

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

離島から元気を発信！「小呂島介護予防サロン」事業

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

福岡市西区保健福祉センター地域保健福祉課

代表者：平部 信子

勤務先：福岡市西区保健福祉センター

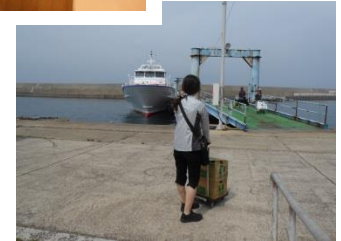
所属：地域保健福祉課 地域保健福祉係

所在地：〒819-0005

福岡県福岡市西区内浜1-4-7

TEL：092-895-7080

FAX：092-891-9894



◇活動方針

島の高齢者が一日でも長く住み慣れた地域で暮らせることを目標に、介護予防事業を推進する。島民主体で運営する「介護予防サロン」開設に向けて、島民全員に周知し理解を得ながら、健康づくり・介護予防事業を展開し、島民の健康寿命の延伸を図る。

「介護予防サロン」の実施は原則として週1回とし、ロコモティブシンドロームや認知症予防のプログラムを実施する。なお運営については、従事可能な島民を対象にサポーター養成講座を開催し、島内の人材を活用する。

保健師による健康教育や相談などは、定期船が欠航しても計画的・効率的に開催できるよう、スカイプ導入を検討していく。

活動成果報告書

◇活動内容とその成果

【平成26年度 準備段階：介護予防サロン開設に向け島民との意見交換，介護予防事業の推進】

① 高齢者支援・サロン開設に関する島民との意見交換会：9回（参加延数 105名）

「島にデイサービスが欲しい」という希望が強いが、事業所等の参入が厳しい状況である。島の高齢者は何らかの役割を持ち「生涯現役」を望んでいるが、身体状況の低下により虚弱で閉じこもりがちな高齢者もあり、また外出先が無い状況である。

そこで“島の高齢者が一日でも長く住み慣れた地域で暮らせる”ことを目標に、島民との意見交換を重ね、高齢者の健康づくり、生きがいくくり、社会参加、さらに島内での雇用の創出(サロンサポーターは有償とする)を計り、虚弱で閉じこもりがちな高齢者を対象とした支援の基盤づくりを、まずは島の中で、自分たちで出来る事から始めようと、「介護予防サロン」を開設する運びとなった。

女性部をはじめ島民へ、有償のサポーターを募集し、養成講座を開催することを周知した。

② 他県の離島における高齢者支援視察(西区地域保健福祉課 担当保健師)：1回

介護事情やニーズ解決に向けた島民参加による地域づくりの取組についての情報収集。

③ 健康づくり・介護予防支援の推進：

健康目標“100歳まで健康で漁に出たい。長生きしてみんなで支え合いたい”を掲げ、事業を展開した。

●ふれあいサロン「なかよし会」：

女性部からボランティアを募り、平成25年度からボランティア5名で運営可能となり、月に1回の開催が可能となった。西区保健福祉センターは年2回支援

テーマ	内容	参加数	評価
熱中症予防講話・レクリエーション	健康管理，運動機能の維持・向上，認知機能低下予防	30人	上肢や指を使った体操を中心に実施。楽しい身体を使ったプログラムが好評で、安全に実施できた。認知症の方が1名参加。
冬の健康講話・ロコモ予防体操	健康管理，運動機能の維持・向上	21人	下肢筋力低下防止の運動，タオル体操を実施。参加者は少なめではあったが、参加者はしっかり身体を動かし実施できていた。

●認知症サポーター養成講座：参加数45人

●ウォーキンググループ体力テスト(10m歩行，開眼片足立ち，握力)：参加数9人

●生活習慣病予防講座(高血圧予防と減塩の調理実習)：30人

●女性の健康講座(ロコモティブシンドローム予防)：31人

【平成27年度の取り組み：介護予防サロンのサポーター養成とサロン開設】

1. 介護予防サロンの従事者の育成

① 介護予防サロン運営サポーター養成講座の開催 5回（参加延数 81人）

	日程	テーマ
第1回	5月12日	介護予防サロンとは：サポーターの心構え，高齢者への対応
第2回	5月14日	もしもの時の対応（救急法）
第3回	5月21日	サロンで実施する体操・レクリエーション(実技)，意見交換
第4回	5月26日	サロンで実施する体操・レクリエーション(実技)，意見交換
第5回	6月16日	今後について話し合い(運営会議)，サポーター登録（6人）

活動成果報告書

② デイサービス見学会および勉強会 : 7月に福岡市西区内のデイサービス2カ所を見学(参加数 7人)

介護予防のレクリエーション・高齢者への対応の視点等について学んだ。

③ プレ介護予防サロン

- ・7～9月に介護予防サロン体験会を5回開催(うち3回は保健福祉センターが支援, 2回はサポーター単独で実施)
- ・10月の介護予防サロンオープンに向け、介護予防サロンを試行的に実施。
- ・開催頻度や運営方法等の詳細については、サポーターと保健福祉センターで話し合い決定した。
- ・参加高齢者の募集は、プレ介護予防サロンのチラシを島の全世帯に配布し案内するとともに、個別に声かけも行った。

2. 介護予防サロン開設: 10月1日にオープン。以降、毎週1回 2時間開催している。

- ・参加高齢者 10人 ・運営サポーター 6人
- ・オープニングイベントを開催するとともに、介護予防サロンの愛称を島民から募集。
- ・オープニングイベントで投票を行い、愛称は「いきいきサロン」に決定した。

◇今後の計画

- ・小呂島は漁業が産業の中心の島であり、繁忙期には家族全員で漁に従事するため、サポーターも介護予防サロンに毎週従事することが困難。現在登録サポーターは6人と少ないため、平成28年度は追加のサポーター養成講座を行い、登録サポーターの増員を目指す。
- ・年4回程度「介護予防サロン通信」を発行し、介護予防サロンの周知、定着を図る。
- ・サポーターによる自主運営が円滑に行われるよう、運動内容に関する相談や新しい運動メニューの提案、技術提供を随時行っていく。
- ・定期船が欠航となっても計画的、効率的に支援ができるようスカイプの導入等も島民の意見を聞きながら検討していく予定である。

【特にPRしたいこと】

小呂島は小規模離島で地理的条件や採算性の問題もあり、介護保険サービスの民間事業所の参入は困難である。

また日帰りが可能な定期船は週に2回と限られ、天候による欠航も多いこと等から、定期的な行政等による保健福祉サービスにも限界がある状況である。しかし高齢化の波は他都市と同様に進み、就労世代は日中漁に出るため、虚弱高齢者を自宅に残すことに不安を抱える家族も多く、デイサービスのような「高齢者の居場所」「介護予防が出来る場所」を島民全体で望んでおり、島民自らがサポーターとなり、「島の高齢者が一日でも長く住み慣れた小呂島で暮らせる」ことを目標に、虚弱で閉じこもりがちな高齢者を対象とした「介護予防サロン」を立ち上げることができた。

もともと小規模離島ならではの、島民同士の助け合いの精神や近隣とのコミュニケーションの良さが基盤にあったが、本事業は初めての取り組みであるため、島民と行政で何度も話し合いを重ね意思統一を図り進めてきた。

今後は高齢者とサポーター双方が無理なく継続して運営できることを目指し、取り組んでいく予定である。