

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

地域型介護予防事業(地域なまらん)

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

ご当地体操である「なまらん体操」をもとに、講習会を終了したリーダーが、自主的に各地域で介護予防事業を行っている。埼玉県立大学の協力のもと、健康チェック大会を行ったり、フォローアップ事業を行うことで、リーダーの意識や技術向上を図っている。アンケート結果を分析し、事業方法や効果を検証している。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

平均411人(うちリーダー66名含む)、84万8千円

● 健康づくり・介護予防リーダー育成講習会周知(4月～9月)

各自治会に出向き、高齢化の現状等を説明し、当事業へリーダーを推薦してもらうよう、自治会長に依頼

● 健康づくり・介護予防リーダー育成講習会(10月～12月)

「なまらん体操」及びその指導技術、高齢者の身体の特長、健康づくりや介護予防に関する知識などを、1回2時間、全10回で講義。

● フォローアップ講座(12月～)

講習修了者には、次年度から各地域で介護予防事業ができるよう、包括を交え、相談・助言を行う。既に活動を行っている地域に対しては、希望により講師を派遣したり、講習を行っている。

事業効果

アンケート結果により

- 健康のために体を動かしたいと思っている人にきっかけと場を与えている。
- 地域の絆を作る・深めることに貢献している。
- 生きがい対策にもなっている。

その他

課題

- 参加者の拡大。
- 健康実態の改善