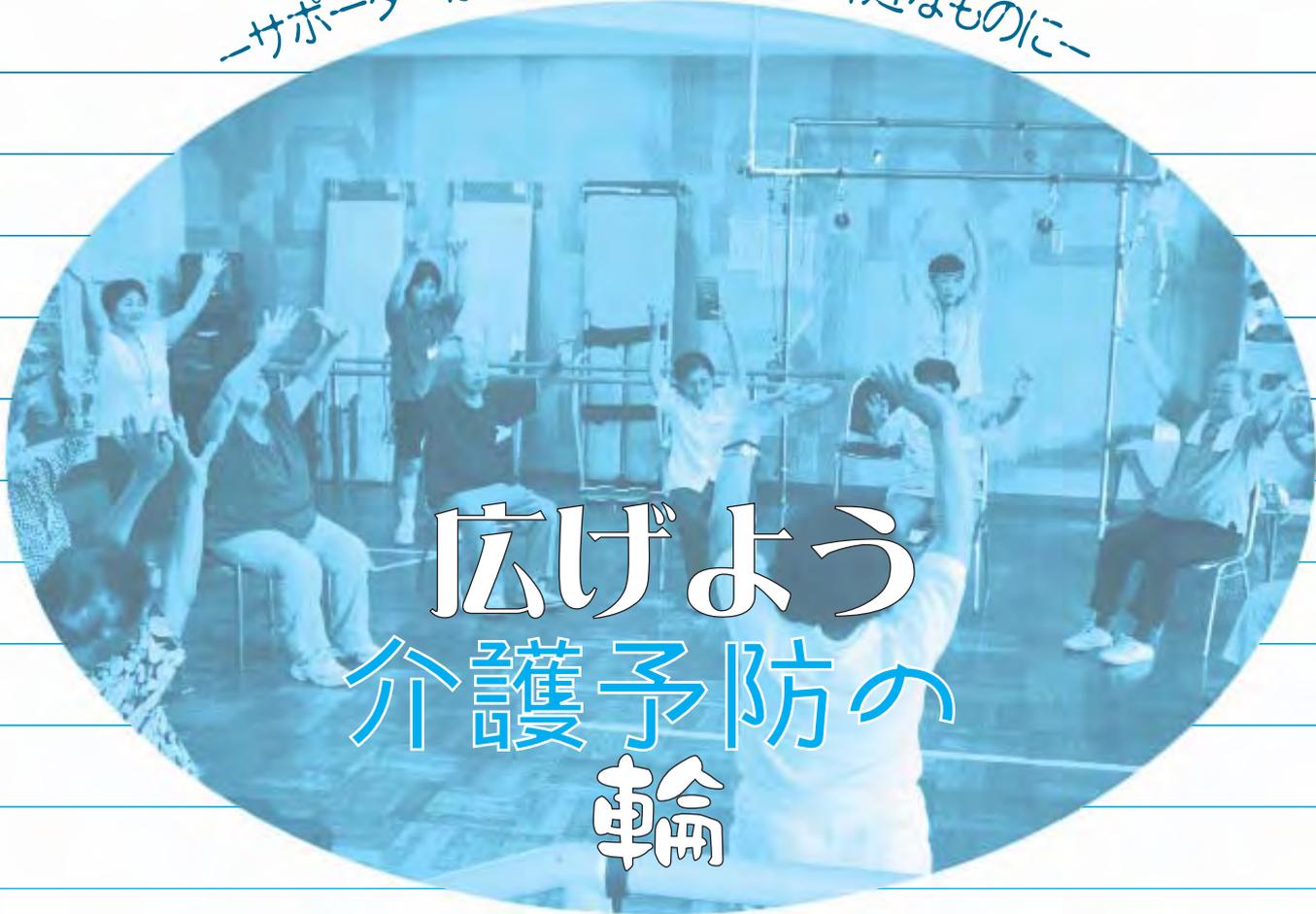


「サポーターが『介護予防』をより身近なものに」



広げよう 介護予防の 輪

名寄市元気会が行なっている体操のようす



名寄市元気会での体力測定

名寄市地域包括支援センターは、介護保険法の改正に伴い、平成19年4月に設置され、今年で4年目を迎えます。ご高齢の皆さんが住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく安心して生活できるように、心身の健康の保持、生活の安定のために必要な援助や支援を保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャーなどが中心となって、それぞれの専門性を活かしながら「チーム」として支援しています。設置と同時に、より「介護予防」を強調した取り組みがすすめられることになりました。

サポーターが介護予防を支援

「介護予防」とは、①要介護状態になることをできる限り防ぐ（遅らせる）こと。②現在すでに要介護状態の場合は、状態がそれ以上悪化しないようにする（改善を図る）ことの両方をさします。

体力が落ちたり、身の回りのことをするのに時間がかかるようになってくると「年のせい」と思いがちですが、身体を動かさないとするとさらに体力が落ちて、生活機能が低下することがあります。

介護予防は、本人の意欲的な取り組みが重要であり、生活の中に適度な運動を組み込んで継続することが大切ですが、一人だけでは限界があります。このような時に、運動を手助け（サポート）してくれる人や仲間、集まれる場があれば可能となります。

地域でこのような取り組みができれば、高齢者にとって介護予防がより身近になり、住み慣れた場所です、安心して元気に暮らせるようになります。

名寄市元気会とは？

65歳以上の方で足腰の筋力低下などの運動器の機能低下、またそのおそれのある方が、予防のため週に一回集まって、体操を実施。



介護予防サポーターの養成

地域包括支援センターでは、平成20年度から「介護予防サポーター養成講座」を実施しています。この講座は、高齢者の介護予防をサポートするための知識や技術を身につけるための研修で、昨年度は4日間の日程で開催しました。1日目は、「高齢者の体のしくみを知ろう!」という目的で、高齢者の疑似体験セットを着用し、体の動きを体験しました。高齢者からは「高齢者への接し方も変わっていかなくと思う」という声も聞かれました。2日目は、レクリエーションについての講義と体験です。座りながら行ったり、体や頭を使うレ

クリエーションを実施しました。3日目は、筋力低下を予防するための体操を体験し、4日目は「介護予防サポーターになろう!」という事で、運動を指導する演習をしたり、今後の活動について話し合いました。「町内の集まりでレクリエーションを実践してみたい!」「老人クラブなどで体操を高齢者と一緒にやってみたい。」という声も聞かれました。昨年度までに28人の方が受講し、地域などで活躍しています。また、受講を修了された方で「介護予防サポーターの会」の登録希望者は、登録後、継続して介護予防についての講座を受講し、地域包括支援センターで実施している介護予防教室の支援を行っています。さらに今年度は、名寄市元気会でも1日およそ3〜4人の介護予防サポーターが、運動時の補助や移動時の介助支援を行っています。

養成講座参加者の意見・感想

元気会に参加されている介護予防サポーターに、養成講座に参加したきっかけなどをお聞きしたところ「保健推進委員になり、勉強になるかと思って参加してみた。高齢者の疑似体験など、今まで経験をしたことのないことを経験で

き、とてもよかった。」「地域のためにもなるし、なにより自分身のためになった。」「という感想も聞かれました。また、元気会にサポーターとして参加してみたい。」「サポーター同士の交流ができ、情報交換の場になった。」「新しい出会いの場となり、よかった。」「もつと、多くの方に参加してもらいたい!」「気軽に参加してほしい。特に若い方にも参加してもらいたい。」「という意見も聞かれました。

今年度も下記日程で介護予防サポーター養成講座を開催します!

「運動を覚えたい!」「食事会で使えるレクリエーションを知りたい!」という意欲のある方は、ご参加ください。みなさんで楽しく介護予防について学びましょう!

ところ 総合福祉センター 1階多目的ホール (名寄市西1条南12丁目)
対象 5回全てに参加でき、講座終了後、地域で活動できる方
定員 先着20名 (初回受講者優先)
申込期日 10月22日 (金)
問い合わせ・申し込み先 地域包括支援センター (名寄庁舎内)
☎01654③2111 内線3265

日 程	テーマ	内 容
11月 1日 (月)	高齢者の体のしくみを知ろう!	体のしくみについての講義と高齢者疑似体験、介護予防についての講義
11月 4日 (木)	みんなで楽しめるレクリエーション	レクリエーションの体験
11月 8日 (月)	寝たきり予防のための運動体操	えんこ 嚙呼体操の体験、体力測定
11月11日 (木)	介護予防サポーターになろう!	体操の指導体験、講座のまとめ
11月12日 (金)	お口の健康についてのお話	講義とレクリエーション