

H26年度～H27年度における住民主体の介護予防活動 (おたがいカラダづくりサポーター事業)の事業報告

平成28年5月9日
一般社団法人リぷらす

おたがい体づくりサポーターの育成 ～住民の住民による健康づくりコミュニティー～

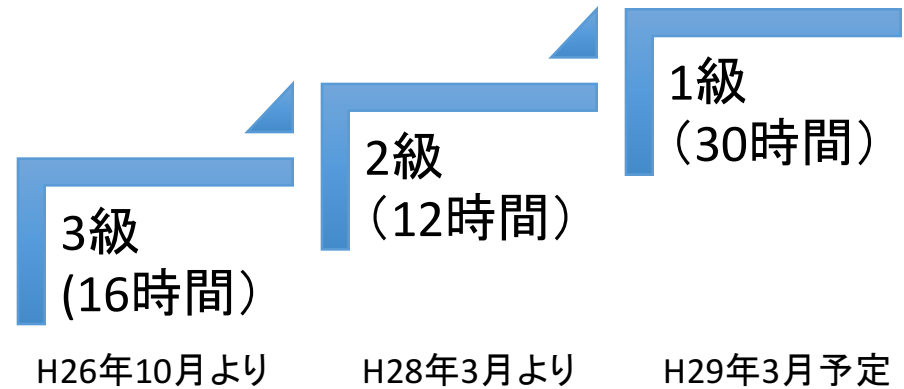
■ 目的

健康寿命を延伸するために、コミュニティー作りと健康づくりをする住民を育成する。そして、地域で体操教室の運営を行う。

■ 方法

- 1) 3級講座(16時間)の実施
- 2) 体操教室の実践

講座の全体像

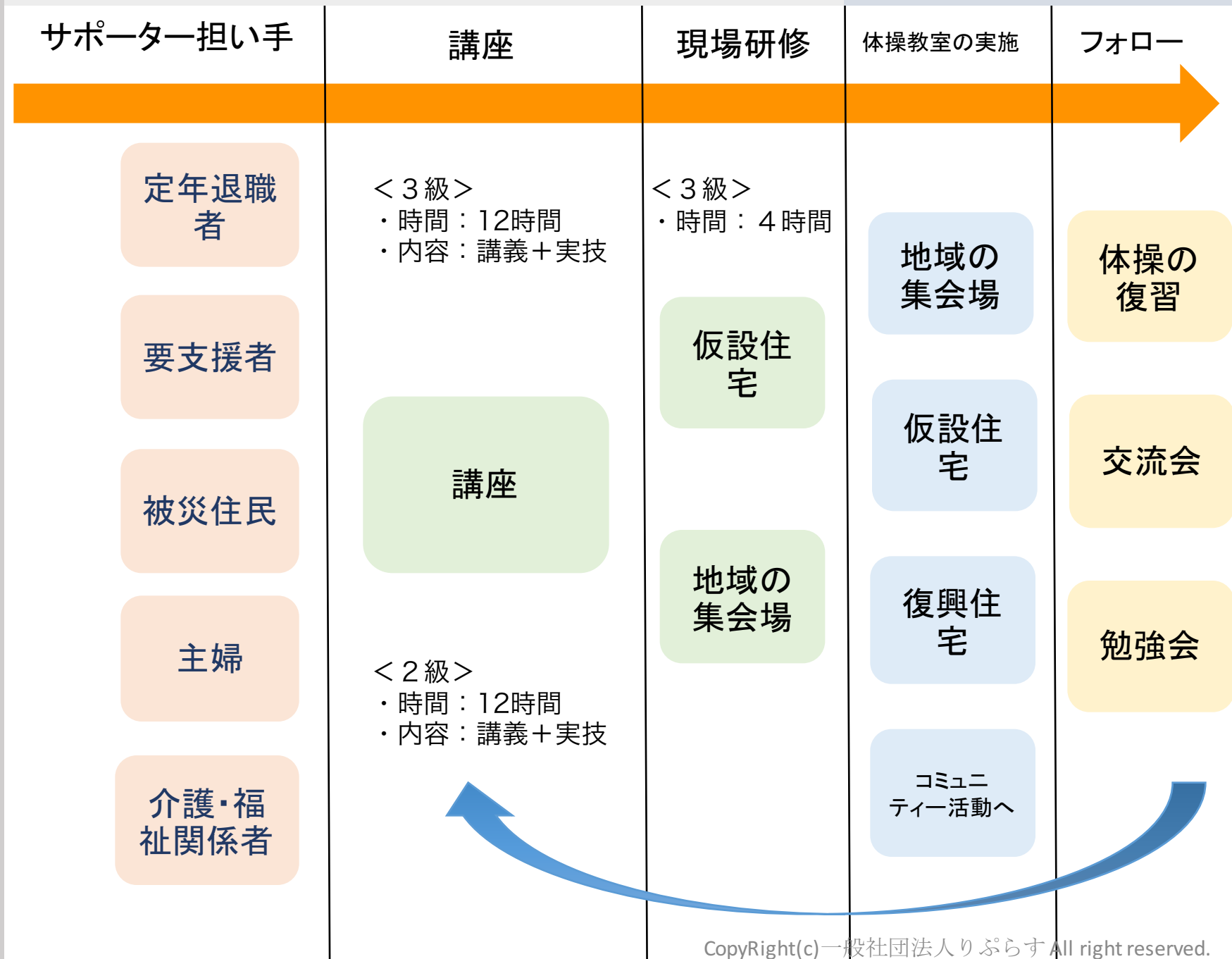


講座終了後の様子



体操教室終了後の様子

おたがいカラダづくりサポーター
講座の流れ



活動のハイライト

H26年9月	第1回おたからサポーター養成講座開始
H27年4月	おたからサポーターによる、仮設住宅4箇所での体操教室の開始
H27年7月	第4回おたからサポーター3級養成講座(リぷらす)
H27年8月～10月	講座内容の見直し、修正
H27年10月	サポーターリーダー5名決定(総括リーダー2名、エリアリーダー3名) サポーターリーダーによるリーダー会議を開始(毎月)
H27年11月	第5回サポーター3級講座桃生地区にて実施(初めて多圏域で実施)
H27年12月	サポーターリーダーのみでの体操の実施を本格的に開始
H28年1月	第6回サポーター3級講座渡波地区にて実施
H28年3月	サポーター2級養成講座開催(誤嚥予防:雄勝歯科診療所河瀬Dr.)



3級サポーター養成講座



3級サポーター養成講座修了者
(桃生地区)



仮設住宅でのサポーターによる
体操教室

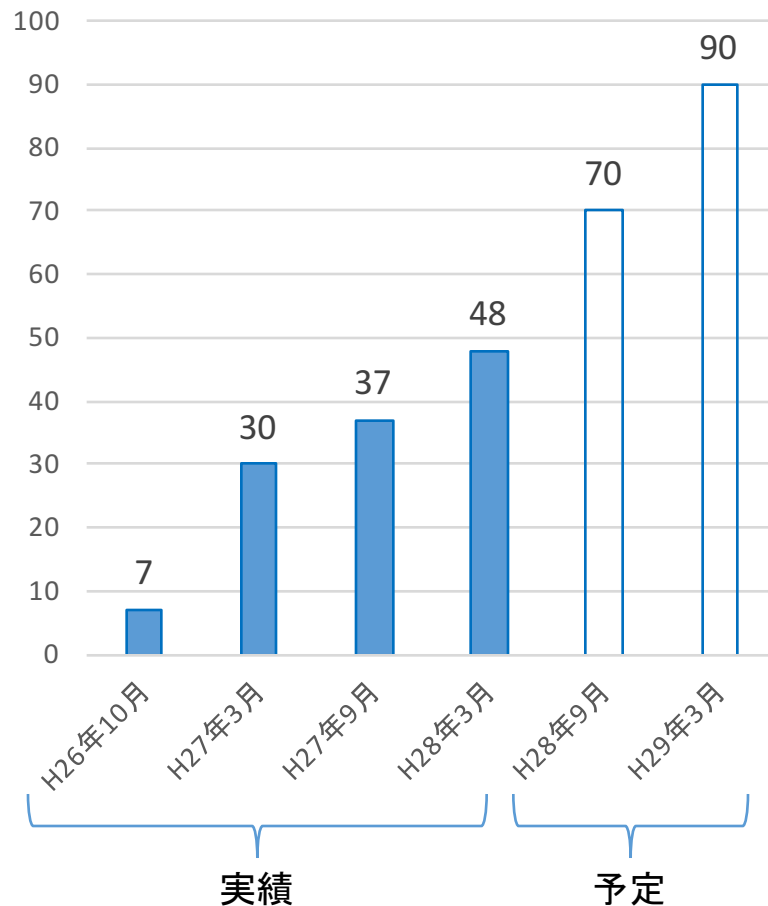


横川地区集会場でのサポーター
による体操教室

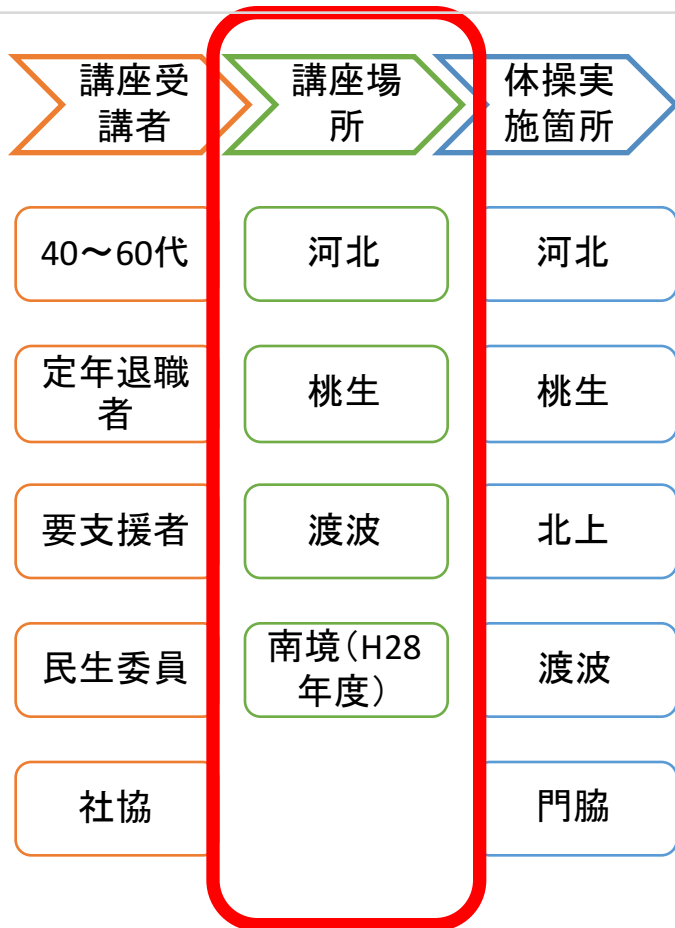
H26.9以降、これまで6回の講座を開催。H27年3月末現在、講座全受講者は48名。第1回～第4回までは河北地域で講座開催。5回目は桃生地区、6回目は渡波地区で開催。参加者の主な動機は、「ボランティアをしたい」、「自身の健康のため」「リタイヤ後、家に引きこもりたくない」など



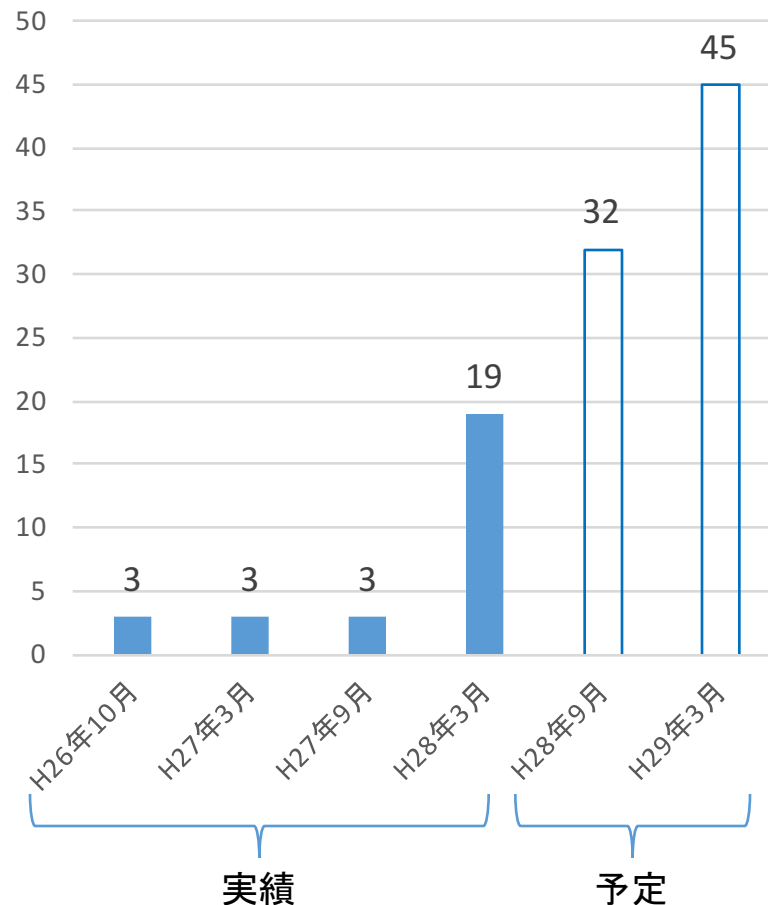
サポーター養成人数



H26年10月より活動開始、H27年8月～10月でプログラムを修正し、それ以降活動者が急激に増加。個人負担の軽減に繋がってきている。また、活動エリアの広がりによって、サポーター自身が活動の選択をしやすくなった。H27年3月から、活動者は約6倍となる。



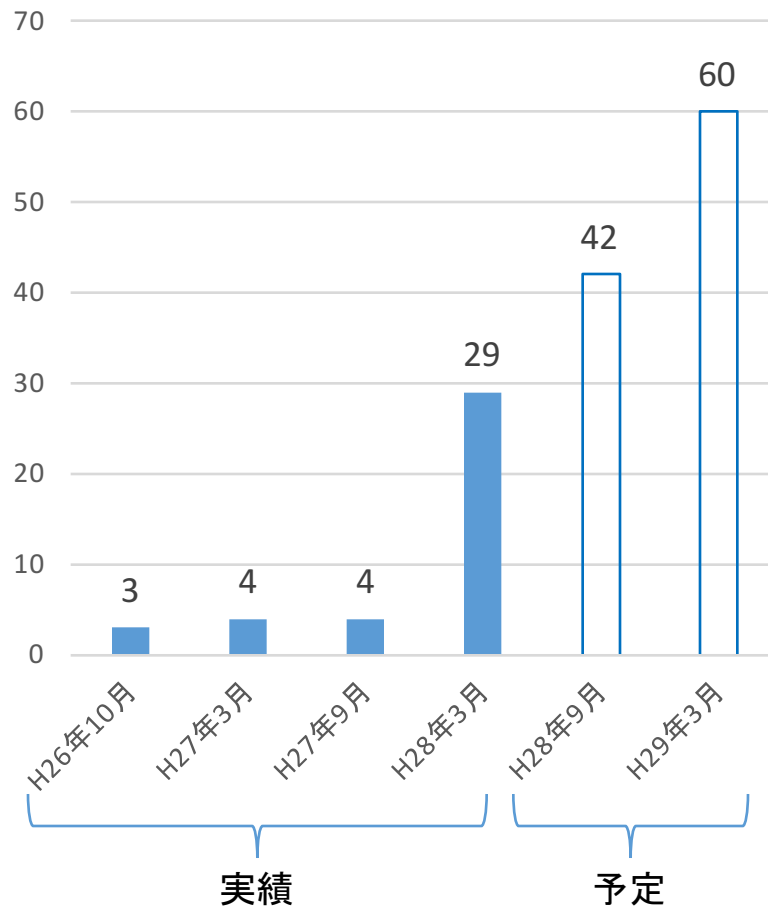
サポーター活動実人数



H26年10月より活動開始、H27年8月～10月でプログラムを修正し、それ以降活動者が増加。体操教室1回あたり、平均4～5名のサポーターが活動に参加。1教室あたり2～3名で体操教室を実施する体制であり、さらに教室数を拡大できる余力が出てきている。活動の延べ人数は、H27年3月と比べて、約7倍となる。

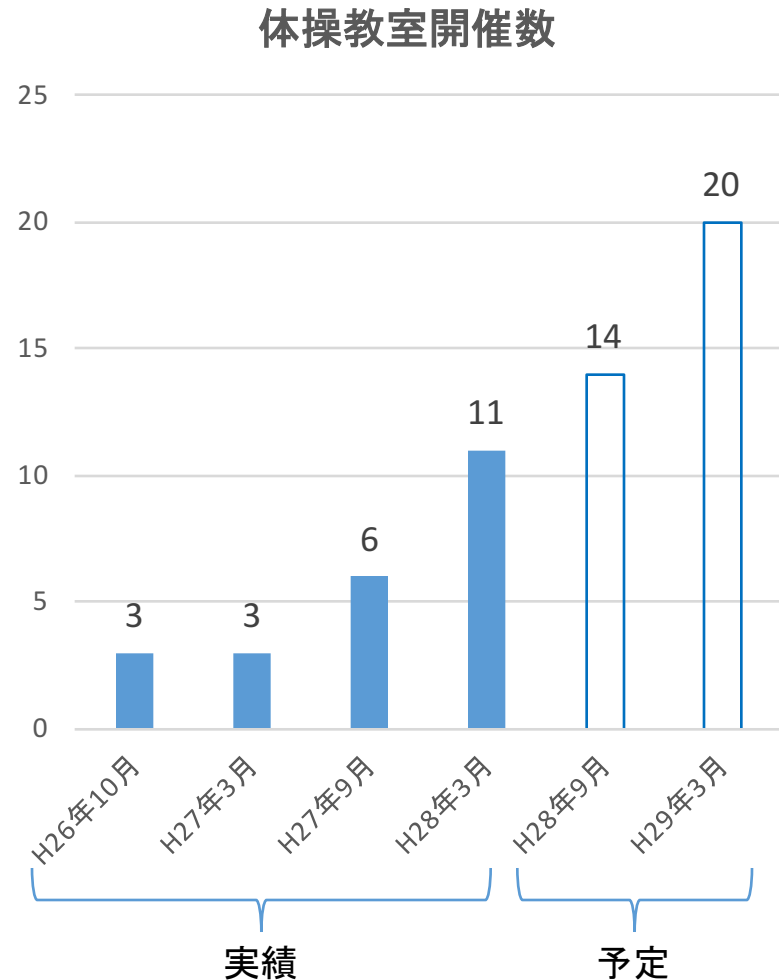


サポーター活動延べ人数

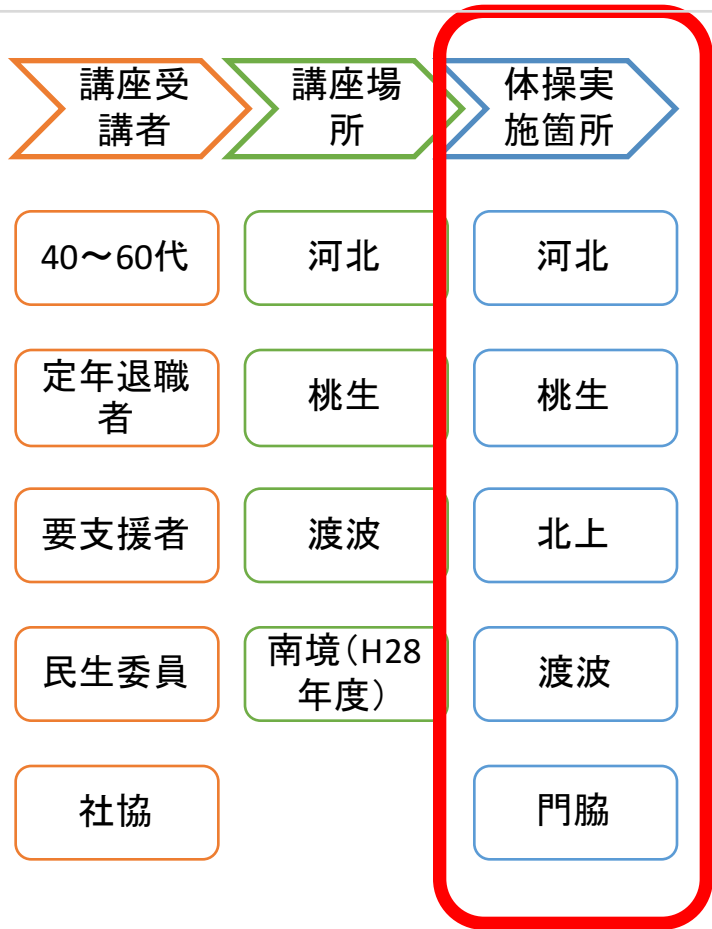


H26～H27年度 体操教室開催数

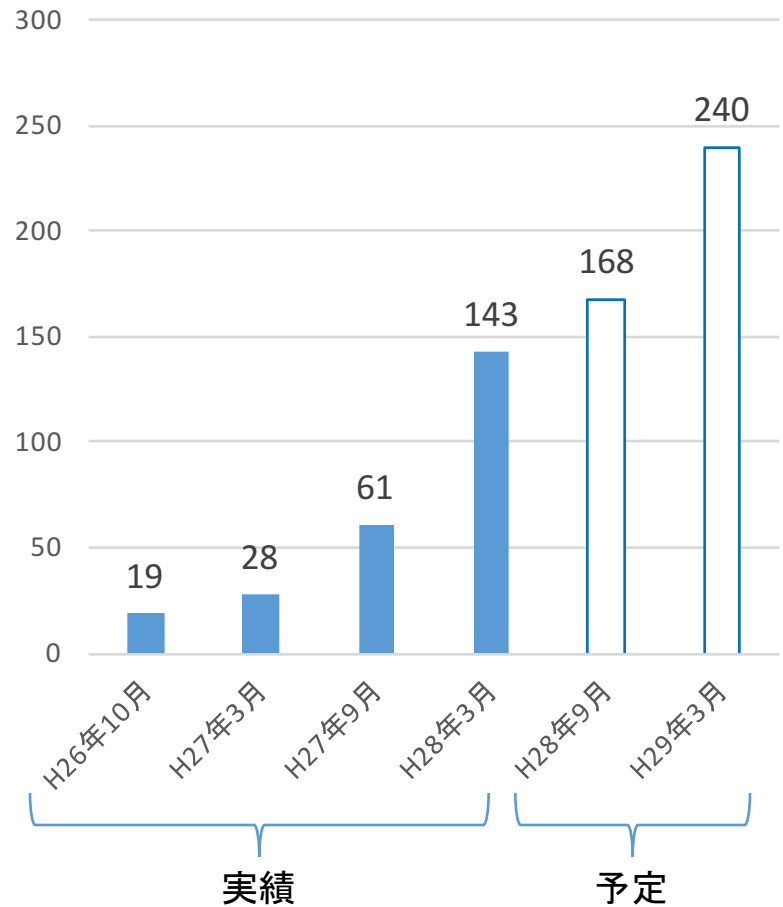
H26年10月より開始し、仮設住宅、地域の集会場にて、その地域の住民を対象にサポーターが体操教室を実施。H27年3月と比べて約1.8倍となる。



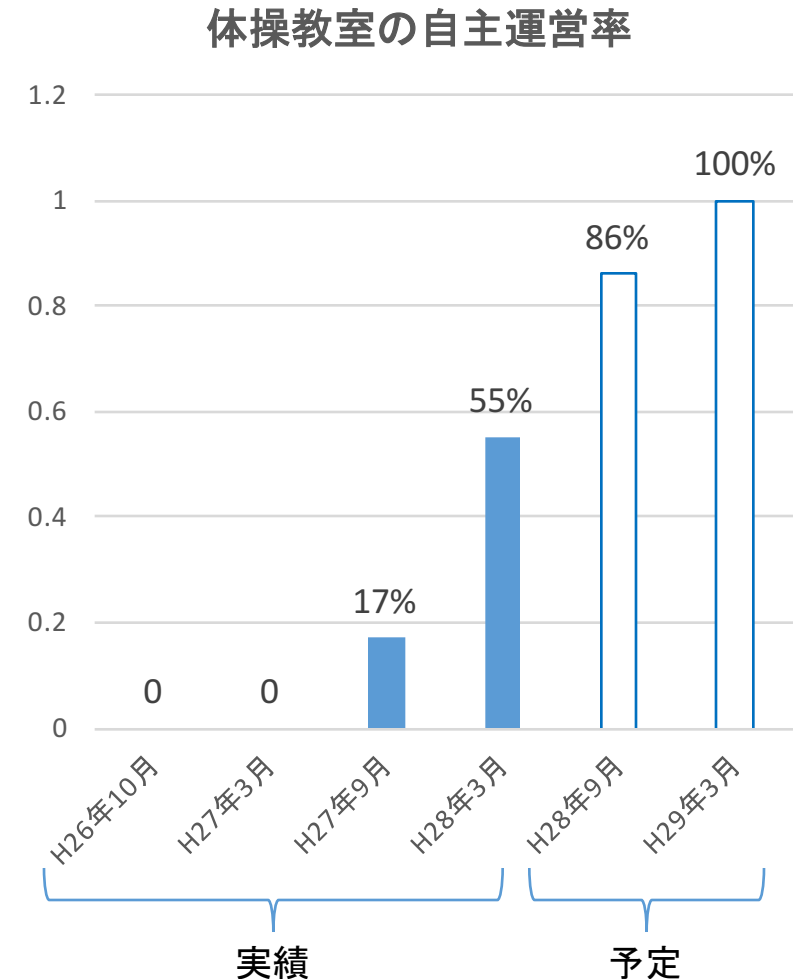
H26年10月より、体操教室を開始し、その地域の住民が参加している。継続して参加する人が多く、口コミで新規の参加者が来るケースも増えてきている。H27年3月と比べて、参加者数は約5倍となっている。



体操教室参加者数



H26年10月より、体操教室を開始。当初は、弊社スタッフが見守り、指導しながら運営を行ってきた。H27年5月頃よりサポーター自身のみでの体操が始まった。H28年3月には、11カ所中6カ所がサポーター自身のみで体操教室の運営を実施。



講座受講者の声

- 大変楽しく参加させていただきました。体の構造から根本的に勉強しました。毎日少しずつでも復習しながら姿勢を直していきたいと思います。
- 私たちがどれくらい地域に伝えられるかは難しいですけど、身近な人から始めたいと思います。
- 家庭で生活する上でも、相手のことを思いやる、気を使うことに役立ちそうな気がします。習った体操もできるだけ実践していきたいと思います。
- これからも、自分で無理をしないように体を動かしながら周りの人にも教えていけたらと思います。
- 地域に広めたいと思った。
- 高齢者にもわかるようなゆっくり丁寧な座学と実技研修だったので、ありがたかったです。
- 震災後本調子ではなく、ちょっと辛かったので参加してみました。体を動かしたりみんなで楽しく話をしたりが大事と思いました。これからは町内の活動の時に少しでも役に立てばいいです。自分や家族、兄弟の役に立ちたい。

サポーター活動者の声

- 他社の前に出ることによって不安があったが、現場に出てみて新しい自分を出せることがわかった
- 現場は場数を踏むことが大事だと感じた
- 交流の場で何か特技として披露できれば良いくらいの想いで参加したが、欲が出て地域を支え健康寿命を延ばし貢献できるのではと思うようになった
- 現場での不安はある。話し下手。仕事をしているが、生きがいのためにボランティアを始めた。仕事以外の人と出会えて本当に良かった
- 皆さんからパワーをもらっている。腰の変形痛を何とかしたい。現場で楽し話を味わった。
- 正直講座ではやれる自信がなかったが、現場に出て参加者の方の笑顔に触れてやる気が出た。
- 和式トイレに座れなくなり、体を鍛えること運動の大切さを感じた。自分自身の健康のために、自分お経験を伝えたい。
- 健康長寿でいるために生きているうちは元気でいたい。自分の地域で何かできればと思っていたが、三反走仮設に行き元気をもらった。
- 足りない分は他の人から吸収し、多い分は他の人に分ける。助け合っていくことが大事。

H26～H27年度 おたからサポーターの活動写真



3級講座の学び合いの様子



3級講座の体操の様子



体操教室の様子



体操教室の様子



体操教室参加者とサポーターの写真



サポーターの同窓会の様子

活動予定

H28年5月	第7回	3級サポーター講座開始	石巻専修大学、花王株式会社と共同研究開始
6月	第8回	3級サポーター講座開始	石巻専修大学、花王株式会社と共同研究開始
		2級サポーター講座実施(体操教室運営のポイント)	
8月		2級サポーター講座実施(認知症予防)	
9月	第9回	3級サポーター講座開始	
11月		2級サポーター講座実施(栄養)	
12月	第10回	3級サポーター講座開始	
3月		2級サポーター講座実施(うつ予防)	

※石巻専修大学・花王株式会社との共同研究では、講座受講者のQOL、体力、睡眠、歩行などを約6ヶ月フォローし効果判定。
※7月よりサポーターが担う体操教室について、持続可能性を考え参加者から100円/回 徴収予定。

連携先・機関

- 地域行政: 地区担当保健師、地域協働課、包括ケアセンター、地域包括支援センター など
- 機関・団体: 各エリア社会福祉協議会(仮設支援員含む)、キャンナス東北、日本医療社会福祉協会、老人クラブ、まちの寄り合い所うめばたけ、石巻NOTE、一步の会(横川地区)、仲良し会(飯野川地区)、一般社団法人こころのケア・ネットワークみやぎ、いしのまきNPOセンター、石巻復興支援ネットワーク など
- 研究機関: 石巻専修大学、花王株式会社、慶應義塾大学
- 連携機関: NPO法人ETIC、一般社団法人MAKOTO、一般社団法人WIT、SCSK株式会社、ジャパンプラットフォーム、損保ジャパン日本興亜株式会社、認定NPO法人ジャパンプラットフォーム、一般社団法人振興事業創出機構 など

一般社団法人 りぷらす

名称：一般社団法人 りぷらす
設立：平成25年1月11日
代表：橋本大吾（はしもと・だいご）

事業内容

- ①介護、障害福祉事業
- ②コミュニティーヘルス事業
- ③仕事と介護の両立支援事業

事業所

[法人本部兼スタジオぷらす石巻]
石巻市相野谷字今泉前29-3
[スタジオプラス登米](2015年3月オープン)
登米市迫町佐沼

スタッフ数 12名（国家資格保有者）

看護師	1名
准看護師	1名
理学療法士	2名
作業療法士	2名
介護福祉士兼社会福祉士	2名
介護福祉士兼保育士	1名

(H28年4月末現在)

電話番号 0225-98-8957
FAX 0225-98-8958
メールアドレス ri.link.plus@gmail.com

メディア出演・掲載実績

◆テレビ出演

NHK あさイチ「介護からの卒業」(2015年7月22日)
おはよう宮城(2012年9月11日、2014年8月19日)
仙台放送「東日本大震災特別企画『ともに#40』」(2014年7月12日)

◆新聞・雑誌掲載

河北新報「住民主体で介護予防」(2014年9月27日)
産経新聞「リハビリで介護保険“卒業”へ」(2015年3月13日)
日経新聞「『卒』介護後もリハビリ」(2014年7月30日)
復興庁「被災地の元気企業40」
Forbes Japan「世界に誇るイノベーターたち」(2014年9月)

日経新聞



NHKあさイチ

