

# 市民協働レポート

## | 地域介護予防活動支援事業 | 地域包括ケア推進課 |

協働形態 : ①共催 ②実行委員 ③協力 ④委託 ⑤その他

### 01 取組の概要

東大和市介護予防リーダー養成・フォローアップ  
東大和元気ゆうゆう体操普及推進員養成・フォローアップ

### 02 協働のきっかけ

- H18～ 介護予防の健康教室を開催する中で、その後も運動を継続できる場が欲しいとの要望があり、検討を続けていた。
- H22 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターと委託契約を締結し、市民と一緒に体操制作を開始  
「東大和市介護予防体操制作検討会」発足
- H22 介護予防リーダー養成講座開始（H23以降隔年で実施）
- H23 体操の効果検証を実施  
検証の結果、特に筋力、柔軟性、立ち回り能力向上に効果があることを確認
- H24.2月 「元気ゆうゆうライフ in 東大和」で、東大和元気ゆうゆう体操を初お披露目
- H24 東大和元気ゆうゆう体操普及推進員養成講座開始（R3を除き、毎年度実施）

### 03 協働の成果

令和4年度4月1日現在、介護予防リーダー養成講座修了生は127人、東大和元気ゆうゆう体操普及推進員養成講座修了生は148人。

また、東大和元気ゆうゆう体操の自主グループは登録があるもので、市内に21カ所（うち1カ所は休止中）になった。

介護予防リーダー等の地道な活動によって、東大和元気ゆうゆう体操の認知度も上がってきており、令和元年に65歳以上から抽出された市民や、介護保険サービス事業所などを対象に実施した「東大和市第8期介護保険事業計画準備調査」における「市内の高齢者福祉サービス等の周知の状況」という項目に関して、最も認知度が高く54.3%であった。

# 協働の パートナー



## 東大和元気ゆうゆう体操 普及推進員

「東大和元気ゆうゆう体操」を正しく実践するための知識と技術を習得した人材であり、市のイベントでの普及啓発活動や、体操自主グループでの指導を通して介護予防活動等を実践している。

## 東大和市介護予防リーダー

地域における予防活動を中心となって担っていく人材であり、市内で介護予防を目的としたサロンの運営や東大和元気ゆうゆう体操の自主グループ活動などを実践している。



## 健幸いきいき部 地域包括ケア推進課

介護予防事業の担当課であり、上記の「東大和市介護予防リーダー」や「東大和元気ゆうゆう体操普及推進員」の養成講座の開催や、講座終了後のフォローアップ等を行っている。