

# 地域の活力と健康づくりを目指す「健康くらぶ」

## 取り組み内容のポイント

南デイサービスセンターの職員が、地域の公民館に出向き地域の方々に介護予防のための運動や健康についての勉強会を開催。地域に少しでも福祉の風を吹かせ、介護予防に関心を深める等、福祉施設として地域に恩返しをする為、継続的に活動している。

鳥取県

社会福祉法人

鳥取福祉会

〒680-0873 鳥取県鳥取市の場2丁目1番地

TEL：0857-53-6553 FAX：0857-53-7291

## ❖法人設立年

昭和53年

## ❖法人実施事業

①経営施設数合計：29施設

②経営施設・事業：

特別養護老人ホーム…1、短期入所…1、養護老人ホーム…1、特定施設入居者生活介護…1、認知症対応型共同生活介護…1、小規模多機能型居宅介護…1、通所介護…3、訪問介護…1、訪問入浴…1、居宅介護支援…3、就労継続支援A型…1、就労継続支援B型…1、生活介護…1、保育所…8、一時預かり…3、母子生活支援施設…1、地域子育て支援…1、児童館…11

## ❖法人の理念・経営方針

### 【基本理念】

「ともに生きる社会」を基調とし、地域に広がる福祉の文化の創造を推進します。

### 【基本方針】

- 一人ひとりの人権を尊重し、誰もが心身ともに健やかに育成されるよう支援します。
- かけがえのない社会の一員として自立支援に努めます。
- 地域に愛され、地域に開かれた施設づくりをします。
- 常に職員の資質向上をはかり、良質なサービスを提供します。
- 透明性を堅持し、健全かつ活力ある法人経営をします。

## ❖取り組みの定款・事業計画上の位置づけ

①定款記載の有無：記載していない

②事業報告・計画への記載：記載している

## ❖取り組みを実施している施設の概要

鳥取市南デイサービスセンター

### 【施設種別及び利用定員】

通所介護：定員数40人・訪問入浴介護ステーション・訪問介護ステーション・南居宅介護支援センター

## ❖活動内容

◇活動開始年：平成19年5月

◇活動の対象者：

公民館地区の健康について興味を持っておられる方。

◇活動の頻度・時間：月に2回 10：00～12：00

## ◆活動実施の背景、実施にいたった理由

当法人の【基本理念】は『「ともに生きる社会」を基調とし、地域に広がる福祉の文化の創造を推進します』であり、【基本方針】の中に『地域に愛され、地域に開かれた施設づくりをします』と掲げている。

これらを実現するために当センターでは何をすべきなのか、社会福祉法人としてどうあるべきかを考えた。そして、まちづくりの拠点である公民館に働きかけを行った。

法改正により介護予防システムが重視される中、健康づくりの意識を高めることを目的に地域活動の第一歩として南デイサービスセンター主催の介護予防教室「健康くらぶ」を立ち上げることとなった。

## ◆実施内容

■開催日 毎月第2火曜日、第4水曜日 10：00～12：00

■参加者 平成22年度 延人員150名（平均12.5名/回）

■参加費 無料

■内容 介護予防を中心とした運動や知識の啓発を通しての、健康増進と交流の場の提供を行っている。

当初は「認知症」「脱水予防」「インフルエンザ対策」「睡眠障害」「うつ予防」など季節や時期に起こりやすいものを取り上げ、パワーポイント等を使用したり資料を配布して20分～30分程度勉強会を行っていたが、現在では、運動をもっと増やして欲しいとの要望が多く、豆知識などを盛り込み1時間45分程度の運動を行っている。

また、夏の暑い時期には、「リラックス体操：ヨーガやストレッチ、ごろ寝体操」や筋力維持・向上の運動として、「ウエイトや運動器具を使用しての筋力アップ」「エアロビックスなどの有酸素運動」「自宅で簡単に工夫できる運動グッズの提案」「認知症予防：脳の体操」「リラックスケア：アロマオイルマッサージ・リンパマッサージ・ゴルフボールマッサージ」などを行っている。

## ◆活動効果（利用者や職員、地域などの反応、影響）

開始当初は、人数も少なかったが公民館からの協力をいただき、徐々に参加者も増え、60歳～80歳代の方を中心にリピーターや口コミも広がり、安定した参加者の確保が来ている。活動をはじめて5年目を迎えたが、現在も毎月の教室を楽しみにしていただく等、互いの関係を深めている。

参加者の皆様には「ヨーガ体操で便秘がよくなりました。」「ウォーキングの前後は、教わった体操をしています。」「みんなで笑えていいなあ。」「夜眠れないからどうしたらいい?」「このエアロビックス他の人にも教えたいからもっと教えて。」「ゴルフボールのマッサージで冷え性が良くなった。気持ちがいい。」など、数え切れないほどの声をいただいている。また、みんなで大きな輪になって「貝殻節」や「草津節」を歌った運動や、「しりとりキャッチボール」では、お腹を抱えて大笑いし転げまわる場面もあった。

アロマオイルを使っのマッサージでは、好みの香りを選んでハンドやフットのケアを行った時には、「人に触ってもらえるってこんなに安心するもんだなあ。」「生まれて初めての経験で今日来て良かった。」など心も体も満足していただいている。

そして、職員が地域活動に盛んに参加するようになって、地域での役割や共に高め合う楽しさや達成感を感じ、それによって知識が深まり視野が広がり、またコミュニケーションの幅が広がってきている。



介護予防教室 アロマオイルマッサージ（公民館）

## ◆今後の展開

今年度から当センターにおいていただいで、普段出来ない運動器具やマシンを使用した体験も始めた。平日13:30～17:00と土日の日中に地域の皆様が、いつでも活用していただけるよう運動ルームの開放を行っている。

今後も、公民館との連携を図り地域の方々の健康増進、運動を通しての交流の場として継続し、地域に出向いたりおいでいただくことで、デイサービスのご利用者や地域の皆様が共に交流できる場面が出来ることを願って、努力を続けていく。

## ◆主な経費や財源及び人員等

- ・取り組みに係わった職員数 24名  
（職種等：管理職、介護士）※実施内容により変更あり
- ・取り組みを実施している施設の事業規模  
（平成22年度決算の事業活動収入） 273,942千円  
※法人全体の事業規模（同上） 3,315,601千円



介護予防体操（公民館）



運動体験（当センターにて）