

楽しい集いと運動での介護予防事業

【 自立できるふるさとを創造する会 ・ 浜田市高齢障がい課 ・ 浜田市社会福祉協議会 】

取組の背景

65歳平均自立期間  
 男性 16.63 7位  
 女性 19.95 8位  
 (県内8市比較)  
 介護保険の認定率が8市の中で最も高い。したがって、介護保険料も最も高い。  
 雲南市 18.0  
 浜田市 23.5  
 県平均 20.4  
 (平成23年度)

事業概要

健康寿命が他の市町村よりも短いので、幸せの面でも財政的な面でも改善しなければならない。先進地の視察などをしながら知見を高め、閉じこもりや運動不足を防ぐために、手軽で、楽しく、効果的な運動(ユニカール、ポールエクササイズ)の啓発に努めた。  
 また、回想法による認知症予防の研究試行を行った。

実施団体と行政それぞれの役割分担

- ・実施団体 ユニカール、ポールエクササイズの募集、運営 回想法の試行
- ・浜田市 健康チェック、測定 公民館会場の優先確保
- ・浜田社協 回想法講演会開催、回想法による認知症予防活動の実施

主な事業内容

- 【視察】
- ・5か所 大田市 美郷町 邑南町 江津市 浜田市井野町社協
- 【参加】
- ・各種ユニカール大会 広島市 31人
  - ・減塩料理教室 浜田市 12人
- 【実施】
- ・ユニカール 原則毎週水曜日 いわみーる
  - ・ポールエクササイズ 6回 月1回 (いずれも、健康チェック実施)
  - ・回想法モデル事業 2回 約31人

事業の主な成果

- 閉じこもりになりやすい寒い日や雨の日などでも、楽しい健康づくりとふれあいの機会をつくることができた。
- ・参加者は両方とも平均20人弱である。
  - ・市の健康チェックで、健康管理
  - ・資料と情報の共有
  - ・認知症予防の関心を高めた。
  - ・やる気スコア(意欲低下の評価法) 64.7%に意欲の維持、改善が見られた。
  - ・運動に興味があった、どちらかといえばわいた…89.5%

工夫・ノウハウ

- ・ユニカールを導入するため、広島県と連携したので軌道に乗れた。
- ・毎週水曜日の午後、いわみーるの遊休スペースを活用して実施。時間場所を一定にし、頻度を週一回に上げたので良かった。
- ・協会を立ち上げ、役割分担をしたので運営がスムーズになった。市と連携して健康チェックを実施。
- ・市との連携で、ポールエクササイズの定期的な会場確保できた。

今後の活動方針

- ・ユニカールは継続実施しながら、参加者を増し、全県的に広がりのあるものを目指す予定。
- ・ポールエクササイズは月1回を2回にし、会費制で運営する予定。・回想法は社協と協働して実施予定