

☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

平成31年1月23日 VOL. 89

介護予防で健康長寿に！ シニア大学OB会を初開催しました

本市では平成20年より「元気な今こそ介護予防」として、65歳以上の要介護認定を受けていない人を対象に「はつらつシニア大学(現アクティブシニア大学)」を開催し、介護予防教室卒業後もはつらつシニア大学OB会として、市民サポーターを中心に自主活動の輪が広がっています。今回初めて**OB会代表者や運動サポーターなど50人**が参加し、OB会ステップアップ講習と情報交換会を開催しました。

(とき:平成31年1月18日(金) 会場:藤枝地区交流センター 集会室)

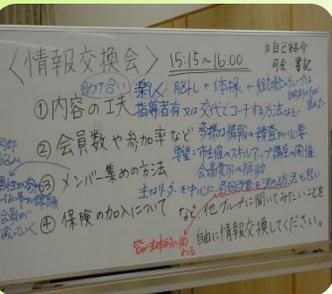
介護予防技術のステップアップの講習



健康長寿の3本柱は「**社会参加**をすること」「**しっかり食べる**こと」「**運動**をすること」で、今回は安全に配慮した効果的な運動の継続を目的に、聖稜リハビリテーション病院の山本卓理学療法士(以下「PT」)を講師に迎え、実技を交えた理論を学びました。山本PTの「足のアーチ機能」などの解剖の話は難しいと感じたOB会員も、実際に体を動かすことで理解を深めていきました。

OB会員同士の情報交換会

はつらつシニア大学OB会は、市内に**運動学部OB会16グループ**、**脳学部OB会6グループ**、**計22グループ**あり、運動または脳トレなど、主体としている活動が異なります。また会員は卒業生に加え、運動サポーター養成講座卒業生が世話人やリーダーとして活躍しているグループもあります。今回は参加者50人が8グループに分かれ「運営や活動内容の工夫」「会員集めの工夫」などについて情報交換を行いました。



運営では「**リーダーを中心に毎回の鍵当番や指導当番を決めて主体的な活動に心掛けている**」や「**楽しく**」「**助け合い**」がモットーなど、中には「**男性会員を集める方法を教えて欲しい**」という意見もありました。今回初めてOB会を開催しましたが「**似た自主グループ同士で情報交換した方が深まる**」「**健康情報が氾濫している**ので、**専門家による情報整理**や、**定期的なスキルアップの場が欲しい**」などの要望も頂き、初顔合わせの人が多くにも関わらず、日常から介護予防の見識が高い皆さんは熱心に意見交換を行いました。



本市は**高齢者が健康でいきいきとした生活を送れ、OB会のような住民主体の介護予防活動をサポートし続ける**ように「(仮称)地域支え合い介護予防教室 ふじえだアクティブクラブ事業」の創設なども検討し、市内全域に広めて行きたいと計画しています。そのクラブ開設のための初期費用の補助や、専門職による介護予防技術向上研修会の開催、さらには会場借用費用の補助など、要件を定めて支援できるように調整していることも情報提供しました。
今回頂いた意見を集約し、「高齢者が活躍するまちづくり」を推進していきます。