

各課からのメッセージ：牛田本町4丁目、5丁目のぴんぴんコロリ倶楽部の活動のご紹介と認知症サポーター養成講座の開催について

地域包括ケア推進課 佐藤 功

地域包括ケアについては、地域にお住まいの皆さま、市町村や地域包括支援センターの職員等、様々な方々が取り組みを行っておられます。地域包括ケア推進課では、そうした地域での取り組みを実際に見せていただくため、管内各県から、様々な取り組みをされている地域をご紹介いただき、現地に伺ってお話を聞いたり、活動に参加させていただいたりしています。

今回は、地域での取り組みと当局の取り組みをそれぞれ簡単に紹介させていただきます。

#### 1. 地域の取り組み～牛田本町4丁目、5丁目ぴんぴんコロリ倶楽部～

広島市東区牛田本町4丁目、5丁目では、平成28年8月下旬から町内会や老人クラブの主催で、毎週金曜日10時から12時に地域の方々が集会所に集まって、体操やお茶会をする「ぴんぴんコロリ倶楽部」という活動をされています（地域にお住まいの方なら参加費無料、事前申込無しで参加可能とのことです）。

私は、平成28年10月21日の金曜日の活動を見学しました。当日は約30名の方（約3分の2が女性）が参加されていました。

私も一緒に体操をしましたが、「脚の上げ下ろし」や「椅子からゆっくり立ち上がる」運動などは、意外にきつく、日頃の運動不足を痛感しました。一部のメニューでは、参加者それぞれの筋力にあったおもりを付けて行っておられました。

立ち上げ前から、地域包括支援センターの方そして体操を指導して下さる療法士の方も一緒に打合せを行い、3回療法士の指導を受けた後は、地域の皆さまが中心になって活動を続けておられるそうです。



○体操の様子（腕の上げ下ろし）



○体操の様子（脚の上げ下ろし）

1時間弱の体操が終わると、お茶会が始まります。参加者の方々が楽しそうに談笑されており、地域にこうした通いの場があることで多くのつながりができていることを実感しました。

ぴんぴんコロリ倶楽部の立ち上げに携わられた松浦さんからお聞きしましたが、地域包括支援センターの方から「皆さんがいつまでも元気で過ごせるように、地域の皆さままで体操をする通いの場を作りませんか？」とのお話を受け、通いの場を作ることで自分たちも元気になり、地域の皆さまにも元気になってもらい地域に恩返しをしたいと立ち上げにご尽力されたそうです。しばらく参加されない人がいれば声をかけるなど、住民主

体ならではの様子もお聞きしました。体操が始まったことを機に老人会の入会も増え、体操以外の場にも地域の輪が広がったそうです。松浦さんをはじめ立ち上げに携わられた皆さまの熱い思いと、地域のつながりにとても感動しました。

## 2. 厚生局の取り組み～認知症サポーター養成講座～

中国四国厚生局では、広島市役所の地域包括ケア推進課を通じて、広島市認知症アドバイザーの木田裕子様  
に講師をお願いし、認知症サポーター養成講座を平成28年11月1日に開催いたしました。

厚生局職員39名とともに広島合同庁舎内の他府省からも8名にも参加いただき、今回新たに47名の認知症サポーターが誕生しました。

また、前述した他府省からの参加者の皆さまには、各々での認知症サポーター養成講座開催を依頼させていただいているところです。

前号（せんだん通信28年秋（11月）号）に掲載している「☆[認知症について](#)」で認知症や認知症施策の説明をしていますので、詳しくはそちらをご覧ください。



講座の様子



受講者一同

## 3. おわりに

中国四国厚生局では、中国5県各地で行われている地域包括ケアに関する様々な取り組みを見させていただき、紹介したいと考えています。

読者の皆さまも「わが町ではこんな活動をしている。」という情報があれば、ぜひお寄せいただければと思います。(E-mail: [cskousei167@mhlw.go.jp](mailto:cskousei167@mhlw.go.jp))