

# 民間活力による通いの場 支援事業への参加 (令和4年度5回、令和5年度4回)



## キーワード

通いの場・健康づくり・フレイル予防・認知症予防

## ○取り組んだきっかけ

令和4年度より(公財)しずおか健康長寿財団が、静岡県からの受託事業として実施している「通いの場支援事業」に看護学科教員が登録している。令和4年度は3名、令和5年度は4名が登録した。

## ○活動の目的

高齢者が、介護予防を主たる目的として、自主的に運営している地域の「通いの場\* (県内約4000カ所)」のニーズを社会福祉協議会等を通して、しずおか健康長寿財団が把握・登録者の事業とのマッチングを行い、自主活動を支援することを目的としている。登録者は、企業・大学等であり、登録者が通いの場の講師等を勤める。

\*通いの場：厚生労働省が進めている活動で、地域に住む高齢者が定期的に集まり、さまざまなアクティビティを通じて仲間と楽しんだりリフレッシュしたりと、日々の生活に活力を取り入れてもらうための取り組み。

## ○具体的な内容

令和4年～5年にかけて全9回参加した。本報告では、令和5年度に実施した活動を紹介する。各講座では、しずおか健康長寿財団による体力測定、日常生活チェックの後に、教員が講義・演習を実施した。静岡県内の大学からは、本学のみが参加している。

### <深江久代(在宅看護学分野)>

①いきいき旅倶楽部(焼津市)「クイズで学ぼうフレイル予防」  
-2023年9月21日(木) 10:00～11:30実施。29名参加-

普段は講話、脳トレ講座、健康サロン等で活動している会である。

フレイルとは何か、フレイル予防に必要な栄養、口腔機能維持のための口腔体操、フレイル予防のための運動・社会参加などについて伝えた。参加者は、大変熱心に聴いており、高齢者にとって「特に大切な栄養素は何か」などのクイズに積極的に答えるなど、楽しく学んでもらった。

②さわやか会(焼津市)「クイズで学ぼうフレイル予防」  
2023年9月26日(火)10:00～11:30実施。9名参加

①と同様の内容で実施した。参加者は和気あいあいと楽しく過ごしていた。質問も多く、感想では「わかりやすかった。」「頭がすっきりした」「必要と思っていたことを改めて聞いてやろうと思いました」などがあつた。

### <白石葉子(基礎看護学分野・健康運動指導士・コグニサイズ指導者)>

③ ひまあり会(焼津市)「コグニサイズで楽しく運動&認知症予防」

-2023年9月14日(木) 10:00～12:00実施。15名参加-

認知症の現状、予防法(生活習慣病予防、社会参加)の講義の後、認知機能を向上させる効果があると言われている「コグニサイズ」を行った。5名1組で輪になり、数字や動作の組み合わせを使った座って行う軽運動を実施した。参加者は笑い合いながら、楽しそうに参加していた。「コグニサイズがためになった」「家でも実施してみたい」「もっと研究して下さい！」などの声をいただいた。

### <松田満孝(老年看護学分野・認知症認定看護師)>

④すまいるサロン(藤枝市)「高齢者および認知症の方にとって暮らしやすい社会になったか？」

-9月28日(木) 10:00～12:00実施。14名参加-

コロナ禍がもたらした新しい生活様式は、マスク生活、ステイホーム、ソーシャルスタンスなど、社会生活を一変させた。目まぐるしく変化する社会や時代の変化を参加者と見つめ直し、昭和の生活スタイルも回想しながら、現代社会の在り方が「高齢者および認知症の方にとって暮らしやすい社会になったか？」を一緒に再考した。認知症になることへの不安は誰しもあるが、予防として日常的に役割をもち、人と人との密接な関係が大切であることを学ぶ濃い時間となった。

## ○期待される効果

看護学科教員の、健康づくり及び認知症予防のための知識・技術を活かし、地域の皆様に喜んでいただくことができた。講座内容は、無理なく楽しく取り組めるものであり、参加者は今後も継続して、介護予防に取り組んでいけると考える。看護学科では学内での技術演習や施設での看護実習等が多く、教員自ら地域貢献の場を開拓し、出向いていくことが困難な環境にある。そのような中、本活動は、しずおか健康長寿財団のマッチングシステムにより、参加しやすかった。また、民間企業の取り組み事例から学ぶことも多く、今後、医療以外の多様な職種と連携し、地域貢献を行っていくことの意義についても考えることができた。



<講座①②風景>



<講座③(R4風景)>



<講座④風景>

所属学部・学科 健康科学部・看護学科

教員名 深江久代(特任教授)

白石葉子(教授)

安田真美(教授)

松田満孝(講師)

連携先

公益財団法人 しずおか健康長寿財団