

地域に視点をあてた事業展開 [高齢]

ずっと、元気に、はつらつと！ 健楽園 「健康・体力づくり教室」

一人暮らしや元気な高齢者が増加傾向にある中で、元気な高齢者が運動機器等を利用し身体の機能向上を図ることで、60歳からの健康・体力づくりを支援し、住み慣れた地域社会の中で、引き続き元気な生活が出来る取り組みを目指し実施している。

山形県

社会福祉法人

一幸会

〒997-0826 山形県鶴岡市美原町4-40

TEL：0235-25-2881 FAX：0235-25-2882

○法人設立年／平成2年

○法人実施事業

- ①経営施設数合計：1施設7事業
- ②経営施設・事業
介護老人福祉施設…1、ショートステイ…1、デイサービスセンター…1、ホームヘルパーセンター…1、在宅介護支援センター…1、居宅介護支援センター…2、小規模多機能型居宅介護事業所…1

○法人の理念・経営方針

(理念)

高齢者が自分らしい生活を安心して暮らせる介護サービス「住み続けたい生活のために」
高齢者が自分らしく生活するために、思いやりに溢れた温かい心で、必要な支えが必要な時に提供し、安心される介護を目指します。

(経営方針)

1. 高齢者の生活向上の事業経営
2. 地域社会に関わる事業経営
3. 人を育てる事業経営

○取り組みの法人での位置づけ等

地域の高齢者の健康を支援することを目的に実施している

○取り組みを実施している施設の概要

【施設名】

健楽園

【施設種別及び利用定員】

デイサービスセンター 35名、健楽園在宅介護支援センター

○活動内容

◇活動開始年：平成18年12月

◇活動の対象者：

鶴岡市第1学区・4学区に在住する60歳以上の方で介護保険認定を受けていない方

◇活動の頻度・時間：

毎週木曜日午後4時30分から午後6時まで

活動実施の背景、実施にいたった理由

一人暮らしや元気な高齢者が増加傾向にある中で、施設設備・器具を活用し、運動不足になりがちな冬季間に元気な高齢者が運動機器等を利用することで身体の機能向上を図っている。住み慣れた地域社会の中で、引き続き元気な生活が出来る様になることを目指した。

実施内容

サービスの利用定員は1回15人以内とし、毎週木曜日午後4時30分～午後6時までで実施している。開始から終了月までの3ヶ月間を1クールとし、期間を通じて参加が可能である。

サービスを提供する時間帯には2名以上の職員が該当サービスに当たり、1名は看護師・准看護師又は運動療法の研修を受けてきた者とする。その他に当該サービスの専門的知識を有する外部の専門家に指導又は助言を求め、サービスの向上を図ることが出来る。

施設内の設備及び機器についても利用できる様にした。利用料の額は1クール3,600円を利用者から支払いを受ける。初回は体力測定を行いプログラムを立案し、健康運動指導士に依頼をし、指導・助言を受ける。その内容を受け通常はデイスタッフが指導役を担っている。

活動効果（利用者や職員、地域などの反応、影響）

初回（平成18年12月）は15名定員に応募が29名あり、毎回平均24名の参加者であった。開始後4回目ぐらいから参加者同士がお互いの声を掛け合う等、良い人間関係が出来てきた。

開始前の健康チェックで血圧測定を行い、普段は血圧の高くない人が高値を示すことも多く、主治医には口頭で軽スポーツをすることの了解をとっていただいた。普段運動することのなかった人は、身体を動かすことの爽快さを体験できた。

教室終了後、鶴岡市健康課の保健師と共催し、高血圧教室

も開催した。

利用終了後継続したいとの希望者が半数以上と多い。向上しつつある筋力を維持するために施設を希望者に開放し、自主的に曜日と時間を決めて自主運営のサークル活動として積極的に継続している。

今後の課題及び展開

元気な高齢者が体力づくりに留まらず、社会参加しやすい場として仲間と共に集い、運動を継続することができるように支援する。終了後、改善された数字が次回開催まで維持できる様に支援できるかが課題である。参加された人が認知症サポーター養成の研修会にも参加し、サポーター育成が出来れば良いと考える。

主な経費や財源及び人員等

(年間あたり)

主な経費	経費概算額	主な財源	財源概算額
講師謝礼	48,000円	参加費	61,200円
参加者保険料	6,120円	事業費	31,320円
職員時間外手当	38,400円		
<合計>	92,520円	<合計>	92,520円

- ・ 取り組みに係わった職員数 12名
(職種等：介護員・看護師・支援専門員)

