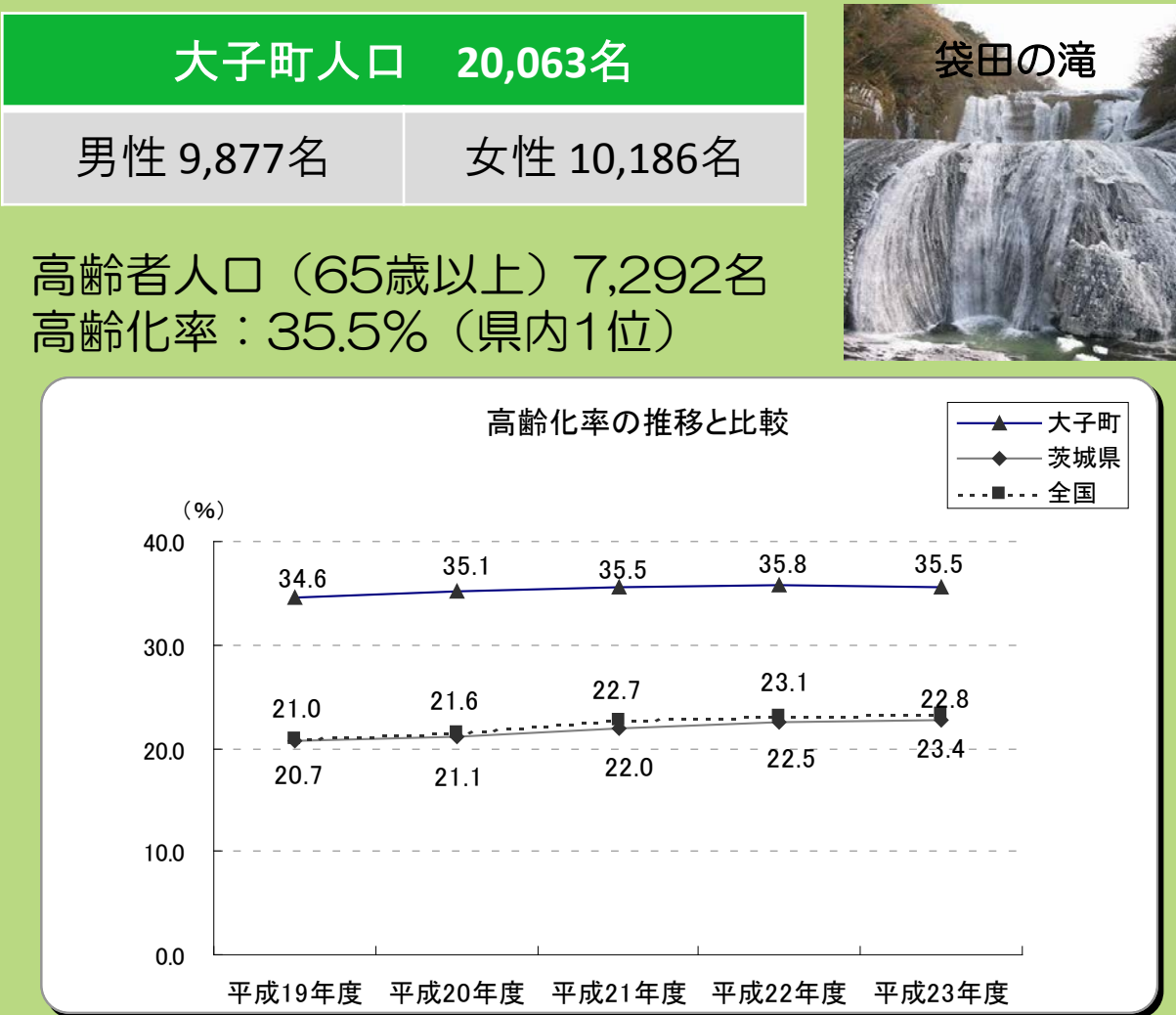


～地域住民の要介護化予防支援体系の構築～

田中喜代次（体育系・教授）
 大藏 倫博（体育系・准教授）
 藪下 典子，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「だいき健康アドバイザー」を養成してきた。

< 茨城県大子町健康づくり計画 >

- ◆ 第1期：要介護化予防養成カリキュラム（認知機能低下予防を含む）の提供
- ◆ 第2期：指導者の育成（だいき健康づくりアドバイザー、現在53名）
- ◆ 第3期：住民による健康教室の展開、自立への意識付け（今年度）
- ◆ 第4期：住民による要介護化予防支援体系の確立

< 今年度の主な活動 >

- ① **アドバイザーのスキルアップ研修会，兼 一般住民へ向けた講演会の開催**
 > これまでに養成されたアドバイザー、および一般地域住民を対象に、『平成25年度 大子町・筑波大学連携事業 健康づくり講演会 「大子町民の健康華齢に向けて」』と題し、講演会を開催した。
- ② **住民による健康教室の展開**
 > 住民主導の健康教室のサポートをおこなった

講演会スケジュール

平成25年度 大子町・筑波大学連携事業
 健康づくり講演会
 「大子町民の健康華齢に向けて」

日時：平成25年7月29日（月）
 場所：文化福祉会館「まいん」交流ホール
 住所：茨城県久慈郡大子町大子722-1
 TEL：0295-72-2005
 ※ナビタイムによると、筑波大学から現時までは約2時間です。

担当：見越さん（大子町の担当者）
 田中先生，小澤さん，藪下さん，大須賀さん

参加者：一般住民の皆様（約30名），大子健康づくりアドバイザー（約40名）

【当日スケジュール（既に住民の皆様にはチラシでお知らせしております）】

受付開始：12：30～
 開 会：12：50
 講 演：13：00～14：10（田中先生）
 ミニ講話※：14：20～15：30（藪下さん，大須賀さん，小澤さん）
 個別健康相談：15：40～16：20（全員）

※ミニ講話のセッションは、フロアを2分し、一般住民グループとアドバイザーグループとに分かれておこなう。

- 一般住民グループ（担当：藪下さん）
 14：20～15：30 運動体験（準備運動，頭の体操，レクなど）
- アドバイザーグループ（担当：大須賀さん）
 14：20～15：00 講話の仕方をレクチャー
 15：00～15：30 運動指導のポイントのレクチャーや新しい運動内容の提供

参加者の感想

■ アドバイザーの感想

スキルアップに、つながったと思う

新しい運動が知れて良かった。今度実践してみようと思う

講話の仕方のポイントが良く分かった

また来年も開催して欲しい

■ 一般住民の感想

自分もアドバイザー講習を受けたいと思った。大子町のために頑張りたい

新しい運動を知れてとても良かった

このような取り組みを初めて知った。また参加したい

講演会の目的

- ① **アドバイザーのスキルアップ**
- ② **地域住民にも活動を知ってもらい，活動を発展させていくこと**

↓
 最終年度を前に、住民が主体的に活動できるようになるための準備段階として、講演会を開催した。この講演会は住民主導のもので、我々はサポート役である

参加者の特徴

- 対象：アドバイザー，大子町一般住民
- 参加人数：72名
- 年齢：40～80歳台
- アドバイザーの特徴：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

講演会の内容

田中喜代次教授の全体講演の後，アドバイザーグループ，一般住民グループに分かれて，実技やレクチャーをおこなった。

- **アドバイザーグループ：レクチャー**
 - ① 講話の仕方のレクチャー
 - ② 運動指導のポイントのレクチャー
 - ③ 新しい運動内容の提供



- **一般住民グループ：運動体験**
 - ① アイスブレーキング・準備運動
 - ② バランス・筋トレ・敏捷性レクリエーション
 - ③ お土産筋トレ



< 今後の展望 >

講演会を開催したことで、今まで活動を知らなかった住民に興味を持ってもらえた。また、アドバイザー講習への参加希望もあり、住民への動機付けには十分な成果を残せたと考える。さらに、アドバイザーの皆様も新たな知識や技術の習得をし、より良い教室運営が期待できる。次年度以降もこのような講演会を継続し、住民による自立支援体系の構築につなげていきたい。