

事例名称 13. 住民が運営する高齢者交流施設での体操が高齢者の体力向上に貢献(1)

施設名	向田ふれあいの里
所在地	栃木県那須烏山市
人口世帯数	<small>むかだ</small> 向田地区 人口639人、200世帯、高齢化率40.1% (平成27年国勢調査)
地域運営組織	向田ふれあいの里管理運営委員会



栃木県那須烏山市

取組概要

■地域住民が介護予防に向けた「高齢者ふれあいの里」を運営
那須烏山市では、高齢者の社会的孤立の防止、介護予防に向けて、公民館等の身近な場所を「高齢者ふれあいの里」と位置づけている。地域住民によるボランティア活動で運営を行い、市内11箇所で開催されている。「向田ふれあいの里」は平成23年11月に市内で最初に開所した「高齢者ふれあいの里」である。

■体操教室・地域の茶の間・ふれあいレストランを開催
「向田ふれあいの里」は、旧向田小学校の教室を活動拠点にしている。高齢者向けの「体操教室(無料で週1回開催)」は約20名、会話・交流の場となる「地域の茶の間(参加費100円で週1回開催)」は約10名、ランチを提供する「ふれあいレストラン(食事代65歳以上300円で週2回開催)」は、30~40名が参加している。これらは、那須烏山市からの委託料(実費程度)で運営している。

■送迎バスを用意して高齢者の参加を促進
「向田ふれあいの里」が貸切バスをチャーターし、市内の各ふれあいの里からレストラン参加希望者を送迎している。ふれあいの里は、高齢者の閉じこもりを防ぐほか、地域の茶の間に参加していた人が、体操教室に参加するケースも見られ、介護保険の抑制に貢献している。



▲向田ふれあいの里全景



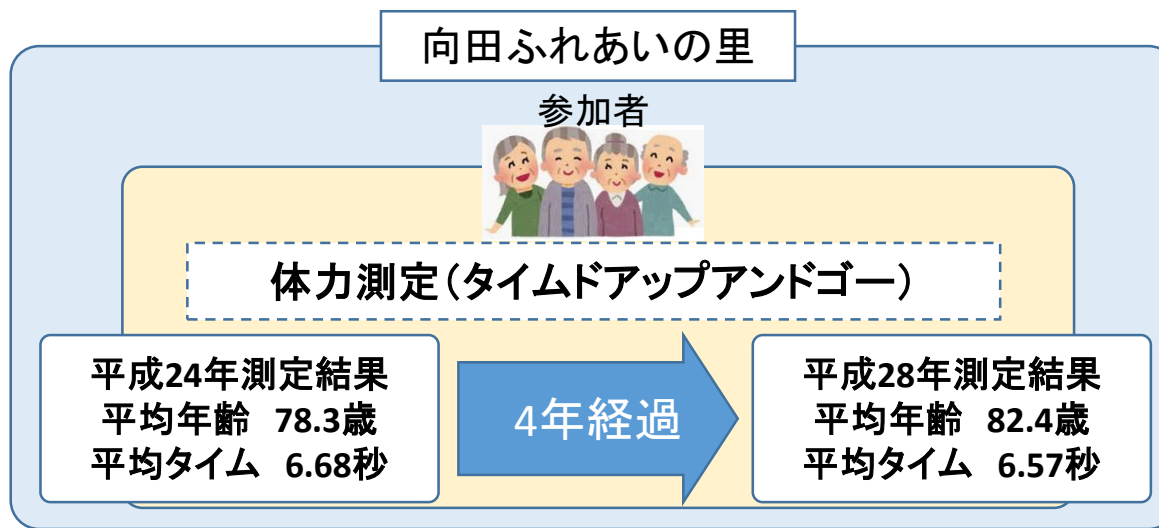
▲ボランティアがランチを提供

■定期的に高齢者の体力測定を実施

那須烏山市では、平成24年から「高齢者ふれあいの里」の参加者の体力測定を実施している。「向田ふれあいの里」は、5年以上にわたり介護予防に取り組んでいる。

■高齢者の体力改善、交流促進に効果

同一参加者10名の平成24年と平成28年の体力測定結果を比較すると、平均年齢が4歳上昇したにもかかわらず、「タイムドアップアンドゴー」数値は、わずかではあるが改善している。定期的な体操や交流活動により、高齢者は体力を維持していることがうかがえる。参加者19名に対するアンケート調査で生活面の変化を尋ねたところ、約7割が「人とのつき合いが広がった」、約5割が「日頃から運動するようになった」、約3割の6名が「あまり風邪をひかなくなった」と回答。



▲ランチメニュー



▲体操教室



▲会話・交流の場となる「地域の茶の間」