

地域包括支援センターの介護予防教室への新しい取り組み

1 課題

- (1) 二次予防事業の「いきいき健康教室」終了後、地域での受け皿がないために運動習慣を自主的に継続することができない。
- (2) 介護予防教室で要望の多い運動の教室が、各地域包括支援センターで単発で行われているため、タイムリーに身近な場所での参加ができない。
- (3) 介護予防教室を実施するにあたり、多くの人員が必要なため、業務に滞りが出ている。
- (4) 地域包括支援センターによっては、自分の施設で運動教室を行うような広いスペースがなく、また、公共施設においては実施場所が確保しにくい。

2 解決策

- (1) 運動のできる広いスペースを持つ地域包括支援センターを活用し、継続した運動教室を近隣の地域包括支援センターで協力して実施することで、コストや人員を削減し、効率的に介護予防教室を実施する。
- (2) 身近な地域で運動教室に参加できるよう、各地域で開催するように企画する。

3 検討経過

昨年度下半期頃から上記の課題について、各地域包括支援センターの意見を取りまとめた上で、各地域包括支援センターの看護師・保健師が代表して、介護予防教室の展開について検討を重ね、今回の地域包括支援センターが合同で実施する介護予防教室の企画を立てた。

4 企画内容

「ここから（心・体）教室」～ここから始めよう元気生活～

- ・運動機能を向上させるためのプログラムが中心の教室
- ・楽しみながら教室に参加できるように、音楽に合わせた体操や認知症予防も兼ねた体操を実施
- ・効果判定のため、教室の初回と最終回に体力測定実施

<実施内容の詳細>

開催期間：前半 9月～11月（金曜日） 後半 1月～3月（金曜日一部火曜日）

開催場所：東部 しょうなあさひが丘 地域交流センター

中部 前半 福祉文化体育館サンアビリティ（総合福祉センター）

後半 第2春緑苑 地域交流センター

西部 第2グレイスフル春日井 地域交流センター

定員：各会場50人

対象者：概ね65歳以上の高齢者 介護予防に興味関心のある方

費用：無料

講師：あいち介護予防リーダー又は病院の理学療法士

担当包括：東部 あさひが丘・春緑苑・じゃがいも友愛

中部 前半 社協・医師会 後半 勝川・第2春緑苑

西部 グレイスフル春日井・第2グレイスフル春日井・社協中切