

介護予防のきっかけ作りと継続してもらうこと

(抄録)

介護予防とは・・・

ここ数年で多くの場所で言われるようになった介護予防。

世間では、介護予防とはどんなことで、どんな教室が実施されているのか簡単にご紹介します。

地域の介護予防の普及と継続の秘訣・・・

介護予防の場に足を運んでみた。楽しかった。続けたい。そんな気持ちを作ってあげることで、諦めていたことや出来なかったことを実現できるようにきっかけを与えること、そしてそれは素人の方たちでもできる、とても大きな社会貢献になります。

介護予防が地域の財産になる・・・

2025年問題、介護保険の改定、認知症の方の増加、多くの問題が今後ありますが、各地域で自主グループ・活動を築くことで、多くの方が住みやすい街づくりをすることが、多くの財政を必要とせず取り組む一つの手段です。

最後に・・・

まだまだ行政機関、地方自治体の整備も追いつかない総合支援のかたち、それらは人任せで待っていても自分のために、自分の住む町のためになりません。財源がなくてもできる地域づくりをみんなで考えていける、そんな意見交換をしたいと思います。

久野 秀隆 / ひさの ひでたか

有限会社ビーアウェイク 代表取締役

10代にライフセーバーとして働き、18歳よりフィットネスクラブにてパーソナルトレーナーとして勤務。4年前より高齢者向けの介護予防を専門に行う。神奈川県を中心に地域の運動指導（240カ所の地域包括支援センター）や、病院・介護保険事業所(400法人)の研修や機能訓練などの指導を担当している。2016年1年間で1,500件以上の教室を担当。そのうち年間500件ほどの指導を担当。

現在は社会福祉法人のプログラム開発や、行政機関の事業設計などにも携わっている。

●資格・経歴など

運動指導歴12年・介護予防運動指導員・日本赤十字社認定 救急法救急員

日本赤十字社認定 水上安全法救助員・水泳 100m 自由形 元全国7位

ドラマ・ウォーターボーイズ2出演・かながわ介護予防・健康づくり運動指導員(上級)(取得見込)