



元気クラブ
笑い合って
歳を重ねる
いつまでも
このまちで

この夏元気な笑顔探し

元気クラブの魅力は、参加者が無理なく体操を楽しめていること。だからこそ、体操を続けながら、いつも、そこに笑顔があります。それは誰から強要される訳でもなく、自らの健康意識の高さです。その意識の先には、家族や地域のひと、いつまでも、この場所です暮らしたいという、ごく普通の願いがあるからではないでしょうか。特別ではないことに、本当の幸せがあるのかも知れません。

その一方で、高齢者を支えているのは介護予防サポーターです。一人一人にきめ細かな心配りをして、互いの信頼関係が築かれています。それはまるで家族のような。元気クラブでは、無料体験や見学を受け付けています。いきいきとした自分らしさ、楽しい仲間、元気な笑顔を探しにこの夏大きな一歩を――。

▼申し込み・問い合わせ

町地域包括支援センター
☎ 282-2911
町社会福祉協議会
☎ 282-0785

予 防 検 証

熊本県が発表した高齢者の体力測定で、元気クラブが最も予防効果の高い成果が報告されました。そこで介護予防に詳しい専門家に、元気クラブの効果について話を聞いてみました。

元気クラブの特徴は、男女とも身体のバランス能力が高い点です。元気クラブ体操で片足立ちの練習に取り組んで、転びにくい体づくりが参加者はできています。元気クラブに来ている人は、体力的に少し気になる人もいます。これだけの身体を維持していることは、月2回の元気クラブや区のサロン活動など、体を動かしやすい環境が整っているからです。

御船町の介護予防は、住民主体の点も特徴です。住民の中から介護予防サポーターを養成して、体操を各地区で展開していることは県内一の事例です。高齢者が運動しやすい環境、廃用症候群（関節や筋肉の機能低下）を予防する環境が御船町にはあります。

御船町では今、介護認定者が増えています。どこから発生しているのかを調査して、介護が必要となる前に元気クラブへ通うような仕組みが求められます。そうすれば介護保険が必要な人は、脳卒中、転倒骨折や認知症の進行以外は少なくなると思います。

介護予防は、本人の取り組み次第で、現状維持、改善が可能です。月2回の元気クラブだけの体操では身体機能は落ちます。機能維持のために、自宅で体操をやっても健康への意識を持って、習慣として取り組むことが大切です。

元気クラブでは地域で顔と顔が見える関係、横がつながっていくソーシャルキャピタル（社会関連資本）といった地域ネットワークができることも大事な役割です。

御船町にある高齢者の運動環境 元気クラブで廃用症候群を予防

インタビュー

くまもと健康支援研究所
松尾 洋 代表

予 防 支 援

元気クラブをはじめ、介護予防事業の中枢を担う御船町地域包括支援センター。一体どのような支援をしているのかを聞いてみました。



インタビュー

御船町
地域包括支援センター
西橋 静香 保健師

自分の健康を守るセルフケアへ 包括と社協とサポーターで連携

地域包括支援センター（＝包括センター）は、高齢者の総合的な生活支援の窓口として、平成18年4月から全国の市町村に設置されました。御船町では役場福祉課介護保険係内に窓口があります。

包括センターには、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士の専門スタッフがいます。主な事業は①介護予防②総合相談支援③権利擁護④包括的・継続的ケアマネジメントを行っています。

元気クラブは介護予防の一つの取り組みです。地域で介護予防をする仕組みや、公民館などを中心に地域住民が主体的に取り組む参加型の活動を目指しています。

元気クラブの特徴は、町が養成した介護予防サポーター（＝サポーター）が、地域で体操指導などを実践していることです。町社会福祉協議会（＝社協）は体操以外にも専門的な健康教育を図ります。包括センターは、事業の企画と運営、評価をして、元気クラブの充実に努めています。サポーターと社協、包括センターが連携して、地域で支え合う介護予防の推進体制を築いています。さらには、高齢者が自分の健康を自分で守るセルフケアの健康意識にもつながっていると思います。

現在は、社協と連携して▽介護予防サポーター養成▽地域サロン支援▽地域福祉ネットワーク推進―など、幅広い介護予防に力を入れています。

地域住民が主体となって、支え合っている町を目指して、介護予防を展開していきます。