

高齢者の暮らしを考える

松阪市は五つの地域包括支援センターとともに、地域で暮らす高齢者をさまざまな面から支援しています。その中でも「介護予防」は大きな取り組みのひとつです。各地域包括支援センターでは高齢者を元気に過ごし、健康寿命をのばすために「介護予防運動」を学ぶことができる介護予防教室を開いています。今回は春日町で行った介護予防教室に参加し、第一地域包括支援センターと一緒にボランティアで介護予防の普及に取り組んでいる「介護予防いきいきサポーター」の皆さんを中心に話を聞きました。

インタビュー

介護いきいきサポーター



(左から順に) 齋藤 千賀子さん、徳田 佐起子さん、西垣 智恵子さん、村林 ゆとりさん

サポーターになろうと思ったのは、自身の健康のためにという思いからです。健康管理や介護予防の運動を学んでも自分一人だけでは、続けることは難しいですが、他のサポーターや地域包括支援センターのスタッフ、教室に参加する高齢者の皆さんと一緒に出来るかもしれないと思い、活動を始めました。サポーター活動を通して、周りの方とも関わる良い機会になっています。以前に活動を続けることは難しいのではなかったこともあったのですが、活動のなかで逆に元気をもらっています。「自分でも誰かの役に立てれば」と考え、楽しく活動を続けています



インタビュー

春日町自治会長

宮崎 紀さん



松阪市の中でも特に春日町は85歳以上の方が100人以上いて、介護予防が重要な課題になっています。地域で介護予防に取り組む方々がいるのはとても頼りになります。介護予防教室もいきいきサポーターのような、積極的に手伝いをしてくれる方がいるからこそ安心して続けることができます。

参加している高齢者の皆さんの中には一人暮らしの方も多くいて、この教室をきっかけに外へ出てもらい、笑いながら楽しく介護予防に励んでもらえれば何よりです。参加者からは「新しい友達が増える」との声をよくもらいます。新たに知り合った方と今度はまた別の場所で介護予防の取り組みを行ってもらおうという、一つの教室から知り合いや介護予防活動の輪がどんどん広まっていこうという地域の自治会も力を入れていきたいです。

インタビュー

80歳の男性



自分の体のことが気になって介護予防教室に参加しました。もともと体がかたくて難しい動きもあるけど、とても良い運動になっています。何よりも、教室に参加すること周りの人と喋ったり笑ったりすることができるのが一番楽しいです。

ぜひご参加を! 【第一地域包括支援センター 定成 真理子さん(看護師)】

こうした教室にたくさんの方が参加することで、人とのつながりが広がり高齢者の皆さんの生活を支える場になっていきます。地域包括支援センターでは、「介護予防いきいきサポーター養成講座」も実施しています。『地域のためになにかやってみよう!』という熱意をお持ちの方は、近くの地域包括支援センターにお声がけください。