

地域における福祉の推進 [高年]

地域ふれあい介護予防事業を通じて地域に貢献する「いきいき百歳応援講座」の開催

地域の高齢者を対象に、要介護状態の予防と、住み慣れた地域において健やかな生活を送ることを目的に、当施設の地域交流ホールにて重錘バンド（重りの付いたバンド）を使った筋力運動を中心とした介護予防教室（「いきいき百歳応援講座」）を開いている。予防効果に加え、施設利用者と教室参加者（地域住民）の交流の場としての機能も果たしている。

高知県

社会福祉法人

泰ダイヤライフ福祉会

〒781-0011 高知県高知市薊野北町2-25-8

TEL：088-803-1122 FAX：088-803-1115

◇法人設立年

平成13年

◇法人実施事業

①経営施設（事業）数：6施設14事業

②経営施設・事業の種類：

特別養護老人ホーム…1、訪問介護…1、通所介護…1、短期入所生活介護…1、小規模多機能型居宅介護…1、認知症対応型共同生活介護…2、有料老人ホーム…1、等

◇法人の理念・経営方針

<理念>

我われ泰ダイヤライフ福祉会は、すべての人が生き生きとその生涯を送ることの出来る高齢化社会を作るため、且つ、それぞれの人格が尊重される社会を作るため、常に努力を惜しまない。

ここに、三つのスローガンを提唱する。

1. 人格の尊重
2. 自由と自立
3. 友愛

<基本方針>

福祉サービスの利用者の利益の保護及び地域における社会福祉の推進を図るとともに社会福祉事業の公明かつ適正な実施の確保及び社会福祉を目的とする事業の健全な発達を図り、もって社会福祉の増進に努める。

◇取り組みを実施している施設の概要

【施設名】あざみの里

【施設種別及び利用定員】

特別養護老人ホーム 80名

◇活動内容

○活動開始年

平成15年10月

○活動の対象者

地域の高齢者又はその家族、施設利用者（行事として）

○活動の頻度・時間

春期（5/7～7/30）13回・秋期（9/24～12/24）13回、各週1回午前11時から約1時間

※平成21年度実績

◇活動実施の背景、実施にいたった理由

当会の母体である医療法人大和会（平成7年8月設立）の診療や往診での患者とのかかわりの中で、さまざまな課題を抱える高齢者の方がたに「住み慣れた地域で安心して生活を送っていただきたい」との思いを抱いた。「皆様は私たちの家族です」の基本方針のもと、平成14年4月に高知市内の住宅地の中に、四国初のユニットケア方式の特別養護老人ホーム「あざみの里」を開設した。地域交流ホールを地域の方がたに広く開放し、地域の高齢者等の社会参加や交流の場を提供するとともに、要介護状態になることの予防をする目的から地域ふれあい介護予防事業「いきいき百歳応援講座」を始めた。

◇実施内容

「いきいき百歳応援講座」は、在宅高齢者等の介護予防健康づくり活動として体力維持・向上を主眼に筋力運動を中心としたもので、理学療法士の指導のもとで重錘バンド（重りの付いたバンド）を使用し、ビデオを見ながら行うものである。この体操は高知市が開発したものであるが、その評判が広まり県内外でも取り組む団体が増えた。重錘バンドは個々の体力に応じて10段階（0～2kg）に負荷の変更が可能となっている。春期、秋期とも開催時の初回及び終了時に体力測定を実施し、その評価をする。開催時には地域のボランティアの方がたの協力も得て、直近平成21年度の参加者は延べ984名であった。

昼食には「元気いきいき食（健康食）」を提供する。また、開催日には長岡農協の「あけぼの市」が同時に催され、地産の野菜・肉等、買い物を楽しみにされている参加者も多い。参加者の交流の場にもなっている。

◇活動効果（利用者や職員、地域などの反応、影響）

参加者の初回測定時と終了時を評価した結果、向上の効果が見られる。参加者からは「脚が上がるようになり歩くのが苦痛にならない。」「ここに来ることで気分も体も良くなっていくから嬉しい。」等の声が聞かれている。継続して参加されている方の中には春、秋の開催を楽しみにされている方が多く、顔馴染みの参加者との再会を喜ばれる会話が聞かれ、地域交流の場としても活用されていることが分かる。

この他、特別養護老人ホームや併設のグループホーム、小規模多機能型ホーム等への理解が進み、職員、利用者、地域の方がた、ボランティアの方がたが気軽に話をして交流を深める機会も増えた。外部に開かれた入所者と地域住民の交流できるパブリックスペースとしても機能し、地域に根ざした施設となってきた。

また、地域に向けた新たな取り組みとして、平成21年5月に高知市から委託を受けてトレーニングマシンを使用する高齢者筋力向上トレーニング事業「パワーリハビリテーション講座」を開始した。同年10月には、アンケートの結果、関心が高かった認知症予防を目的とする「脳の健康教室」の開講へと広がった。



◇今後の展開

「いきいき百歳応援講座」、「パワーリハビリテーション講座」、「脳の健康教室」の介護予防への取り組み以外でも、認知症サポーター養成の出前講座、介護業界の求職者セミナーへの講師派遣、町内会の勉強会への講師派遣、近隣町内会との災害時における緊急受け入れ協定の締結、等のさまざまな取り組みを地域に向けて展開している。

施設内では、日中のオムツゼロや夜間排尿回数を減らすことを課題として、介護基礎学を踏まえた歩行訓練や学習療法を導入した認知症周辺症状の改善等、利用者の自立支援、在宅復帰に向けた取り組みも実施している。

特別養護老人ホームを活動拠点とした現在の取り組みの継続はもとより、高知市北部地域において新たな活動の場を展開し、更なる地域貢献に向け取り組んでいきたいと考えている。

◇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
講師料	88,000円	参加費収入	546,000円
給食費	357,000円		
消耗品費	51,000円		
器具什器費	21,000円		
その他	29,000円		
<合計>	546,000円	<合計>	546,000円

- ・取り組みにかかわった職員数 約6名
(職種等：理学療法士（講師）1名、ボランティア2名、職員3名)