

【介護予防教室の課題】

- ・認知機能の評価や、維持向上のための効果的な取組をどのように行えば良いのか学びたい。
- ・最先の認知症予防の取組を学び、今後の地域支援を考える足掛かりを得たい。

【課題改善策】

- ・一つの感覚のみでなく複数の感覚を刺激する取組や、高齢者自身が主体となり適度な緊張感や達成感を得られるように支援が継続して行われるようにしていきたい。
- ・生活全てが認知機能低下を予防できるものになるよう地域高齢者の意識を変えていく取組が必要であると考えた。
- ・最新の脳トレ機器や本格的な楽器はないが、地域高齢者にあった取組を多職種と協力し、対象者の反応を確認しながら模索していくことの必要性を感じた。

【実施した結果】

- ・介護予防講話実施(H29.11.9 14時～15時30分) 参加者43名
- ・事前に講師(2名)と椅子の配置や会場設定の打合せを行い、不備なく安全に実施することができた。
- ・「自宅でできるリハビリ体験」が中心であったが、シルバーカーや車いすの参加者も講師やスタッフとともに参加できていた。
- ・和やかな雰囲気の中、全員でカウントしながらの体操や、参加者自ら質問や感想を述べるなど積極的に参加できていた。
- ・地域高齢者の健康状態をまとめたデータを基に、介護予防の必要性を伝えたことで興味関心を持っていただいた。
- ・包括のパンフレットと地域で行われる他の介護予防講話案内などを配布し参加を促した。

【介護予防教室の写真】



【介護予防教室 参加者からの声】

- ・「勉強になりました。家に戻っても頑張ってます。」と前向きな感想が聞かれた。
- ・デイサービスに通う参加者から「デイサービスでリハビリをするようになってから転ばなくなった。」と体験を語る場面があり、他参加者の共感を得ていた。

【スタッフからの声】

- ・車で来場できない方から、バスの本数も少なく参加したくても困難であり送迎付きを希望する声が聞かれ、今後検討する必要がある。
- ・包括主催の介護予防講話は年3回実施しているが、リピーターが多く、参加できていない方々の支援も課題である。