

# 介護予防活動を広く普及させるために、 リーダーとして役割を果たしたい。

にゅうぜんまちしょうがいげんえき たい  
入善町生涯現役めざし隊 富山県



介護予防活動の普及は  
町をあげての取組。

地区公民館の二室では、老人クラブの方々が2つのチームに分かれてゲームを始めるところでした。あらかじめ切られた新聞紙を、元の一枚に戻すパズルゲームです。審判役の高齢者の「よい、スタート！」の合図で、それぞれのチームのメンバーはパズルに取りかかっています。老人クラブの会合で行われていたゲームの指導をしているのは、出前講座で活動中の「入善町生涯現役めざし隊」

の隊員たちです。

富山県の入善町では、介護予防活動を推進するボランティアを養成するために、平成18年、「生涯現役めざし隊養成講座」を実施しました。講座では、介護予防活動の「コツ」、認知症の予防方法、転倒予防の活動事例などを総合的に学び、伝達できるようにすることを目指しています。

第一回養成講座の修了者が集まり、今後の活動をより深めていくために、月1回の定例会で情報交換をするようになりしました。こうして発足した「生涯現役めざし隊」は、その後6回実施された養成講座の修了者も加わり、隊員数65名となっています。

活動の質を高めることが  
人々の介護予防に  
役立つ。

毎月1回の定例会では、会員相互の情報交換により、介

護予防のための体操や技術などの質を高めることを目的とした研修を実施しています。

具体的な活動としては、地区公民館などで町主催の元氣わくわく教室の運営協力を行っています。さらに、出前講座として老人クラブやふれあいサロンの会合に出向き、参加者の認知症予防に関するゲーム、転倒予防体操などの運動を指導しています。

「出前講座は、その場に行かないと参加人数が分からないこともあり、臨機応変な対応が求められます。どんな状況でも柔軟に対応できるようにすることが、今後の課題の一つですね」と、代表の長谷さんは話します。

「生涯現役めざし隊」では、活動の質を高めるために工夫を凝らしています。隊員全員が介護予防活動を二層広めていくことができるように、ゲームのネタなどレクリエー

ションの情報や載せた便利帳や、童謡や唱歌などを載せた歌集を作成しました。現在では、全隊員が便利帳と歌集を活用しながら日々活動しています。さらに、平成25年より、定例会のほかに月1回レクリエーションの自主研修を行っています。

高齢者がより生き生きと、より楽しく介護予防に取り組めるように。「生涯現役めざし隊」は、現在の活動を継続するとともに、工夫を凝らすことでさらなる質の向上を図り、一層の介護予防活動を推進していきます。

