

地域住民と『一緒に学ぶ』認知症サポーター養成講座 ～広島県 坂町～

認知症施策 # 世代間交流

基本情報

- 人口 : 12,266人
- 高齢化率 : 30.6%
- 人口密度 : 781.8人/km²
(令和7年1月1日現在)

開催場所：坂町立小屋浦小学校



取組の概要

- 坂町地域包括支援センター主催の認知症サポーター養成講座を開催しました。
対象：地域住民及び小学生、場所：坂町立小屋浦小学校
 - 2部構成（1部：認知症についての講義、2部：認知機能の向上を目的とした「しゃきしゃき百歳体操」）
認知症についての正しい知識を学んだ後、会場内で参加者全員が体操を実施しました。
- 👉 地域住民及び小学生と一緒に認知症について学習することで、子どもたちに対する認知症理解の促進や、世代間交流を促進し、小屋浦地区全体の支え合い意識の醸成を目指して取り組んでいます。

取組に至った背景

- これまで地域包括支援センターでは、地域住民の方からの「小学校に行く機会がなくなった」「小学校の教室にたまには行ってみたい」といった声や、小学校の学校運営協議会などからも「小学校側も地域の住民の皆さんと一緒に何かを行いたい」という声が寄せられていました。
- 今回、小学校5年生・6年生を対象に認知症サポーター養成講座を開催している坂町立小屋浦小学校を会場とし、小学生と地域住民と一緒に学ぶことで、地域住民と教育機関双方の声を反映させるとともに、認知症の方に対する支え合い意識を育み、地域全体の絆を深めることができると考え、開催しました。

講義（1部）

- 坂町地域包括支援センターの平本生活支援コーディネーターが、子ども達の心を掴みながら、分かりやすく講義を行いました。



しゃきしゃき百歳体操（2部）

- 認知機能向上を目的とした『しゃきしゃき百歳体操』を約12分間行い、小学生と地域住民と一緒に頭と身体を動かしました。



取組のポイント

認知症サポーター養成講座を受講

- 地域住民が
- 小学校で
- 児童と一緒に

- 小学生自身の認知症に対する気づきや学びの促進
- 地域ぐるみで自分たちの地域を支えるという意識の醸成
- 地域住民が参加することでの子ども達との交流の増加

繋がりが増え、認知症に優しい地域へ



当日の様子

- 小学生、地域住民、介護施設等関係者が各約20名ずつ参加されており、終始笑顔で楽しく受講されていました。
- 講座受講後、小屋浦小学校の児童は「もっと色々な人にサポートしてあげたいと思った」と感想を述べており、今回の認知症サポーター養成講座が、小学生が認知症を自分事として考えるきっかけとなっていることがわかりました。

参加者の感想

【小学生】

- 認知症のことが理解できた。
- 困っている人に優しく声をかけたい。
- サポーターとして頑張っていきたい。

【地域の住民】

- 多世代で共に学べる機会はとても楽しかった。
- 小学校に入れる機会が嬉しかった。
- 毎年実施してほしい。

【学校関係者】

- 命を守る為には地域の絆が一番大事と実感した。
- 今回のような勉強を地域の方と一緒にやる事で、学校と地域が繋がり、何かあったときに声をかけ合える関係性ができると思う。

今後の展望

- 多世代が『学びの場』を通じてつながることで、お互いが関心を持ち合い、些細な困りごとから世代を超えて声をかけあえる、人づくりと町づくりに繋がります。



当該取組の資料

地域のみなさん
×
小屋浦小学校5・6年生

坂町 学校に行って、一緒に学ぼう！

『認知症サポーター養成講座』



～ 認知症サポーター養成講座 ～

認知症ってなあに？

令和7年6月26日（木）
坂町立小屋浦小学校 5・6年生



広島県済生会
坂町地域包括支援センター
社会福祉士 平本 沙知
(坂町生活支援コーディネーター)

オレンジリング等を見たことがありますか？



この研修を受けてくれた人みんなに
くばるよ！



しゃきしゃき 百歳体操

>>> Let's exercise together

認知機能は安心して生活をするために大切です。

しゃきしゃき百歳体操は
どんな体操？
椅子に座った状態で映像に合わせて、二つの動作を同時に行う体操です。認知機能(注意・判断力など)の改善に効果があると言われてい

体操をするとどうなるの？
まず認知機能が向上します。認知機能が向上すると、周囲の環境に気が付くようになります。そうすることで、環境に合わせた正しい行動が取れるようになり、安心して生活が送れるようになります。

いつ体操するの？
いつでもかまいませんが、「いきいき百歳体操」を一緒に行うと、より効果的です。最初は難しいと感じるかもしれませんが、トレーニングすることで効果が現れやすいと言われてい

他にもあるよー！
いきいき百歳体操
かみかみ百歳体操



※資料：高知市公式ホームページ

しゃきしゃき 百歳体操

>>> Let's exercise together

～内容～ 7種類の体操をおこないます

- ①「野菜の名前」 20秒間 一定のリズムで足踏みをしながらできるだけ多く言う
- ②「都道府県名」 20秒間 できるだけ速く足踏みをしながらできるだけ多く言う
- ③「しりとり」 20秒間 一定のリズムで太ももを叩きながらできるだけ多く言う
- ④「献立」 20秒間 一定のリズムで足踏みしながら昨日の食事などを多く言う
- ⑤「100から3引く」 20秒間 一定のリズムでつま先を上げ下げしながら引き算をする
- ⑥「番号タッチ」 1分間 一定のリズムで足踏みをしながら指示された場所1か所触る
- ⑦「番号タッチ」 1分間 一定のリズムで足踏みをしながら指示された場所2か所触る

約12分間
やってみよう！



※資料：高知市公式ホームページ

6/26 木 THU
【場所】坂町立小屋浦小学校

5・6時間目 (開場：13:20)
13:40
15:15

今年度、小屋浦小学校で開催する認知症サポーター養成講座は、地域の皆さんもお招きして『一緒に学ぶ』をテーマに理解を深めたいと思います！この機会に是非！小屋浦小学校で5・6年生と一緒に授業を受けてみませんか？

【内容】5時間目：基本的な授業 6時間目：しゃきしゃき百歳体操



講師 坂町地域包括支援センター
生活支援コーディネーター 平本 沙知

是非！この機会に！奮って！ご参加下さい！

～会場を準備するため、参加希望の方は6/23（月）までに下記の連絡先までご連絡ください～

【申し込み先】坂町地域包括支援センター 082-885-3701