

文教厚生 常任委員会

2月8日～2月9日

1日目

●研修地

大阪府 島本町

人口 約3万人余り

世帯数

面積 約16・8平方km

★大阪府北部に位置し、あの有名な天王山があり、京都盆地との分岐点に位置する。

●研修目的

地域包括ケアシステム

先進地の取り組み『いきいき百歳体操』について

●研修内容

島本町では地域包括ケアシステムの取り組みとして『いきいき百歳体操』を『住民主体で地域展開』出来るよう、後押しをしている。



重りを付けて、筋肉強化!!



この『いきいき百歳体操』とは、手首や足首に1kg程度の重りで筋力維持や強化を図る。

効果の一例として高齢者の5m歩行スピードの記録を比較すると、個人差はあるが97歳女性では9.2秒から3.3秒、76歳女性では6.7秒から3.8秒、70歳男性では9.3秒から6.7秒と改善されたDVDの映像を見て驚いた。

集会所などの拠点で週

2回程度、DVDを見ながら自主的に39ヶ所で約

500人が取り組んでいます。主導者となるサ

ポーターの育成講座は年

1回開催し143人が受講している。

●今後の課題

研修から自主性を基本とし、高齢者自身に体力維持の大切さを十分理解してもらうことが必須であり、普及啓発活動が重要と感じた。

2日目

●研修地

大阪府 泉大津市

人口 約7万6千人

世帯数

面積

★大阪府南部に位置し、大阪湾に面しており、日本最大の毛織物の産地だ。

●研修目的

地域包括ケアシステム先進地の取り組み『介護予防ボランティアの活動及び医療介護連携』について

●研修内容

活動の自主化が進まないため、要介護になる可能性のある人を把握するため、『基本チェックリスト』を作成し、把握された人を中心に介護予防講座を地域巡回して自主化することで、虚弱な人へのアプローチが可能となり動機付けが、し易くなったそうだ。

島本町と同様に『いきいき百歳体操』のDVDを活用することで、講師不在でも容易に活動が出

来るようにしている。

医療介護連携については医師会・地域包括支援センター等の関係機関が

参画する泉大津医療・介護地域推進ネット、通称

イカロスネットが中心となり、関係職種での研

修会、認知症カフェ等の様々な事業に取り組んでいるそうだ。

イカロスネットは医師

会が中心の在宅医療研究会・地域包括支援センター・介護支援専門員連

絡協議会・訪問看護事業

所で始めたが、現在は歯

科医師会・リハビリ職種等の様々な機関が参加し

ているため、事例検討など同じ土俵で検討することができています。

●今後の課題

今回の研修から地域の自主ボランティアグループを育成強化し、また、関係機関と行政の連携を強化することで、高齢化社会に対応する切れ目のない支援が後押しできると感じた。



イカロスネットって、何？