

【3-2】日常生活支え合い実践事業

## 憩いの場所づくり ( 小浜市 )

### 基礎情報

実施地域 小浜市全域  
実施主体 小浜市  
所在地 小浜市南川町4-31  
代表者 小浜市長 松崎 晃治



### 平成23年度の事業概要

健康管理センターの和屋の修繕とトイレを改修し高齢者がいつでも気軽に集まれる居場所づくりを行う。

訓練用マットやノルディックステック等の備品を購入し、今後の介護予防に役立てる。

### 現在の活動状況

介護予防教室の運動メニューにノルディックウオークを取り入れることができ、ノルディックウオークにより運動量を確保することができている。

トイレの改修や、安定感のある椅子と取り扱いの容易な机を設置したことにより、これまでに比べ運動器に支障のある高齢者の参加が増えてきている。

また、既存の教室では効果の上がりにくい、要介護状態への移行の危険性のある高齢者を対象とした介護予防教室（元気アップ教室）を実施している。

### 事業の実績、成果

円背傾向にある高齢者はポールを使用することにより体幹伸展が補助され、歩行距離を延ばすことが容易となり、楽しんでノルディックウオークに取り組む高齢者が増えている

元気アップ教室は1週間に1回開催している。

実施回数 : 40回

参加実人数見込み : 20人

参加延人数見込み : 440人

### 工夫した点

高齢者が参加しやすいよう送迎バスをだし、多くの人が集まれるようにした。



### 事業の財源

トイレ改修、机・椅子・ノルディックの購入は、県補助金を活用（地域支え合い）

教室に必要な経費等は市の財源

### 課題

要介護になる前の人の把握が出来ていないため把握の方法を検討。

広報などに掲載はしているが、まだまだ健康教室を知らない高齢者が多い。広報の仕方を検討する。

### 今後の目標

要介護になる前の人を把握し、元気アップ教室などの参加人数を増やす。

### 団体からのメッセージ

みなさん楽しく参加しておられます。  
自分の体にあった教室にぜひ一度参加してみてください。