

布施新町いきいきネットワーク：健康長寿の町づくり

布施新町が抱える問題

- 1) 布施新町は超高齢化社会
- | | 2015年 | | 2025年予測 | |
|----------------------|-------|--------------|---------|--------------|
| ⇒高齡化が10年以上先行している | 65歳以上 | 75歳以上 | 65歳以上 | 75歳以上 |
| 布施新町(住民基本台帳 2015年4月) | 49.5% | 20.6% | | |
| 柏市(第6期いきいきプラン21) | 24.3% | 10.2% | 27.6% | 16.6% |
- 2) 自治会役員は毎年全員交代する⇒福祉問題に関する知識・経験の蓄積が難しい
- 3) 二つの自治会があり、新規プロジェクトの取組みに時間がかかる(二自治会連絡協議会で対応)
- 解決策 ⇒ 全地域対象のボランティア組織を作り、自治会と連携して福祉活動を推進する
- 平成24年4月：布施新町いきいきネットワーク設立 (運営委員会17名：自治会長は顧問)

1. 活動目標

- 1) 住民がみんなで元気に過ごす環境づくり(健康長寿のまちづくり)
- 2) 支援が必要になった場合に気軽に助け合う環境づくり(ふれあい促進)
- 3) 病気になっても安心して自宅で過ごせる環境づくり(地域包括ケアシステムの早期導入)

2. 活動内容

- 1) ふれあいパトロールの会 (平成24年9月～会員84人)
週3回、地域内6ブロックに分かれてパトロール⇒ **防犯、健康増進、ふれあい促進**
- 2) 草花で街を明るくする会 (平成25年4月～ 会員60人)
柏市公園里親として4公園の管理、花壇造成・手入れ、研修会・講習会⇒**町の美化、ふれあい促進**
- 3) ふれあい健康体操の会 (平成26年4月～ リーダー12人：平成27年参加者 3,914人)
地域内3公園でグループ体操：ラジオ体操第1、脳トレ体操、サザエさん体操、げんきりん体操、
リーダー指導の体操等を30分実施 ⇒ **健康寿命を延ばす、ふれあい促進、外での活動**
- 4) 在宅ケア(地域包括ケアシステム)の導入活動
 - * 富勢地域ふるさと協議会に「在宅ケア・医療問題取組み委員会」を設置して推進母体とする
 - * 『在宅ケア富勢モデル』を提唱(北柏地域包括支援センター地域での在宅ケアシステム)
 - ステップ1.** 地域住民のグループ活動⇒住民と一緒に健康長寿、ふれあい促進、支えあい活動を楽しむ
 - ステップ2.** 柏市・医師会との協働⇒**マイドクター、特定健診の活用**による介護予防のグループ活動
 - ステップ3.** 在宅医療・看護・介護システム＋地域の支えあいネット＝在宅ケア柏プロジェクトの完成

3. フレイル予防活動

健康体操の成果測定と改善活動

- 1) 「**栄養とからだの健康チェック**」の実施(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島教授指導)
 - 第1回 栄養とからだの健康チェックの会
平成27年4月17日、21日実施：参加者90人(最高齢参加者95歳)：結果報告はホームページ掲載
 - 第2回 栄養とからだの健康チェックの会：平成28年5月19日、20日実施予定
- 2) **第1回健康チェックの結果**
 - * 筋量測定(四肢骨格筋力量)は全員合格⇒健康体操の成果か(?)
 - * 咬筋の状態、滑舌は良好であるがお口の元気度は半数近く(44%)が標準以下
 - * 椅子の立ち上がりで33%の人が要注意 ⇒対策は“スクワット”が良いとの指導
 - ⇒**改善活動**：各体操リーダーが当番の時に積極的にスクワットを実施

以上