

厚生労働大臣 優秀賞

事業者名等	御前崎市役所高齢者支援課	自治体名	静岡県御前崎市	分野	介護予防
取組タイトル	祝！15周年おまえぎ体良（たいりょう）教室～持続可能な教室運営の取り組み～				
WEBサイト	—				
概要	<p>取組の経緯・背景</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢化によりフレイル増加、介護給付費増加が問題となっていた。 これまで行っていた介護予防教室は期間があり運動の継続が課題であった。 そこで自助・互助の取り組みを強化し、住民主体の持続可能な介護予防の通いの場を設置することとなった。 ・ 平成19年度からおまえぎ介護予防運動指導士養成講座を開催。 修了者は市の認定を受け介護予防教室であるおまえぎ体良教室の指導士として教室運営に参加する。 行政によるサポート体制を強化することで教室の長期運営を支援し今年で15年が経過した。 <p>取組内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ おまえぎ体良（たいりょう）体操の開発 H19市立病院理学療法士監修のもと作成。御前崎市歌「わがまち御前崎」に合わせた体操。 ストレッチVer、レクリエーションVer、ゴムバンドを利用した筋力トレーニングVer、 肩甲骨周囲のタオル体操Ver、バランストレーニングVerの5種類がある。 ・ おまえぎ介護予防運動指導士養成講座 通いの場の重要性、運動の目的・効果・注意点、緊急時対応、おまえぎ体良体操の練習、レクリエーション講習、教室での実技、 認定証書授与などを実施。 <p>取組の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 閉じこもりがちだった参加者に通いの場ができ、 週1回教室に通って参加者とおしゃべりしたり笑い合うことが生活の楽しみとなった。 ・ 指導士として運動を指導したり参加者の困りごとに 対応することが仕事を引退したあとの社会的役割・生きがいとなっている。 ・ 指導士は自助互助の意識が高まり生活支援コーディネーターや 認知症サポーターなど様々な地域のボランティア活動に参加してくれている。 ・ 必要な場合は地域包括支援センターに相談し総合事業や介護サービスの利用につなげている。 				
					
					おまえぎ体良（たいりょう）体操
					
					おまえぎ介護予防運動指導士養成講座

第12回 健康寿命をのばそう！アワード（介護予防・高齢者生活支援分野） 表彰事例一覧

部門	自治体名	受賞対象団体	取組名
厚生労働大臣 最優秀賞			
	熊本県高森町	高森町	健康寿命の延伸に向けた「通いの場」活性化支援
厚生労働大臣 優秀賞			
企業部門	静岡県小山町	株式会社スルガケアサービス AMBIKおやま	自宅でも楽しくテレビで認知症予防
団体部門	大阪府寝屋川市	医療法人河北会 リハビリデイ河北	事業所開放型通いの場 ～通所C型卒業後の社会参加と役割づくり～
自治体部門	静岡県御前崎市	御前崎市役所高齢者支援課	祝！15周年おまえざき体良（たいりょう）教室 ～持続可能な教室運営の取り組み～
厚生労働省老健局長 優良賞			
企業部門	栃木県さくら市	さくらタクシー有限会社	自然とみんなが助け合う場所 ～地域のおしゃべりカフェ TAKU-TAKU～
	愛知県長久手市	中北薬品株式会社 名東支店	栄養のコンシェル樹（ジュ）がいなくっちゃ ～地域に根差したまちづくり～
団体部門	宮城県東松島市	1.5会	通いの場づくりのパイオニア！20年の歩み
	静岡県牧之原市	在宅介護支援ボランティア さくら会	#誰かを笑顔に 今年ボランティア活動30周年！
	長崎県長崎市	サン賛サロン	サン賛サロン ～高齢になっても認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～
	長崎県	みんなでワハハ	みんなでワハハ！！自分らしく過ごせる地域住民の憩いの場
	大分県大分市	大分市民健康づくり運動指導者協議会	「健康づくりは幸せづくり」 ～誰一人として取りこぼさない地域づくりのために～
自治体部門	岩手県盛岡市	盛岡市保健福祉部長寿社会課	地域ケア会議のオンライン化を起点とした介護予防・認知症施策の深化
	石川県白山市	石川県白山市	あたまとからだの健康増進事業
	山梨県中央市	中央市役所 長寿推進課地域包括支援センター	通いの場の立ち上げを推進するため『デジタル支援員』を育成 ～新たな活動の場が広がる～
	京都府京都市	京都市岩倉地域包括支援センター	チーム FC いわくら なじみの場所で社会参加活動を続けよう
	福岡県古賀市	古賀市健康介護課	ゆかいに楽しむ古賀市高齢者の元気づくりシステム ～持続可能な地域支え合いの礎へ～