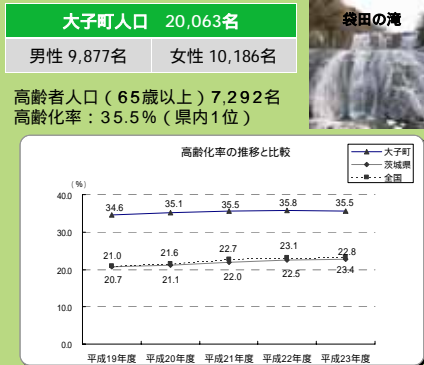


～ 地域住民の要介護化予防支援体系の構築 ～

田中喜代次（体育系・教授）
 大藏 倫博（体育系・准教授）
 藪下 典子（体育系・研究員）
 根本みゆき、小澤多賀子（スポーツ医学・博士課程）



< 目的 >
 茨城県大子町各地域内での要介護化予防支援に、運動を中心とした認知機能低下抑制を含む要介護化予防教室の展開を加え、サポーターによる要介護化予防支援体系を確立させること

< 概要 >
 ◆ 大子町と筑波大学は平成20年7月より「国立大学法人筑波大学と大子町との連携・協力に関する協定書」に基づき、精力的に連携事業に取り組んでいる。
 ◆ 要介護化予防に必要な運動・食事指導などを網羅した独自のボランティア用取得カリキュラムを展開し「だいご健康づくりアドバイザー」を養成してきた。

< 活動 >
認知機能低下予防を含む要介護化予防カリキュラムの提案とサポーターの養成
 > 既に「だいご健康づくりアドバイザー」として活躍中の29名を対象とし、認知機能低下予防を含む要介護化予防カリキュラムに基づき、サポーターを養成する。

サポーターによる各地域内での活動の展開
 > 運動教室修了生を各地域内の健康づくり教室に誘導し、サポーターが中心となり要介護化予防教室を展開する。サポーターの養成と要介護化予防教室は繰り返し開催し、修了者を適宜教室へ誘導することで、漸次に規模を拡大する。

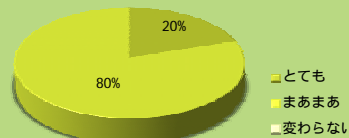
認知機能低下予防を含む要介護化予防カリキュラムの提案とサポーターの養成

サポーター養成のための「スキルアップ研修会」

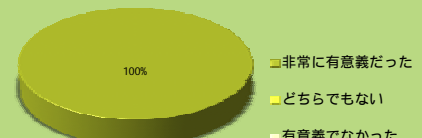
回数	日程	内容	備考	参加人数
第1回	6月15日	● 教室のプログラミング講話 ● レクリエーションゲームの実践（実技） * グループ毎に実演・発表		24/29名
第2回	8月24日	● 痛みの原因（講話） ● 肩こり・腰痛・腰痛予防体操（実技） * グループ内でお互いに指導体験		18/29名
第3回	11月16日	● 健康的な食事の楽しみ方（講話） ● 用具を使った運動の体験（実技） * グループごとにプログラム作成・発表		18/29名
第4回	2月22日	● 教室運営の心得（講話） ● グループワーク（実技） * グループごとに課題に合わせたプログラムの企画・立案、発表	異なる課題に対してプログラムを企画・立案し、発表する	19/29名

「だいご健康づくりアドバイザー」への質問調査

問1. 1年間で指導レベルがどの程度向上しましたか？



問2. スキルアップ研修に参加しての感想をお聞かせください



【だいご健康づくりアドバイザーの感想】

- 教室の雰囲気や的確につかんで、参加者の体調を気遣うことができたと思う。継続は力なりを心に、健康と食生活と運動の重要な関連を位置付けていきたい。
- チームワークも良くなりスムーズに流れ、時間がうまくとれている。
- 話や体操指導が苦手だったが、研修を積み重ねることによって力がついてきた。
- 割り当て（日程）があるので、一つでも多くと思って学習するようになった。
- 人前で話をするのが苦手だったが、少しずつ慣れてきて自分自身が楽しめるようになった。
- 話の内容に、幅が出てきた。

【だいご健康づくりアドバイザーの感想】

- 講座の内容はもちろん、仲間のみなさんとの交流の場としても有意義だった。
- 言葉を一つ一つの確に選んで伝えることにより実行。健康の大切さを再認識した。
- 社会参加するのが苦手だったが進歩できた。
- 「あっ、そうか」、「なるほど」と考えさせられ、自分のアドバイザーとして大いに勉強になった。
- 平日頃意識し、運動したり食の勉強をすることにより、自分の健康づくりにも大変勉強になった。
- 自分の迷っていたことの答えがみえてきた。
- 他の方々の指導の方法（話の仕方、説明の仕方など）が参考になった。
- 団結力、仲間づくりを通し、他のチームのやり方などみることができて良かった。

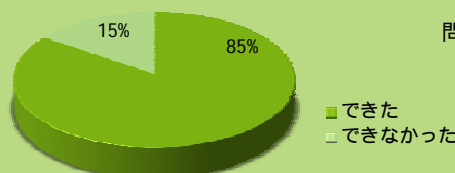
サポーターによる各地域内での活動の展開

サポーター中心の健康運動教室

サポーターは5名ずつ6班に分かれ、それぞれの地域で健康運動教室（運動と栄養講話）を開催。表は講話内容について

担当班	日程	担当班	日程	講義内容
4	4 / 11	5	10 / 17	「食生活大作戦」食塩の散りすぎにSTOP
5	4 / 25	6	10 / 17	「食生活大作戦」脂肪の散りすぎにSTOP
6	5 / 9	7	11 / 7	「食生活大作戦」バランスの偏った食事にSTOP
1	5 / 23	1	11 / 21	「食生活大作戦」食べすぎにSTOP
6	6 / 13	4	12 / 5	「食生活大作戦」朝食抜きにSTOP
7	6 / 27	5	12 / 19	食事のバランスとれてますか
2	7 / 11	2	1 / 16	無理なくできる減塩8カ条
3	7 / 25	7	1 / 30	肥満予防と改善8カ条
1	8 / 8	3	2 / 13	間食の食べ方を見直しましょう
2	8 / 22	6	2 / 27	鉄欠乏性貧血予防の食生活
3	9 / 12	1	3 / 19	骨粗しょう症予防と改善の6カ条
4	9 / 26	2	3 / 26	高齢者の健康食生活

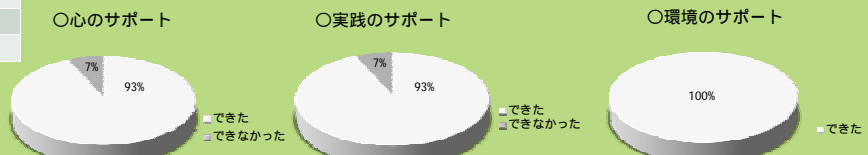
問1. スキルアップ研修で学んだ内容を実践できましたか？



問3. アドバイザー活動は、班のメンバーと協力しておこなえましたか？



問2. 参加者に対してそれぞれの面でサポートがおこなえましたか？



・生活習慣病やけがの予防に関する勉強が不足で話が十分にできなかった。

< 今後 >

- アドバイザーの養成、運動を中心とした認知機能低下抑制を含む教室展開は順調。
- 地域社会の活性化、地域住民の健康意識の向上の面で効果がみられる。本年度も引き続き同課題を推進していくことが有益である。

