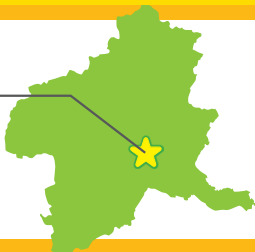
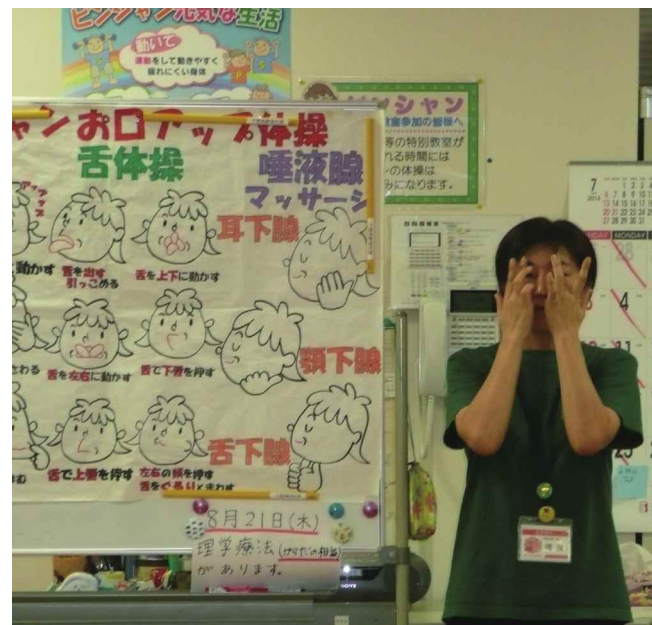


健康維持へ向け、自発的な活動をしている 前橋市介護予防サポーター

前橋市



ボランティア活動は、自身の健康維持や日常の原動力にもなる。一人ではなく、みんなと一緒にできることが継続の秘訣。前橋市独自のポイント制度も浸透してきている。



ホワイトボードを使用して体操を教える



椅子があれば簡単に行えるピンシャン体操

●活動内容

前橋市主催による初級・中級・上級研修を修了した介護予防サポーターたちが、豊富な知識や経験を活かして、高齢者を支援。子どもから高齢者まで、元気に楽しく暮らせる地域社会づくりに向け、元気に活動している。

サポーター登録は、おおむね60歳以上が対象で、平成25年度末の時点で699名が登録。前橋市の総合福祉会館を中心として、多くの地域の高齢者が参加できるよう、市内を11の区域に分け、居住地域ごとに組織化。介護予防サポーターとして登録されたボランティアは、自分の居住地域を担当し、各地区の会場で、体操の指導や介護予防の講座などの運営をしている。

「ピンシャン！元気体操」は、日常生活動作を安全に、楽に行えることを目的とした、比較的軽い体操だ。運動に慣れてない人でも大丈夫で、特別な道具もいらない。他にも、体や脳の若返り講座や男性のための筋力トレーニング教室、栄養や口腔に特化した講座など、プログラムはさまざま。積極的な参加を呼びかけることで、一人でも多くの高齢者が健康で暮らせる社会を作ろうと、サポーターたちは尽力している。

●事業を始めたきっかけ

平成18年度の介護保険制度改革により、予防事業が重要視されたことを受けて、介護予防サポーター制度が発足。同年介護予防教室用に前橋市オリジナル体操「ピンシャン！元気体操」を考案。この体操は介護サポート運動で、誰でも簡単にできる。

前橋市では急激な高齢化にともない、要介護の高齢者が増加。早期から介護ボランティア制度の普及に着手している。これから増え続けると予想される、要介護者を少しでも減らすこと。そして、高齢になっても住み慣れた場所で元気に自分らしく暮らせる地域社会をつくるのが目的。そのために、地域の高齢者支援を担うボランティアを育成している。

要介護になりそうな高齢者に、自分の生活機能低下に気づいてもらい、普段の生活に支障が出ないように、体操の参加を促す。それによって医療・介護費の削減につながる。元気なシニアボランティアには「人の役に立っている」と感じることで、生きがいを見出してもらう。

体操を続けることで生活機能の改善が見られる高齢者も増えており、シニア層の健康維持に役立っている。



「介護予防まつり」ではさまざまなイベントを開催



箸を使い豆を移動。手先を鍛えて介護予防に

●工夫している点・特長

前橋市の協力で開催される「介護予防まつり in まえばし」は、企画から準備、実施まで全てがサポーター主導。ゲーム感覚で楽しみながら介護予防について学べる内容がふんだんに盛り込まれ、家族全員で気軽に楽しく参加できるとあって、大好評だ。会場で元気に活躍するシニア世代のサポーターの姿に、「自分も介護される側ではなく、する側になりたい」、「サポーターとして活動したい」という気持ちを喚起させ、高齢者を勇気づけるのに最適な機会となっている。

介護予防サポーター養成研修を修了すると、サポ-

ーター登録される。サポーターと、介護施設でボランティアをするための介護予防活動研修修了者には、「介護予防活動ポイント手帳」が、交付される。介護施設や地域で活動することでポイントがたまり、スタンプの数によって景品が贈呈される。

「ボランティア活動をしたことで、自分が元気であることにポイントをつけるところが、他の市町村のボランティア制度と大きく違う。ポイントの換算と景品も、前橋市独自のものだ。ポイント制度を活動の励みとして、健康増進に役立ててもらいたい」と、前橋市の担当者。



〈やりがい・楽しみ〉

「元気じゃない人に、一日でも早く元気になってもらいたい、人の役に立てればと思って始めました。研修は自分の勉強にもなり、それを地域の人に還元できることがうれしいですね。体操の参加者には90歳以上の高齢者もいらっしや

いますが、足が上がりなかつたのが、だんだん上がるようになって、感動しました。私もサポーターとして活動するうちに、体調が良くなりましたし、自分が元気になれる、みんなも元気になれる。素晴らしいことですね。」

基礎データ

☎027-224-1111(代表)
(内線3135)
前橋市介護高齢課
事業開始時期/平成18年
主な活動/体操の指導
介護予防まつり運営
人数・年齢/699名
おおむね60代以上
実施主体/前橋市

