

新たな居場所作りへの支援

施設名 しょうとく*まちかどステーション

① 活動実施の背景・実施に至った理由・思い

地域包括ケアシステムの構築は高齢者が住み慣れた地域で最期まで暮らせることを目標としています。これまでは自治会や老人クラブなどの集いが中心であったコミュニティの場が広がることで、新たなつながりの場、すなわち「居場所」が求められています。「暮らしの保健室」では、体操を行う自主グループの活動を支援し、地域高齢者の新たな居場所作りを行っています。



② 取り組みの内容

地域包括支援センターが主催する健康運動教室（10回シリーズ）を、当保健室を利用して開催し、開始時より間接的に支援しました。その後、自主グループとして活動が開始されてからは、運営の相談や見守りなど継続的に直接的支援を行っています。両クラブの男女比は1:10で圧倒的に女性が多く、年齢は70代、80代が9割です。半年ごとの体力測定の結果に大きな変化はありませんが、参加している満足度は高く、9割が継続の意思を持っています。自主的な運営に関して7割強の方が「大いにやりがいを感じる」「やややりがいを感じる」と答えており、負担に感じている人は

いません。教室に参加して楽しい時は「身体を動かしている時」「友人と談話している時」「歌やゲームなどの活動をしている時」で、ほぼ全過程を楽しく過ごしています。



③ 活動の効果・課題

生活面の変化では、「身体が動きやすくなった」「人と話す機会が増えた」「人との付き合いが増えた」と言われています。

また、家族や地域の方の健康や見守る力も育まれ保健室の医療相談やよろず相談に繋がっています。常設の保健室という場所であることから、安心して集まり、しがらみのない関係性が心地よく、生活面での活性化にも繋がっています。

④ 今後の展開・夢

今後は他の世代の方との交流の機会を増やし、自己効力感や共生意識の芽生えを創出し、まちづくり・地域包括ケアシステムの構築に繋がりたいと考えます。