

地域支え合い ネットワーク通信

住み慣れた地域でともに支えあい、
健やかに最期まで安心して暮らせるまちをめざして

古賀市の介護予防特集



P2-3 住み慣れた地域でともに支えあい、健やかに最期まで安心して暮らせるまちをめざして
～自立型持続可能な健康づくり・介護予防・生活支援をめざして～

P4-5 健康づくり・介護予防・生活支援

P6 介護予防施策の取組で大切にしている点

P7 高齢期は、介護予防こまめ隊とコツコツ機能アップ

住み慣れた地域でともに支えあい、健やかに ～自立型持続可能な健康づくり～

古賀市の住民と共に取り組む介護予防事業は、3つのステージを、5つのステップを大切に

ステージ1 まずは、自分が元気になることが大切です

● 個人における自立した健康づくり・介護予防・生活支援の取組

人生100年時代と言われるとおり、平均寿命は延び続けています。しかし、健康寿命とは差があり、最後まで健やかに暮らせない方もおられます。

高齢期を元気に暮らすには、気力・体力・認知力の維持が大きく関わっていきます。

充実した日常を送り続けるためには、日常生活を見直し、高齢期に必要な活動を恒常的に取り組んでいくことが大切です。

第1ステージは、まずは個々のシニアに向き合い、高齢期を充実して生きていただく取組を行っています。

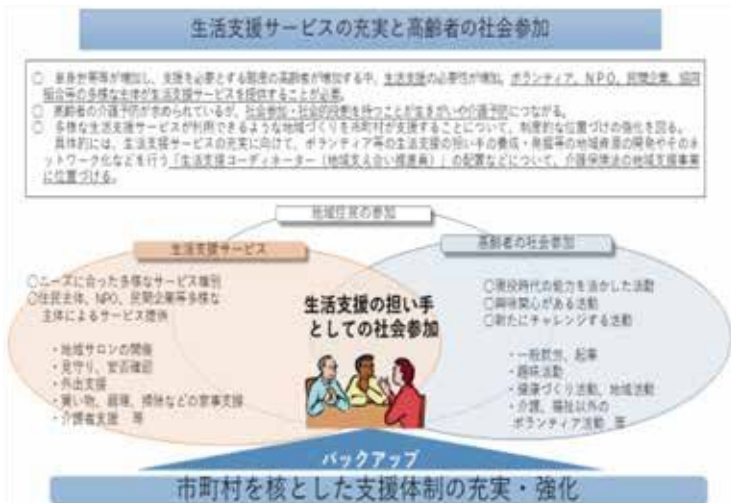


ステージ2 自分が元気になったら、仲間と一緒に元気のおすそ分けをいたしましょう

● テーマ型コミュニティ（共通の目的によるつながり）における自立型の健康づくり・介護予防・生活支援の取組

介護保険事業計画では、高齢者の豊かな経験を社会参画で活かし、高齢者が生きがいを持って生きる社会の構築をめざしています。このことは、介護予防の取組が重要になり、高齢者の能力開発と介護予防のつどいの場の支援を行う仕組みがより求められてきました。

第2ステージでは、個々の「行いたいこと」とおして、仲間づくりを行い、サポーター活動へとつなげる取組を行っています。



最期まで安心して暮らせるまちをめざして 介護予防・生活支援をめざして～

しながら推進しています。そのシステムをご紹介します。

ステージ3 地域で支え合い、仲間とつながり集う場をひろげよう

● 地縁型コミュニティ（地域のつながり）における自立型健康づくり・介護予防・生活支援の取組

高齢者が最期まで安心して生きていくには、身近な人との関りは欠かせないものです。特に、体力の衰えや自動車免許の返納を機会に、自宅に閉じこもる人も増えていきます。しかし、地域活動や身近な人との関わりがあることにより、元気を維持することができます。

第3ステージでは、地域の支え合いを活性化し、つどいの場の充実を図り、健康づくりや介護予防を支援するサポーターや専門職と地域をつなぐ取組などを行っています。

地域活動の活性化は、高齢者が住み慣れた地域で支え合い、健やかに最期まで安心して暮らすためまちづくりの土台です。



古賀市の介護予防を推進する 5つのステップ

古賀市の介護予防事業は、市民とともに取り組むことが大きな特徴です。その取り組みは、上記の各ステージごとに、現状を把握、その現状を踏まえ教材を作成、教材を啓発、人材を育成、仲間づくりの流れを大切にし階段をのぼるように行っています。

自立型介護予防活動の充実に向けての5ステップ



ステージ	ステップの内容		事業・取組
健康づくり・介護予防・生活支援 個人における生きがい作り	現状分析	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者の現状を知る 自分の体力や健康状況を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 健康診断・インボディ・体力測定等
	教材づくり	<ul style="list-style-type: none"> 古賀市の高齢者の現状を踏まえて、わかりやすい健康づくり・介護予防・生活支援の教材の作成 	<ul style="list-style-type: none"> 家トレ教材（フレイル対策・運動教材・介護予防音楽テキスト、CD、DVD等） 古賀市介護予防キャラクター:こまめ隊
	啓発	<ul style="list-style-type: none"> 高齢期に必要な情報提供 専門職に関する意識啓発 行動変容を促す取組 	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防講座（一般市民対象） 地域に対する出前講座 外出促進事業
	人材育成	<ul style="list-style-type: none"> 自己向上のための学びから、社会参画への喜びへ 	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防講座（一般市民対象） 地域に対する出前講座 ゆいさぼビギナー教室
	仲間づくり	<ul style="list-style-type: none"> 家トレから集トレ、集トレから家トレへ 個人の喜びをつなぎ合わせる働きかけ、マッチング 	<ul style="list-style-type: none"> 地域の集いの場における、介護予防活動 サポーターへの誘い掛け 介護予防サポーター登録研修・登録
健康づくり・介護予防・生活支援 テーマ型コミュニティ	現状分析	<ul style="list-style-type: none"> 各年代の高齢者が求める活動把握 古賀市にあるテーマ型のつどいの場の把握及び関係機関との連携 	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者のニーズの把握（高齢者からの聞き取り・アンケート） サポーター活動の分析
	教材づくり	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防サポーター活動等を理解し、社会参画を促すシステムとそれに伴う教材の作成 	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防サポート事業企画・運営（介護予防サポーター手帳・登録手帳） 各サポーター活動教材
	啓発	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防の意識の啓発 仲間と共に活動を楽しみながら高めていくための交流活動の企画・運営を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ボールンピック大会 生き生き音楽交流会 地域交流カフェ
	人材育成	<ul style="list-style-type: none"> サポーターを育成する学びの場の企画運営 サポーターの活動を支援する研修の企画運営 	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防サポーター養成講座 介護予防サポーターフォローアップ研修 介護後予防サポーター研修
	仲間づくり	<ul style="list-style-type: none"> 各サポーターを団体として育て、自立への取組の支援を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 音の輪会・運動やってみたい 介護予防運動サポーター連絡会 ゆいサボ教室サポーター
健康づくり・介護予防・生活支援 地縁型コミュニティ	現状分析	<ul style="list-style-type: none"> 各地域の地域状況及び高齢者のニーズを把握する。 各地域の地域課題の分析を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 各小学校区の高齢者状況分析 SCによる地域活動の把握（SC/CSW連携タイム）
	教材づくり	<ul style="list-style-type: none"> 古賀市の高齢者の社会資源の見える化を行い、啓発教材を作成 地域のつどいの場 	<ul style="list-style-type: none"> 地域支え合いネットワーク通信 ご当地レクリエーション教材
	啓発	<ul style="list-style-type: none"> 介護保険がめざす地域包括ケアシステムの見える化を図る。 地域支え合いの意識の啓発 	<ul style="list-style-type: none"> 地域支え合いネットワーク全体会 地域と介護予防サポーターのマッチング 介護予防教材の地域貸出 地域福祉の啓発
	人材育成	<ul style="list-style-type: none"> 地域支え合いネットワークにより、住民との学び合い 課題別の会議の開催 	<ul style="list-style-type: none"> 地域支え合いネットワーク全体会 公民館で行う介護予防講座 地域のつどいの場における介護予防活動導入
	仲間づくり	<ul style="list-style-type: none"> 地域支え合いネットワークの構築 地域の介護予防のつどいの場づくり 	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防と生活支援における体制の整備 地域支え合いネットワーク全体会議・課題別会議

具体的な取組例

ステップ2 介護予防教材づくり

古賀市の介護予防事業は、家でのトレーニングにつながることを最終目標に、企画を行っており、その重要なアイテムとして、各種の古賀独自の教材（テキスト・動画・CD/DVD・啓発パンフ等）を作成している。

- 教材づくりで大切にしていること**
- ①わかりやすく、手に取りたくなる楽しさ
 - ②持ち帰り、何度も見ることが出来る
 - ③古賀市の独自性（特別感）
 - ④目的の明確さと、目的ごとの教材
 - ⑤啓発手法のニーズに合った多様性



ステップ5 仲間づくり

シニアの元気づくりは時々集トレ毎日家トレ

シニア世代を豊かに長く楽しむポイントは、時々、身近な場所で仲間と集い、楽しく活動し、家で毎日ちょこちょこトレーニングすることが大切です。

つど集トレ

楽しく集ってトレーニング

集トレのメリット

- ◎仲間と楽しい活動と会話
- ◎仲間との情報共有
- ◎仲間との言葉の励み
- ◎忘年交のきっかけ
- ◎外出による気分、体力、認知力維持

家トレ

ちょこちょこ家でトレーニング

家トレのメリット

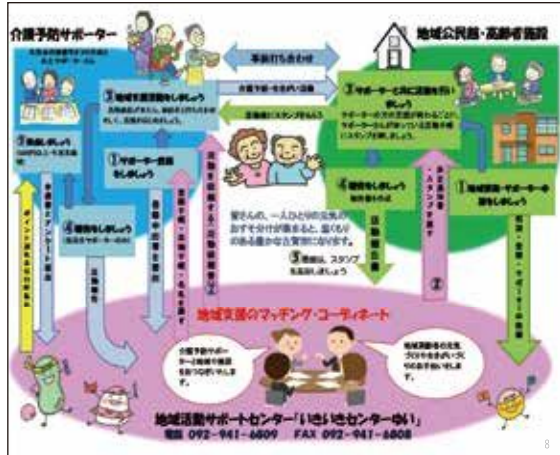
- ◎毎日の気力、体力、認知力の維持向上
- ◎生活の生きがいと楽しみ
- ◎上手のよること
- ◎生活リズムづくり

※集トレのメリット：他者からの励みや、仲間づくりが出来ること、情報共有が出来ること、忘年交のきっかけが出来ること、認知力維持が出来ること、外出による気分、体力、認知力維持が出来ること。

※家トレのメリット：毎日の気力、体力、認知力の維持向上、生活の生きがいと楽しみ、上手のよること、生活リズムづくりが出来ること。

ステップ2 介護予防教材づくり

サポーターを地域にマッチングする事業を作成及び実施



ステップ3 啓発

つどいの場の交流が活性化する事業や教材作り

- 介護予防運動交流イベント
ボールピック大会
- 介護予防音楽の交流イベント
生き生き音楽交流会



●ご当地介護予防レクリエーション

ご当地レクリエーション

ご当地レクリエーションが始まる！

地域活動サポートセンター@い 941-4309



地域支えあいネットワーク全体会議（協議体）の開催

- 1層地域支えあいネットワーク全体会（年間1回）
- 2層地域支えあいネットワーク全体会議（8小学校区で各1回開催）



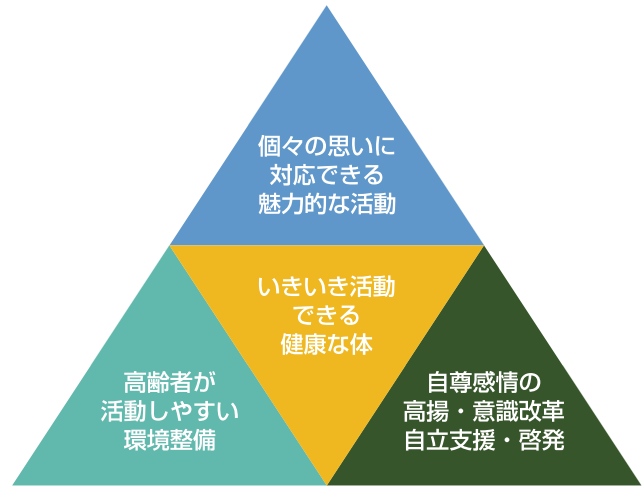
●介護予防施策の取組で大切にしている点

元気な人づくりの取組

元気で豊かなシニアライフを、いきいきと楽しんでいただく介護予防活動は、福祉のみならず、古賀市のまちづくりの中で、展開されていきます。



課題解決に向けて	
①場所の身近さ	高齢者が参加しやすい身近な環境で、できるだけ展開する
②活動できる体力	なんといっても体力の向上と、病気の予防は基本
③一緒に活動する仲間	一人できないことも仲間がいるとできる。仲間がいるところが居場所になる
④活動できる時間の確保	高齢者が活動しやすい時間設定。
⑤施設のバリアフリー	ユニバーサルデザインのまちづくりの推進・様々な施設の利用
⑥情報提供	高齢者の介護予防意識のわかりやすい啓発と情報提供



介護予防施策は、各自治体にとって重要な施策です。様々な機関が連携し合い、このトライアングルを充実させていく必要があります。

●高齢者の元気づくりのポイント

- ①コツコツ無理せずこまめに
- ②身近な場所で声かけあって
- ③楽しいは長続きのきめて
- ④おっくうだけど一歩外出
- ⑤おしゃべりは元気の素
- ⑥元気のおすそわけ

私たち、古賀市介護予防キャラクター「こまめ隊」です！
この度古賀市長から任命を受けました。

古賀市のシニアの元気づくりを応援する活動をしています。

●こまめ隊について詳しく紹介している「こまめ隊読本」ができました。市地域活動サポートセンター「ゆい」で配布しています。

●高齢期は、介護予防こまめ隊とコツコツ機能アップ



介護予防こまめ隊1号 まめでろ

担当 高齢者の外出促進

外出を促し、高齢者の引きこもり防止や生きがい活動につなげる取り組みを推進する

まめでろ君おすすめ

シニアのおでかけの5つのポイント

- 1 きょういく（今日行く）ときょうよう（今日用）が元気の素
- 2 公共交通でのおでかけは、体力アップ
- 3 おでかけのおともは、水筒、携帯、リュックに仲よし仲間
- 4 目的地の下調べは大切。トイレの場所を知っておこう
- 5 帰ってきたら手洗いうがい忘れずに



介護予防こまめ隊2号 筋トレ助

担当 高齢者の運動活動

日常の運動を促し、高齢者の体力向上をめざし、早期のフレイル予防の取組を推進する

筋トレ助君おすすめ

シニアの体力づくりの6つのポイント

- 1 毎日こまめに動きましょ。 (じっとしている時間を短くしましょう)
- 2 コツコツ筋トレ、もしもに備えて筋肉を貯めよう。
- 3 バランストレーニングやストレッチも忘れずに。
- 4 ウォーキングなどの有酸素運動には様々な効果がいっぱい。
- 5 日頃から正しい姿勢を意識してみよう。
- 6 体力測定をして、自分の体力を知ろう。



介護予防こまめ隊3号 脳トレ美

担当 高齢者の脳トレ活動

日常の脳トレを促し、高齢者の認知機能の向上をめざし、認知症予防の取組を推進する

脳トレ美君おすすめ

シニアの認知力アップの5つのポイント

- 1 認知力アップの鍵は、日常にあり。毎日コツコツ行おう。
- 2 規則正しく、バランスの良い食事をとろう。
- 3 有酸素運動を行いながらの脳トレは、効果が大。
- 4 親しい人との楽しいおしゃべりは、脳の元気の素。
- 5 好きこそ脳の上手なれ。



介護予防こまめ隊4号 こうりき

担当 高齢者の口腔活動

日常の口腔活動を促し、高齢者の口腔機能の向上をめざし、介護予防の取組を推進する

こうりきくんおすすめ

お口の力を落とさない6つのポイント

- 1 毎日のお口のお世話をいたしましょう（歯磨き・うがい）。
- 2 お口の筋トレいたしましょう（お口の体操・唇や舌を使う活動）。
- 3 固いものでもゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 4 楽しいおしゃべりは、お口も心も喜びます。
- 5 お口と仲良くなって、ささいな変化に気づきましょう。
- 6 歯医者さんで、定期的に健診を受けましょう。



介護予防こまめ隊5号 ふれあいこ

担当 交流活動・社会参加活動

日常の人とのふれあいを促し、高齢者の交流活動や、社会参加活動の充実をめざした、居場所づくりや支え合いの地域づくりを推進する

ふれあいこさんおすすめ

地域のふれあい活動の5つのポイント

- 1 ご近所さんと気軽にあいさつ。
- 2 地域のつどいの場所を知り、まずは参加。
- 3 身近な場所で声かけあって、いきがいくづくり。
- 4 楽しいおしゃべりは、元気の素。
- 5 元気になった分だけ、元気のおすそわけ。

古賀市の介護予防の取組が、表彰されました。



古賀市は、このたび厚生労働省が主催する、「第12回健康寿命をのばそう！アワード（介護予防・高齢者生活支援分野）」にて、厚生労働省老健局長 優良賞を受賞しました。

古賀市は、長年健康づくりや介護予防の活動を、地域活動サポートセンターを拠点に住民の方と共に推進してきました。そのことが評価され受賞することができました。

この賞は、古賀市で健康づくりや介護予防を支えていただいた方々が評価されたものです。心から感謝いたします。

これからも、介護予防活動への参画をとおして自分の元気、大切な人の元気、そして地域の元気づくりに、活躍していただきたいと考えております。よろしくお願いいたします。

皆さんありがとうございました。
これからも、「ゆい」を
よろしくお願いいたします。

