

第1分科会

「老人クラブ介護予防・健康づくり活動」

神戸市垂水区老人クラブ連合会

副会長・総務部会長 池田 惇

神戸市垂水区は、市内の南西に位置し、明石市に接しています。明石海峡大橋や舞子の青松、五色山古墳などが有名な地です。

人口は、222,046人（平成31年2月28日現在）で、65歳以上が65,192人、高齢化率は29.36%（男性26.21%、女性32.17%）と市内9区でも4番目となっています。

区内には、32の単位クラブがあり、会員数は2,700名ほどです。

垂水区老連における「老人クラブ介護予防・健康づくり」の活動を紹介します。

このたび、全老連を介して「みずほ教育福祉財団助成事業」に応募し、その助成金を活用した形で、平成30年5月から平成31年2月末まで、フレイル予防対策を主体とした健康づくりプロジェクトを展開しました。

1. 推進リーダーの養成

まず始めに、この活動を先導する推進リーダーを選出し、7月から9月にかけて6回の「推進リーダー養成講座」を実施、47名のリーダーを養成しました。

養成講座の内容は、東京大学飯島教授による「いつまでも元気でいるために、今からフレイル予防!!」、神戸市保健福祉局・保険所係員による「食育・口腔・健診」、生涯学習市民講師による「ストレッチ体操・安全歩育」などで、延べ400時間に及びました。

セミナーに参加したリーダーには、草緑色のポロシャツを支給し、リーダーとしての自覚を促し意欲づけをしました。



2. 実践活動

推進リーダーを中心に、幾つかの単位クラブが連携したり、または、単位クラブ毎に「キャンペーンイベント」実践活動を展開し、健康づくりの普及に勤め、65回の開催、延べ3,300人が参加しました。

実践活動は次の4ジャンルに分けられます。

- 1) 総合活動～フレイル予防の啓発、フレイルチェック体操、認知症対策など
- 2) 身体活動～体力測定会、健康体操会、ウォーキング、グラウンドゴルフ、輪投げ、卓球など
- 3) 栄養摂取～食育の啓発、口腔（口・歯・喉）など
- 4) 社会参加～地域活動、ボランティア活動参加、カラオケ、麻雀など



活動は実施後、直ちに実施報告書を作成し、公表することにより、他へのアピールと督励に役立てました。

さらに、全老連が全国大会で配布の「組織活動は健康長寿の秘訣」の要点と「認知機能低下のきざし」を用いて、心のフレイル予防についても研修しました。

3. 活動の成果

- 1) 行政機関（神戸市・垂水区役所・垂水区社会福祉協議会等）の全面的協力
- 2) 神戸市が進める「フレイル予防事業」との連帯による相乗効果
- 3) 多数の推進リーダーを養成でき、今後の地域啓発体制の確立
- 4) 各単位クラブ地域で、フレイル予防、健康づくり、地域社会活動などの啓発活動のさらなる活発化



4. 今後の展開

これらの活動を通じて、根付いた体制を維持・発展させるべく、神戸市老連のモデル活動事業として取組み、神戸市のフレイル推進に参画するとともに、老人クラブ会員以外の地域の一般高齢者にも普及を図ります。

更に、今後大きな課題となるであろう身体的には健康でも心と精神的フレイル「初期認知症（MCI）など」の方の進行抑制に取り組んでいきたいと考えています。

