

# 活動成果報告書

平成28年度（第20回）「チヨダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

はつらつ支援ボランティアとの協働による介護予防活動の取り組み

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

大多喜町役場 健康福祉課

代表者：吉田 香里

勤務先：大多喜町役場

所 属：健康福祉課

所在地：〒298-0292

千葉県夷隅郡大多喜町大多喜93番地

TEL：0470-82-2168

FAX：0470-82-4461



## 【活動方針】

大多喜町の高齢化率は38.3%（平成28年4月1日現在）で、10年後には高齢化率が45%と推計されている中、住民の健康寿命の延伸のためには、保健師と住民が協働し、積極的に介護予防を地域全体に推進していくことが急務となっている。

そこで、主体的に介護予防普及啓発活動を行うはつらつ支援ボランティア（以下、「ボランティア」）を養成し、地域住民に介護予防の大切さを普及するとともに、住民同士の支え合いの中で自主的に介護予防活動に取り組むことにより、ボランティアを含めた地域住民の健康寿命が延伸し、理想とする地域づくりをめざすことを目的として、ボランティアの活動支援を行う。

## 【活動内容】

### 1. ボランティアの養成

平成24年度から介護予防を町全体に普及啓発するボランティアの養成講座を開催している。参加者の募集は、町の広報誌への掲載や公共機関にてポスター掲示、住民への直接声かけをするなどして行っている。養成講座の内容は、高齢者の特徴を踏まえ、口腔機能向上、低栄養予防、認知症予防、高齢者向けの簡単な運動など講義と実技を交えて行った上で、地区で介護予防教室を行う際の実施計画の立案方法についてグループワークを取り入れて行うなど全4日間で行っている。これまで、83名の受講者があり、現在55名が活動している。

### 2. ボランティアの活動の発展経過（保健師の関わりの中から）

# 活動成果報告書

ボランティアの養成開始当初は、保健師が介護予防教室の企画や準備をし、すべて保健師の指示により活動していた。しかし、少しずつ活動に慣れ、それと共に徐々に自主性が高まり、保健師の見守りで教室を運営するようになっていった。そして、H27年度からは、介護予防をさらに推進する目的で、ボランティア自身の居住する地区毎のグループとなり、自分たちでリーダーを決めて活動するようになり、リーダー中心にグループ内で理想とする地区の将来像の話し合いや年間活動計画を立案、それに基づき各地区で介護予防教室を開催している。具体的な実施内容は、リズム体操、脳トレ、口腔体操、ゲームなど1回30～60分程度の内容となっている。また、実施後には、実施日時、参加者数、内容とともに、反省点や今後の計画などPDC Aサイクルを取り入れた報告書を保健師に提出している。

H26年度から当町が千葉県「地域づくりによる介護予防推進モデル事業」を実施しており、ボランティアは住民主体の通いの場における体操「おたき元気いきいき体操（以下、「いきいき体操」）」のサポーターとしての活動も同時に行っている。体操は週1回各集会所で行っており、安全に楽しく体操が行えるよう見守り声かけを行ったり、体操後にはレクリエーションを行ったりしながら、住民が楽しい時間を過ごせる場の提供づくりをするなど活動の場は広がっている。

### 3. 保健師のボランティアへの活動支援

上記2のとおり、現在主体的に介護予防活動を実施しているボランティアに対し、保健師は教室の実施方法、参加者に関する相談などボランティアからの様々な相談に応じ調整したりしながら、グループ活動が円滑に進むよう、また一人一人のボランティアがやりがいを持って活動できるよう支援している。

また、保健師主催で定例会や研修会を開催し、主体的な活動がさらに推進されるよう支援している。定例会では、活動する地区の統計データを見せ、グループで年間活動計画や活動内容、また、地区の将来像の話し合いや、他グループとの交流の場としている。研修会では、新たな介護予防体操やレク等についての情報提供や他市町村との交流などを実施し、ボランティアの資質向上を目指している。

### 【活動成果】

#### 1. 介護予防教室の開催数の増加

H24年度からはつつ支援ボランティアによる介護予防教室を開催しているが、その年間開催数が年々増加している。とくに、H27年度からの開催数は急激に伸びている。

	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H29 1月末現在
年間開催数 (回)	10	28	37	59	58

このことについて、H27年度実施したボランティアへの活動アンケートの中で「グループ毎に年間計画を立てて計画に基づき実施していかがでしたか？」の問いに対し、回答者の96.2%が「やりやすかった」または「どちらかというやりやすかった」と回答しており、活動計画の立案から実施、評価までリーダーを中心としたグループでの話し合いを行いながら実施したことで、グループダイナミックスの効果が発揮され、介護予防教室の開催数の増加に繋がったことが考えられる。

また、アンケートの「自分が居住する地区で活動したことについてどうだったか」の問いに対し、回答者の88.5%が「やりやすかった」または「どちらかというやりやすかった」と回答し、また、「地区への愛着について以前と比較し変化があったか」の問いに対し、回答者の89.3%が「以前より愛着が増した」「以前は愛着がなかったが、愛着を感じるようになった」「以前から愛着がある」のいずれかに回答しており、居住する地区での活動が地区への愛着に繋がり、そのことによりさらに開催数の増加

# 活動成果報告書

に繋がったと考えられる。

## 2. 介護予防教室の参加者数の増加

年間開催数の増加と共に、延参加者数が増加している。とくに、H27 年度では前年度の参加者数の2倍となっている。これは、介護予防教室の開催数が増加したこともあるが、その他にもボランティア自身が居住する地区での活動により、参加する高齢者との元々の顔見知りの関係から、教室に新規に参加する方の増加や参加の継続に繋がったことも参加者数が増加した理由として考えられる。また、住民にとって身近な場所である地区集会所で実施したことにより、高齢者が気軽に参加しやすい場所の提供ができたのではないかと考えられる。

	H24 年度	H25 年度	H26 年度	H27 年度	H29 年 1 月末
延参加者数(人)	158	440	456	920	832



## 3. いきいき体操参加者の効果

週1回会場に集まって主に筋力トレーニング運動を行ういきいき体操は町内5か所で75名（H29年1月時点）が実施しており、ボランティアは安全に行えるようサポートしている。開始時と3か月後の体力測定を行った48名の測定結果の平均値について、長座体前屈は34.7cmから35.3cm、5回の立ち上がり時間は6.5秒から5.9秒となり、15秒座位ステップは21.6回から23.3回に、さらにTUGは8.0秒から7.7秒と値の改善がみられている。

## 4. ボランティアに対する効果

H27年度実施したボランティアへの活動アンケートの中で、1年間の活動した感想を聞いたところ、「楽しかった」「元気がもたらえた」「仲間ができた」「生活が充実していた」等1名を除きプラスの感想が上がっており、ボランティア活動によりボランティア自身の健康増進や介護予防に繋がっている可能性が高いことがわかった。

### 【特にPRしたいこと及び今後の計画】

#### 1. 特にPRしたいこと

- ・保健師とボランティアとの協働により、介護予防の普及啓発が強化され、地域の高齢者に介護予防への意識が徐々に向上しており、それが介護予防教室の参加者の増加に繋がっている。また、高齢者の自主的な介護予防活動にも繋がりがつある。
- ・ボランティアが居住する地区で積極的に介護予防の活動することにより、住民が住民を支え合う関係が自然にできている。そのことにより、地域のつながりがさらに強くなり、地域づくりの推進に繋がっている。
- ・活動がボランティア自身の生きがいになっており、ボランティアの健康増進に繋がっている。

#### 2. 今後の計画

- ・ボランティアがやりがいを持って活動できるよう声かけ、見守り、また相談にのったりしながらボランティアをサポートしていく。
- ・ボランティアの介護予防活動から、高齢者自身の自主活動にさらに繋げていくために、ボランティアとの協働を継続していく。