

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	チームオレンジ有明元気かい		
開始時期	2025年 1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	第4木曜日13:30～15:00		
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 (会費なし) ※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卒業者でない方も参加中。現在10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』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、参加者全員で認知症サポーター養成講座を受講。その後、チームオレンジの整備を行うにあたり、R6年11月8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」をメンバーが受講した。今時点でも活動日を忘れたり別の日と勘違いする参加者へ声をかけあったり連絡をしたりする関係性ができている。チームオレンジが認知症の人を支えるだけではなく、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、「チームオレンジ有明元気かい」として登録を行った。

4.活動内容

第2・4木曜日の午後1時15分から3時まで、10名ほどの参加者で、有明保健センターに集まって体操やレクリエーション活動を行う。第4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、ふんばる体操を実施する。参加者同士の交流も大事にしておし、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、誰での参加できるような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

R6年11月8日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、メンバーが受講した。

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ると予測される。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