

# 介護予防事業『元気教室』実施報告

市では、平成18年度から、65歳以上の皆さんを対象に、各行政区の区民会館を会場として「元気教室」を実施しています。

この元気教室は、皆さんが生涯にわたって元気で自立して過ごしていけるように、各自の健康を見つめるためのきっかけづくりとして、健康講話や体力測定、うしくかっぱ体操、口腔体操、地区サークル紹介などの内容を盛り込み実施しています。今回は、この教室を始めて4年目となることから、教室の実施報告と成果について抜粋してお知らせします。

## ①教室実施状況

平成18年度に2行政区をモデルに実施。平成19～21年度の3年間で実施した行政区数が表1になります。教室終了後のアンケートで、2年に1回の開催を希望する行政区が大半だったため、今後は、2～3年に1回実施する予定です。

表1 元気教室開催行政区数

	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度
開催行政区数	2	18	15	15(11)

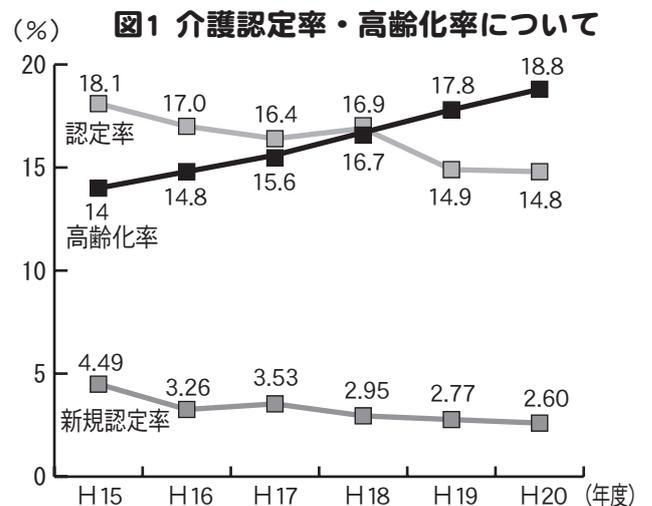
※平成18～21年度で39行政区に実施。( )内は2回目を実施した行政区数。

## ②参加者個人レベルで教室の効果が現れています

平成21年度に2回目の元気教室を実施した中で、1回目、2回目とも両方参加された方が691人中350人(51%)いらっしゃいました。その方々の体力テストの結果が前回よりも上がった方、同じだった方が259人(74%)、下がった方が91人(26%)でした。このことから、教室参加をきっかけに高齢期の体力を維持、改善することが可能であることがうかがえます。

## ③市全体としても介護予防の効果が現れています

現在の人口構成は、団塊世代の方が突出して多いのが最大の特徴です。牛久市でも、毎年おおよそ1,000人ずつ65歳以上の人口が増えています。今後もこの上昇が止まることはありません。しかし、介護保険の新規認定率は平成17年度、全体の認定率は平成18年度を境に減少しています。この減少は、高齢化率と反比例していて、「元気な高齢者が増えている」ことの証です。(図1参照)



## ④実施行政区からうれしい声が届いています

元気教室実施後のアンケートでは、すべての行政区から「実施して良かった」(69%)、「まあ良かった」(31%)と回答がありました。具体的な理由としては、「ボランティアとして若い方が参加することで世代を超えた交流ができた」、「夫婦でウォーキングする姿が見られるようになった」、「参加者同士の交流が深まった」などの地域交流の変化が多かったようです。(右表参照)

具体的な変化について	回答件数
出会ったときに声を掛ける人が増えた	19
地区公民館のサークルなどの参加者が増えた	9
地区の行事などへの参加者が増えた	8
ボランティアさんたちの結束力が強まった	8
閉じこもりがちだった人が外に出ているのを見掛けるようになった	6
その他	4
新しいサークルができた	2
新たにボランティアグループができた	1

※地域交流を図り、地域全体で介護予防を実現していく架け橋になる元気教室に、ぜひ参加してください。未実施行政区の開催も大歓迎です。ぜひご連絡をお願いします。

問い合わせ 市高齢福祉課 ☎内線1754