

# 清仁会 地域活動報告

事業名

## 転ばぬ先の運動教室 ～美濃加茂市介護予防事業～

主催

美濃加茂市役所高齢福祉課  
西部長寿包括支援センター(地域包括支援センター)

日時

令和6年10月22日～12月24日 10:00～11:30

毎週火曜日の全10回コース

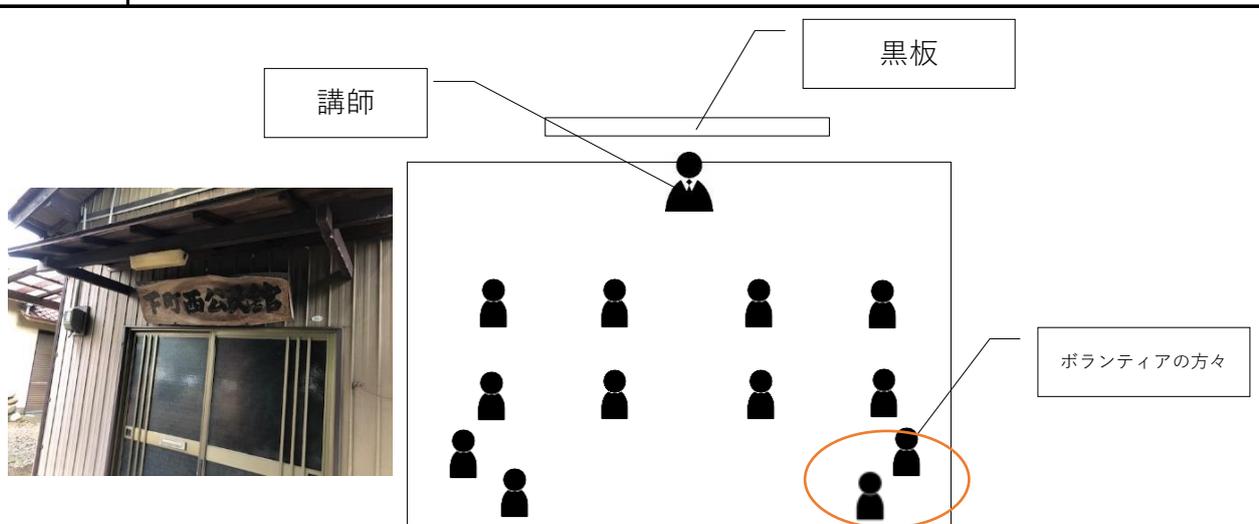
場所

美濃加茂市 下町西公民館

講師

のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津 智広  
(コグニサイズ認定指導者・認知症予防専門士)  
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関 昭宏  
(コグニサイズ認定指導者)

### 活動報告



#### <事業について>

- フレイル予防のためのトレーニング
- 介護予防のための講座

美濃加茂市の介護予防事業の一つ、地域の方々への健康増進と自助・互助への活動支援を目的に、西部長寿支援センターは担当圏域で「運動教室」を開催しています(年間2ヶ所)。当法人は地域貢献活動として、この事業に全面的に協力させて頂きました。

毎回、理学療法士によるフレイル予防のためのトレーニングを参加者の方と実施。また「介護予防の6つ柱」とされるキーワードを踏まえた講座を法人専門職(理学療法士・看護師・社会福祉士)より行っております。初回と終盤で成果を確認するための「身体計測・評価」も市の保健師と実施。

全10回という長い期間でしたが、毎回、楽しく運動したり、交流を深め合っていました。

#### <基本的な感染対策の継続について>

会場の定員数はソーシャルディスタンスが保てる座席配置を考慮して設定しておりました。(定員30名)

また参加時のマスク着用徹底、受付での検温や問診なども実施しています。

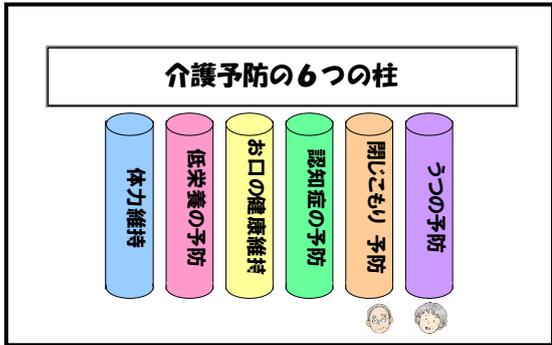
換気を行いつつ3密を避けた会場です。

参加者

8名 + 運営スタッフ・地域ボランティアの方々

教室の様子（抜粋）

転ばぬ先の運動教室 プチ講座スケジュール				
2024年度		美濃加茂市 加茂川		
毎週火曜日 13:30~15:00（年末年始・祝日は除く）				会場：下町西公民館
* 講師の都合により、内容が変更されることがありますのでご了承ください。				
日程	講座名	内容	講師	進行
第1回	22日	開講式 体力測定		中津PT
第2回	10月 29日	体力維持 認知症予防	軽視を予防したり、楽しく運動を続けるために体力は必要です。維持をするためのポイントを学びましょう。 のぞみのびねスリッパ 理学療法士 中津 智広先生	尾関PT
第3回	5日		トレーニング中心の回	尾関PT
第4回	12日		トレーニング中心の回	尾関PT
第5回	11月 19日	お口の健康維持 低栄養の予防	口の健康状態を悪くしてしまったり、栄養不足になることも大変です。楽しく飲んで早速やってみましょう！ サントピアのみち 調理師/介護福祉士 丸山 千穂子先生	尾関PT
第6回	26日		トレーニング中心の回	中津PT
第7回	3日		トレーニング中心の回	尾関PT
第8回	10日	うつ予防 閉じこもり予防	健康には活動は大切です。それが出来なくなる状態「閉じこもり」や「うつ」。正しい知識を身に付けましょう。 サントピアのみち 社会福祉士 塚田 一志先生	中津PT
第9回	12月 17日	体力測定		中津PT
第10回	24日	閉講式 結果説明		中津PT



運動をメインに行う教室の中ですが、プチ講座（短時間の講座）を調整したプログラム。介護予防の6つの柱を軸に各専門職からお話をさせて頂いております。



始めと終わりに「体力測定」を実施。成績表を通じて成果も実感してもらいました。



講座の一コマ。丸山介護福祉士による「低栄養とオーラルフレイル」の話題。



「うつと閉じこもり予防」をテーマに塚田相談員より発信。  
『これからも...当法人としては、皆さんの健康と地域での生活を守るために、適切な医療福祉サービスと活動支援をさせていただきます』と熱く語っておられました。