

(2) 立ち上がった自主グループの活動継続のために必要な支援について

～自主グループ化への対応と活動後の支援～

① 目的

一般介護予防教室終了後も参加者が介護予防の取り組みを継続する。また、地域で介護予防に取り組む場が増える。

② 現状

- ・集いの場が減少していて寂しい
- ・一人では介護予防の継続が難しい

③ 課題

- ・地域で介護予防に取り組める環境をつくる必要がある。
- ・地域住民が仲間づくりを行う機会を持てるよう支援する必要がある。

④ 自主グループ化への対応

通いやすい場所で、介護予防に取り組めるよう支援する。

ア 住民の声から集いの場が必要な地域をピックアップ

イ 一般介護予防教室で1年かけて参加者の仲間づくりを支援

ウ 一般介護予防教室従事者によるチーム支援を進める

- ・介護予防事業受託事業所、地域包括支援センター、行政が参加者が主体的に活動に取り組むための、目標設定やスケジュール立て
- ・受託事業所間で一貫した支援を行うために引継ぎ簿を作成し共有、連携
- ・各教室での好事例の共有や専門職の資質向上のために「介護予防だより」を発行
- ・受託事業所への委託費の加算により、自治公民館の活用促進や自主化支援を促進

④ 実績

全 20 カ所が現在も活動継続中。

表 1 自主グループ化した会場数（教室終了後 1 年以内）

年度	会場数
令和 3 年度	5 か所（加算なし）
令和 4 年度	8 カ所（加算あり：7 カ所 加算なし：1 カ所）
令和 5 年度	7 カ所（加算あり：6 カ所 加算なし：1 カ所）

⑤ 自主グループ活動中の支援

ア 専門職の派遣（必要時年 2～3 回）

イ 地域包括支援センター保健師や生活支援コーディネーターによる活動状況の把握、相談しやすい関係づくり

参加者の声

- ・ 集まるのが楽しみ
- ・ 自分より年上の方が頑張っているから、負けられないという気持ちになる。
- ・ 近所で顔見知りの人が増えた。
- ・ 家で体操はしないけど、みんなで集まれば頑張れる。
- ・ 地域の情報交換の場になっている。

参加者の悩み

- ・ 自主化立ち上げ後に、自分たちだけで活動を進めていくのが不安。
- ・ 継続する中で、参加者が高齢化して減少している。新しい参加者も増えないので、いつまで続けられるかわからない。
- ・ 若い人が入ってこないなので、代表を代われる人がいない。
- ・ 活動がいつも同じでマンネリ化している。

