

チームオレンジ ~ このまちで自分らしく生きていく ~



1. 基本情報(令和7年1月現在)

市・町名	島原市		
人口	高齢者人口	高齢者率	面積
41,974	15,570 人	37.10%	82.96km ²

2. チームの概要

チーム名	チームオレンジ白山元気会		
開始時期	2023年 10月 ~		
実施主体	☐ 市町 ☐ 地域包括支援センター ☒ 住民・ボランティア ☐ 社会福祉協議会 ☐ その他		
チームオレンジ コーディネーターの属性	認知症地域支援推進員(島原市地域包括支援センター)		
メンバー構成	認知症サポーター、認知症当事者、認知症地域支援推進員、地域包括支援センター		
活動頻度	毎週火曜日 午後1時15分から3時		
チームオレンジの類型	☐ 第1類型 共生志向の標準タイプ ☒ 第2類型 既存拠点活用タイプ ☐ 第3類型 拠点を設置しない個別支援型タイプ ☐ その他		
チームオレンジ三つの基本について	☒ 3つの基本を満たしている ☐ 3つの基本は満たしていないものの仕組みが構築されている。		
運営財源	☐ 市町からの委託 ☐ 市町からの補助 ☒ 会費・参加費 ☐ その他 () 上記の財源 ☐ 市町一般財源 ☐ 地域支援事業交付金 ☐ その他 ()		

3. チームオレンジの設置に至ったプロセス

島原市の介護予防事業の二次予防事業の教室「いきいき元気塾」を終了後、介護予防に向けた取り組みを地域で継続していくための場として、平成20年度(平成21年2月～)市内7か所の各公民館で自主体操グループ「元気かい」が立ち上がった。当初教室の卒業者の参加がほとんどであったが徐々に地域で広まり卒業者でない参加者も増えていき現在は登録者66名となっている。

主に介護予防プログラムである『がまだす体操』『お口の体操』『骨盤底筋体操』他レクリエーション活動を実施、時には講師を招いて勉強会を行うこともあり、R5年2月7日に認知症サポーター養成講座を24名が受講した。チームオレンジの整備を行うにあたり、R5年10月13日にオレンジチューター派遣による「島原市チームオレンジに係る勉強会及び認知症サポーター・ステップアップ講座」を代表者が受講した。身の活動がすでにチームオレンジの目指すものと同じであることを感じられた。

チームオレンジが認知症の人を支えるだけでなく、一緒に楽しむ仲間づくり、その活動自体が自身の介護予防、いつかはなるかもしれない認知症になった場合の自分自身も、若い世代も住みやすい地域づくりの発端になっていく活動であるとの思いから、「チームオレンジ白山元気会」として登録を行った。

4. 活動内容

毎週火曜日午後1時15分から3時まで毎回30名程度公民館に集まって体操やレクリエーション活動を行う。年会費を集金し、参加者全員分の名札、歌詞カード、ファイル等を揃えている。

レクリエーションの道具は市、保健センターなどの行政や社会福祉協議会などの関係機関から借用したりしている。白山元気会の黄色Tシャツを揃え、より「繋がり感」が強くなっている。

介護予防プログラムである『がまだす体操』の座ってする・立ってする体操とお口の体操をした後は、第1週目は歌、第2週目はレクリエーション、第3週目はお話会、第4週目は笑いヨガを行っている。

それぞれの体操の進行は参加者で分担して行う。認知症等で配慮が必要な参加者へ動作の促しや、お休みが続く方への連絡などを行いながら、状況の確認やお誘い、気になる時には地域包括支援センターへ相談するなど、認知症になっても元気かいへ参加ができるよう参加者同士で支援をしている。実際、認知症の方に対してチームで関わられて関係機関・専門機関へつなげたり、見守り支援の強化ができています。

5. 活動を進めて行く上で工夫したこと・配慮したこと

・体操に加え、週ごとに歌やレクリエーション、お話かい、笑いヨガなどを取り入れ、飽きない雰囲気づくりを行っている。・会の運営を参加者で役割分担、協力することで、特定の参加者だけに負担が生じないようにしている。

・包括支援センター主催にて開催、市内の元気かいリーダーが年に1回、会の運営や課題等について意見交換を実施している。また、介護予防や認知症に関する講座を外部の講師に依頼し、定期的に受講することで知識を深めている。

6. ステップアップ講座の開催状況・講座内容について

R5年10月13日にすこやか財団オレンジチューター、チームオレンジ勉強会及びステップアップ講座を島原市と島原地域広域市町村圏組合と共同で開催され、代表者が受講した。メンバーの中には勉強意欲があらわれ、令和6年11月8日のオレンジチューターの勉強会へ参加され、知識を深められた。

7. 活動してきたことで得られた効果・見えてきた課題

【効果】

自主的に集まり運動や交流を行うことで、身体機能の維持や認知症の予防を行っている

【課題】

リーダーを担う後継者がいない

元々参加していた方が認知症を発症した場合はお互いのことを理解しているので支援がしやすいが、すでに認知症があり新規で参加する方の場合、どこまで情報共有するのか、また特定の参加者のみ支援の負担が大きくなりやすいよう役割分担が必要となると予測される

8. チームのアピールポイント

自主的に地区の公民館へ集い活動している体操グループである。

リーダーを中心にみんなで一緒に体操し、仲間と楽しく語り合いながら、からだもこころも元気になるように取り組んでいる。

9. 今後の活動について

今後も介護予防や認知症等に関する講座を定期的に受講し知識を深め、介護予防の取り組みの中で参加者同士支え合う活動を継続していく