

(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

資料2

(令和5年7月12日 令和5年度第1回 介護予防・日常生活支援推進会議において出された意見と対応経過一覧)

◎…資料2-1にて説明

	意見	着手状況	対応
			令和5年度
令和5年度 (令和5年7月12日)	○ 多くの人が参加できるよう普及啓発を行い、地域活動参加へのきっかけづくりができる		
	・高齢者に合った方法で口コミを発信する。	●	・フォーラムや社会福祉大会等での介護予防プログラムの体験を行い、介護予防の取り組みの効果を普及した。
	・男性が特に集まりにくい。男性のみの日をつくる。		・幅広い世代への出前講座の実施を行い、地域活動参加のきっかけを作った。
	・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。	●	・高齢者ささえあいネットの活用にて、専門職を派遣する活動支援等、地域活動に介護予防を取り入れる事業の紹介を行い、活用を勧めた。
	・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。	●	・アクティブシニア養成講座の開催を行い、定年後から地域活動参加の意欲につなげた。
			・市広報担当課と協議を重ね、R6年度より介護予防体操を広報いさはやに掲載決定。高齢者自身で情報をキャッチするだけでなく、子供世代から伝えてもらうことができるようにする。
	○ 主体的に参加することができるよう意識・行動の変化を促すよう働きかけることができる		
	・メニューもいろいろ実施し、フレイル予防プログラムと関係ない取り組みもいいのではないか。	●	◎参加者同士が仲間づくりを行い、楽しんで主体的に参加できる雰囲気をつくるため、自分たちでメニューを提案し、実施出来るように働きかけた。
	・ゲーム性をもたせるなど楽しみながら活動していく。	●	・参加者が楽しめる介護予防プログラムの内容や教材、自主グループ活動後のフォローアップの体制等について受託事業所の聞き取りや共有を行った。
	・参加者が楽しめるようにする。食事をする活動などいいのではないか。		
○ 一人ひとりが役割を担い、みんなが主役となる活動づくりや、専門職のスキルアップを図ることができる			
・リーダーがいたほうが上手くいくのではないか。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。	●	◎参加者同士で先生役を交代し教え合う等、運営に参加してもらった。	
・指導者・リーダーの育成。	●	◎専門職間で、受託事業所研修会にてチーム支援の方向性を共有。	
・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。	●	また、引継ぎ簿にて教室や参加者の様子を共有した。(キーパーソンや配慮者の様子など)	
・継続できているグループとの横のつながりをつくる。	●	◎教室終了後に、専門職と包括で自主化に向けた支援を検討し、次回の教室に活かすことが出来た。	
		・語らん場において自主グループの活動を発表する場を設けることで、活動継続の機運を高めることにつながった。	
○ 目標を持って取り組むことができる			
・目標設定が重要。	●	◎参加者全員で1年後の達成目標(スローガン)を設定することで、「自分たちの教室」という気持ちを高めることにつながった。	
・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。	●	◎専門職と参加者が、小さなゴールとして次回の宿題を設定し、自宅での習慣化につながるよう取り組んでもらった。	
・参加者の個性やレベルにあった活動を実施する。	●	◎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し、提供することで継続した教室参加や効果の実感につながった。	
○ 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。	●	◎地域活動への専門職派遣、市保健師による1か月、3か月と時期を決めたフォローアップ、随時の相談受付を行い、活動継続の支援を行っている。	
・町内の事業所に協力してもらって、筋トレなどの指導をしてもらっている地区もある。地域内の連携も必要。	●	・自治会内や地域の事業所からの支援を受け、行っているグループ活動を語らん場やフォーラムで共有し取り組みが広がるようにしている。	
・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。	●	・自治会によっては公民館の使用料を減免する等、自主グループが公民館を利用しやすいよう支援している。	