多職種で実施する介護予防サロン「はつらつ高良台」

医療法人社団 久英会 高良台リハビリテーション病院
（福岡県久留米市　令和8年2月13日取材）

介護予防･重度化防止

高齢者　子ども　若者　地域住民　障害者　生活困窮者　認知症の方　その他

基礎情報（久留米市）

人口：2026年3月1日	298,320人
高齢化率：2026年3月1日	28.44％
要介護認定率：2025年12月末	20.7％
取組の予算規模（年間）	―

詳細はHPから

【高良台リハビリテーション病院】
https://www.kyueikai.jp/kyueikai/declaration/
【高良台シニアビレッジ】
https://www.kyueikai.jp/group/kouradai-sv/

取組概要

- 《活動目的》住み慣れた地域において一人ひとりが自助意識を高め、サロン活動に積極的に参加することで、心身ともに健康な状態を継続できるよう活動していくこと。
- 病院運営法人敷地内に建つ「高良台シニアビレッジ」の1階に設けられた地域交流センターを地域住民に開放し、介護予防サロン「はつらつ高良台」を実施している。
- 医療法人が実施主体であるため、様々な専門職スタッフによる直接的なアプローチが可能。
- 毎回異なるメニューを企画し、地域の高齢者の健康維持に寄与するとともに、高齢者たちの大切な居場所となっている。

高良台シニアビレッジとは？

- 高良台リハビリテーション病院に隣接し、地域密着型特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービス、ホームヘルプサービスなど、さまざまな介護サービスを同じ建物内に備えている施設。
- サービス付き高齢者向け住宅（以下「サ高住」）を併設しており、生活の中で必要に応じて見守りや生活支援サービスを受けることが可能。

背景･きっかけ

- 病院内で新たに「地域支援チーム(現 地域支援部)」が発足した際、「医療機関として地域に還元できることはないか」と新規事業を模索していた。
- 地域交流サロンを実施している県内の医療機関へ視察を行ったところ、地域の居場所となる良い取組であり、かつシニアビレッジの1階スペースを利用すれば自院でも実施可能であると考え、取り入れてみることに。

取組の経緯

地域住民への貢献を理念として掲げ、地域の方にいつでも頼ってもらえるような環境づくりを目的として、平成29年11月にスタート。コロナ禍の休止を経て令和5年5月に活動を再開し現在に至る。

取組詳細

- **開催日：**第２･第４金曜日10：00～11：00
- **参加者：**地域の高齢者 約17名（男性２名、女性15名程度）
- 併設のサ高住の入居者が5名ほど参加している。
- サロンへの主な移動手段は、徒歩、車（自身や家族の運転）、シニアカー等。

✓ 実施体制

- **実施主体：**医療法人社団 久英会 高良台リハビリテーション病院 地域支援部
- **連携先担当者：**同一グループ内の老健施設スタッフ

取材当日のメニュー

◀まずは座ったままできる「高良台体操」（５分間）

◀計算問題や記憶問題で脳を活性化！（10分間）

様々な色・香り・手触りのものから好きな組み合わせを選ぶ作業は五感が刺激されます♪

◀老健施設スタッフによるポプリづくり教室。（35分間）

多職種で実施する介護予防サロン「はつらつ高良台」

福岡県久留米市
医療法人社団 久英会 高良台リハビリテーション病院

「はつらつ高良台」の特徴

✓ 専門職による介入

- 同一グループの医療法人と社会福祉法人が合同で実施しているため、多様な専門職（看護師、PT、OT、介護士、管理栄養士等）に依頼し、生活習慣や健康に関する講習に加え、嚥下機能のテストなどの実践的なメニューを盛り込んでいる。
  様々な業種のスタッフと顔なじみになってもらうことで健康相談等も気軽に行っていただけるようになっている。令和7年度は同一グループの介護老人保健施設のスタッフと連携し、ものづくり教室を計3回実施。

✓ 定期的な体力測定

- 年4回、体力測定の日を設定しており、①握力、②いす立ち座り、③10m歩行の3種目を測定。年度初めに参加者へ配布されるスケジュール表に記録欄が設けられているため、1年間の結果の推移を把握することができる。
- サロン活動の一つの目的である「在宅生活を維持できるようなサポートをしたい」という思いから、自分自身の状態を見える化することで参加者にその目的が伝わりやすいのではと考え、3年前から実施している。

✓ メニュー例

参加者からの要望も受け付けています！

- 腰と膝の痛み予防／きれいな歩き方…PT講習
- 認知症予防／心の健康づくり…OT講習
- お口のお話／きこえについて…ST講習
- 脳トレ
- 暑熱順化
- 災害について
- 歯について 等。

※PT:理学療法士、OT:作業療法士、ST：言語聴覚士

成果

- 体力測定の結果が良くなっている参加者が見受けられる。
- スタッフと参加者の関係性ができたことで、体調等に関する相談を受け、同法人が提供する他サービスへ適切に繋ぐことが出来た。
- 併設のサ高住入居者と地域住民との貴重な交流の場となっている。

苦労した点、課題など

✓ 人手不足によるマンネリ化も…

- 専門職の介入が確立できていなかった昨年度までは担当者（2名）のみで企画・資料作成等を行っていたため、内容がマンネリ化してしまうことに悩んでいたが、今年度は法人内の専門職による講義等を増やすことで、内容の充実化と人手不足の軽減に繋がった。

✓ 新規参加者の開拓

- 新規参加者を増やしたい思いはあるが、備品等の物理的な制限もあり、参加者増のための取組は併設のサ高住への新規入居者への案内に留まっている状況。
- 月１回の民生委員との会議の中で、病院の所在する地域は市内でも高齢化率の高い地域であり、自力での外出が難しく参加したくてもできない方や公民館であれば行くことが出来るという方が多くいるという話が上がっている。現状では人員の問題で送迎や出張が困難であるため、今後、オンラインでの配信等も含め検討していきたい。

今後の展望

- より多様な専門職の介入を目指し、歯科スタッフによる口腔ケアに関するメニューなどもやってみたい。来年度はものづくり教室を担当した介護老人保健施設のスタッフも正式なメンバーとして迎える予定。
- 楽しいと言っていただけたり、「ここだけには来ないかん！」と頑張って来てくださる方々のため、また、参加人数をもう少し増やしたいという思いもあるので、メニューの内容をマンネリ化させず、求められていることや新しいことに挑戦していきたい。

参加者の方へインタビュー

Q.参加のきっかけを教えてください。

A.**友人から紹介**してもらったことがきっかけで、コロナ禍の休止期間前から通っている。もっと多くの人に知ってほしいので、**自分も周りの友人を誘いたい。**

Q.サロン活動は楽しいですか？

A.スタッフの方々がとにかく優しく、**内容がワンパターンじゃないので楽しい。**既に運転免許を返納しているが、自宅から病院までは徒歩10～15分程で行くことができ、往復5000～6000歩歩くことが出来るので**運動に丁度良い。皆に会うことが楽しい**ので通うことを苦痛に感じない。

Q.その他、「はつらつ高良台」のよいところを教えてください。

A.**隣に病院やリハビリ施設**があり、サロンの日に通院の予約を入れたついでに来ることが出来るので便利。最近は**バス停も新設**され、雨の日も便利になった。

Q.今後もサロンに通い続けたいですか？

A.サロンに来てスタッフさんや他の参加者と**話すだけで気持ちが元気になる**ので、**今後も通いたい。**