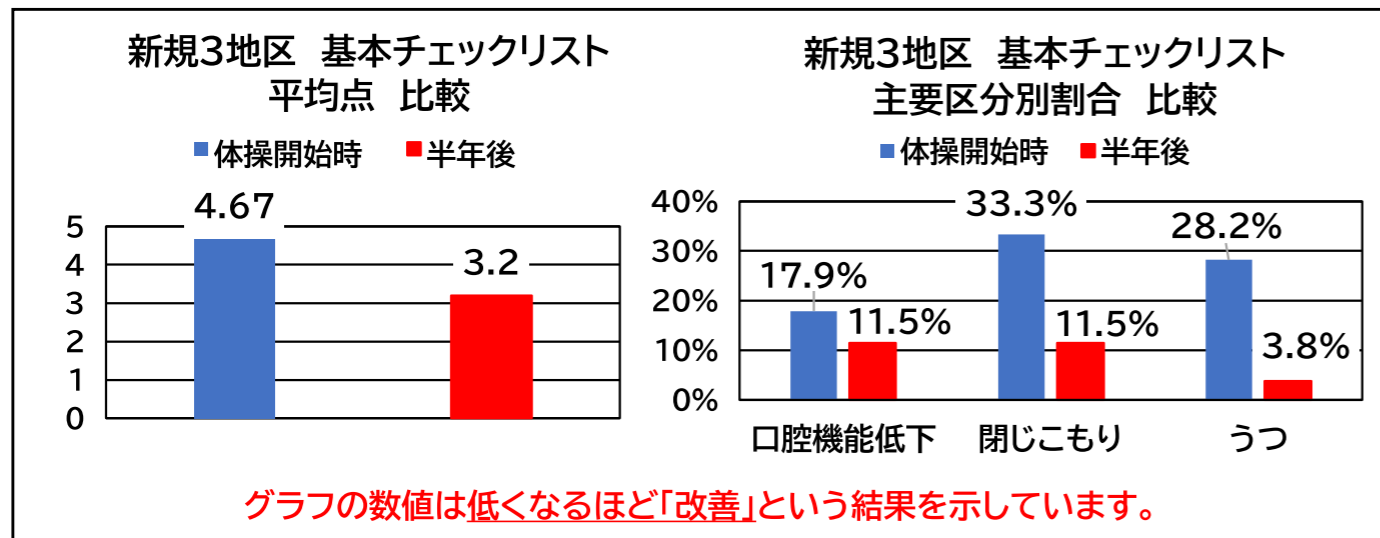
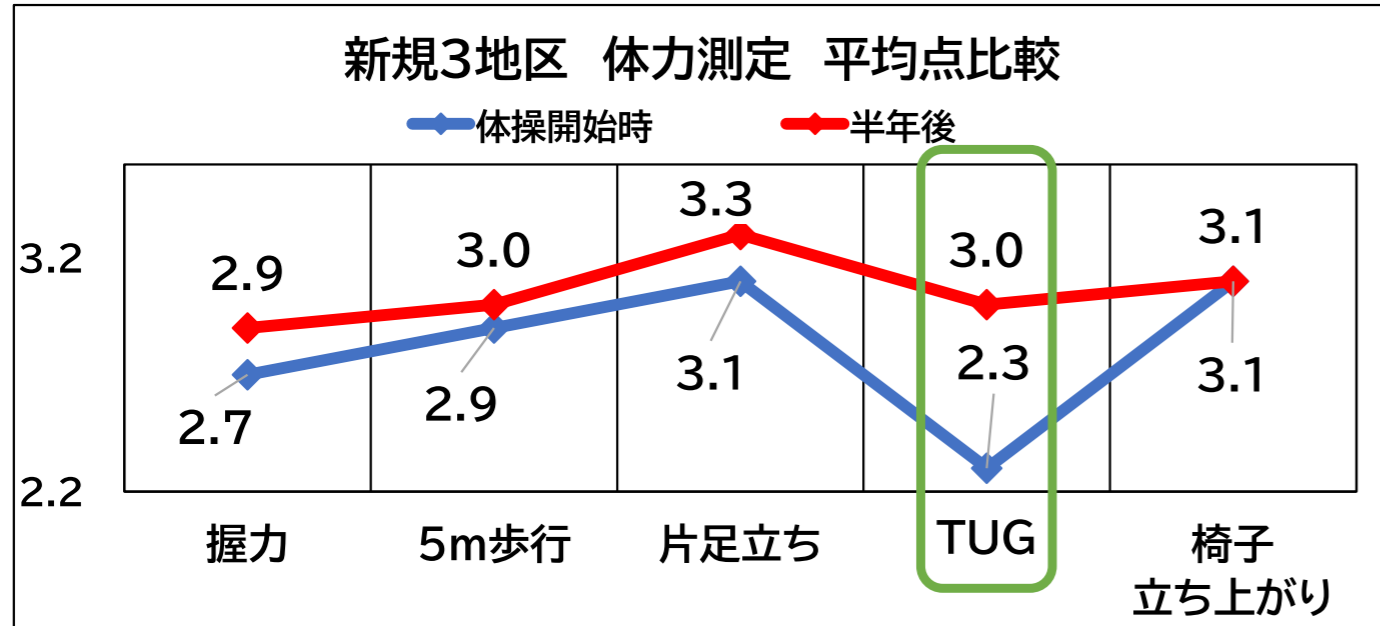


令和2年度「こけないからだ体操」 新規3地区（飯梨町・中の丁・南城谷） 効果測定結果

～ 半年間で全ての項目において「維持・改善」となりました ～



■飯梨町、中の丁、南城谷の新規3地区の効果測定を行いました。
体操開始時（令和2年7月）と半年後（令和2年12月）の数値を比較したところ、**身体・生活機能面の両面において「維持・改善」といった結果が明らかになりました。**

身体機能面では特に、「バランス維持能力」や「歩行機能」等、日常生活における複合的な動作に関する機能を評価する、「TUG（タイムアップアンドゴーテスト）」という項目において大幅な上昇がみられました。

生活機能面ではICTを活用し評価を行ったところ、「基本チェックリスト」の合計平均点の減少とともに、「フレイル」につながるとされている「口腔機能低下」や「うつ傾向」の割合が減少していることが明らかになりました。

週に一回、身近な地域の方と集まり「こけないからだ体操」を続けた成果が表れたと考えられます。今後もこの成果を維持するために、「こけないからだ体操」を継続して行うことが重要です。

「こけないからだ体操 交流会」を開催しました！

■12月16日に「町帳有志の会」「梨の花クラブ」「日次女性部」の継続3地区と「飯梨町はつらつ教室」「中の丁有志の会」「南城谷元気で火曜わぁー会」「元気で金力付け曜会」の新規3地区、計6地区7団体の代表者の参加により、令和2年度「こけないからだ体操交流会」を開催しました。



■「中の丁有志の会」声掛けのもと全員で一緒に体操を行い、その後、意見交換会を実施。

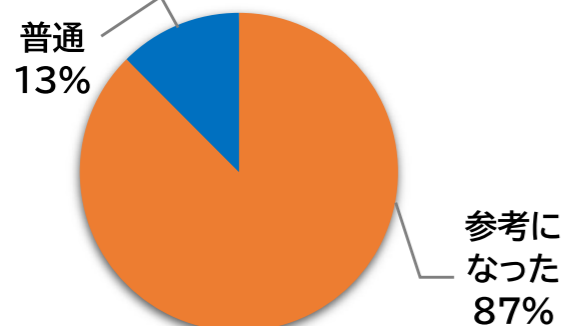
主体的な活動に向けた運営方法について様々な質問や意見がなされました。

閉会后には「参加して良かった。」「今日教えてもらったことを自分の地区にも取り入れたい。」等の感想が聞かれ、非常に有意義な交流会になりました。

市内初の「支援者のための成年後見制度活用講座」開催

■令和2年11月6日（金）広瀬社会福祉研修センターにおいて福祉・介護医療関係者の方を対象に成年後見制度をいかに活用していくかを考えることを目的として、「支援者のための成年後見制度活用講座」を開催しました。

講義全体への感想



《ご意見・ご要望》

- ・弁護士さんからの話を聞く機会はなかなかないので、いつもとは別の視点で考えられて、良い経験となった。
- ・市民後見人の育成に努めてほしい。
- ・中核機関の設置や市民後見人養成講座などが必要だと思う。

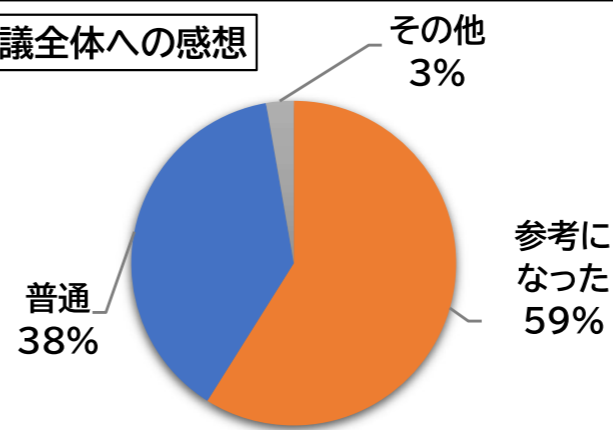
■今後の課題

- ① どの地域であっても制度利用ができる体制整備
(広報啓発、権利擁護関係者のネットワーク⇒中核機関の設置)
- ② 市民後見人の養成(担い手の確保)
- ③ 法人後見の拡充(社協以外の法人後見の受任)

令和2年度「校区别地域ケア会議」開催

■一中校区、二・三中校区、広瀬中校区、伯太中校区において「フレイル予防・介護予防・健康づくりに必要な社会資源(ヒト・モノ・コト)」というテーマで「校区别地域ケア会議」を開催しました。

会議全体への感想



《具体的な感想》

- ・地域でのリーダー不足、経済面によって通いの場が使えない現状がある。
- ・これから働きかけをする地域の実情や取り組みの方向に共通するものがあることが分かった。
- ・後継者やボランティアの育成について今回の会議でヒントをいただいた。
- ・それぞれの立場での思いが聞け、今後の活動に活かせると感じた。

■新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも、感染対策を講じたうえで開催することができました。フレイル予防・介護予防・健康づくりには身近で通える「場(モノ)」、運動や体操が指導できる「人材(ヒト)」、専門職が関わる「仕組み(コト)」づくりが必要との意見をいただきました。集約した意見を政策形成へと繋げるため「令和2年度 安来市地域ケア推進会議」にて報告・提案させていただく予定です。

市内初の「認知症パートナー養成研修」開催

■認知症の方のパートナーとして活動しておられる、澤野しのぶ様をお招きしました。実際にされている活動や大切にしている思い等を対談形式にてお話いただきました。

先生の、「一緒に動いていて楽しいとお互いに感じる事が大切、おたがいさまの関係がそのまま続いているだけ。」との言葉がとても印象的で温かい研修会となりました。



令和2年度「安来市地域ケア推進会議」を開催します！

- 開催日 令和3年2月28日(日) 13:00~16:30
- 会場 安来市総合文化ホール アルテピア(小ホール)
安来市飯島町70番地 TEL:0854-21-0101
- 参加者 100名(新型コロナウイルスの感染状況によっては中止又は短縮する場合があります。)
- 講演 「新しい生活様式におけるフレイル予防・介護予防・健康づくりについて」(仮題)