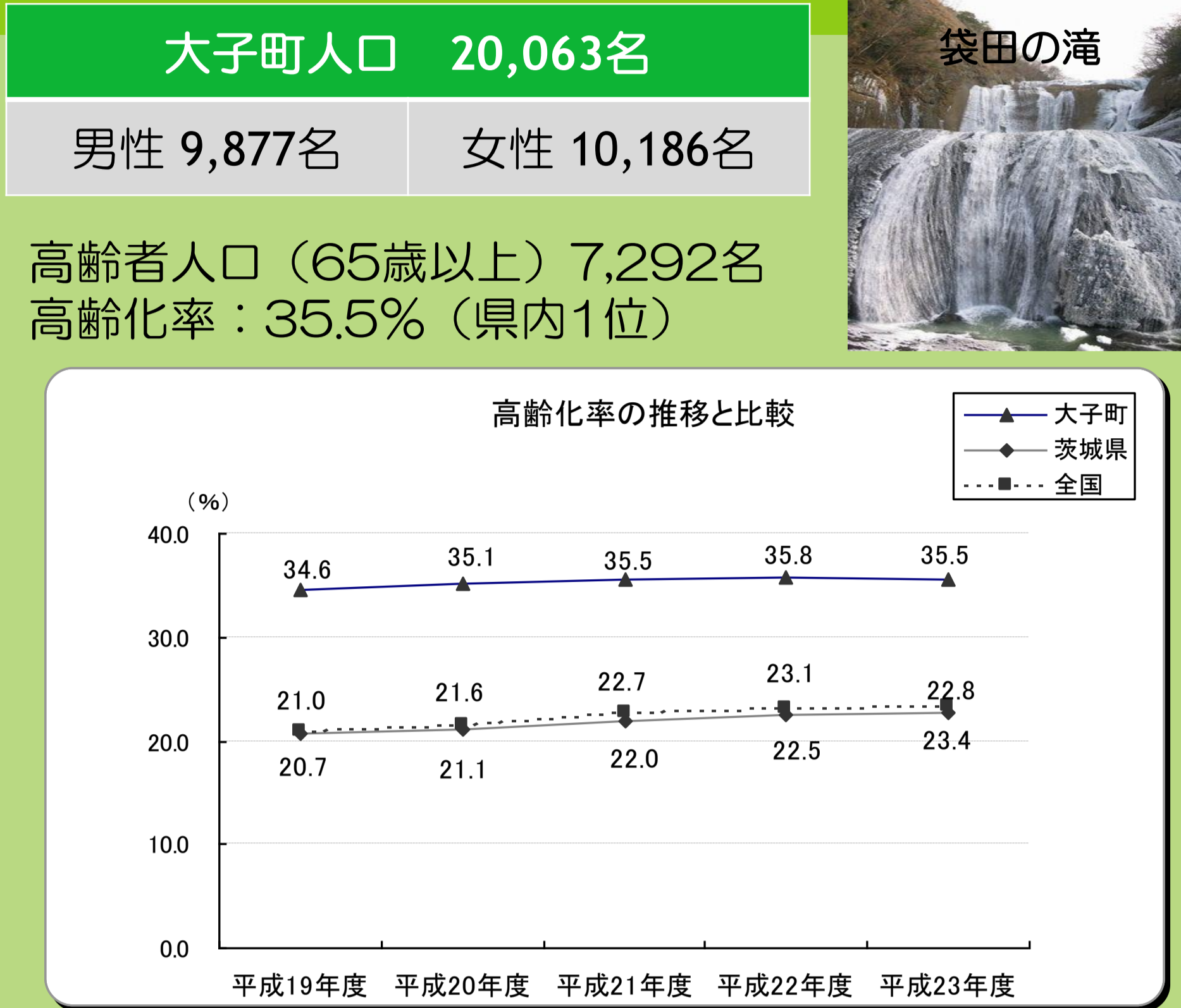


# ～地域住民の要介護化予防支援体系の構築～

田中喜代次（体育系・教授）  
 大蔵 倫博（体育系・准教授）  
 藪下 典子，根本みゆき（体育系・研究員）  
 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、アドバイザ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「だいで健康アドバイザー」を養成してきた。

## < 今年度の主な活動 >

- ① **新たなアドバイザーの養成**  
 ▶ 「だいで健康アドバイザー」の増員を目的に、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、アドバイザーの養成をおこなった。
- ② **アドバイザーのスキルアップ研修会の開催**  
 ▶ 平成21年度および今年度養成された合計53名のアドバイザーを対象に、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アドバイザーの技能向上を目指した「スキルアップ研修」を開催した。

## ① 新たな「だいで健康アドバイザー」の養成

### 1. 対象者および募集方法

- 対象：大子町住民（一般公募）
- 参加人数：26名（男性5名，女性21名）
- 年齢：40～60歳
- 参加者の職業：食生活改善推進員，シルバーリハビリ体操指導士，運動指導者，民生委員，保育士など，すでにボランティア活動をおこなっている人やボランティア活動に興味がある人

### 2. 研修内容

	おもな内容	ねらい
第1回	○開講式・オリエンテーション ○大子町の現状を知ろう ○講演「健康アドバイザーに必要な生活習慣病予防の基礎知識」 ○自分の体力を知ろう（体力測定）	●生活習慣病や介護予防に関する基礎知識を習得する ●特定健診や要介護原因などに関する大子町の現状を知る ●簡易体力測定を行い、自身の健康状況や体力を知る
第2回	○しよすな支援への導き ○生活習慣病予防の食事支援 ○運動体験	●生活習慣病予防のための食事のしかたを理解する ●食生活支援のポイントを習得する
第3回	○生活習慣病予防の運動支援 ○講演「健康アドバイザーに必要な介護予防の基礎知識」	●生活習慣病予防に効果的な運動方法を理解し、実践する ●運動支援のポイントを習得する
第4回	○介護予防の食事支援 ○食事支援のポイント・支援体験 ○口腔ケアのポイント	●介護予防のための食事のしかたを理解する ●食生活支援のポイントを習得する ●口腔ケアのポイントを紹介し、実技をおこなう
第5回	○介護予防の運動支援 ○運動支援のポイント・支援体験	●介護予防に効果的な運動方法を理解し、実践する ●運動支援のポイントを習得する
第6回	○コミュニケーションスキルを高めよう ○アドバイザー活動について考えよう（グループワーク）	●良好な信頼関係を構築できるよう会話のしかたを学びます ●活動内容や役割分担などについて検討する
補講	○認定試験に向けた補講	●これまでの研修で習得した内容を再確認する
認定試験	○筆記による認定試験 ○講演「地域における健康づくり支援の提案」 ○閉講式、認定証授与	●認定試験をおこなうことで、アドバイザーとしての自覚・自信を深める ●今後の活動計画を周知する

### 3. 研修修了後の質問紙調査結果

「研修で学んだ知識をどこで役立てたいですか（複数回答）」

	人	(%)
1 自分自身の健康づくり	22	(91.7)
2 地域での集まりやボランティア活動	19	(79.2)
3 家族の介護予防	12	(50.0)
4 友人へのアドバイス	11	(45.8)
5 その他	1	(4.2)

※回答人数に対する割合

「この研修に参加した理由を教えてください（自由記述）」

グループ化した回答	人	(%)
・誘われたから	8	(33.3)
・地域のために活動したいから	6	(25.0)
・自分のために学びたいと思ったから	5	(20.8)
・健康づくりに関する知識を身につけたい	5	(20.8)

「この研修に参加しての感想をお聞かせください（択一）」

	人	(%)
1 非常に有意義だった	15	(62.5)
2 有意義だった	9	(37.5)
3 どちらでもない	0	(0.0)
4 有意義でない	0	(0.0)
5 まったく有意義でない	0	(0.0)

## ② アドバイザーのスキルアップ研修会の開催

平成24年度 だいで健康アドバイザースキルアップ研修

### 参加者の感想

日程	内容
第1回 5月16日（水）	○地域で広めたい楽しい運動（講話・実技） ○アドバイザー活動の充実（グループワーク・発表） ※グループごとのテーマに合わせたプログラムの企画・立案、発表、ディスカッション
第2回 8月24日（金）	○転倒予防のための運動・栄養・心がけ（講話・実技） ○介護予防運動の実際（グループワーク・実習） ※各グループにて教室プログラムの作成・指導発表・全体ディスカッション
第3回 10月17日（水）	○若さ保持に向けたアドバイス（講話・実習） ○健康づくり運動の実際（グループワーク・実習） ※各グループにて教室プログラムの作成・指導発表・全体ディスカッション
第4回 2月20日（水）	○健康セルフチェックのすすめ（講話・実習） ○これからのアドバイザー活動（グループワーク） ※各グループにてディスカッション、全体での情報交換 ○アンケート



## < 今後の展望 >

本養成研修を通してアドバイザー自らの元気長寿の実現に向けた生活習慣病や要介護化予防に関する実践的な知識や取り組みを学ぶとともに、自身だけではなく他者、地域の健康づくりへの支援についても関心と意欲を高められたと考えられる。アドバイザーが大子町の健康支援の担い手の一つとして、大子町の住民同士で支え合う健康づくりシステムの発展に向けて大いに活躍していくために、住民と行政（関連組織を含めて）による継続的な協働の働きかけが重要である