



取組のきっかけ、経過

平成16年から6機種のマシンを導入して入園者(軽費老人ホームの入居者が中心)を対象にパワーリハビリテーションを開始、平成18年より在宅介護支援センターの声掛けにより地域からも参加、平成22年～23年独立行政法人福祉医療機構・社会福祉振興助成事業の助成を受け「元気はつらつ教室」を開催。フレイルに陥った高齢者を早期に発見し、適切に介入をすることにより生活機能の維持・向上を図ることを目的とし、地域住民が主体となり継続的に実施できる運動教室の整備が必要であると考え、地域主体の介護予防教室を開催できるようボランティア指導員を育成をしてきた。

現在、運動指導は運動に関する基礎知識習得の為の研修を受けたボランティア指導員へ移行し、法人職員は毎週ミーティングを開催しながら後方支援に回り地域住民が主体となって行っている。

6か月間の「元気はつらつ教室」が終了した後は、公民館活動での介護予防教室で卒業生の方が指導員として活躍され、各地区公民館の介護予防教室の拡大につながっている。

取組内容

要介護認定を受けていない65歳以上の地域住民を対象に介護予防教室として開催

「元気はつらつ教室」の流れ

開校式	・顔合わせ、説明事項
評価	・説明事項現時点での身体機能評価
導入期	・マシントレーニング設定と実施方法指導
トレ期	・基礎体力作り、マシン以外の運動
評価	・6か月間の運動プログラム結果の測定
修了式	・表彰、測定結果を渡してアドバイス
フォローアップ	・公民館や自宅でも実施できる運動を指導
公民館教室	・自宅から通える範囲での教室の開催

週に2回、6か月間実施

1日の流れ	
9:00	利用者来所
	健康チェック
9:30	準備運動・ストレッチ
9:40	トレーニング開始
	・マシン運動
	・ステップ運動
	・バランス訓練
	・マット運動
	・認知訓練
10:40	休憩(コーヒータイム)
	口腔体操
11:10	トレーニング再開
	(残りのトレーニング)
11:30	整理体操・体調確認
11:40	解散

評価項目

・開眼片足立ち
静的バランス
・ファンクショナルリーチ
動的バランス
・Time Up and Go
総合的移動能力評価
・6分間歩行
持久力
・体前屈
柔軟性
・握力
簡易的な筋力の指標

6か月間の「元気はつらつ教室」が終了した後も、参加者の方から、今後も運動を続けたいとの希望があり、それぞれの公民館で、教室の卒業生の方が指導員として介護予防教室の継続・拡大している



ラダー運動



マット運動



片足立ち

取組による効果や課題

(1)効果

地域包括ケアシステム構築に向けて、地域住民に介護予防の必要性を周知することが重要であり、それにより要介護高齢者の減少が期待できると考える。地域住民が主体的に取り組みを行うことで地域のコミュニティの構築と継続的な介護予防活動を実施することが可能となった。当法人が地域において介護予防の拠点となる取り組みを行うことで教室を拡大し展開することができたと思う。今後も活動を継続するために、次世代のボランティア指導員の育成と閉じこもり傾向の高齢者世帯への働きかけを行っていききたい。

(2)課題

- ・公民館活動が行えていない地域への拡大
- ・ボランティア指導員の増員(自治会長と相談)
- ・閉じこもり状態の住民を参加できる仕組みづくりが必要

実施データ	理事長コメント
<p>実施の方法／法人独自</p> <p>実施対象／高齢者</p> <p>実施頻度／グループA毎週月・木 6ヶ月間 グループB毎週火・金 6ヶ月間 年間4グループ</p> <p>活動者数／各グループ12名 年間48名</p>	<div data-bbox="1125 1160 1401 1361" data-label="Image"></div> <p>上野博文 理事長</p> <p>当法人の元気はつらつ教室は、地域高齢者の介護予防・自立支援を目的として、平成16年から取り組んで参りました。地域住民の多くの方々が、私ども元気はつらつ教室への取り組みに参加して頂き、少しでも満足して頂けることが法人として重要な役割であると考えております。</p> <p>今では、マシントレーニングに加えて「ストレッチ・マット運動」「ステップ運動」「リハビリ体操」等々、幅広い範囲で内容の充実を図っています。また、ボランティア指導員の方々のご協力が、事業を進める上での大きな原動力となっており今や、元気はつらつ教室の利用者数は年間98名の方が利用され16年間で延べ1500人を数える参加状況に至っております。「継続は力なり」これからも、地元住民の方々をはじめとして、自治会長・民生委員・福祉委員の皆様のご支援とご理解を頂き、社会福祉法人としての役割を担うべく事業を展開して参りたいと思っております。</p>

法人概要



法人名／社会福祉法人いずみ福祉会
 所在地／福岡県飯塚市庄司2003番地の4
 事業内容／介護老人福祉施設・軽費老人ホーム・地域包括支援センター・認知症対応型通所介護・機能訓練特化型通所介護・居宅介護支援事業・訪問介護・保育園