

介護予防センターと札幌市立大学の協働 による介護予防の地域実践 ～すごろくを楽しみながら介護予防～

南区介護予防センターまこまない

まずはじめ
に自己紹介
だ！

ゴール

Lets
運動

運動

運動

運動

運動

運動

運動

運動

五輪団地

真駒内駅

東光ストア

サフ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

クイズ

経緯

予防センター



デザイン

D × N 看護

札幌市立大学の『D×N演習科目』で、デザイン学部と看護学部の学生が、フレイル予防のためのアナログツール“地域すごろく”を考案。実践にあたり介護予防センターに協力依頼があり協働がスタート。

予防センターと学生によるプレテスト

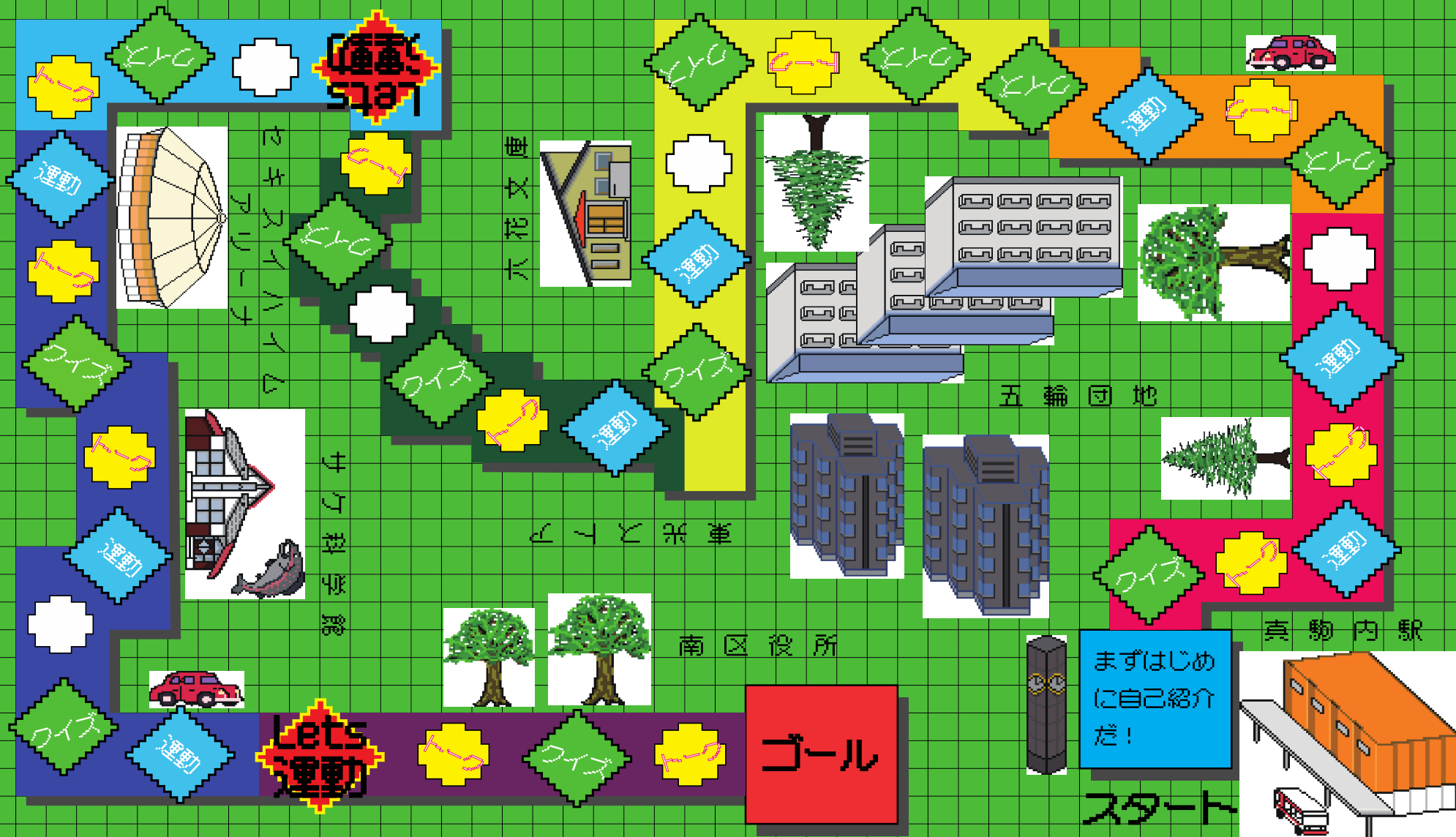


学生が試作品を作成。予防センターと学生でプレテストを行い、意見交換を行いながらすごろくの内容を検討した。

MAKOMANAI SCOROKU MAP

マコ マ ナ イ ケ ン コ ウ ス ゴ ロ ク

真駒内
1周
すごろく





①運動マス

実際に地域で実施されている運動。
参加者全員で実施。



②クイズマス

真駒内地区に関するクイズや健康に関するクイズ。
参加者全員で考える。



③トークマス

回想法の手法を活用。マスに止まった人がテーマ
について語り、他の参加者は聞き手となる

地域の自主サロンで実践



市立大学デザイン学生作成告知チラシ



令和5年12月、予防センターが新規立ち上げ支援を行った自主サロンで“地域すごろく”を実践した。

地域資源を活用した追加実施



令和6年2月、地域のユニバーサルカフェで実施。
高齢者の“集いの場”となっている地域資源を活用することで、地域と連携した事業実施の足がかりとした。

すごろくを活用した継続支援へ



令和6年4月から11月まで、介護予防教室や
自主サロンの支援に活用



令和6年6月、予防センターが地域の特徴を踏まえた**すごろくを独自で作成**。
関係機関の情報をクイズにして出題、楽しく自然に普及啓発できるよう工夫した。

札幌市立大学と連携・協働の継続へ



令和6年4月、札幌市立大学が新たなアナログツールの作成を目的とした講義『地域プロジェクト』を設置。予防センターと大学の連携を継続。

事業評価

- 看護学部/デザイン学部の**学生ならではの視点や発想**、学生と高齢者の**異世代交流**を地域支援に取り入れることができた。
- “地域すごろく”の実施後の評価は高く、継続して地域支援に活用や、**新たなアナログツール誕生**へとつながった。
- “地域すごろく”は介護予防の特性を踏まえて**地域性、対象者、実施目的に応じたアレンジが可能**であり、新たな地域支援の手法となった。

今後の展望

3月5日に真駒内/藻岩下地区の自主サロンや老人クラブ等を一堂に会した自主グループ交流会を開催、新しいアナログツールを活用。他地区の予防センターの見学あり。



汎用性の高い内容のため、テーマ選択により様々な場面での実施が見込める。真駒内地区を飛び越えて**全市的に広がる取り組み**になれば。