

～通いの場・サロン事業～ NO.1

地域づくり、介護予防につながる「通いの場・サロン」を始めませんか？

地域で「通いの場・サロン」を運営するための支援をしています。

「通いの場・サロン」とは

地域住民が運営主体となり、地域の身近な場所に、住民同士が気軽に集える居場所をつくり、体操等の軽い運動や趣味活動等の様々な活動を通して、地域の高齢者が仲間と共に楽しく、支え合いながら地域の中で生活を続けていけることを目的とした活動です。

ねらい

通いの場・サロンは、地域に居住する高齢者が気軽に参加できるものとし、次の効果をねらうものとします。

(1) 健康増進・生きがいづくり

普段、家の中で過ごすことが多い高齢者が、身近な場所で楽しく過ごすことで、心身の健康につながります。また家以外の居場所ができることで、生きがいにつながることを期待できます。

(2) 人・地域とのつながり

身近な場所で活動をすることにより、気軽に出かけることができ、人とのつながりが生まれます。人とのつながりができることで、地域とのつながりができます。

(3) 住民同士の支え合い

地域に交流の輪が広がることで、お互いを助け合う仲間意識が芽生え、支え合いの関係ができていきます。

活動内容

通いの場・サロンの活動は、次のような内容とし、地域の特性に合わせたものとします。

- (1) 健康体操・介護予防体操等
- (2) 趣味活動（囲碁・将棋・茶道・書道・手遊び・合奏・合唱・季節行事など）
- (3) 講話
- (4) 会食、茶話会
- (5) その他（ニュースポーツ等）

開催頻度：

月に1回など定期的を開催すると介護予防に効果がありますが、地域の実情に合わせて、無理のないところから始めましょう。

運営への支援・相談窓口

坂井市社会福祉協議会では、地域の方が運営する、通いの場・サロンに対して次のような支援を行います。お気軽にご相談ください。

- (1) 活動運営に関する相談、活動立ち上げに関する相談
- (2) 活動支援者（担い手）のための研修会の開催
- (3) 活動団体に対する必要経費の一部助成
(詳しくは「～通いの場・サロン事業～NO.2」を参照ください。)
- (4) 活動に必要な備品等の貸し出し

坂井市社会福祉協議会（本部） TEL：68-5070 FAX：67-2807

支部	住所	電話	FAX
みくに支部	三国町楽円 53-16-1	82-1170	82-1593
まるおか支部	丸岡町西里丸岡 12-21-1	68-5060	67-2950
はるえ支部	春江町江留中 10-15-1	51-4545	51-6269
さかい支部	坂井町下新庄 18-3-1	67-0699	67-2807

最近の研究で分かってきたこと(通いの場・サロンの効果)

- 短期集中的な運動介入では、その効果の持続は難しく、要介護の抑制効果も限定的となった。
- 通いの場の形態としては、運動教室、食事会、茶話会、趣味活動など様々であり、いずれも要介護の抑制効果が認められた。
- ボランティア活動にも要介護抑制の効果が認められており、継続した社会参加などが要介護の予防に重要となると考えられた。
- 運動プログラムとしては、レジスタンス運動（筋トレ）の要素を組み入れることで、身体機能向上、ADL 向上、転倒予防などの効果が得られやすいことが示された。
- 運動プログラムは、総実施時間が 25 時間以上（概ね 1 年以内）となるように設定することで、各種アウトカム（要介護認定、日常生活活動、うつ、身体活動量、移動能力、筋力等 12 項目）がより改善しやすい結果となった。 一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会（第 3 回）（令和元年 7 月 19 日資料 1-2）



継続した社会参加などの活動が介護予防に効果がある。
筋トレを取り入れることで身体機能向上、転倒予防の効果が得やすい。
運動は月 2 回以上 1 時間程度行くと身体、精神活動が改善しやすい。

※本事業は、坂井市高齢福祉課から坂井市社会福祉協議会へ業務の一部を委託し運営しています。

坂井市高齢福祉課 TEL：50-3040 FAX：68-0324