

【京都府精華町】

1 事業の名称 せいか水中さんぽ事業

2 事業の目的

フレイル期の高齢者をターゲットに、これまで取り組んできた介護予防事業での歩行や体操等のみでなく、できるだけ負担感がなく介護予防が実践できる取り組みを試行することにより、フレイル期の高齢者が要介護へ移行する時期を遅らせることを目的に、身体の負担を軽減する浮力を活用した介護予防事業を地元医師会などと連携しながら実施した。

3 実施の方法

地元医師会、京都府立大学、町体育協会のアドバイスを受けながら、厚生労働省の定める「健康増進施設認定規定」に該当し、運動型健康運動増進施設として大臣認定を受けている施設の事業者に対し事業委託を行い、町立の地域福祉センター内にある温水プールで2事業を実施した。

4 事業内容

水中ウォーキング教室 8回講座（2部制）（実技）（参加者：各部10名）

水中ウォーキング指導サポーター養成講座 8回講座（参加者：8名）※座学3回、実技5回

5 事業の効果

教室では、水中運動を通じてロコモティブシンドローム予防の理解者を増やすことができた。また、水中運動を習慣化することにより参加者の健康増進や介護予防につなげることができた。さらに、地域福祉センターの認知度アップと温水プールの継続的な利用につながり、利用者の増加に寄与した。養成講座では、サポーターを養成することができたことだけにとどまらず、修了生が養成講座終了後に温水プールを利用することによって、「指導」ではないが一般利用者に学んだことを「伝達」することが見受けられるなど、二次的な効果が出ている。

6 苦慮した点

コロナ禍において、開催時間や募集人数などの制約がある中、①人数を減らし3密状態回避、②事前の水着着用による更衣時間省略、③終了後は時間をずらして更衣を実施、④受付及び更衣室に手指消毒液を設置するなどの感染症対策を実施しながら開催した。

7 感想

前年度のサポーター養成講座の修了生数名が、自発的に教室と養成講座の両方に参加され、講師の補助をするなど指導方法を学習されたことは、本町の介護予防推進の一助となり、大変意義のあることとなった。

