

当地域における介護予防への働きかけ ～地域の方が自主的に活動出来るサポート～

デイサービス はなことば さくら名島
駒形 芳和

取り組みきっかけ

地域密着型通所介護に勤める自身。
地域密着であるため地域と協力体制を取り、住みよい地域にしていくため管理者含め検討。
町内会長に相談し、予算(地域交流費)の一部を使わせて頂き、当デイサービスの休業日を地域の方に開放し介護予防・交流会を実施。

方法

子供から高齢者を対象に、偶数月 第1日曜日 10時～12時で実施
町内会長、町内民生委員、協力者と共に年間スケジュールを作成。
その際、計画の中心は地域の方。
必要な物品収集や他業種への依頼等も地域の方が行う。
当施設としてはあくまでもサポートで地域の方が自主的に出来るように陰で支える。
→今後地域住民だけでも活動出来るように
また協力施設として近位の他業種で同じような取り組みをしている方からも力添えを頂く。

内容

前半はロコモ予防体操・認知症予防・身体の仕組み等、笑いも取り入れた内容で実施。
後半に催し物を行う。

年間スケジュールの内容

例) そうめん流し

ダーツ交流

買い物レク

フラワーアレンジメント 等

フラワーアレンジメントやダーツは他業種(葬儀屋)からの好意でさくら会に参加。

結果

催し物の内容にもよりますが1年経過し、徐々に参加人数が増えてきました。
地域の住民の皆様とも仲良くなり、ボランティアで庭の花壇や畑のお世話をしてくださる方もいらっしゃいます。

私たちは体操を行うのみで催し物の内容や依頼に関しては住民の方が行う(計画は一緒に実施)。
ロコモ予防活動は私たち有資格者が中心となるものではなく、住民が中心となり住民の皆さんが自分たちの事と意識して地域のロコモ予防に繋がると考えています。

これが本来のロコモ予防活動ではないでしょうか。

その他活動

- ・ 公民館活動 健康カフェ実施
地域の介護施設・社会福祉協議会
包括支援センター・公民館
「ささえあいネット」グループを形成。
試行錯誤中ではありますがロコモ予防 動として半年に 1 回の測定・相談会実施。
- ・ 自主体操グループへのロコモ・認知症予防運動