

# 筋力アップ教室を立ち上げた経緯

奥沢地域の活動を地図に落とし整理すると、次のことが見えてきた

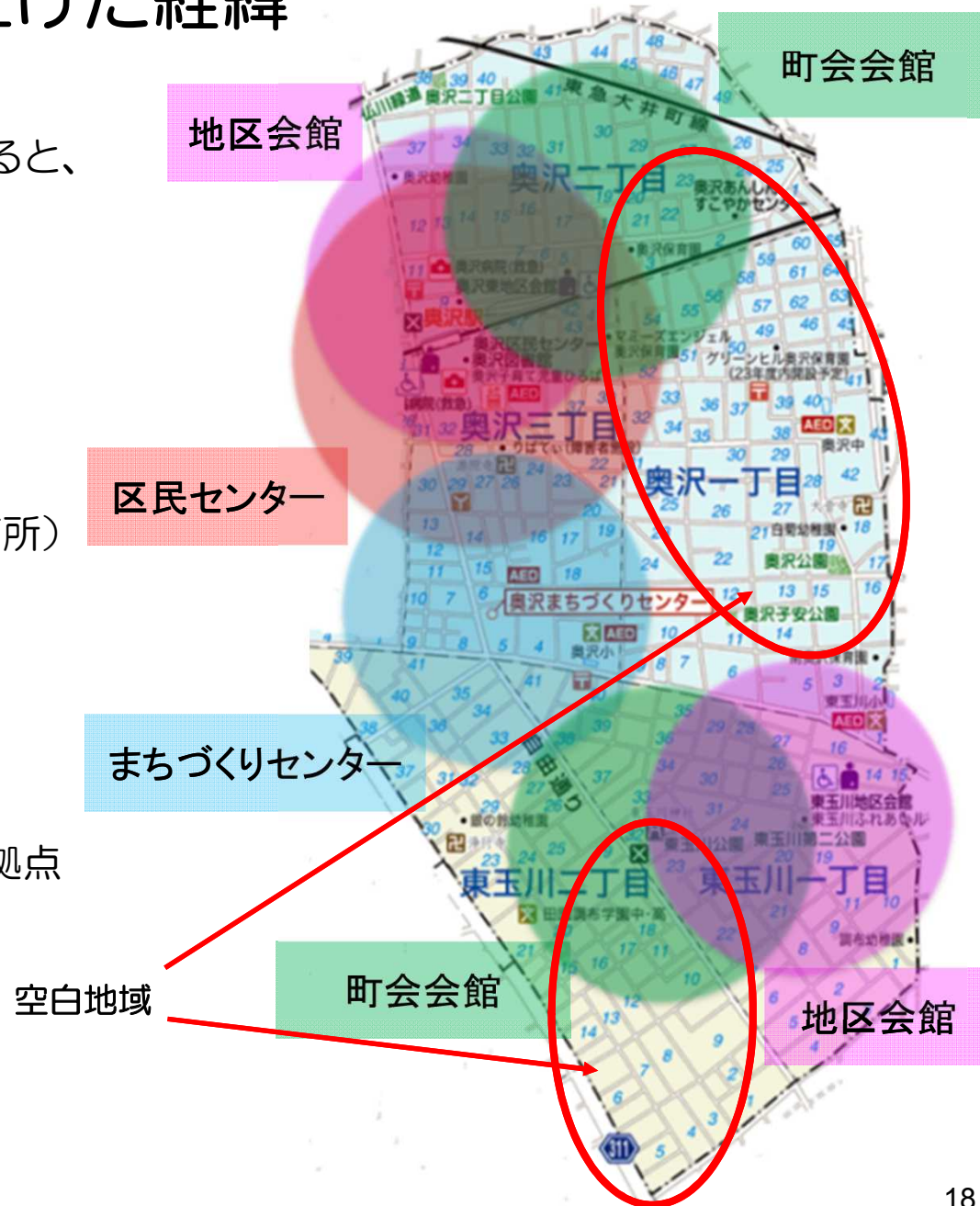
1. 活動の主催者は、5つに大別  
町会／高齢者クラブ／地区社協／区  
／住民グループ
2. 活動拠点は、6箇所  
町会会館（2箇所）／地区会館（2箇所）  
区民センター（1箇所）  
まちづくりセンター（1箇所）



- 活動の空白地域がある。  
（高齢者が歩いて行ける範囲に活動の拠点が足りない）



筋力アップ教室を立ち上げよう！



～ 準備期…初期集中通所プログラムの企画 ～

## 筋力アップ体操教室

奥沢交和会会館（町会会館）

①2～4月 木曜 全12回  
参加人数 17名

②5～7月 木曜 全13回  
参加人数 14名

運営協力 デイホーム奥沢

下肢の筋力低下予防と体幹安定を目的としたストレッチや筋力トレーニング。

運動姿勢は椅子に座った状態または、椅子などを支えにして出来る体操。



開催時間

10:00～11:30

対象

65歳以上の方  
(要支援認定・  
二次予防事業対象)

参加費 無料

講師協力

訪問看護ステーション  
理学療法士

東玉川町会会館

③5～7月 火曜日 全13回  
参加人数 14名

～ 実施期…初期集中通所プログラム開催 ～

## 筋力アップ体操教室の参加者

- 参加登録人数 17名（男性 2名・女性 15名）
- 介護認定 1次予防…5名、2次予防…4名
- 要支援1…5名、要支援2…2名
- 要介護1…1名、要介護2…0名
- 平均参加人数 12名
- 平均年齢 79.7歳（80歳以上は8名）
- 住居～会場 概ね徒歩10分圏内



～講師の介護予防に対する提案～


体操を一人で続けることはなかなか難しい。  
毎週、仲間と継続することで習慣につながる。


## ～ 初期集中通所プログラム ～


# 筋力アップ体操教室の参加者の声

(平成25年2月～7月・6ヶ月間)


Aさん 女性 82歳 下肢筋力低下 腰痛 要支援1

 最初の相談 → 「掃除がしんどくなってきたのでヘルパーをお願いしたい。」

 体操参加をすすめると → 近所なら参加しても良い。

 6ヶ月後 → 「家事が楽にできるようになった。ヘルパーはいらない。」

Bさん 女性 90歳 下肢筋力低下・膝痛 2次予防対象

 最初の相談 → 「足腰が痛くて出かけるのが辛くなってきた。」

 体操をすすめると → 近所なら行ってみたい。

 6ヶ月後 → 「近いから続けられた。足腰が楽になった」

～ 取り組みの振り返り ～

# 予防モデル事業で企画した通所プログラム

関節痛などで15分程度の移動や軽い坂道を歩くことが辛くなってきた



リハビリで元気になりたい



近所で体操が出来ると良いな

要介護認定申請



近所に体操教室 なし

近所に体操教室 あり

近所に体操教室 なし



外出できなく  
閉じこもり

外出機会が増え  
生活が活性化

送迎付きのデイサービス  
訪問リハビリ

～地域での活動への展開～

## デイホーム奥沢 介護予防体操教室

平成25年9月～ 毎週水曜日 10:00～11:30

参加登録人数（9月末時点） 10名（男性 1名・女性 9名）

うち予防モデル事業からの継続利用者 9名

平均年齢 80歳



～体操内容～

下肢の筋力低下予防と体幹安定を目的としたストレッチや筋力トレーニングの他、デイサービスで実施している口腔ケア体操や歌に合わせた体操なども取り入れ、楽しみながら続けることが出来るよう工夫している。

## ～取り組みがうまくいったポイント～

- 日頃から地域資源の情報（会場位置・活動内容等）を把握し整理していたので、課題を絞りやすかった。
- 初回面接（相談）で、介護保険でなく、まず、インフォーマルサービスで解決できないかどうか、アセスメントし、はたらきかけた。
- 地域（資源）と顔の見える関係づくりをしてきたので、賛同者や協力者を見つけやすかった。

## ～これからの課題～

- 参加者の意欲を低下させないための工夫（はたらきかけ方など）
- 参加者の自助互助活動に育てていくためにはたらきかけ（最初から自主運営に向けたはたらきかけが大切なことがわかった）

## セッション2

都市部の多様な資源や人材を活かした地域づくり

～地域包括支援センターの立場から～  
喫茶店を会場にした集いの場

社会福祉法人こうれいきょう

若林あんしんすこやかセンター

佐藤恭子



# 若林あんしんすこやかセンターの概況

常勤職員5人(看護師1, 社会福祉士3, 主任介護支援専門員1)

面積: 1,169km<sup>2</sup> 人口: 26,100人 世帯数: 15,293世帯

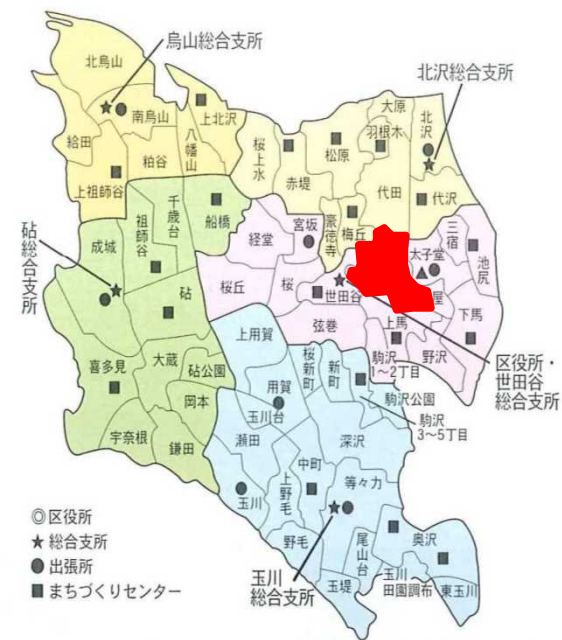
65歳以上人口 4,639人(高齢化率17.8%)

75歳以上人口 2,318人(人口比8.9%) (H25.4.1)

若林地区は、全6ブロック

- 5ブロック(若林1丁目~5丁目)は、戸建住宅や低中層集合住宅が多い

- 1ブロック(三軒茶屋2丁目)は、商業施設や中高層マンションが多い



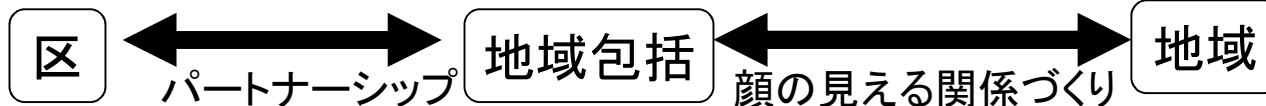
- 渋谷に近く、周辺に大学や商業施設もあり、人口は、増加傾向。
- 高齢者は、昔からこの地区に住んでいる定住者が多く、単身世帯が増えている。

# 若林地区での地域づくり

世田谷区の地域包括支援センターの多くは、その前身が在宅介護支援センターで、業務の下地があったが、若林は、全くの新規開設。何もかも一からのスタートだったため、職員全員で地域づくりに取り組んだ。

## 地域のことを知ろう！！地域の人たちに我々のことを知ってもらおう！！

- 区（当時の介護予防課）のバックアップにより、担当地域の社会資源マップ「あんすこのポケット」を作成。地域を歩いて様々な資源を把握した。
- 当センターは、商店街の一角にあることから、商店会に加入。商店会の会合や行事に積極的に参加。
- 町会の会合（夜間開催）や行事、高齢者クラブ等の集まりには、職員が持ち回りで参加。
- 区の保健師が、地域包括支援センターに巡回訪問した際に、地域づくりの進捗状況を報告し、励ましや助言を受けた。



# 若林中央商店会

若林中央商店会へようこそ。若林中央商店会は、世田谷線若林駅前に広がる商店街です。

トップページ

加盟店一覧 & マップ

お知らせ

リンク & お問い合わせ

- ・(45) 魚がし角金
- ・(52) まごころ弁当

- ・(38) Hier Factory NICO
- ・(39) リウ美容室

- ・(26) 石田歯科医院
- ・(32) 慈光堂薬局
- ・(46) ツヅキ薬品

- ・(22) ヒポポタマス
- ・(40) 和処 喜庄
- ・(41) 中華 大二
- ・(42) スナック パレット
- ・(47) 麦と米
- ・(48) 居酒屋かどっこ
- ・(49) 若林HOUSE
- ・(27) ピーターセン

● 不動産・建築

- ・(4) 平塚工業
- ・(5) 河井不動産
- ・(10) ハンディマン世田谷中
- ・(43) 三恵工務店

● 生活品販売

- ・(8) 東京メガネ
- ・(15) 萩原花園
- ・(18) セブンイレブン世田谷
- ・(28) トップ若林店
- ・(29) 岸本文具店
- ・(36) リサイクルプティック V
- ・(37) 廣和堂印房
- ・(54) キーブルマルシェ
- ・(55) ルーアプランカ

● サービス・その他

- ・(1) 世田谷信用金庫
- ・(12) 昭和堂
- ・(19) 若林あんしんすこやかセンタ
- ・(20) 世田谷若林四郵便局
- ・(24) 天神湯
- ・(30) シロヤククリーニング若林店
- ・(33) 清光舎クリーニング
- ・(35) コインランドリー渡辺
- ・(50) 大成ケミカル
- ・(51) 保育室 MYSIGT
- ・(53) 東京ランドリー



※上の地図内の番号と、括弧内の番号が対応しています。



商店会のHPに掲載されている