

# 地域づくりによる介護予防



「通いの場づくり」立ち上げ支援事業」  
（厚生労働省介護予防推進支援  
モデル事業）

**①** どうして「**通いの場**」が必要なのか  
～市や地域包括支援センターが  
開催してきた**教室参加者の声**から～

- ・ **教室が終わってしまうと体操が続かない。**
- ・ **一人になると運動を続ける励みがない。**
- ・ **家の近くに体操できる場所がない。**
- ・ **覚えた体操は忘れてしまった・・・。**

## ② どうして「通いの場」が必要なのか

- ✿ よい多くの人々が介護予防に取り組むため  
通いの場の展開と継続
- ✿ 継続的な介護予防の取り組みとなるため  
住民主体だからこそその自由な発想  
体操だけでは終わらない社会資源の創成
- ✿ 介護予防の取組を支える人のモチベーションを維持するため

# 住民主体の通いの場のコンセプト

- 容易に通える範囲に通いの場を**住民主体**で展開
- 元気な人も虚弱な人も通えることで、**お互いに支え合える地域**を目指す
- **虚弱な人、要支援者でも**行えるレベルで介護予防の効果がある体操などを実施
- 介護予防の効果を上げるのに**必要な頻度**  
⇒**週1回以上の実施**を原則とする

**名取市でも効果のある体操を  
作りました！！**



**【ご当地体操タイトル】  
おらほのなとりん体操  
～いきいきぴんぴんでいるために～**

# **「通いの場づくり」立ち上げ支援事業**

- ・ 最初の6回(週1回開催)は地域包括支援センターが立ち上げ支援をします。また、理学療法士の講師派遣をします。**
- ・ 初回と年度内に1回(合計2回)は無料で体力測定ができ、体力がどのくらい向上したかを評価できます。**
- ・ 体操内容や留意点の映像を収録したDVDを無料で提供します。**

# 【対象となる団体】

- 終了後、週1回以上、集会所等で自主開催できる団体
- 終了後、6か月以上は開催する意思があること
- 可能な限り介護予防サポーターを派遣するが、サポーターが来れない時は参加者でおこなうこと
- 既存のグループ(老人会、サロン会等)を対象におこなう場合は新規の参加者の受け入れができる団体であること
- テレビ、DVDプレーヤー、椅子があること

**今後の普及啓発について . . .**