

# 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 <sup>2</sup>

## 2. チームの概要

チーム名	チームオレンジ三会元気かい		
開始時期	2025年 1月～		
実施主体	<input type="checkbox"/> 市町 <input checked="" type="checkbox"/> 地域包括支援センター <input checked="" type="checkbox"/> 住民・ボランティア <input type="checkbox"/> 社会福祉協議会 <input type="checkbox"/> 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	第1・3火曜日 午後1時30分から3時		
チームオレンジの種類	<input type="checkbox"/> 第1 類型 共生志向の標準タイプ <input checked="" type="checkbox"/> 第2 類型 既存拠点活用タイプ <input type="checkbox"/> 第3 類型 拠点を設置しない個別支援型タイプ <input type="checkbox"/> その他		
チームオレンジ三つの基本について	<input checked="" type="checkbox"/> 3つの基本を満たしている <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 市町からの委託 <input type="checkbox"/> 市町からの補助 <input type="checkbox"/> 会費・参加費 <input checked="" type="checkbox"/> その他 ( 光熱費のみ集金 ) 上記の財源 <input type="checkbox"/> 市町一般財源 <input type="checkbox"/> 地域支援事業交付金 <input type="checkbox"/> 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身体操グループ「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方も参加中。現在6人程度の参加者で活動中。  
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』『転倒予防太極拳』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、認知症サポーター養成講座で認知症に関する学びも行っており、R6年12月4日に認知症ステップアップ講座を受講した。  
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、「チームオレンジ三会元気かい」として登録を行った。

### 4. 活動内容

第1・3火曜日の午後1時15分から3時まで、6名ほどの参加者で、三会公民館に集まって体操やレクリエーション活動を行う。第3火曜日は保健センター主催の転倒予防サークルと合同開催を行っている。県南地域リハビリテーション支援センターが作成した介護予防プログラムである『がまだす体操』を実施している。座っている・立っている体操とお口の体操、骨盤底筋運動、転倒予防太極拳を実施する。参加者同士の交流も大事にしており、おしゃべりなどの交流も行う。  
出前講座を活用しながら、認知症をはじめとして介護予防や生活に役立つ出前講座を活用しながら参加者が学びの機会をもち、将来もし参加者が認知症になっても変わらず元気かいへ参加ができるような心構えをもち、参加者同士の仲間づくりに取り組んでいる。

### 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、談話を多くもち 親しみのある雰囲気づくりを行っている。
- ・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

島原市地域包括支援センターの職員により、R6年12月4日に認知症サポーター養成講座とステップアップ講座を6名受講した。

### 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。仲間のなかから認知症になっても変わらず参加し続けられる雰囲気づくりと理解が進んだ。

【課題】  
参加メンバーが固定している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るよう役割分担が必要となってくると予測される。今後、リーダーの高齢化や認知症の症状の出現などがあった時に、次のリーダーを担う方がすぐ見つからなかったり、スムーズに交代ができにくい。

### 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

今後は体操や交流の活動に加え、見守り・相談機能を活かしたチームとなり、活動を継続する