

令和5年度第1回推進会議において出された意見と対応経過

<テーマ> 立ち上がった自主グループの活動が継続されるためには、どんな支援が必要か。

資料1

意見	現状 (R5.11現在)
◎ 多くの人が参加できる	
・高齢者に合った方法でロコミを発信する。	○介護予防の必要性について普及啓発を行う。 ・幅広い世代への出前講座の実施。【資料2-1・2-2参照】 ・市報や高齢者ささえあいネットの活用。 ・イベント等での介護予防コーナーの実施。 ○地域活動へ参加するきっかけづくりを行う。 ・アクティブシニア養成講座の実施。【資料2-3参照】 ・サロンインストラクター養成事業への協力。(県事業)  高齢者ささえあいネット
・男性が特に集まりにくい。男性のみの日をつくる。	
・参加者のターゲットを60代後半からに広げ、若いうちから参加を促す。	
・メンバーを固定化することなく、流動性をもたせ多くの方が参加しやすい環境をつくる。	
◎ 主体的に参加することができる	
・メニューもいろいろ実施し、フレイル予防と関係ない取り組みもいいのではないか。	○“受け身の参加”から“主体的な参加”へ意識・行動の変化を促す。 ・カード・DVDを作成して配布。 ・専門職による新しいメニューの提供。 ・参加者が一人一役で会の運営にも参加。 <参加者の声>「地域活動に参加することが楽しみになっている」 「自宅ではカードをなかなか開かない」 「DVDに音がないため、リズムよく運動しにくい」
・ゲーム性をもたせるなど楽しみながら活動していく。	
・参加者が楽しめるようにする。食事をする活動などもいいのではないか。	
◎ 一人ひとりが役割を担う	
・リーダーがいたほうが上手いくのではないか。リーダーだけが役割を持つではなく、継続していくにつれて、役割を分散させていく。	○“みんなが主役”となる活動づくりをサポートする。 ・教室実施中に関わる専門職が教室の様子を共有するため、引継ぎ簿を活用。(周りに声かけをよくしているなどのキーパーソンや要配慮者の様子など) ・教室終了後の継続を目指し、専門職と包括が毎回の様子を協議しサポート。 ・参加者が一人一役で会の運営にも参加。 ○自主グループ化を支援する専門職のスキルアップを行う。 ・受託事業所研修会の開催。【資料2-4参照】
・継続できているグループとの横のつながりをつくる。	
・一人に負担が集中することなく、役割を細かくしていくことで負担感の軽減を図る。	
・指導者・リーダーの育成。	
◎ 目標を持って取り組む	
・目標設定が重要。	○個人・団体が目標を持ち、介護予防活動に取り組めるよう支援する。 ・参加者全員で1年後の達成目標(スローガン)を設定。 ・専門職が参加者の身体レベルに合わせたメニューを選択。 ・専門職と参加者が一緒に宿題を設定し、自宅での習慣化を促す。 <参加者の声>「“皆勤賞”を目標にして、休まず参加したい」
・大きな目標だけでなく、中間目標、小さなゴール設定が必要。	
・参加者の個性やレベルにあった活動を実施する。	
◎ 地域に活動を応援する体制がある	
・相談してほしいタイミングを示し、市などが相談を受け付けやすいようにする。	○活動状況に応じた情報提供や支援を行う。 ・地域活動への専門職派遣、市保健師によるフォローアップ、随時の相談受付を実施。 ・語らん場における活動内容の情報提供。 ・自治会への働きかけ。 <参加者の声>「公民館を無料で借りられるので続けやすい」
・町内の事業所に協力してもらって、筋トレなどの指導をもらっている地区もある。地域内の連携も必要。	
・自治会によっては町内での活動支援でお金を出しているところもある。	



今後の方向性
◎さまざまな機会を活用し、幅広い世代に向けた介護予防の普及啓発を行う。 ・市報やWEB、SNS、メディア、イベント等を活用した普及啓発。 ・働く世代を対象とした市内企業への普及啓発。 ・児童・生徒・学生に向けた普及啓発の機会を増やす。
◎それぞれが役割を担うイメージを持ち、“みんなが主役”という意識づくりをサポートする。 ・自主グループの目標づくりを支援。 ・専門職派遣の方法やフォローアップの見直しを検討。
◎介護予防活動に取り組む効果を実感できるようにする。 ・自主グループの目標づくりを支援。 ・既存の地域活動に介護予防活動を取り入れる方法について検討。 ・体力測定やアンケートなどを用いて、効果を実感できる支援を検討。
◎日常生活の中に介護予防活動を取り入れることができる環境づくりを行う。 ・諫早市介護予防プログラムの見直しを検討。 ・教材の検討。(カード・DVDなど)
◎支援者(受託事業所・包括・市など)と地域(自治会など)が協働し、自主グループを多方面から支援する。 ・受託事業所研修会の充実。 ・他団体の活動を共有する機会を増やす。 ・語らん場での情報発信。 ・専門職に限らず、地域住民が自主グループの活動を支えるための人材育成を検討。 ・専門職派遣の方法やフォローアップの見直しを検討。