

# 昭和4丁目 健康づくり教室

高齢者あんしん相談窓口  
函館市地域包括支援センター 亀田  
保健師 若杉 太郎

---

# 昭和 地域ケア会議

- 平成28年度昭和地域ケア会議  
「会館まで歩いてくるのが大変」  
「会館以外に集まれる場所がない」



## 昭和 地域ケア会議

→特に4丁目は線路と  
5号線に挟まれている



## アメニティーコレクトピア での健康づくり教室開催

- 昭和地区で町会館の他に町民が集まれる場所があるか
- 4丁目にあるサービス付き高齢者向け住宅「アメニティーコレクトピア」へ相談
- 地域貢献として談話室を会場として提供して下さる
- 包括亀田としても施設（サ高住）での開催は始めて
- 周知、声掛けなど町内会と民生委員が協力して下さる

## 教室の概要

- 平成29年6月1日（木）より開始
  - 毎月第1、第3木曜日に実施
  - 13時～14時30分 約1時間30分
  - 亀田病院リハビリ科も講師として参加
  - 内容はタオル体操、ふまねつなどを実施
- 

## 教室の流れ

- 13時までに集合
  - 13時00分～13時15分 血圧測定、健康相談
  - 13時15分～13時30分 準備体操
  - 13時30分～14時30分  
亀田病院リハビリ科による転倒予防等の講話や体操、  
保健師によるふまねつや体操を実施
  - ～14時30分 終了
-

## リハビリ科による運動



## ふまねっと



## 参加者の状況



昭和1丁目4名、2丁目1名、3丁目4名、4丁目4名、  
アメニティーコレクトピア入居者4名 合計17名

## 半年が経過

- 参加人数は12人前後/回でやや増加傾向
- もともと町内会の運動教室に参加している方もいる
- 参加者同士コミュニケーションが増え、町内会の運動にも一緒に参加するようになった方もいる
- コレクトピア入居者と元々の町民の交流の場となってきている

## サ高住で実施するメリット

- 住民にとってのメリット  
近くに集まる場ができる、会場費がかからない
  - サ高住にとってのメリット  
地域貢献ができる、入居者が地域住民と交流できる
  - 配慮が必要な点  
参加者の内訳（入居者ばかりにならないように）
- 

## 今後について

- 暮らしのサポーターや介護予防体操リーダーの活用
  - 将来的には参加者からリーダー役を決め、自立した教室にする
  - ボランティアさんに徐々に体操などを行ってもらう予定
  - 外部講師（健康運動指導士など）を入れる等、内容を広げる
-