

市民と議会

つながる

桜ヶ丘元気アップ会

健康福祉
常任委員会

8月27日(水)午前、地域介護予防教室「桜ヶ丘元気アップ会」に伺い、介護予防体操をした後、介護予防リーダー^{*1}のみなさん、利用者さんと健康福祉常任委員会の委員とで懇談し、活動の内容や特色などについてお聞きしました。

地域介護予防教室 桜ヶ丘元気アップ会のみなさんに聞きました



健康福祉常任委員会(以下、健康福祉)：活動内容について教えてください。

桜ヶ丘元気アップ会(以下、元気アップ会)：毎週水曜日(月に4回)、9時からと10時30分からの二部制です。標準的な介護予防体操である「多摩市介護予防元気アップ体操」を軸にしながら、握力アップ体操、立ち上がり・歩行運動、片足立ち等、桜ヶ丘元気アップ会独自の体操も取り入れ、元気塾^{*2}の方とも連携しながら弱い部分の強化に努めています。



健康福祉：参加されているのはどのような方ですか。

元気アップ会：参加者の構成は6割が近所の方、元気塾の卒業生が3割、残りは他の地域に住む方がお友達の紹介で来てくださる感じです。1回20名程度の参加があります。桜ヶ丘教室では介護予防リーダーが8名在籍しています。

健康福祉：桜ヶ丘教室の特色はどんなことがありますか。

元気アップ会：体操の前にみんなで歌を歌うなど、和気あいあいと元気に楽しく活動しており、介護予防リーダーと利用者さんとの信頼関係が築けていると感じます。

教室の場所が山の上にあるので移動手段に苦労されている方もいて、来たくても来られない人もいると思うと辛く感じることもありますが、来てくださった方には思い切り楽しんでほしいと思い頑張っています。元気をもらえてよかったです！楽しかった！と言われるとやりがいを感じて嬉しいです。

桜ヶ丘教室は介護予防リーダーの数が充実しているので、担当の日に用事ができても他の介護予防リーダーに代わっ

てもらい休むことができるので、安心して続けることができています。

健康福祉：介護予防リーダーになったきっかけは？

元気アップ会：

- ・自分自身の健康にも役立っています。
- ・福祉関係の仕事をしていたことから興味を持ちました。
- ・介護予防リーダーから声をかけられたことです。
- ・自分が体操に通い出したことがきっかけとなりました。
- ・元気な高齢者を増やしたいと思いました。
- ・地域の活動に興味を持ったことから養成講座を受けました。

健康福祉：どのような課題がありますか？

元気アップ会：男性の参加者が少ないので、男性が集まるような企画や場づくりが必要だと思っています。市民の方からアイディアを公募してみてもいいのではないかと思っています。



以下、参加者からの感想です

元気塾から紹介されて始めました。家にいても何もないのですが、ここに来れば体を動かすので健康状態が改善しましたし、介護予防リーダーさんとも顔馴染みになり、楽しいです。

*1 介護予防リーダー…市が実施する介護予防リーダー養成講座を修了し、グループ活動などのボランティア活動を通じて、主体的に介護予防活動を行っている

*2 元気塾…高齢者の健康寿命を延ばすことを目的に、日常生活上の支障や、体力、筋力低下等の個別の状態に応じて目標をたて、介護予防プログラムを実施