

～ふれあい・いきいきサロン情報誌～

いきいきサロンかわら版

< 創刊号 >



行橋市ふれあいサロン足腰お達者塾リーダー研修会

◆◆◆創刊にあたって◆◆◆

年を取っても、いつまでも健康で、生き生きと暮らしたい。多くの人がそう願い、日々生活していることでしょう。

ふれあい・いきいきサロンでは、そのような人たちがキラキラと輝いています。

本会では、地域で取り組まれるふれあい・いきいきサロン活動をさらに積極的に推進するため、このたび情報誌「いきいきサロンかわら版」を創刊しました。

「ふくおか」のイキイキとしたサロンの元気を伝えていきます。

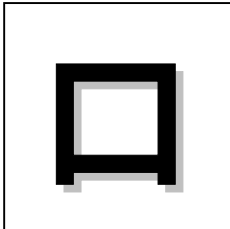
～ も く じ ～

- 表紙 … p1
- 創刊にあたって … p1
- 福岡県のサロン … p2
- 宗像市 城ヶ谷区福祉会・自由ヶ丘第3区会のサロン… p4
- 糸田町西部地区のサロン … p6
- 行橋市社協のサロン活動支援 … p8

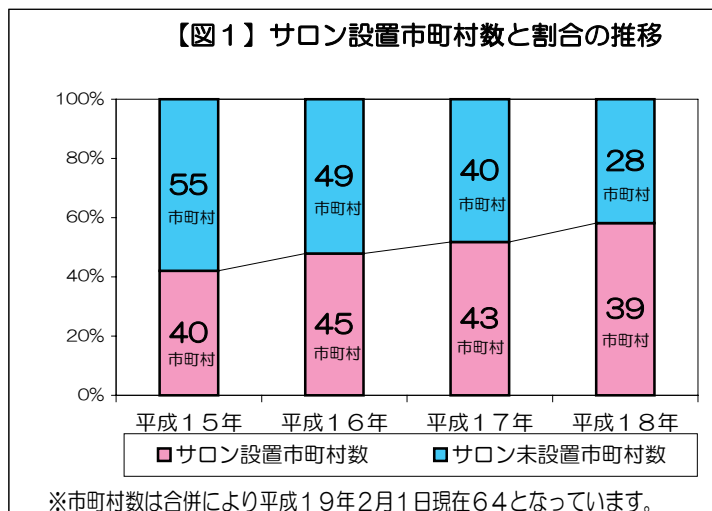
福岡県のサロン

全国の高齢化率は20%を越え（福岡県では19.8%）、少子高齢社会の進展が著しくなる中で、地域の高齢者が気軽に集うことができる、ふれあい・いきいきサロン（以下「サロン」という）活動が全国で取り組まれています。

これまでのサロン活動は、食事会や茶話会、レクリエーション等を主としてきましたが、最近では、参加者の健康づくりを目的に健康体操や運動に取り組むサロンも見られるようになり、その効果が大きいと期待されているところです。



いくつの市町村にサロンがあるの？

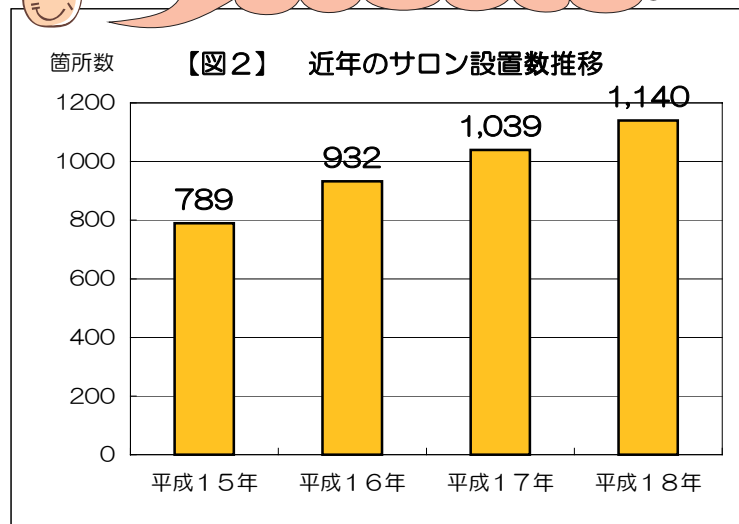


福岡県内では、平成18年4月現在、39市町（政令指定都市除く）の社会福祉協議会でサロン活動支援が行われており、1,140箇所（政令指定都市を含むと1,407箇所）のサロンがあります。

広がる高齢者サロン活動



福岡県内のサロン数は？



へえ～いっぱい増えてるんだね



サロン活動が行われている市町村の割合は、平成15年に約4割程度でしたが、平成18年には約6割になりました（図1）。平成15年と比べて新たに10市町で取り組みられています。

また、サロン設置箇所数は、順調に伸びており（図2）、年間100箇所程度の増加がみられ、同様にサロンに参加する高齢者（年間延べ数）も毎年2万3千人程度増加しています（図3）。

※政令指定都市を除く



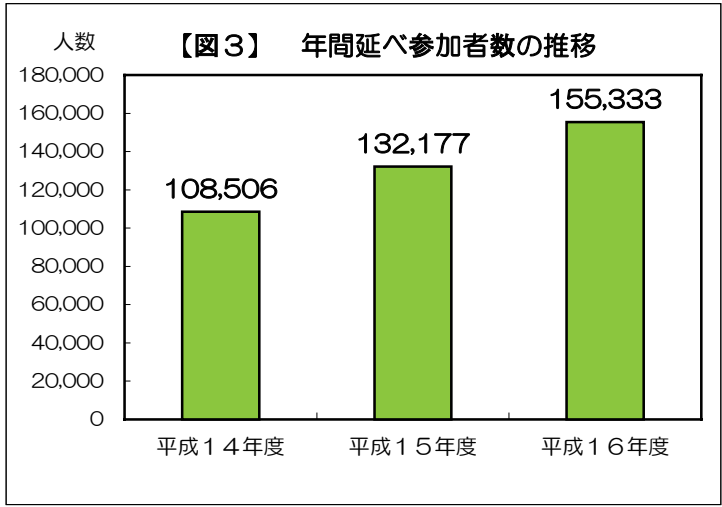
どれくらいの人に参加しているの？

地域に根ざしたサロン活動

サロンは主に公民館で開催されていますが(図4)、個人の家が寄り合いの場となるサロンもあります。

例えば、朝倉市(旧杷木町)には、地域の方なら誰もが馴染みのある駄菓子屋(自宅)でサロンを行う所があります。

その他、福祉センターや神社・寺で行なうサロン、学校の空き教室や商店街の空き店舗を活用したサロンなどもあります。



※政令指定都市を除く

どこでやってるの？

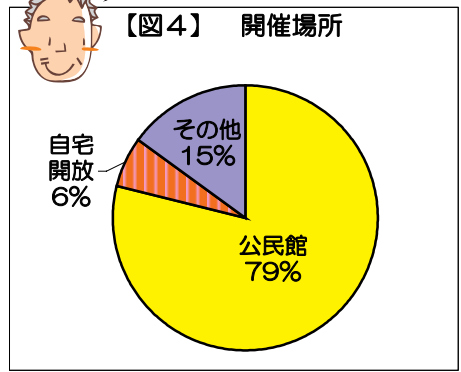
サロン活動の活性化が課題

月1回以上サロンを開催しているのは、全サロンの約6割です(図5)。

閉じこもりの防止や健康づくりの効果を期待するには、月1回の開催では十分とは言い難いですが、残りの約4割のサロンは、活発に行われていないのが現状です。

開催回数を増やすことは必要ですが、単純な回数増加は、活動の担い手の負担増加につながることもあり、サロンボランティアの確保や活動メニューの充実など、新たな課題も出てきます。

これら課題の解決策として、サロンに来る人が全員参加で取り組める健康体操の組み入れや、それに関わるボランティアの育成等について、今後様々な情報を本誌で紹介し、普及啓発を図って行きます。



どんな活動をしているの？

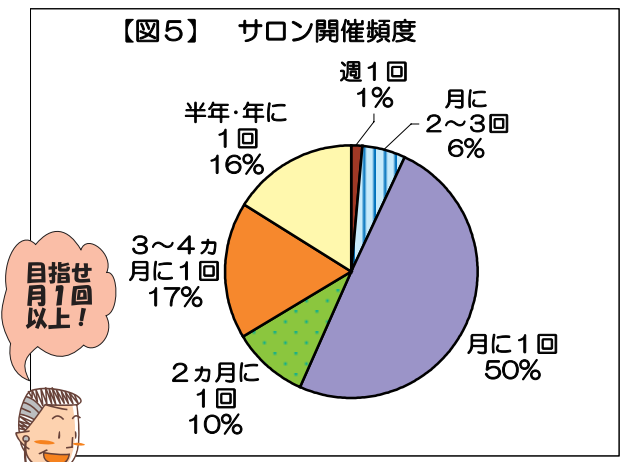
～あるサロンの一日の活動(例)～

10:00~10:30	血圧測定
10:30~11:15	健康体操
11:20~12:00	講話
12:00~12:45	食事会

◎サロンによっては、午前～午後や午後のみというところもあります。

◎活動内容は、茶話会、レクリエーション、歌や踊りなどの文化芸能、創作活動、軽スポーツなどがあり、毎回様々な活動が行われています。

どのくらいやってるの？



目指せ月1回以上!



健康の秘訣はサロンにあり!!

〜宗像市のサロン活動〜

宗像市のふれあい・いきいきサロン活動は、市と市社協が連携して取り組む「宗像市介護予防いきいき交流会事業」として、各小地域福祉会が実践しています。

市内の各サロンでは、わかめ体操や玄米にぎにぎ体操等の多彩な健康体操やレクリエーション、創作活動のほか、メニュー化された「介護予防に資する栄養指導」と「介護予防に資する口腔ケア指導」を組み込んで、公民館などで実施しています。



今回は、健康体操に取り組む城ヶ谷区のサロンと歯科衛生士による口腔ケア指導を行った自由ヶ丘第3区会サロンを紹介いたします。

寝たきりや閉じこもりを防止

城ヶ谷区のサロンでは、市内に広く普及している「わかめ体操」をはじめ、多彩な体操に挑戦しています。地域の高齢者であれば誰でも参加できるため、毎月第1水曜日に行われるサロンには、参加者・スタッフ合わせて40名以上が集まります。

会は、約10年前に民生委員の呼び掛けで発足しましたが、当初から健康体操に取り組んでいた訳ではありません。体操を取り入れた時の印象を伺うと、「皆、取り組みには積極的やったよ。この地区は高齢者が多いけん、寝たきりやら閉じこもりの防止、健康に対する意識が元々高かったんやろうね。」とのこと。初めから無理に体を動かすことではなく、また、それを強要す

「サロンで健康増進、地域活性」
〜城ヶ谷区福祉会(あすなろ会)〜

ることでもなく、高齢者自らが健康に対する意識を強く持つこと、それが健康づくり・介護予防に取り組む第一歩なのでしよう。

その結果、「最初は手の運動も覚えられんやったけど、今は家でも体操しよるよ。」
「家に閉じこもってたらもったいない。サロンに参加するようになって、スポーツやらカラオケにも行くことになった。」という参加者の声が聞かれました。

サロンは相互の協力で

もちろん、体操ばかりではなく、レクリエーションや食事会も行います。充実した活動の背景には、みんなを引っ張るサロンの代表者や、参加者の体重測定から食事作りまで、テキパキとこなす区の福祉会スタッフ、近所の保育園から運動指導に来る保育士、サロンを支援する宗像市社協の職員、



それらを募って毎回集まる参加者、全てが欠かせない要素となっています。

「家に閉じこもって寝たきりになって高齢者は地域にいつぱいおる。ぜひサロンば広めたい。」

サロン代表者からは、サロンを通した生きがい・健康づくりに期待を寄せる言葉が聞かれました。

「口腔ケアで介護予防」

～自由ヶ丘第3区会サロン～

口の中は健康ですか？

「入れ歯磨きが下手やけん、いつも息子に指摘されとるんよ。」と笑いながら語るのは、91歳の女性。口の健康について話しているの、この日のサロンに参加することを楽しみにしていたそうです。

口腔ケア指導は、まず始めに、磨き残しや汚れを目立たせるための紫色の薬剤を歯に塗ります。「なんかお歯黒みたいやね。」と



恥ずかしがりながらも真剣な表情で歯のチェックを行っていました。

また、正しい歯の磨き方や入れ歯の手入れの仕方について、模型や写真を用いた説明もあり、参加者は熱心に聞き入っていました。

家では笑わない、喋らない…

それが問題！

口腔機能を向上させ、介護予防につながるための口のリハビリ体操も行いました。一人暮らしの高齢者の方は、家では笑う機会が減多にないと漏らします。

また、多くの男性は、家にいると寡黙になり、話をする機会があまりないとのこと、歯科衛生士は、そのように、しゃべったり、笑ったりしなくなると、

口腔機能や脳の機能が衰退し、寝たきりや認知症の要因となり、問題だと指摘しています。

サロンでお悩み解決！

参加者の多くは、「サロンで皆と一緒に笑ったり、身体



を動かしたら、寝たきりとか認知症になる悩みは吹き飛ぶよ。」と言います。

一方で、参加された男性からは、「サロンは女性がやるような遊びが多いけん、参加しづらいもんねえ。今日みたいな口腔ケア指導やら健康チェック教室、体操教室があれば、また参加したいし、男性参加者も増えるっちゃないかな。」という声も聞かれました。

・・・

宗像市の介護保険料は3660円と県下で最も低く、また、高齢化率も比較的低いのですが、今後も高齢化の進展に伴い、要介護者も増加し、同時に住民負担増も想定される中で、身近なサロンでの介護予防を進めようとする宗像市社協の取り組みは大変重要なものといえます。



家づくりをきっかけにサロンで運動!!

糸田町西部地区サロン

サロン発足と経緯

糸田町では、平成15年度に町社協が、県社協助成により、西部地区と宮川地区でサロンを発足させました。

西部地区サロンは、地区の老人会活動の一環として、公民館で取り組まれており、当初、簡単な体操やレクリエーションなどが中心でした。しかし、平成16・17年に県社協と共催で専門の運動指導士による指導のもと「シルバーヘルス教室」を開催したことから、平成17年10月から12月まで町社協と町保健師による介



護予防サロン事業を毎週開催したことをきっかけに、新たに健康体操や運動を取り入れ、さらに食事会も追加し、メニューが豊富なサロンとなりました。このサロンには世話人やボランティアはいません。食事係などの役割を参加者それぞれが担い、月

1回のサロンを全員で楽しみながら運営しています。

足腰を意識した運動

サロンには、運動指導の資格を持った先生が毎回来所して指導を行います。

本会職員が今回訪問した西部地区サロンには、1年前にも訪問していましたが、1年間で内容はさらに充実しており、筋力ストレッチ

運動の内容

- 1 筋力ストレッチ
(踵とつま先の屈伸、手首の腱伸ばし、首の運動、足踏み)
 - 2 ストッキングを使った運動(膝の屈伸)
 - 3 小型バランスボールを使った運動
 - 4 リラクゼーションのためのストレッチ
- ☆ 時間は45分程度



やストッキングを使った屈伸運動に加え、小型バランスボールを使った運動やリラクゼーション運動などが行われていました。

「衰えがちな腰から下の筋力の維持・向上を目的としたメニューを行うよう心掛けています。」と講師は力を込めて言います。



病院の受診回数が減った！

参加者からは、「家では普段運動とかせ
んけん、サロンでやる運動は健康に役立つ
とよ。」「家でじつとしとくより、サロ
ンに参加したら明るい気持ちになれる。」
という声を聞くことができました。

同時に、毎回血圧チェックを行っている
町の保健師によると、この地区では、3カ
月間の介護予防サロンの効果測定で、筋力
の維持・向上が数値として見られただけで
なく、参加者から「病院の受診回数が減っ
たよ」という声もあったそうです。



毎回、血圧チェックと体調の確認を行います。

保健師は「サロン

に参加することで、
保健センターでお会
いできない町内の高
齢者の健康状態と地
域の実情がよくわか
ります。」と言いま
す。



サロン活動は自分自身のため

糸田町社協は、町内に全5箇所あるサロ
ンのうち、西部地区サロンに対して、1回
4,000円の活動費を共同募金配分金か
ら助成しています。

西部地区では、自分たちの手で食事を作
るため、参加者が食材を持ち寄るなど工夫
をしており、参加者負担はありません。

なお、運動の講師謝礼は、社協が直接支
出しています。

ある地区のサロンでは、運動によって良
い効果が表れたことから、月1回の開催で
は物足りなくなってきた参加者の提案で、サロ
ンの開催回数を月3回に増やし、2回分の

講師謝礼を自費で出してでも運動サロン
を行うようになりました。

このようにサロン活動が自分たちのた
めになつていくことを理解し、全員が楽し
く継続していけるサロンが増えていくこ
とを願います。

適度な運動でリフレッシュ
したあとの食事は、何よりの
楽しみです！



社協のサロン活動支援

行橋市社協の取り組み



サロンに健康体操の担い手を…

体操指導の人材を養成!!

行橋市では、高齢者が80歳になっても元気で、要支援や要介護状態にならないための取り組みを身近なサロンで実践しています。

平成17年度、地域のサロン活動を推進してきた市社協と市健康対策課、介護保険課が連携し、

高知市で介護予防推進に効果実績のある「いきいき百歳体操」を市内2箇所の公民館で行われるサロンに取り入れ、3ヵ月間の実践を行いました。

参加者にたいへん好評で、「杖なしで公民館にいけるようになった。」という声が聞かれるなど、良い効果が表れたことから、市内の全サロンへ体操の普及を図ることになりました。ここで問題となったのは、各サロンに体操指導ができる人材養成です。そこで18年度は体操の導入を希望するサロンを募り、15箇所(世話人各3名ずつ)を対象として、「足腰お達者塾」リーダー研修会を開催することになりました。

研修は全10回で、講義5回と実技5回とし、参加者は、修了後に地元のサロンで体操指導を実践します。体操の内容は、①準備体操、②筋力体操、③整理体操と簡単で誰にでもでき、なおかつ転倒予防、筋力維持につながるもので、当塾で作成したおもりを腕や脚に巻きつけて、負荷を加えて行うなどの工夫も加えています。

また、血圧測定を参加者同士で行ったり、各自が知っている体操やストレッチを全員で試してみるなど、自主性の高い研修会となっています。

行橋市社協のサロン推進策

今年度、市社協では、地域担当職員を中心に、各地域での住民座談会を積極的に開催し、地域で取り組む高齢者のふれあい・いきいきサロン活動の必要性を広めました。

特に、サロンに取り組もうとしている地区では、活動を支える地域ボランティアを組織してもらい、サロンが月1回以上開催できる体制を整えました。その結果、半年間でサロン数が30箇所から50箇所へと急増し、今なお増加しています。

新しくできたサロンでは、いつまでも元気で健康に過ごすことを目標として、積極的に「いきいき百歳体操」を取り入れています。

市社協では、サロン開設後、初めの3年間のみ年間5万円助成を行います。4年目以降は2万円としています。減額になる分は、社協の福祉まつりでのバザーの出店を促して、利益をサロンの活動費に充てていただくといった工夫もしています。

市社協では、約180ある全ての行政区にサロンを広げていくことを目標としており、身近な地域で行うサロン活動を通して、地域で支えあう介護予防と隣近所の見守りや訪問などのつながりを強化し、地域福祉の底上げを図ることを目指しています。



あなたのまちのサロン活動情報をお待ちしています! また、情報紙へのご意見・ご感想は下記へお寄せください。

福岡県社会福祉協議会 地域福祉部 地域課 TEL 092-584-3377 FAX 092-584-3369