

## 令和元年度(平成31年度) 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	高齢者の高齢者による高齢者のための介護講座
事業主体 (連絡先)	学校法人高松学園 飯田女子短期大学
事業区分	(2)保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト・ハード
総事業費	631,030 円

## 事業内容

飯田・下伊那地区在住の60歳以上の健康な人20名を募集し、介護予防に関する知識を学んでもらい、身体的フレイルを予防するための運動と健康チェックを行った。また、介護負担を軽減する「持ち上げない介護」の最新の方法を体験し、認知症の理解と認知症の人との関わり方等を学んでもらい、介護についての知識を増やして、ボランティア活動に参加してもらった。自宅では、セラバンドを使った体操を各自実践してもらうようにした。



【「持ち上げない介護」出前講座】

## 【目標・ねらい】

- ①元気な高齢者に介護予防に関する生活改善をしてもらう。
- ②介護予防「持ち上げない介護」による介護負担の軽減について地域に普及させる。
- ③介護事業所、介護福祉士会に対し、スタンディングリフト及びスライディングシートを活用した「持ち上げない介護」の講座を実施。腰痛にならない介助方法を職場に普及する。

※自己評価【B】

## 【理由】

スタンディングリフトやスライディングシート活用における効果について、事業所、地域住民に広く普及効果はあったと考える。また、高齢者の介護予防は、現状維持を含めて数値的に目標を達成できた。

## 事業効果

- ①参加者に介護予防健診「おたっしゃ21」により、開始時(7月下旬)と終了時(2月下旬)に測定した。体力測定では、体力の維持・向上がみられた人が12名中10名で、低下した人が1名であった。維持・向上の10名の中には2名の人に開眼片足立ちの低下がみられたが、その他の握力、通常歩行時間の項目は向上していた。
- ②介護事業所8事業所以上、150人以上の受講を目指し、施設等に案内をした結果、10事業所189人が受講し、98.4%が研修内容は5段階で「良い」「まあまあ良い」と評価した。実際の使用を検討することを目的に貸与を希望した事業所は4、実質的な効果について検討することができた。
- ③介護福祉士会会員に対して「持ち上げない介護」を実施、92名が受講した。実際にスライディングリフトを使って、「持ち上げない介護」の理論と実践を学んでもらった。

## 今後の取り組み

・「高齢者のための高齢者による高齢者のための介護講座」は継続し、本年度受講生の60%の人が継続参加できることを目指す。次年度は、本年度受講生がサポーターとして健診の補助や、ボランティアに参加できる仕組みとし、継続して運動や健診に参加することで「健康度のセルフチェック力」を身につけていく。長期的には、自分のフレイル予防法を、他者と共有し広める役割を果たすことが期待できる。

・介護事業所に対しては、引き続き「持ち上げない介護」出前講座を行い、2回目以降の事業所に対しては、現場で起きている具体的な困難事例に対するスーパービジョンを行う。また、普段リフトを活用できていない人に対しては、公開講座で継続的にスキルアップ研修を行う。さらに、「60歳を過ぎても介護現場で働くための介護講座」を新規に開講し、50歳以上の人に対して負担のない介護方法を普及していく。