

栃木市

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：ひまわり教室

プログラム区分：特定高齢者施策（その他、閉じこもり）

1 本事業の特徴

【事業概要】

閉じこもりやうつ、認知症の悪化を予防し、心身機能の維持向上及び日常生活の自立が図れるよう必要な支援を行ない、生活意欲の向上を図るとともに社会参加を促す。

【特徴的部分】

栃木市では、特定高齢者と一般高齢者を合同で開催し、運動器機能向上や認知機能低下予防のため、毎回、短時間のストレッチや筋力アップの軽い体操を行うとともに、ゲームや工作・歌等の活動を取り入れた。

閉じこもり者対象であることから、職員が公用車による送迎を実施した。

2 自治体の概要

【人口、高齢化率、特定高齢者数】

人口：82,907人（平成19年4月1日現在）

高齢化率：23.04%（高齢者人口 19,105人）

特定高齢者数：889人（平成19年11月末日現在）

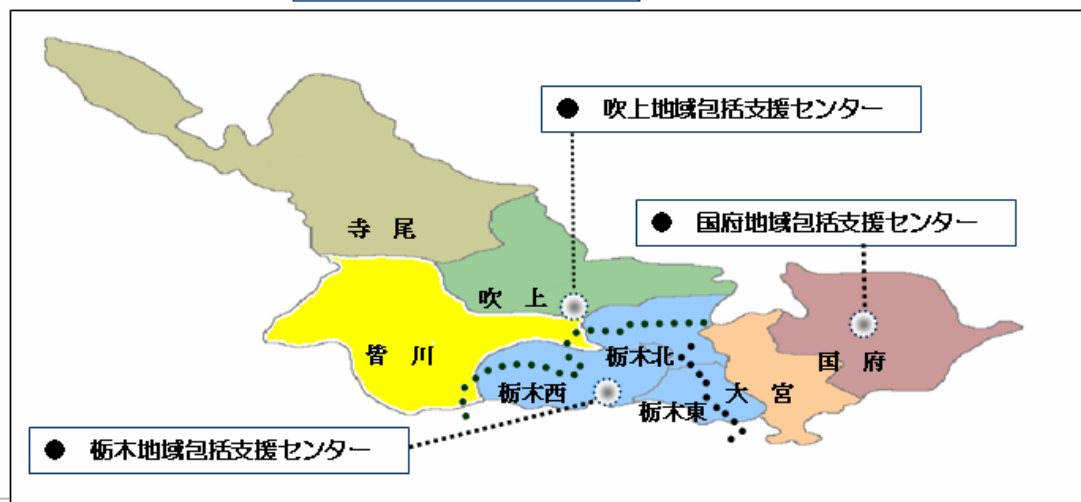
【圏域数、地域包括支援センター数】

圏域数：8圏域

地域包括支援センター数：3箇所（直営3）

担当圏域 ・栃木(栃木東・西・北) ・吹上(吹上・皆川・寺尾) ・国府(国府・大宮)

地域包括支援センターマップ



3 事業の体制づくり

【直営（担当課） or 委託（委託先事業者）】

直営により実施。（担当課：高齢福祉課）

【事業従事者】

保健師、主任ケアマネージャー、社会福祉士、看護師、業務員、その他

【会場】

老人福祉センター

【対象者の選定方法】

家族や民生委員等から相談があった高齢者を中心に、地域包括支援センター職員が訪問し介護予防ケアマネジメントを実施

【事業の周知方法】

訪問時に直接事業の説明を行う

【送迎の有無】

あり

【費用・ボランティアとの連携】

なし

4 事業の実施状況

【実施期間、回数、1回当たりの時間】

実施期間：5ヶ月（平成18年11月～平成19年3月）

回数：11回（第2、4火曜日）

1回当たりの時間：2時間

【参加者数】

10名

【プログラム内容】

実施日	主な活動内容
11月14日	自己紹介・活動計画・会の名称検討
28日	体操・輪投げ
12月12日	体操・すごろく（こまづくり、ゲーム）
26日	体操・カレンダーづくり
1月9日	体操・室内ゲートボール
23日	体操・ビンゴゲーム・トランプ
2月13日	体操・空き缶ボーリング
27日	体操・スティックダーツ
3月13日	体操・風船バレー
19日	歌と昔語り ※事業周知を目的に対象者を拡大して実施
27日	体操・輪投げ・次年度計画作成

5 事業の評価・課題

【事業の評価方法】

基本チェックリストでは大きな変化はみられなかった。これは、事業参加には抵抗は少なくなってきたが、日常生活においては自ら外出するまでには至らなかったためと思える。自覚的な効果を見ると、教室開催を楽しみにしている方が多く、外出のきっかけにつながったことが伺える。

【終了後のフォローアップ】

教室終了者には、送迎なしの自主グループ※（わかば会、マルシエの会）を推進し移行している。また、送迎が必要な方には、一般高齢者として引き続きひまわりの会への参加を推進している。

【うまくいっている要因】

閉じこもり気味の高齢者は、集団活動を好まない傾向があるため、送迎を行い移動中もコミュニケーションを図ったことが、参加意欲の向上、維持に繋がったと思われる。プログラムもレクリエーション的要素を多く取り入れ、参加者の心理的負担を軽減している。また、日常の面接訪問から対象者を把握し、アセスメントや体験利用等参加までの動機づけに十分時間をあてることにより、事業の趣旨を理解してもらえていると感じている。

【利用者の声】

- ・教室に参加したことで気分が明るくなった。
- ・最初は参加することに不安があったが、楽しく活動でき、本当に参加してよかったと思っている。
- ・体を動かす機会が増えたのでよかった。

【課題】

地域の中には閉じこもり気味の高齢者が多数いると思われるため、関係機関との連携や訪問活動をとおり、対象者の把握によりいっそう努めたい。また、訪問型介護予防事業と連携して、継続的に勧奨していく必要がある。

※自主グループについて

市が活動会場の提供や講師の派遣を行うなどの側面支援を行いながら活動している。主に要支援状態の方が参加する「わかば会」（参加人数 10 人）と、主に要介護状態の方が参加する「マルシエの会」（参加人数 11 人）がある。月に 2 回保健福祉センターにおいて参加者が進行等の役割を担い（家族のサポートを受けながら）、自主的に絵画や工作・書道等の創作活動交流会や懇談会、地域行事への参加歌・ゲーム等のレクリエーション教室の運営を行っている。会費は月 500 円。

問合せ先 栃木市（栃木地域包括支援センター）

☎0282-21-2539 FAX0282-21-2505