

いきいきサロンかわら版

去る平成19年3月7日(水)に福岡国際会議場で、地域で取り組む生きがい・健康づくり「いきいきサロンで元気高齢者セミナー」を開催しました。

サロンセミナー開催!



麻生 渡 県知事が激励!
いきいきサロンで介護予防活動を進める地域住民に期待!

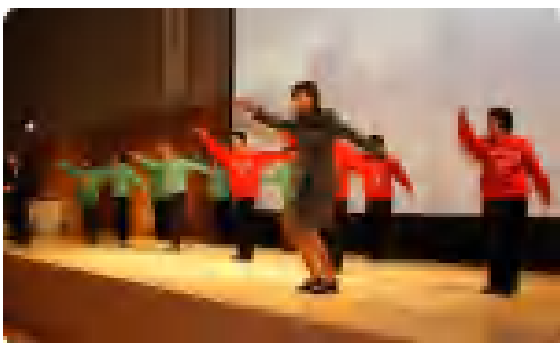


いきいきサロンの生みの親
竹内 孝仁 教授が語る!
地域で取り組む介護予防

当日は、小雪の舞い散る中、920人のサロン活動者や民生委員、各市区町村社会福祉協議会・行政関係者等が集まり、国際医療福祉大学大学院 竹内 孝仁 教授をお迎えしての講演とパネルディスカッションを行いました。

920人の健康体操は圧巻!

セミナーの合間に、介護予防に効果のある「やってみるじゃん体操」を参加者全員で行い、会場とステージが一体となって、大いに盛り上がりました!



～ も く じ ～

表紙	・・・p1
地域で取り組む生きがい・健康づくり 「いきいきサロンで元気高齢者セミナー」 開催報告	・・・p2～4

「地域で取り組む生きがい・健康づくり」「いきいきサロンで元気高齢者セミナー」報告

いきいきサロンでの介護予防効果に期待！

県知事も高齢者サロンに期待！

当日は、麻生渡福岡県知事から、「サロンの活動は、県内各地で高齢者のみなさんが、地元の間とお互いに知り合いになり、助け合い、和やかに暮らしていける高齢社会づくりを担っていただいている活動です。高齢者が少しでも長生きをして、楽しく、豊かな人生を送ることができるようご活躍いただいている皆様に感謝申し上げます。

す。」と、県の重点施策の一つである介護予防を地域住民の力で支える取り組みへの期待と参加者への激励の言葉をいただき、サロン活動者にとっては、今後のさらなる活動への励みとなりました。

サロンで介護保険費用を抑制！

基調講演は、「地域で取り組む介護予防サロン活動の重要性」と題し、国際医療福祉大学大学院 竹内 孝仁 教授に講演いただきました。



我が国のケアマネジ`メント・ハ`ワーリハビ`リテー`ションの第一人者でもある竹内教授

竹内教授は、高齢社会を見据え、いち早く寝たきり・閉じこもりの防止を提唱し、全国社会福祉協議会の「ふれあい・いきいきサロンによる高齢者の介護予防活動普及事業検討委員会」委員長に就任。現在全国3万箇所へと広がったふれあい・いきい

竹内教授は、「高齢者の8割程度が負担すれども使うことのない介護保険費用を抑制するためには、閉じこもりを防ぎ、疾病予防や寝たきりの予防につなげることが第一に必要なことです。閉じこもらずに外出をすることは、難しいことではなく、買い物一つをとっても、まとめ買いをやめ



高齢者福祉の推進に大変情熱を注いでおられる、麻生知事から参加者へ激励のメッセージ

て、毎日こまめにスーパーや商店街に出かけ、新鮮なものを食べるといったことの繰り返しが重要です。

また、私たち自身が、介護保険の利用方法を見直すことが必要です。

例えば、高齢者自身が、最近ちょっと

台所仕事や買い物がつくなくなってきたから要支援認定を受けて、介護保険のサービスを利用してしようと考えるのか、もう一度体力を付けて自分でがんばろうと考えるのか、どちらを選ぶかで残りの人生が大きく変わってきます。介護保険も医療保険と同様に利用しないにこしたことはありません。「と、身近な所からできる介護予防の必要性や考え方を強調されました。」

サロン活動者に期待されること

サロン活動者に期待することとしては、「まず第一に、自分自身が認知症や寝たき



りにならないこと、第二にサロンの仲間を認知症や寝たきりにしないこと、第三にサロンに顔を出していない高齢者を誘い出し、認知症や寝たきりにしないということを目指してもらいたい。」ということをお話いただき、サロン活動の一つの指針となりました。



ちょっと一息 介護予防レクリエーション

♪ 920人で、やってみるじゃん体操 ♪

今回のパネルディスカッションのパネリストをお願いした笛吹市社会福祉協議会（山梨県）が考案し、地元の各サロンで実施している介護予防体操「やってみるじゃん体操」を実際に会場の920人で行いました。「やってみるじゃん」とは、山梨の方言で「やってみよう」という意味です。



ステージには、その笛吹市社会福祉協議会の職員とともに、岡垣町と小竹町で健康づくりを推進しているボランティア団体にも登場していただき、会場は大きく盛り上がりました。

音楽に合わせて、ゆっくりと全身を動かします



パネ ル デ ィ ス カ ッ シ ョ ン 編



竹内教授

パネルディスカッションでは、竹内教授にコーディネーターをお願いし、6人のパネリストによる実践発表のあと、県社会福祉協議会を交え、これからのサロンに期待される役割について話し合いました。



原口さん

【行橋市社会福祉協議会 原口さん】サロン活動の拡大には、地域のネットワークや人材の育成が重要です。サロンリーダー研修や特技ボランティアの募集など、多様なメニューづくりにも取り組んでいます。



村上さん

【長江ふれあいイキキ会 代表 村上さん】最初は週2回も「いきいき百歳体操」を続けられるかなと思ってました。しかし体操を続けた人ほど体調が良くなっているという測定結果が出てますので、今では皆で楽しくやっています。年寄りでも楽にできるのがいいですね。

【糸田町社会福祉協議会 中山さん】月1回開催していたサロンが、「月1回ではもったいない。もっと健康になりたい。」という参加者の熱意で月3回になった地区もあります。今後もサロンは増える予定ですが、開催場所の確保も重要な課題です。



中山さん

【健康運動指導士 吉田さん】高齢者の体力に合わせた無理の無い運動を心がけています。皆さん、始めた頃より随分動きが良くなっています。住民に近い存在の社協が、身近な地域の高齢者を元気にしようとする取り組みは今後も続けていってほしいですね。



吉田さん



荻野さん

【笛吹市社会福祉協議会 荻野さん】サロンの目標を短期（閉じこもり防止）・中期（介護予防の具体的取組み）・長期（地域住民主体のサロン継続）に分けて事業を行ってきました。サロンは楽しくなければ継続しません。楽しみながら気軽に介護予防ができるメニュー開発にこれからも努めていきます。



神田さん

【笛吹市社会福祉協議会 保健師 神田さん】閉じこもりを放って置くと、寝たきりや認知症、さらに生命の危険にまでつながります。社協はサロン事業での効果測定を通して、住民や行政への説明責任を果たすことができます。また、年間767回開催されるサロンに出かけることで、地域の人的資源の発掘にもつながっています。

【福岡県社会福祉協議会 地域課長 大鶴】

月に1回以上開催しているサロンは、県内にまだ6割しかありません。しかし、回数を増やすとサロンの世話人に負担がかかるという声もあります。そこで、毎回公民館に集まって会食の準備をしなければいけないということだけでなく、例えば、長江サロンのように月1回のみを会食や茶話会にして、週に1度は、気軽に公園などに集まって健康体操等を行うことで、地域の仲間が集まれる回数を増やすことができます。同時に、高齢者の健康づくりや介護予防、安否確認にもつながります。



<発行・問合せ先> 福岡県社会福祉協議会 地域福祉部 地域課
〒816 0804 春日市原町3 1 7 知-パ-プザ 6F
TEL 092 584 3377 / FAX 092 584 3369