



高齢者の 元気な毎日のために サポーターが支えます

最近、よく耳にする介護という言葉。しかし、介護予防サポーターという言葉はあまり聞いたことのない人が多いのではないでしょうか。今回は、この介護予防サポーターの活動について取材してきました。
担当は市民編集委員 川上・山田。

問い合わせは 介護高齢課 ☎898-6133

介護予防とは

介護予防とは、介護を受ける状態にならないように、また、介護が必要になった場合は、それ以上悪化させないようにすることです。介護予防は、高齢者が元気で自分らしく安心して暮らしていくために大切な取り組み。この取り組みを進めていくには、同年代である元気な高齢者の活躍が重要です。そこで、元気な高齢者が自ら中心となって介護予防を理解し、活動できる制度として、介護予防サポーター制度がつけられました。

サポーターの活動

主な活動内容は、ピンシャーン！元気体操などを通して介護予防の大切さを伝え、広げていくこと。このために新しくグループを立ち上げたり、ふれあいサロンなどの高齢者が集まる既存の場を利用して活動しています。グループの中にはピンシャーン！元気体操と一



リズムに合わせて体操

緒に童謡や懐メロの合唱、手芸、茶会などを行っているところも多く、楽しく世間話をしながら介護予防ができる、高齢者の憩いの場にもなっています。また、地域での活動だけでなく、市が主催する介護予防まつりなどのイベントや介護予防サポーター養成研修の運営補助なども行っています。

サポーターになるには

介護予防サポーターになるためには、市で行っている養成研修を受け、活動

登録をする必要があります。主な流れは次の通り。養成研修の詳しい開催日程などは介護高齢課に問い合わせてください。

① 初級研修

誰でも参加できます。修了後、周りの人に介護予防について話ができるようになることが目標です。

② 中級研修

初級研修を修了した人のうち、地域で介護予防を実践する意欲のある人が対象。より専門的で実践的な知識や実技を学びます。

③ 上級研修

中級研修の修了者が対象。市の介護予防事業や実際に介護予防の活動をしているグループなどを見学・体験し、グループの運営方法や参加者とのかわり方などを学びます。

④ 登録

上級研修の修了者で、介護予防サポーターとして実際に活動したい人は、サポーターとして登録します。

サポーターの声を聞きました

筋トレ芳賀で活動する高木規夫さん。

「介護予防サポーター養成研修で、体を動かすと何歳になっても筋力は上がるという話を聞いて、とても刺激を受けたのを覚えています。地域のお年寄

りがたくさん集まってくることが嬉しいですね」
総社町いきいきクラブサロンで活動する中島政江さん。

「体力の衰えを感じ、何をしたら元気でいられるのか探していたとき、ピンシャン！元気体操の存在を知って、介護予防サポーターになりました。参加者と一緒に体操することで、自分自身の介護予防にもなるんですよ」
北代田ふれあいサロンで活動する小松邦子さん。

「民生委員の会議のとき、介護予防サポーターの存在を知りました。サポーターになってから、介護予防への意識がぐんとアップしました。地域のために活動できることに誇りを感じていま



左から高木規夫さん、中島政江さん、小松邦子さん

和やかなグループ活動

実際のグループ活動を見学したいと思ひ、北代田町の「ふれあいサロン北代田」にお邪魔しました。会場は17人の介護予防サポーターと50人の参加者にぎわっていました。参加者にサロンについて聞いてみると、「いつも楽しく参加できる」、「サロンの日が待ち遠しい」、「ピンシャン！元気体操が楽しい」などの感想が。365歩のマーチに合わせた体操や、ピンシャン！元気体操が終わると、みんな笑顔で「いい汗をかいたね」と言っていたのがとても印象的でした。

このサロンのほかにも、それぞれの地域で介護予防サポーターが工夫を凝らしてグループ活動を行っています。地域によって形こそ違うものの、みんなと一緒に元気になるという気持ちは同じ。介護高齢課では地域のグループの紹介をしていますので、ぜひ、皆さんも参加して、介護予防を体感してみてください。

今後の展開と課題

介護予防サポーターの認知度はまだまだ低く、たくさんの人に知ってもら

地域包括支援センター圏域別 介護予防サポーター登録者数		
北部	永明	桂萱
59人	12人	25人
城南	西部	東
14人	16人	26人
南部	中央	中央東
15人	24人	26人
南橋	東部	合計
37人	46人	300人

い、サポーターが活動しやすい下地づくりをすることが必要です。そのため、介護予防の普及啓発イベントの開催やサポーターだよりの発行などを行い、市民の皆さんに広く周知していきます。また、現在、本市の介護予防サポーター登録者は300人（右表のとおり）ですが、地域によって人数にばらつきがあるため、バランスのよい組織づくりが課題となっています。

編集 後記

介護予防サポーターは、各地域で介護予防を推進する重要な役割を担っています。これからの活躍を期待するとともに、サポーターや参加者として市民が自主的に関わり、さらに盛り上げていくことが必要だと感じました。