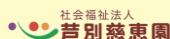


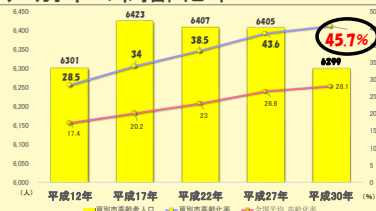
自分の家でくらし続けたい ～地域における予防教室の役割～



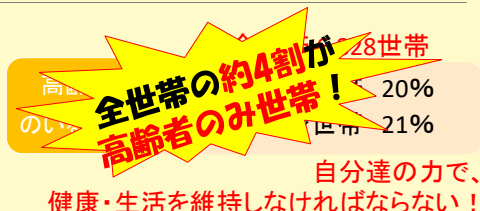
社会福祉法人 芦別慈恵園
生活相談員 細川紗菜恵

芦別市の高齢化率

※国勢調査、芦別市ホームページ参照



これからの見本となる町



元気に暮らすには

- ▶ 知り合いがいる
- ▶ 外出するところがある
- ▶ 頼れる人がいる
- ▶ 心も体も元気に保つ

「えがおまちづくり事業」で元気に！



▶ 介護予防教室

- ・ えがお塾 (平成23年より)
- ・ えがお健康体操教室 (平成26年より)
- ・ ふまねっと教室 (平成28年度より)



▶ 地域との交流

- ・ 雪灯りを歩く会 (平成21年)、まちづくり講演会 (平成22年)
- ・ 地域食堂 (平成24年)



▶ サロン活動

- ・ 気晴らしサロン (平成30年より)
- ・ お話しサロンゆりの会 (平成28年)

介護予防教室

えがお塾 (脳の健康教室)	えがお 健康体操教室	ふまねっと教室
○平成23年より開始	○平成26年より開始	○平成28年より開始
・ 簡単な読み書き計算 ・ サロン (ハンドマッサージ) ・ 合唱	・ ひろのば体操 ・ あいうべ体操 ・ 歩き方講座 ・ ふまねっと等	・ ふまねっと (簡単なステップ 課題ステップ)

ふまねっと教室

目的: ふまねっとを通して地域で元気に暮らす

参加者
について

- ・参加者平均数 14名
- ・参加者平均年齢 78.8歳



教室の
流れ

1. 準備運動(ずんどこ体操)
2. ふまねっと(①基本ステップ×3
②課題ステップ)

えがお健康体操教室

目的: 介護予防になる健康に良い体操と
皆で集まれる場所を提供

参加者
について

- ・参加者平均数 13名
- ・参加者平均年齢 84.9歳



教室の
流れ

- ・ずんどこ体操、あいうべ
- ・ひろのぼ体操・健康一言メモ
- ・歩き方講座 又は ふまねっと

N様について

- ◆ 昭和4年生まれ(89歳)
- ◆ 平成4年〜
- ◆ 平成23年〜米屋
陶芸教室1回参加
- ◆ 平成27年度
- ◆ 平成29年度〜えがお健康体操教室へ参加。
- ◆ 平成30年度〜 ふまねっと教室へ参加。

**介護サービスは
使いたくない!**



N様の暮らし

介護予防教室参加日
6~8時 お好きな時間に起床



**介護予防教室の参加は
たったの週1回のみ!**

20時 就寝
毎日仕事は
かせない!

元気に暮らしを続ける

- 100歳体操と介護予防教室(2教室)の継続した参加
- 知り合いの輪が広がる
- 体力がついた



その結果...

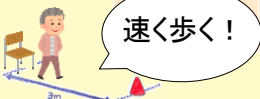
タイムアップ&コ
片足立
(開眼立ち)
アンケート
(H30.5時点)

しかし...

現状を維持できている

転倒リスクは高い！

	N様の数値	転倒リスクがある方
タイムアップ&ゴー	8.5秒	8.5秒以上



転倒リスクは高い！

長く立つ！

	N様の数値	転倒リスクがある方
片足立ちテスト	4秒	3秒以下



転倒予防！

私にはまだ大丈夫！

『楽しいから休まないで来るんだよ。』

『娘達は、私のこと暇だと思ってると思うけどそうじゃない！』

『デイサービスも...』

「自分のことは自分で出来るうちは、家でくらししていきたい」

介護予防教室 → サービス利用??

介護予防教室

介護サービス (DS・SS等)

介護サービスを利用してもらえばいい...?

介護予防教室やサロン活動を紹介！

自分にとって必要な物を選んでもらう！

介護予防教室

顔見知りの関係に...

介護サービス (DS・SS等)

N様の力で家でくらす！

無理に利用する必要はない！

「自分の家でくらし続ける為に」

**人の手を借りたくない
介護サービスはまだ使いたくない
自分の力で暮らしていきたい！**

「自分の家で暮らし続ける為に」

地域の人を元気にしていく



地域に出向き、ニーズを発掘、
必要なものをつくる



地域に1つしかない社会福祉法人の役割

ご清聴ありがとうございました

社会福祉法人
芦別慈恵園