Ｅ～Ｈグループ

『地域での転倒予防事業への貢献』

あなたが住んでいるＭ市は，日常的な運動を継続している方の割合が県内でもっとも低く，健診受診率も高くない地域です。

あなたは市の健康福祉課担当者から「地域住民を対象に転倒予防の啓発を行うことになった。計画から携わってほしい」と依頼されました。

さあ，あなたは転倒予防指導士として，どのような転倒予防事業を考案して実際に実行しますか？

グループ全員で話し合い，地域住民の方が転倒予防の大切さを実感するような楽しい内容をまとめてください。

ダメヨ、ダメダメ。

Eグループ

『地域での転倒予防事業への貢献』

対象：65才以上 { 年金ボーイ / 年金ガール }

年金手帳

目的：① 地域の住民同志 知り合う・さそい合う

② 健診率のUP

③ 転倒予防

テーマ：皆で楽しく転ばず
元気に

法：イベントの計画 ⇒ 送迎
（老人会・自治会で説明する）
「出前講座」「出前健診」
ex 今回は「すいみん」がテーマです
公報誌・回らんばんにのせる・定期新聞
健診を受けると ポイントがもらえる
（温泉利用券など）
⇓
また行きたくなる！

アンケートによる結果・成果確認

だめょ だめ だめ

Eグループ 2

内容：・健康フェアー（軽食付）

・脳トレ．血圧．血管年齢

・アイスブレーク

・二重課題

・ギターを使った弾き歌

・川柳

・商店街との協力

・類企業

・介入効果を調べる

その成果をもとに さらに人集め

・アンケートによる、結果、成果の

確認を行い

次に生かす

健診

今おもしろくない（つまらない）
どうせ行っても〇〇だし…
でも自分の健康のことが分かってもどうすれば??
1人だし自宅から出られない。

高齢者

転倒をしたらどうしよう…
↓
周りにも事例になるような人がいる

本人
不安！

でもどうすればよいか分からない。

家族も転倒や寝たきりに対して不安。

"魅力ある健康診断"ではどうなる??

健診への興味。。
↓
自らの健康への関心につながるのでは?

こんな事が分かった。
こんな事をしてもらえた。
こういう事をすれば良いんだ

- わからないことが
  ↓
  わかる
- 不安や，どうせ〇〇だし…という思いが
  ↓
  前向きになる。
- 外に出られない人
  ↓
  外へ出られるようになる
  （きっかけになる）

様々な負のイメージをなくすことが改善のカギ?

それを実現する為には単独ではできない。

機械のかしだし。
企業，地域，専門職がタッグを組んで活動。

公民館。
テーマを決める

Fグループ①

立・座，歩行速度や握力などなど…。
実施した本人へ
フィードバックをする。→楽しさと自らを知るきっかけ。→つまり…健康への関心

教室を実施して…
- 本人が自発的にできているか（継続できているか）
- 実施前、後での変化についての評価。

自発的に運動を継続できるように
スタッフは自治体の協力も必要。
見守り、タイミング見計う

子供や近所の人を誘い合う、もしくはリーダー的な人が周囲の人を声をかけて参加を促す

医師，看護師，保健師
理学，作業，地域で活動するクリニック、医院，ボランティアの多職種の協力が必要！

そのきっかけは…やはり企業の多職種の協力

Fグループ②

Gグループ

情報収集

どんな人を対象にする？

どんな場を活用するのが効果的？

地域のボランティアG、病院、施設、患者さんから情報収集する。

地域のイベントを利用、

高齢者のみならず、その家族も対象にする

市の担当者と転倒予防事業の実際、あるいはイメージを話し合う。

啓発を推進するには？

- 「転倒便り」を発行
- 新聞にのせる。
- 広報に出していく。
- 施設・公民館にポスターを貼る。
- キャッチフレーズを考える。

・誰が担当するのか？

・地域の方々と連携を図る。

・転倒予防指導士、集まる。

・地域の介護支援サポーターへ
行う内容を広める。協力を得る。

・地域のボランティアに協力を求める。

Gグループ 3

内容。

・よさこい体操
・椅子に坐って行える体操

・お茶・お菓子の提供

・運動会などに
孫と一緒に参加できるプログラム。

・ポイントカードのようなものを作る

・ポイントが貯まったら、商店街で使える券
（地域活性・地域向上）

・参加が多い方はリーダーとなって
取り組める。

Gグループ 4

Hグループ①

興味をもっていただけるおはなし

どうやって集まってもらうか → おまつり
神社講話

集まる方法 → バスをかりてまわる

内容 ——→ お茶やおかしをたべながら
転倒予防の話
・口コモチェック
・転倒予防をとりいれた
体操
・時期によって 雪がっせん 盆おどり など
・継続するためにアンケート
・TVみながらできる運動