

安心のまちづくりのために

第25回



# 高齢者の暮らしを考える

いつまでもいきいきと暮らすため「健康寿命」を伸ばすには、「介護予防運動」が効果的です。松阪市では介護予防運動を普及する人材育成として「まつさか元気アップリーダー養成講座」を隔年で開催しています。修了した方は100人以上みえ、地域で介護予防運動を実施したり、サロンや宅老所で指導したりと様々です。今回は平成27年に「元気アップリーダー養成講座」を受講後、中心となり自主グループ活動をされている「なぎさ会」のリーダーさんたちにお話を聞きました。



## インタビュー

### 「介護予防の輪を広げます！ 地域の集いの場を開催する まつさか元気アップリーダー」



「なぎさ会」について  
リーダーさんに聞きました。

西川久子さん  
鈴木美恵子さん  
金児和子さん

月に一度、集いの場として介護予防自主グループ活動を行っています。全身を使った棒体操やレクリエーション、また年に一回は体力測定を行い介護予防運動の効果も評価しています。平成24年10月にグループを立ち上げ、参加者から知り合いの方を誘っていただくおかげで今では20人以上の方々といつも元気に活動しています。

このような活動をされる  
きっかけはありましたか。

元気アップリーダー養成講座を受講した後に、第四地域包括支援センターの方から声をかけてもらいました。最初は自信もなく不安だったのですが、どんな集まりなら楽しんで参加してくれるだろうとサポート同士で話し合い、協力しながら開催することができました。自分の健康のために受講した介護予防いきいきサポーターや元気アップリーダー養成講座でしたが、このようにたくさんの人と楽しく活動することができて、受講していて良かったなと思っています。  
参加者の方からも喜びの声を聞くこともでき、やりがいも感じています。

活動を続けるにあたって  
工夫されていることは  
ありますか。

参加していただく方に飽きずに続けて通ってもらえるように、試行錯誤しています。松阪市が開催する元気アップリーダーのつどいやフォローアップ研修、ときには他の地区のサロンや教室にも参加して新しい運動やレクリエーションなどを学び、なぎさ会にも取り入れています。運動の他にも参加者同士が交流する時間も始めました。いろんな人と楽しくお喋りすることで、介護予防ができればと思っています。

29年度も元気アップリーダー  
養成講座を開催されているようで、  
今後もなぎさ会のみなさんのように  
地域で介護予防運動を  
普及していただくリーダーの  
活動が期待されますね。

## インタビュー

### 参加者の声

#### 80歳の女性



運動やお喋りをしながら若い年下の仲間とにぎやかに過ごせるので、とても元気があります。月に1回の開催が待ち遠しいほどです。