前 ほっとリハビリシステムズ(委託)による運動指導 午後 昼食、入浴、自由時間	H26年度 16回

#### 「活動成果」

##### ① 参加者の増加

参加者数は、表2のとおりで、H26年度は「健康の駅 湯ったり勝山」でも実施し、2会場となって参加者数も増加した。高齢化が進む中、参加者の平均年齢も毎年高くなり、また二次予防対象者も6割を超えている。

# 活動成果報告書

表 2

年度	実人員	延人員	健康状態及び生活機能
H 2 5	1 3 7	1, 6 8 0	平均年齢 82.8 歳 一次予防対象者 49人(37.3%) 二次予防対象者 81人(62.7%)
H 2 6	1 6 6	2, 2 2 9	平均年齢 83.7 歳 一次予防対象者 57人(34.3%) 二次予防対象者 109人(65.7%) (再掲)要支援者 5人

## ② 交流の場としての役割

利用して『楽しかった』という意見が多く、特に『友達が出来た』『みんなと話が出来て良かった』という意見があり、人との交流を図ることにつながっていると思われる。

## ③ 要支援・要介護認定 新規認定者数への影響

お出かけサロンのみの効果ではないが、認定者数は年々増加しているが、新規認定者については、H23年度 374人、H24年度 380人 H25年度 333人 H26年度 319人と減少している。

## ◇今後の計画

### 「特にPRしたいこと」

#### ① 参加者同士の支え合い

参加者に、『自分でできることは自分で・・・』と促してきたことで、利用者同士がお互いに助け合うような場面があり、支え合いにつながっている。(例えば、隣の人の椅子を持ってきたり、分からないことを教え合ったり・・・)

#### ② 介護給付費への影響

これまで交流の場を求めてデイサービスを利用するために介護認定を受けていた人が、認定を受けずにお出かけサロンを利用したり、要支援の人でも元気な人はお出かけサロンを利用することで、介護認定者を抑制し、介護給付費の抑制につなげることができる。

#### ③ ボランティアの介護予防

ボランティアに介護予防教室の補助や余興やレクレーションの披露等をお願いしているが、ボランティアは「自分の健康のために参加している」と話されており、自分自身の生きがい・介護予防につながっている。

### 「今後の計画」

この2年間は、事業を開始して運営体制を整えたり、参加者の増加を図ることで事業の定着化に努めた。今後は、参加者の介護予防の効果や事業全体の効果を評価し、さらに事業内容に反映できるようにしていきたい。

また、介護予防・日常生活支援総合事業移行にあたり、介護サービス以外の多様なサービスが必要となってくるが、その中で、お出かけサロンの実施が認定を受ける前の高齢者の介護予防と交流や生きがいの場となり、地域の支援となるようにボランティアや民間サービスと連携しながら実施していきたい。