

# 高齢者の暮らしを考える

これまで5回にわたり各地域で介護予防の啓発に取り組んでいるサポーターを紹介してきました。今回は、第五地域包括支援センターが担当する大河内地区で活動する介護予防自主グループ「しろやまくらぶ」「ほほえみクラブ」の皆さんに話を聞きました。



しろやまくらぶ・ほほえみクラブ

介護予防いきいきサポーター/まつさか元気アップリーダー

前列左から 深田 静江さん 仲田 富子さん 堀口 敏子さん

後列左から 高橋 和子さん 森 勝之さん 錦 幸生さん 高橋 道典さん 青木 ていさん

## インタビュー

### 地域から元気を発信！

「地域を元気に！しろやまくらぶ・ほほえみクラブ」

しろやまくらぶ・ほほえみクラブの活動について教えてください。

それぞれ毎月1回、地域包括支援センターの支援を受けながら介護予防の活動をしています。しろやまくらぶでは、主に認知症予防を目的に脳の活性化を促す手遊びや体操、レクリエーション、脳トレドリルなどに取り組んでいます。ほほえみクラブは転倒予防のために、筋力や柔軟性を高める介護予防運動を行っています。最初は、こんな簡単な運動で転倒予防につながるのかなと思っていたのですが、続けていくうちに参加する前よりも足が軽くなったり、つまずきにくくなったのを感じています。活動で知った童謡をふと口ずさんでいることもあり、日々の生活の色々なところで自主グループ活動の効果がみえて楽しいです。また、毎月の活動に加え、年に2回の戸外活動、他の自主活動グループとの交流を目的とした合同運動会などのイベントも開き、とても充実しています。

遠足や運動会などもあるなんて、とても楽しそうですね。

11月にサポーターと参加者の26人で津市へ出かけました。近隣のつながりが希薄化しているなかで、地域の人と一緒に何かをするのは貴重な機会かもしれません。このようなイベントを通じて介護予防に興味を持ったり、新たなつながりを作ったりしてもらえればと思います。

活動を続ける秘訣はありますか。

やっぱり、仲間がいることです。「仕事を辞めて何かできないかと思って」「地域の人とつながりを作りたくて」「誘ってもらったから」など、活動を開始したきっかけはさまざまですが一緒に活動することで、今までは知り合うことができなかった人と仲間になれて本当に楽しいです。大河内地区は山や畑が多い農村地区ではありますが、元気な高齢者が沢山います。参加者と共に介護予防に取り組み、仲間の輪を広げ、さらに元気な地域にしていきたいです。

### 第五地域包括支援センター

保健師 西嶋 智加さん

介護予防教室に参加した方々は介護予防に対する関心が高く、教室を続けてほしいという想いを持つ方が多くいます。サポーターの協力を仰ぎ、今の「しろやまくらぶ」「ほほえみクラブ」の活動へとつながりました。まずは、活動を楽しんでもらうことから考え、戸外活動や季節の行事を織り込んだ教室運営をサポーターと一緒に実施しています。

サポーターの高齢化が進み、次世代につながる後継者の育成が課題となっています。若い方々にも興味・関心を持ってもらい、地域の方が永らく元気に活動を継続できるよう、支援を続けたいと思っています。