

介護予防サポーター養成講座

運動機能向上



認知症予防

しりとし

① **複数**の仕手とさばく →

② **あ** 間違えたら気づく → **脳全体が**

③ 指で教えながら **修正** する **一瞬にして**

④ 途中で考えを **転換** する **決断力**

情報 切り替え

展望良境

栄養改善



口腔機能向上



摂食・嚥下って？

「食べ物を口で取り込み、食物の塊を嚥下して飲み込むこと」

「飲み込む」という動作は、舌の動きと喉の動きによって行われます。

（参考：日本摂食嚥下学会）

介護予防サポーター ステップアップ講座

体操の参加者・サポーターからの報告会



小学校区ごとのグループワーク



地域でのサポーター活動

血压测定



ビデオを使って体操開催



体力測定



レクリエーションで楽しく





でまっせ体操の後には頭の体操

お茶やお菓子でほっと一息

本日のプレゼン内容

- ・まちぐるみでの介護予防活動をはじめた動機
- ・地域活動の立ち上げのポイント
- ・大東市の介護予防事業の紹介
- ・「大東元気でまっせ体操」の効果

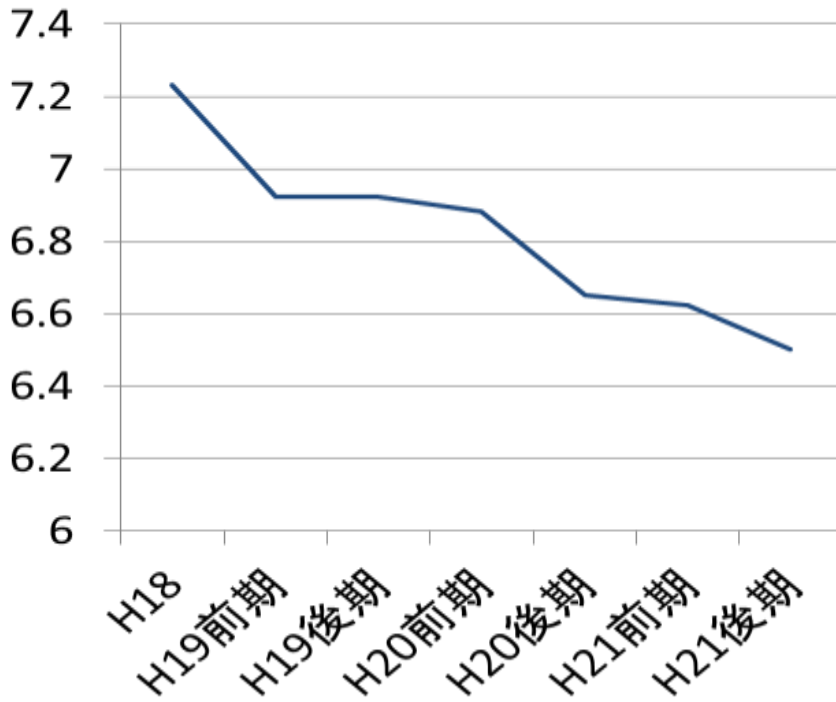
4年間の体力測定の変化

(体力測定6項目のうちt検定で有意水準 ≤ 0.01 であった2項目)

n=45

(秒)

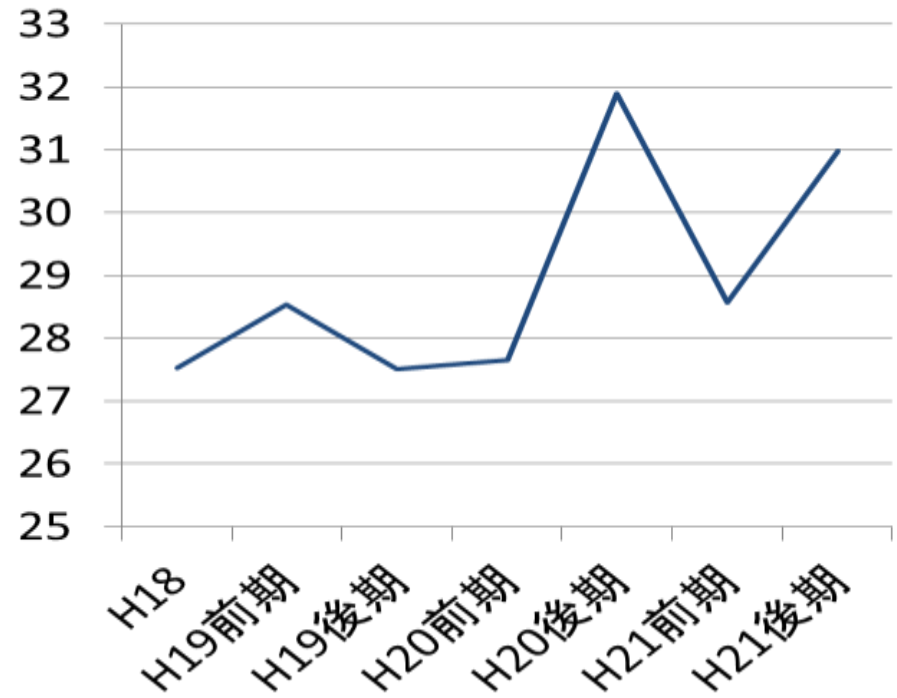
TUG



t 検定により有意水準 ≤ 0.01

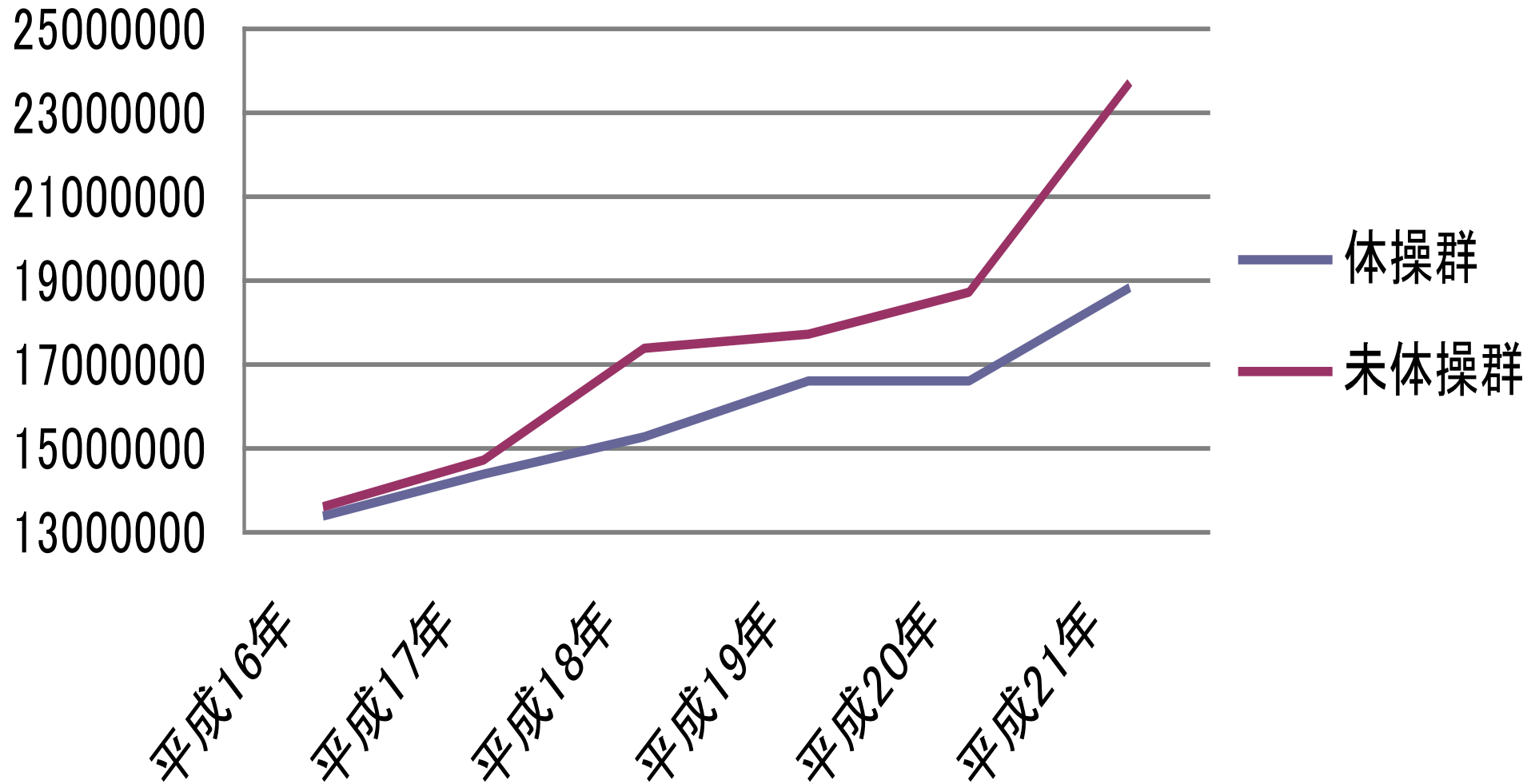
(秒)

片足立ち



t 検定により有意水準 ≤ 0.01

前期高齢レセ合計(n=108)



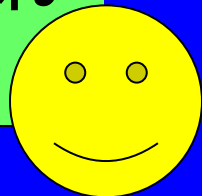
介護予防につながる地域活動を起こすには・・・

初めから「やって、やって」は失敗することが多い



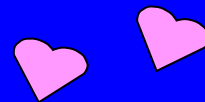
もう、いつも行政は私たちにやらせてばかり！

行政は何もやってくれない！



自ら「やりたい！」と思っていたことがポイント

地域活動はここから始まります



「やりたい」の声を引き出すには・・・

相手が何を求めているかを探る

地域ニーズ
〈地域評価〉

相手（団体）に
とっていいこと

地域

地域や団体のカラーに
よってやり方はいろいろ

地域の欲している
形にアレンジして

こちらの思いを押し付けない

やりたい！

地域団体へのつながり方 その1

その2は既存のネットワーク

団体は事務局経由で補助金をもらっているところがほとんど

事務局からの頼まれごとは聞いてくれやすい

団体を取りまとめている事務局の協力

事務局にとってのメリットは何か

事務局の求めていることにアレンジ



ヨッシャ
任しとき！

事務局から役員会など上層部の集まりへ
紹介や呼びかけをしてもらう

自主活動の立ち上げには・・・

あまりしんどくないこと

行政のサポート体制

お手軽感がポイント

できるだけお金がかからないように

難しくないこと

これならやれそう！

負担が集中しないように

みんなが少しずつお手伝い

得意分野を担ってもらう

今やれている活動に
ちょこっと足してもらう

地域展開を広げるには

サポーターとしての喜びの声

体操効果の実感の声

「やってよかった」の声を広める場

自分の地域でも「やりたい！」の声を増やす

地域間のライバル意識
もうまく使って

口こみも大きな効果

地域活動の継続のためには・・・

参加者が増える

口こみ

体操の効果を実感

「やってよかった」の実感

努力への賞賛

体操参加者側からの
感謝の言葉 「ありがとう」

虚弱だった高齢者が元気になっていく姿を身近に見ることで
自分たちの活動が役立ってることを実感できることがポイント

これからも頑張るぞー！！

サポーター養成のポイント

＜募集方法＞

出前講座などで直接呼びかけるのが一番

市の広報誌はあまりあてにしないこと

＜内容＞

まずは自分のために講座を受けていただく

サポーター希望者だけでなく、まずは自分のために
養成講座に参加してもらう

養成講座を受けている間にサポーターをやりたくなる工夫

サポーター活動こそが一番の介護予防

サポーター活動のポイント

サポーターとしての活動の場があること

サポーター養成だけでは活動は始まりにくい

地域へのつながりを行政がサポート

サポーターを孤立化させない工夫

新たなサポーターなどサポーター同士の
つながりをもたせる工夫

サポーターの意欲の維持

新たな情報提供や問題解決の支援