

活動成果報告書

令和2年度（第24回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

3密避けてできる介護予防啓発活動

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

勝浦市地域包括支援センター

代表者：井桁 恵実

勤務先：勝浦市役所

所 属：高齢者支援課 高齢者支援係

所在地：〒299-5292

千葉県勝浦市新官1343-1

TEL：0470-73-6615

FAX：0470-73-4283



勝浦芸術文化交流センター

◇活動方針

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、勝浦市でも令和2年2月末より地域でのサークル、体操などの自主グループの活動は休止するように要請された。活動休止直後は、「感染症拡大防止のためなら仕方がないこと」とそれぞれが納得をしていたが、1ヶ月を経過した頃より再開の目処がつかない状況に運動不足による筋力、体力の低下を心配する声が出始め、何よりメンバーに会って話しをしたいからと、体操の再開の相談が来るようになった。

先の見えない長期間の外出自粛は生活状況を不活発させ、筋力低下や認知機能低下による要介護状態に陥る住民が増加することが懸念された。また、やっと集まって運動する習慣がついて継続することが各グループに定着し始めたところに外出自粛、そしてモチベーションの低下から、活動再開が困難になるのではないかと考え、「運動離れ」を防ぐために、自粛中に自宅でも出来る介護予防を紹介。また、サークルや体操などの通いの場が再開したときに、再起動やつなぎ直しになることを目的に活動を実施した。

◇活動内容とその成果

①脳トレプリント配付	勝浦いきいき元気体操の活動自粛中に、「体操が休みでも自宅でできること」として、間違え探しやクロスワードなどの脳トレプリントを勝浦いきいき元気体操の自主グループメンバーに配布。
②腰痛対策パンフレット配布	・自宅でできる腰痛予防の体操パンフレット「まげてのばして痛まん腰体操」と、歌うことで、気分が落ち込むことを防いだり、気分転換を促す目的で、「勝浦シャンソン」の歌詞の2種類を市内65歳以上の高齢者世帯に配布。 ・配布対象外(65歳以下の同居人がいる世帯)の住民でも希望者には配布したり、窓口にも設置し、自由に閲覧や持ち帰れるようにした。

活動成果報告書

③元気な声を届けようプロジェクト

- ・活動自粛解除後の6月。勝浦芸術文化交流センター、勝浦集会所、興津集会所の市内3カ所にメッセージボードを設定し、自粛中の自宅で過ごしていた様子や、しばらく会えていなかった人たちに向けてのメッセージを自由にカードに書いて、メッセージボードに提示することで、住民同士が直接会わなくても交流を図れるようにした。
- ・周知方法としては体操やサークル活動を実施しているグループに声をかけ参加を促す。掲示板の近くに、記載スペースを用意し、集会所等に来所した住民が自由に参加出来るようにした。

◇活動成果

①勝浦いきいき元気体操(以後「元気体操」)の自主グループ268名に郵送にて配布。

「全部解答できた」や「面白かった」、「孫と一緒にやった」などの反応あり。

②65歳以上の3211世帯に郵送にて配布。

「自宅で取り組んでみた」との報告あり。他にも、知人にも渡したいからパンフレットがほしいなどの問い合わせあり。

③市内3カ所にメッセージボードを2ヶ月間掲示。サークルや自主グループなど約15団体にプロジェクトを紹介し参加を促した。

サークルに対する意気込みやコロナウイルスに関することなど、様々なメッセージを書いて参加してくれた。

◇今後の計画

勝浦市は県内において高齢化率が第4位、43.6%と高い水準であり、要介護認定者は1250人、16.7%である。

公民館等のサークル活動は96団体。元気体操の自主グループは14グループ、268名が参加し活動をしています。これらの活動の他にボランティア団体が、14団体と介護予防に繋がる活動が盛んに行っています。

新型コロナウイルス感染症により、これらの活動が一時的に活動を停止したことは、運動効果はもとより、活動を通して人との交流、コミュニケーションの大切さとともに、「人恋しさ、誰かに会いたい、話をしたい」という気持ちをそれぞれが強く感じたという声を多くいただいた。そこで「みんなの声を届けようプロジェクト」で個々にメッセージカードを書いて紙面上の交流を図ることにした。新型コロナウイルス感染症のために一時的に止まってしまった交流を復活させモチベーションの回復につながると考えた。メッセージカードには、自粛中に自宅でどのように過ごしていたか、その様子やお互いにかんばって行くための励ましの内容が多くあった。

活動を停止していたグループも徐々に再開しはじめている。特に元気体操の自主グループでは活動再開時に相談にのったり、各グループに感染予防の留意点について伝えた。そして再開しているグループに対しては、モチベーションの維持と体操の効果を確認にするため、体力測定を実施し、体力年齢とし

活動成果報告書

て、体力測定の結果を提供している。

活動自粛後に再開している元気体操のグループは14グループ中8グループと全てのグループの活動再開には至っていない。活動再開できていない理由として、感染予防のための3密を避けることのできない環境だったり理由は各グループによって様々であった。

元気体操を継続することによって、「身近な人が集まって楽しく会話を楽しみながらできる」、「コミュニティを構築でき、閉じこもり予防ができる」という効果が得られるが、これは現在のコロナ禍において、3密を避けることが難しいことである。

今後の感染状況によっては、再度、活動自粛になることも考えられます。感染予防に留意し、既存の事業を生かしつつ、新しいスタイルの介護予防事業を検討し、実施していこうと考えます。



興津集会所



勝浦集会所