

# 田村市

## 住民の「やりたい」を引き出す ～介護予防の通いの場づくり～

### 田村市の概要

市民と協働による地域で支えあい安心して暮らせる地域づくりを目指して、ボランティア等の協力を得ながら運動サロンの立ち上げ支援をしている。さらに運動サロンで実施していく「介護予防に有効な体操」を理学療法士の協力を得て開発し、完成後は広く運動サロンへ普及させ、高齢者の体力向上と地域交流による見守り支えあう地域づくりを構築する。

【基本情報】 平成27年4月1日現在

●人口	37,483人
●65歳以上高齢者人口	11,817人
●高齢化率	31.6%
●要介護認定率	18.6%
●第1号保険料月額	5,400円



# 取組の内容①

## ●背景

運動器機能向上教室を中心に展開し、継続したいという参加者の意向を運動サロンへつなげてきたが、自主的な活動を長く継続するための支援の方法と地域の支援者（サポーター）を増やす仕組みづくりが課題となっていた。

## ●事業内容

平成26年度

行政課題の整理と体制の検討

- ・介護福祉課、保健課とで今後の展開について打ち合わせ
- ・地域包括支援センター職員へ先進地の事例を学ぶ機会づくり
- ・民生委員へ市の取り組みの紹介
- ・理学療法士会へ協力依頼

平成27年度

支援内容の検討と実施

- ・体操の開発、検証
- ・関係スタッフ研修
- ・立ち上げ、継続支援内容（動機づけ、体力測定）の検討と実施
- ・サポーターの養成、育成

## 取組の内容②

### ●取組のポイント

#### 1. 先進地の取り組みを取り入れた、支援内容の検討

- 住民の「やりたい」を引き出す 動機づけ講話の作成
- 住民の力を信じて待ち、「やりたい」を継続していくための支援

#### 2. 理学療法士会の協力を得て、体操の作成と効果検証

- 効果のある体操の作成、資料（DVD、紙ベース）作成
- 体操の効果検証（体力測定項目の検討）、体力測定結果返却の方法検討

# 成果と課題

## 取組の成果

- 住民の「やりたい」を引き出す 動機づけ講話を実施し、平成27年度10グループ立ち上がった。  
(合計22グループ)
- 体力測定の実施、サポーター派遣により、住民の「やりたい」の継続につながった。
- 新体操完成 (DVD、紙ベース)

## 今後の展望

- 住民の「やりたい」を引き出す 動機づけ講話の実施
- 新体操の普及
- 関係スタッフ、サポーターの体制づくり

