

住民参加型の介護予防+専門的アプローチ = 新たな生きがい活動！

住民から軽体操協力員を募集して養成、多くのサロンで軽体操を行う他、自らも体操サロンを立ち上げた。また地域包括の介護予防教室と連携し高尾山への登山を企画。参加した人々が新たな生きがいを見出している。

住民参加型の介護予防+専門的アプローチ = 新たな生きがい活動！



東京都昭島市の取り組み

昭島市の概要

東京都心より約35km西側に位置しており、都内までの通勤圏域のベッドタウンとしての機能を有している。人口は113,564人、高齢者数は29,415人で25.9%と他市同様、急速に高齢化が進んでいる。現在は市内4ヶ所に地域包括支援センターを設置。生活支援コーディネーター2名や社会福祉協議会等の関係機関と連携をとりながら介護予防事業を進めている。



居場所づくり

住民相互の助け合い活動の普及
地域交流の創出
介護予防の推進



サロン活動の推進

5年前から社協を中心に住民が作る
サロン活動を推進！
現在82か所のサロンが活動中。

地域包括で行う 介護予防教室

地域包括支援センターでは
8年前より介護予防教室を開催。
体操教室「おたっしゃプラン」
ウォーキング「こもれび」



介護予防

+

専門的評価

通いの場

地域のどこでも介護予防

軽体操協力員の養成

サロンに介護予防の視点を導入
するため、各専門職種と協力し、
「軽体操協力員養成講座」の
カリキュラムを作成。

サロンに持ち帰り実施

自ら開催するサロン
で体操を実施。

サロン運営者をはじめ、地域住民
45名の方が受講。



あきしまの一步

ボランティアグループ
「あきしまの一步」が
立ち上がり、依頼のあった
サロンで軽体操を指導。

リハ職の専門性の活用

地域リハビリテーション 活動支援事業の実施

介護予防の推進とサロン活動
の活性化を図るため、サロン
に専門職を無料で派遣する事
業を開始。



取り組みの流れ



高尾山ハイキング

サロン、介護予防教室の参加者に
呼びかけて高尾山への登山を企画。
ボランティアを含めて39名が参加！



サロンあきしまの一步

新たなサロンを創設し、
住民の介護予防を推進
するとともに自らの
生きがい活動になっている。



新たな参加の場
生きがいづくり

