

主題	地域に向けた健康体操の取り組みと今後の展望
副題	介護予防推進のためにデイサービスとして出来る事

地域との連携	介護予防	研究期間	36ヶ月
--------	------	------	------

事業所	デイサービスセンターマザアス氷川台		
発表者：池添 明美（いけぞえ あけみ）	アドバイザー：松澤 雅子（まつざわ まさこ）		
共同研究者：清水 法子（しみず のりこ）			

電話	042-477-7263	E-mail	Hikawadai-ds@moth.or.jp
FAX	042-420-5388	URL	http://www.moth.or.jp/

今回発表の事業所やサービスの紹介	東京都東久留米市にあるデイサービスセンターマザアス氷川台は、定員 50 名で認知症対応型デイ（定員 12 名）を併設した通常規模型デイサービスです。利用者の生活環境を想定した生活リハビリを目指し、階段昇降や施設周辺の散歩を積極的に取り入れています。また、家族の介護負担軽減のために、夕方の利用時間延長サービスにも取り組んでいます。
------------------	---

《1. 研究前の状況と課題》

当施設は、地域に開かれた風通しの良い施設作りを目指し、開設当初からボランティアを受け入れ活動の支援を行ってきた。年間延べ 2600 人程のボランティアが活動し、利用者の QOL 向上の為に大きな役割を担ってきている。

しかし、近年ボランティア自身も高齢化し、体力低下による活動の制限や体調不良から活動休止などが相継ぎ登録者の減少が顕著となった。加齢に伴って生じる心身の変化を高齢者自身が自覚し、常に健康を意識した生活に取り組んでもらう為に、情報提供と運動器を動かす機会の提供が必要であると感じ、ボランティアを含めた地域高齢者向けに、平成 20 年 12 月、健康体操教室を開始することとした。

《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

健康体操の拠点を地域に増やし、希望する人がいつでも参加できる機会を作る事を目標として、参加者の自主グループ化に取り組んだ。

参加者の中からリーダーとなる人を育て、リーダーを中心とした新たなグループの立ち上げを支援し、住民が主体の健康体操教室の実現に向けて取り組みを行った。

ボランティアを含む地域高齢者の健康体操への参加によって、要介護状態を防止出来る事を目的とした。

《3. 具体的な取り組みの内容》

健康体操の対象者はボランティアをはじめとする地域在住の65歳以上の方で介護保険の要介護認定を受けていない事、医師からの運動制限を受けていない事を条件として実施した。担当する職員はデイサービスの介護予防運動指導士およびボランティアコーディネーターが中心となって毎月第2・3・4火曜日に行った。オブザーバーとしてデイサービスの作業療法士が状況に応じて参加する事とした。

自主グループの立ち上げや地域の中で定期的に体を動かす機会を増やすために取り組んだこととして、

- ① 健康体操を入れ替え制として、卒業するまでにリーダーの育成を行う
- ② 卒業された方に地域で活動している自主グループへの参加を勧め、継続して運動が出来るように支援する
- ③ 健康体操講師の派遣（地元自治会、地域包括支援センターとの連携）
- ④ 健康体操教室の運営について話し合える「介護予防推進委員会」を設置した

《4. 取り組みの結果と考察》

平成20年12月から開始した健康体操は、平成26年6月末で延べ人数240名の参加があった。その中から自主グループとして3つの新たな体操教室が立ち上がり独自の活動を展開している。

また、地元自治会から健康体操の講師派遣依頼があり、デイサービスの職員が定期的に出向して健康体操を実施している。更に市内地域包括との連携により地域包括が主催している健康体操にも講師を派遣し、地域のニーズに対してデイサービスとして出来る事を積極的に実施している。

健康体操の開始から5年以上を経過し、地域に徐々に健康体操の輪が広がってきているのを実感している。

《5. まとめ、結論》

健康体操に対する地域のニーズは高く、今後も取り組みを継続して行くと共に、更なるスキルアップが重要であることに気付いた。今後の課題として

- ① 地域の介護予防ニーズに積極的に取り組んでいくための人材の育成
- ② 自主グループを立ち上げるための支援の強化とその後のフォローアップを充実する

今後の展望としては、地元自治会をはじめとした地域ニーズに積極的に対応していくためにデイサービス内の「介護予防推進委員会」で課題検討を行いながら、地域包括支援センターとの連携のもと実施していきたいと考えている。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究を行うにあたり、自治会や地域の健康体操自主グループの写真や動画は本研究以外では使用しない事を直接口頭で確認し了解を得た。

【メモ欄】