

# いつまでも元気!!介護予防

## ―介護予防サポーター養成講座に参加を―



介護予防サポーター養成講座で高齢に伴う身体機能の低下を疑似体験

### 介護予防とは…

介護予防とは、元気な人が要介護状態にならないように、また介護が必要な人でもできるだけ機能を維持・改善できるように日常生活を活発にすることで、筋力低下を予防するための体操を生活の中に取り入れたり、定期的に外出し、閉じこもりにならないような生活をしていくことなどがあげられます。

一人で運動をしようと思っても、やり方がわからなかったり、続かなかつたりして、結局実施までに至らないということがあると思います。そのような時、周りに運動をサポートしてくれる人や仲間がいたり、気軽に集まれるような場があるとしたらどうでしょうか?きつと、「運動を続けてやっついこう」「何かやってみようかな」という意欲につながってくると思います。

そのような地域がつくられていくことが、高齢の方にとっての介護予防がより身近なものとなり、安心して生活できる地域がつくられていくことにつながっていくのではないのでしょうか。

### 介護予防サポーター養成講座レポート

名寄市では、介護予防サポーター養成講座を開講しています。これは、高齢の方の体の仕組みを勉強したり、筋力低下を予防するための体操や食事会などで活用できるレクリエーションを体験し、高齢の方の介護予防をサポートする人材を育てるための講座です。

昨年度は、10月頃に4日間の日程で講座を開催しました。

1日目は、「高齢者の体のしくみを知ろう!」という内容で、高齢に伴う身体機能の低下の疑似体験セットを着用し、体の動きを体験しました。

参加者からは、「話声が聞こえにくい」「目の前が白くぼんやり見えるので、新聞を読むことができなかつた」「階段の上り下りが大変」という声が聞かれました。また、それ以外にも、「歩行がゆっくりになることは仕方ないこと、一緒に歩く時は相手のペースに合わせたい」「大きな声で、はっきり伝えることが大事」といったように、身体機能の低下を体験することで、どのように高齢の方と接することが大切かということを学ぶことができました。

2日目は、レクリエーションについて学びました。座ったままで行えるレクリエーションや、体を動かすもの、いらなくなつた段ボールなどを使ったレクリエーションなどを実施しました。頭ではわかっているつもりでも体がついていかなかつたり、指示通りにできずにひっかかってしまつたり



と、そのつど笑いが起こり、楽しみながらレクリエーションを体験することができました。講座終了後、町内の食事で体験したレクリエーションを披露しているサポーターの方もいらっしゃいました。

3日目は、「体力作りの基礎・運動の実際」ということで、体力測定と、筋力の低下を予防するための体操を体験しました。この体操は、高齢の方の嚔下(えんげ)障害・呼吸障害・体幹障害に効果のある体操「嚔呼(えんこ)体操」です。嚔呼体操は、道具を使わずに行える体操で、寝返りや起き上がり、立ち上がりや歩行といった基本

動作を強化することができるため、地域包括支援センターでも介護予防教室の際に実施し、地域に広めている体操です。

最終日は、嚔呼体操を指導・介助する側の声掛け方法を体験し、実際に地域で運動を指導し活動するための演習を行いました。その後は、講座の感想や意見などを参加者で話し合いました。4日間の講座を通し、「町内会で運動を取り組みたい」「自分の健康のために、今回の講座をいかしていきたい」といった参加者の声が聞かれました。

**介護予防サポーター養成講座を開催**

今年度も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**(西1条南 12丁目)

**対象** 4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人(初回受講者優先)

**申し込み・問い合わせ** 9月18日(金)

までに地域包括支援センターまでご連絡ください。

**名寄庁舎** 01654 2111

内線3263

**風連庁舎** 01655 2511

内線110

**介護予防サポーター養成講座、今年の日程**

みなさんで楽しく介護予防について学びましょう!



と き	時 間	内 容
9月28日(月)	13:30~15:30	高齢者の体のしくみを知ろう!
10月1日(木)		みんなで楽しめるレクリエーション
10月5日(月)		寝たきり予防のための運動体験
10月8日(木)		介護予防サポーターになろう!
		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
		レクリエーションの体験
		嚔呼(えんこ)体操の体験、体力測定
		体操の指導体験、講座のまとめ