

介護予防運動の普及活動をしつつ、スタッフのスキルアップを図り、指導スキルを身につける事業

ボランティアむつの会

〒035-0031 青森県むつ市柳町 4-4-43

助成事業の概要

【事業企画の背景と目的】

- ◆厚生労働省の推計では、認知症患者が2025年には全国で700万人を超えるという。つまり65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症に罹患するとのこと。
- ◆当市においても決して例外ではなく、高齢化の急速な進展に伴い認知症、寝たきり等の要介護者が急速に増えつつあります。そうした現況を踏まえ、高齢者の皆さんに「介護予防運動」を習慣化させ、要介護状態になるのを阻止する事は火急の課題であると考え、今回の事業を企画致しました。

【事業の具体的内容】

- ◆助成期間（R3/4月～R4/3月）において、介護予防運動の専門講師を招き、地域の高齢者に毎週1回（2時間）「介護予防運動」の指導をして頂きました。
- ◆なお助成期間終了後においても、事業継続出来る体制づくりをするために、当該期間は私達スタッフの研修期間でもあると考え、講師から介護予防運動のスキルと指導法を徹底的に学びました。

事業の成果

【運動メニュー】

- ・高齢者を対象とする介護予防運動は、転倒や受傷リスクのない、スローで緩やかな運動が求められます。従ってどうしても退屈な運動にな

り、飽きられる側面があります。当該事業の実施に当たって、一番気遣ったのはその辺りで、講師には「飽きさせず楽しく続けてもらえる運動」の指導をお願いしました。ピラティスボール、エアロビクスステップ台、床ネット、ボッチャ（室内版ペタンク）等、各種の運動器材を導入して頂き、また器材の使用時には演歌、ジャズ音楽、ポップスなどのCDを掛け、曲に合わせて運動させた事で、皆さんとても楽しく過ごしておりました。なお講師のお話しでは、音曲に合わせての運動は、前頭葉を活発に刺激し、認知機能低下を阻止する上で、極めて有効との事でした。

【参加者の様子・感想】

- ・コロナ感染対策上、毎回の参加者数を20名に制限しました。当該事業をスタートして徐々に参加者が増え、6月にはスタッフを入れると制限枠の20名を超える状況になりました。各人の運動参加状況については、「介護予防運動出欠管理簿」作成し管理をしました。講師が各種の運動器具を導入し、飽きさせない工夫をしてくれたおかげで、参加された皆さんは毎回楽しく過ごされ、一年間を通じ一人の脱落者もありませんでした。なお講師による週1回（ひと月4回）の指導だけで、テーマに掲げた「運動の習慣化」は無理と考え、補完対策として「青森県庁（高齢福祉部）」が制作した「ロコモティブシンドローム防止CD」を譲り受け、皆さんに配布して運動の習慣化を後押ししました。

【目標の達成度】

- ◆高齢者の「ロコモティブシンドローム」防止、ならびに「サルコペニア」の予防が、本事業の主要なテーマでしたが、澆刺と運動している皆さんを拝見していると、確実にそれを実現できたと実感しております。
- ◆当該事業でのもう一つの目標は、「助成期間終了後は、介護予防運動の指導が出来るスタッフの養成」でしたが、毎回4～5名のスタッフを運動に参加させた事で、その目標も達成し、今では講師に代わって指導できる状態になっております。

成果の広報・公表

- ◆令和3年4月17日発行の「ボランティアむつの会・会報<VOL3>」にて、「日本社会福祉弘済会」の助成金で「介護予防運動(無料開催)」を実施している旨を掲載して会員に周知し、参加を呼び掛けました。
また令和3年5月10日、「貴法人の助成金により介護予防運動(無料)を実施している」旨を、当市の市政だよりへ掲載して頂くよう依頼しました。
- ◆本会では、概ね月に一度の割合で「防災講座」や「終活講座」等の市民向け講座を開催しておりますが、各種講座にお集まりの皆さんに、「介護予防運動」の開催を周知し、参加を促しました。

今後の展開

- ◆今回の事業を通じて、一般市民へ「介護予防運動の重要性と必要性」を啓発する事が出来ました。また助成期間を通じて、本会スタッフが運動の指導スキルを習得し、今ではスタッフが市民の皆さんを指導できる体制づくりも実現して

おります。

- ◆今後の施策としては、介護予防運動の更なる普及を目指し、「介護予防運動の出前講座」を企画しております。つまり運動の指導を請う団体(町内会、老人クラブ等)があればこちらから出掛けて指導するというもので、近日市政だよりで呼び掛ける予定です。一年に亘り習得した知識を、今度は私達が講師となり、積極的に「介護予防運動の普及役」を担い、貴財団のご厚情を、広く地域に張り巡らせて参ります。
- ◆今回の事業活動における一番の成果は、毎回介護予防運動に参加していた数名が、自発的に事業のお手伝いをしてくれた事。つまり当初は「福祉の受け手」だった方々の意識が変化し、「福祉の担い手」になった事を意味しております。考えてみれば、高齢者は誰もが、豊富な経験、知識、知恵を有しており、それを生かす機会を与えてこそ、本当の意味での「高齢者のQOL向上」なのだと痛感させられました。