

19. 高齢弱者に対する平常時見守りと、災害発生時のサポートの実施

グループ名：都賀の台支え合い活動委員会

代表者： 山 口 宏 紀

1. 活動の目的

- ① 要支援者と支援協力者をマンツーマンで組み合わせる協力体制の構築をベースにして、日常の見守り、支援及び災害発生時における情報伝達・安否確認・避難サポートの実施。
- ② 健康、介護、看護等に関する住民向けの講演会の開催。
- ③ 介護予防健康体操の定期開催。
- ④ 「楽々介護講習会（キネステティクス®/ベーシックコース。介護する方も、される方も無理なく体を動かすことができるコツを学ぶ）」を、近隣の大学看護学部の指導のもと開催。
- ⑤ 住民交流と高齢者の外出機会の増大を目的としたサロンの定期的かつ継続開催。
- ⑥ 安心、安全、支援に係る各種ツールの普及活動を継続して実施。

2. 活動の概要

- ①・要支援者(域内居住者59人)に対して、ボランティアで募った支援協力者をそれぞれ1人もしくは数人付けている協力体制の仕組みが、最適の状態を保っているのかを常時チェックすることに留意している。不具合が生じたときはペアリングの組み換えも実施した。
 - ・この仕組みの中で日常の見守り・声掛け・定期的往訪、門前の清掃・ごみ出しの手助け等を実施している。
- ②・健康、介護、看護等に関する講演会(貴厚生事業団協賛分)を2回開催した。
 - 2019年3月31日「体力と健康長寿」(大西暁志順天堂大学名誉教授)
 - 2019年7月28日「ロコモティブシンドロームと膝腰の痛み」
(渡辺淳也都賀さいとう整形外科副院長)
 - ・両講演会ともそれぞれ70人超、90人超の出席者を得て大好評であった。
- ③ 介護予防健康体操は、毎月第1, 3, 5木曜日に2時間、シニアリーダーの指導のもとで定期開催。認知症予防の脳トレも実施。1年間の開催回数は28回、毎回約30人が参加している。

- ④・「楽々介護講習会」を2回(第2期、第3期)開催した。この講習会は毎週1回、10週で終了。各期とも20～22人が受講。大学看護学部講師の指導のもと、無理なく介護したり、されたりする体の動きを習得した。今後さらに第4期、第5期も実施予定。
- ・この講習会の関連で、市民公開講座「健康長寿のために知っておきたい“動きの質”の6つのポイント」(6/27開催)に受講修了者6名がサポーター役で参加した。
- ⑤ お茶とお菓子を楽しみながら歓談するサロンとして、コミカフェ(於：自治会館)と交流サロン(於：地区内の休業日店舗)を月3回、年間36回開催した。毎回30～40人が参加、住民同士の交流増進と高齢者の外出機会の増大に資する場に定着してきた。
- ⑥ 安心、安全、支援に係るツールの普及活動に継続して取り組んでいる。
- ・当支え合い活動委員会が2016年に作成、配布した「安心カード」の更新と、未所持世帯に所持の働き掛けをした。現在の所持世帯は560世帯(所持率45.5%)となる。
 - ・自治体の制度である高齢者緊急通報システム導入、ごみ出し支援事業への応募についても要支援者宅往訪時等に推奨している。

3. 決算報告書

収 入	大同生命厚生事業団助成金	100,000円
支 出		
・講演会		28,511円
講師謝礼(お車代) 2件	20,000円 [報償費勘定]	
講師、助手等への手土産品代	8,511円 [雑費勘定]	
・サロン会場代(12ヶ月分)	30,000円 [会場使用料勘定]	30,000円
・安心カード“「緊急」印”シール代(1,000枚)	17,010円 [印刷費勘定]	17,010円
・活動委員会事務経費		25,595円
活動データ収録用 USB メモリ	5,616円 [事務用品費勘定]	
図面袋、ファイル、コピー用紙等	7,307円 [〃]	
プリンターインク代	10,782円 [印刷費勘定]	
ポスター等コピー代	1,890円 [〃]	
・贈呈式出席、フォーラム出席交通費等	6,332円 [交通費勘定]	6,332円
合 計		107,448円

体力と健康長寿

～体力は命と健康長寿の源～

- ・日時：3月31日（日）
午前 10 時 00 分 ～ 12 時 00 分
- ・会場：都賀の台自治会館 A・B ホール
- ・講師：順天堂大学名誉教授 大西 睦志 氏
（専門分野 スポーツ健康科学）
- ・内容 ・体力は命と健康を守る大切な要素
・日常生活活動の土台は手足の力
・効果的な手足の筋力の鍛え方

大西先生のプロフィール

1960年 東京教育大学体育学部卒
在学時代及び卒業後で走り高跳びの選手として活躍
1992年 順天堂大学スポーツ健康科学部教授
2003年 同大学名誉教授（現任）
同大学陸上競技部コーチ、監督、部長を歴任（現顧問）
（社会的活動歴）

日本陸上競技連盟強化委員、千葉陸上競技協会副会長
千葉社会福祉協議会 副会長、千城台北・西地区部会長（現顧問）

主催 都賀の台支え合い活動委員会
協賛 大同生命厚生事業団

ロコモティブシンドローム と 膝腰の痛み

- ・日時：7月28日（日）10：00 ～ 12：00
講演（10：00～11：00）・実践講座（11：10～12：00）
- ・会場：都賀の台自治会館 A・B ホール
- ・講演 ロコモティブシンドロームとは（膝腰の痛みの原因と治療）
講師：都賀さいとう整形外科 渡辺淳也副院長
- ・実践講座 ロコモ度テスト（膝の痛みが消える運動の実践）
講師：都賀さいとう整形外科 理学療法士チーム

渡辺先生のプロフィール

平成8年3月（1996年） 千葉大学医学部卒業
平成17年3月（2005年） 千葉大学大学院医学研究科卒業
平成20年9月（2008年） ハーバード大学医学部 客員准教授
平成25年10月（2013年） 千葉大学整形外科院外講師
平成26年1月（2014年） 千葉大学大学院医学研究科 特任准教授
東千葉メディカルセンター 整形外科 副部長
平成28年4月（2016年） 千葉大学大学院医学研究科 特任教授
所属学会：日本整形外科学会、日本リウマチ学会他多数



渡辺式 ソフト屈伸
でひざ痛が消える！
（TJMOCO）
渡辺 淳也（監修）

主催 都賀の台支え合い活動委員会
協賛 大同生命厚生事業団



大西先生講演会「体力と健康長寿」



渡辺先生講演会「ロコモと膝腰の痛み」



介護予防健康体操



「楽々介護講習会」第2期受講風景



コミカフェ「ささえ愛」(自治会館で)



交流サロン(休業日のお店「希まぐれ」で)

		にききのととの 安心カード 緊急用 1・2 住所: 〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 電話: 045-123-4567 FAX: 045-123-4568 氏名: 山田 太郎 (男) 年齢: 65歳 職業: 会社員 緊急連絡先: 山田 花子 (妻) 045-123-4569
		にききのととの 安心カード 緊急用 1・2 住所: 〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 電話: 045-123-4567 FAX: 045-123-4568 氏名: 山田 太郎 (男) 年齢: 65歳 職業: 会社員 緊急連絡先: 山田 花子 (妻) 045-123-4569

安心カード(携帯用)

安心カード (常備用) にききのととの 安心カード 緊急用 1・2		住所: 〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 電話: 045-123-4567 FAX: 045-123-4568 氏名: 山田 太郎 (男) 年齢: 65歳 職業: 会社員 緊急連絡先: 山田 花子 (妻) 045-123-4569
住所: 〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 電話: 045-123-4567 FAX: 045-123-4568 氏名: 山田 太郎 (男) 年齢: 65歳 職業: 会社員 緊急連絡先: 山田 花子 (妻) 045-123-4569		住所: 〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 電話: 045-123-4567 FAX: 045-123-4568 氏名: 山田 太郎 (男) 年齢: 65歳 職業: 会社員 緊急連絡先: 山田 花子 (妻) 045-123-4569

安心カード(常備用…冷蔵庫等目立つ場所に保管)