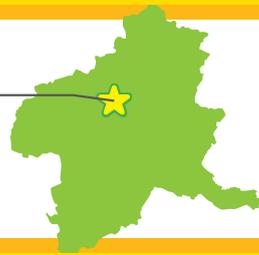


自主的な介護予防学習が地域の交流へ広がる

高山村



本宿地区介護予防サポーター



定期的な測定で高齢者の健康を守る

●活動内容

村からの要請を受け、平成19年度に県の介護予防サポーター研修を修了したシニアが、本宿地区の高齢者を対象として健康教室を開始。サポーターたちの工夫と他機関との連携により、自主活動を展開している。

健康体操の普及、足圧測定や骨密度測定、血圧測定などの健康チェックや高齢者からの健康を中心とした、さまざまな相談も受けている。また、平成26年度は4月～12月までの月1回、公民館を会場にふれあいの場としてお茶飲み会を開催。高齢者の情報交換や交流の場にもなっており、楽しみにしている参加者が多い。今後は、開催回数を増やしていきたいと考えている。

開催通知は自分たちで作成している。高齢者にも読みやすいよう文字を大きくするなど、多くの人に参加しやすいように、工夫している。

●工夫している点・特長

この地区は自主的に活動を広げているのが特長だ。

認知症や食生活、介護保険制度などの介護予防に関する自主勉強会を開き、介護予防サポーターとしての知識や技術の向上に向けて、常に努力している。

また、警察署から講師を招き、高齢者の交通事故防止に向けた講話も開催。

年末には、地区の方たちと食事会や観劇を実施。村からの金銭的援助はなく、費用はサポーターが負担しているものの、参加者からは大変好評だ。

今後も参加者の楽しそうな会話と笑顔の絶えない地域活動をしていきたいとのこと。



〈やりがい・楽しみ〉

「参加している高齢者の方が笑顔で楽しそうに会話をしているところを見ると、本当にやって良かったと感じます。この活動ができるのも、周囲の理解と多くの協力者によるところが大きいです。地区の方と、たくさんのふれあいが生まれることも楽しみのひとつ。参加者から、次回の開催を待ちわびる声を聞くと、喜んでいただけ良かった。次も頑張ろうと、更にやりがいを感じます」と、代表の山口久男さん(72)。

基礎データ

☎0279-63-2111

高山村住民課

事業開始時期／平成19年

主な活動／介護予防健康教室、サポーター自主学習、交通講話、ふれあいサロン開催など

人数・年齢／7名 60～75歳 利用者25名(60歳以上)

【村内全体の介護予防サポーター登録者数 61名】

実施主体／高山村