

## Interview 2

元気な地域を陰で支える人たちがいる  
介護予防サポーター養成講座をスタートします

いくつになっても健康で充実した生活を送りたいというのは誰しも願っているでしょう。年齢とともに老化は訪れますが、運動習慣などを身につけることで遅らせることができるため、地域や団体で健康づくりに取り組む動きが広がっています。そのきっかけの一つとなるのが「介護予防サポーター」です。

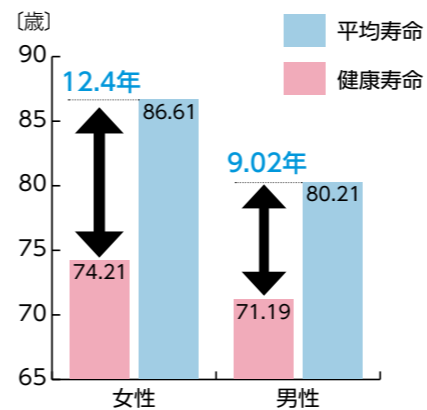
楽しく生きるコツが「健康寿命」

高まる地域の「健康熱」

健康教室が毎日にぎわう松浦町自治会

「健康寿命」とは、介護を必要としないで自立した生活ができる期間を指します。平均寿命より健康寿命が短くなっているということは、加齢とともに生活の質を維持するのが難しくなるということです。

健康寿命を延ばすためには、元気づちから運動習慣を身につけ、予防をしていくことが重要です。



出典：厚生労働省「健康日本21(第二次)各目標項目の進捗状況について」

市内には地域の皆さんが集まって体操や体力測定などを行い、地域をあげて健康づくりに取り組んでいる団体・自治会があります。ここでは、地域の皆さんを集め、健康教室などを運営する「介護予防サポーター」が活躍している地区があります。

火付け役の介護予防サポーター

介護予防サポーターの役割の一つは、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生活していくために、住民の居場所づくりを行うことです。

具体的には、高齢者が「いきいき百歳体操」やレクリエーションなどを定期的に行えるよう、参加者と協力しながら運営していきます。

※いきいき百歳体操とは、高知県で始まった100歳になっても足腰の痛みと無縁の万能体操のこと。



松浦町介護予防サポーター

### 「百歳体操」の効果を 実感する声が増えて嬉しいです

福地 友子さん

「百歳体操」の効果を実感する声が増えて嬉しいです。福地さんは、「地域の人の理解や協力があるから苦勞を感じたことはあまりない」と言います。回を重ねるごとに自治会の協力が積極的に動いてくれるようになったようで「やってよかった」と、福地さんが来た時には準備が済んでいることも多いそうです。

一方、教室を始める際に不安だったことを尋ねると、「講座を始めても、参加者が集まらなかつたらどうしよう」という思いがありました。当初の記憶を振り返り、「以前から町内で健康づくり活動をしてきた人たちに協力してもらおうと思いましたが」と付け加えました。試しに百歳体操を体験してもらい、その良さを直接地域の高齢者に伝えてもらうこと、さらには教室開催にあたっての案内の通知も行うなど、体操の効果を重ねてPR。こうした工夫があった、現在のにぎやかな健康づくりの場ができたのです。

教室が始まって2カ月あまり経過し、参加者から「百歳体操をするようになって体の調子が良くなったよ」と声をかけられることもあるという、「教室を始めてよかった」と実感する瞬間です。福地さん。「サポーターとしてまた来たい」と思ってもらえる教室づくりを心掛けています」と、教室運営への思いを話してくれました。



①最近夫婦での参加も増加中 ②サポーターが出席簿をつける。出欠を記録することで一人世帯の見守りにもなっている ③健康状態に合わせて、おもりを付けて体操を行う ④介護予防の観点から、足腰を中心に鍛えるメニューが多いのも百歳体操の特徴 ⑤和気あいあいとした雰囲気の中、自分のペースで体を動かす参加者



### 介護予防サポーターになってみませんか

団体や自治会で健康づくりを行うサポーター養成講座を開催します。

講座内容	西那須野保健センター 午後1時30分～3時30分	いきいきふれあいセンター 午前10時～正午
講話：市の介護予防の取り組み 実技：「いきいき百歳体操」の体験	8月30日(木)	10月5日(木)
講話：「いきいき百歳体操」の講義 実技：「体力測定」をしてみよう	9月6日(木)	10月12日(木)
講話：認知症に関する理解・対応	9月27日(木)	11月2日(木)

※期間中に実施地区の見学も行います。

▶申込開始日 8月10日(木) ▶定員 各会場30人

### 百歳体操を取り入れてみませんか

地域で集まる場、機会を作りたいがどうしたら良いかわからない…そんなとき、いきいき百歳体操を取り入れてみませんか。

特典① 講師の派遣(3回程度)

特典② DVDの貸し出し

▶募集条件 以下の条件を満たし、自主的に集まって活動できるおおむね10人以上のグループ

- ①体操を週1回、3カ月以上続けられる
- ②椅子、DVDが観られる環境、おもりを自分たちで準備できる

▶申し込み・問い合わせ 高齢福祉課 ☎0287(62)7327

松浦町介護予防サポーター

### 地域の人たちに 長く元気で暮らしてほしい

高山綾子さん  
(松浦町自治会長)

自治会長という立場から地域住民の健康を誰よりも気にかけての高山さん。「町内では高齢世帯も多いので、年をとっても元気で暮らせるよう、地域として何かできないかと考えていました」。そんなとき、市から介護予防サポーター養成講座の案内があり、受講を決意。町内をあげて健康教室の実現を目指す中、大変だったことを尋ねると、「最初は反対意見もありました。でも地域の健康を守るためには必要だと思っていたので、何度も話し合いの場を持ちました」と、地域住民の



高山さんもメンバーの一員として百歳体操で汗を流す

ためには苦勞を惜しみません。そんな努力の甲斐があって教室開催にこぎつけると、予想を上回る30人が参加。今でも毎回会場が満員になります。開催を待ち望む声も多く、「楽しみながら健康づくりができる場を作れてよかった」と語ってくれました。