

## ・報告（3） 地域型介護予防体操教室モデル事業の実施について

本市の新しい総合事業において、下記のとおり、モデル事業を実施することとしたため、お知らせする。

### 1 目的

介護保険事業所において、介護予防体操の実践とともに、茶話会等を通じた参加者同士や支援者との交流など、地域のボランティアと連携した体操教室を実施することにより、介護予防に資する『住民主体の通いの場』の地域展開を目指す。

### 2 委託先

介護保険事業所

### 3 委託内容

#### （1）参加対象者

概ね60歳以上の函館市民（要介護認定等の有無は問わない。）

#### （2）従事者・支援者

- ・ 介護予防の知識や経験を持つ従事者
- ・ 教室運営を支援するボランティア  
※ボランティアの例 … 介護予防体操リーダー、くらしのサポーター、認知症サポーター、介護支援ボランティア、民生委員、在宅福祉委員、町会関係者など

#### （3）委託期間

契約締結日 ～ 平成30年3月31日

#### （4）業務

- ・ 運動機能や認知機能の低下予防のための体操を盛り込んだ運動（20分以上）
- ・ 趣味や特技を生かした活動、交流レクリエーション、茶話会等（30分以上）
- ・ 上記のほか、受託者の判断により、参加者や地域の特性に合わせた活動等

#### （5）実施回数および時間

原則週1回（委託期間内計15回以上）、1回90分～120分

#### （6）委託方法および委託料

1回あたり上限額15,000円（事業完了後、実施回数に応じた実績払い）

### 4 募集期間

平成29年10月4日 ～ 平成29年10月17日

## 5 選定事業者

### (1) 医療社団法人 山樹会 平山医院

教室名	ヒラヤマ体操教室（仮）
実施場所	医療法人社団 山樹会 平山医院（東雲町6番11号）
定員	12名（うち高齢者数10名）
実施日	毎週火曜日（予定）
プログラムの内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康チェック 10分</li> <li>・介護予防体操 20分</li> <li>・運動（参加者をみて内容決定） 30分</li> <li>・茶話会（質問コーナーを含む） 30～60分</li> </ul> ※初回と最終回のみ体力測定，姿勢・歩行チェック
プログラムの特色	<ul style="list-style-type: none"> <li>・馴染みのあるラジオ体操等を，理学療法士の視点で意識する部位やそれぞれの効果を解説しながら行う。</li> <li>・体操だけでは足りない部分について参加者のレベルやモチベーションに合わせた運動を行う。</li> <li>・上記のほか，質問コーナーも交えながら茶話会を通じて，運動や交流の楽しさを体験してもらう。</li> </ul>

### (2) 医療法人 鴻仁会

教室名	こうじゅ三号館健康教室
実施場所	こうじゅ三号館（宮前町20番14号）
定員	20名（うち高齢者数20名）
実施日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第1水曜日（10:00～11:30）</li> <li>・他水曜日（14:00～15:30）</li> </ul>
プログラムの内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週水曜日 健康チェック 10分</li> <li>・毎週水曜日 介護予防体操（機器を使用） 15分</li> <li>・毎週水曜日 脳の活性教室 30分</li> <li>・第1水曜日 身体の活性教室（カーリンコン） 35分</li> <li>・第2水曜日 健康教室（講話・軽体操） 35分</li> <li>・第3水曜日 カラオケ大会・茶話会 35分</li> <li>・第4水曜日 お楽しみ会（外部ボランティア等） 35分</li> </ul>
プログラムの特色	体，心，脳の3つの視点からの介護予防を目指す。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・理学療法士監修のもと，毎月テーマを決めて行う体操</li> <li>・レベルに合わせた脳の活性教室テキストを使用</li> <li>・カーリンコン等のゲームやカラオケ，お楽しみ会，折り紙教室の開催</li> </ul>