

2023 年度「ひろしま NPO サポート倶楽部」応募用紙_様式 2

広島から全国へ！ オンライン介護予防教室事業

【事業内容】	高齢者施設利用者に向け、介護予防・健康づくりを目的とした体操教室を、オンライン (Zoom) を活用して開催。
【共感(目的)】	<p>コロナ禍により、高齢者施設には外部の人が入れない状況が長く続きました。そして今もなお、コロナやインフルエンザなどの流行によりその状況が継続している施設が多くあります。外部の人が入れない状況は、利用者にとってはご家族にも会えず、定期的にあった外部ボランティアによる慰問や外部講師によるイベントなども無くなることで、生きがいや楽しみが少なくなり、またそこを補うべく奮闘される施設職員の負担がとても大きくなっているのが現状です。</p> <p>この2つをクリアすべく、オンラインによる楽しい体操教室を定期的にお届けすることで、利用者の健康維持や増進、施設職員の負担軽減に繋げることを目的に事業を実施しました。</p>
【広がり】	<p>今高齢者施設の職員はとにかく人員不足で、数ある業務の中でも体操やレクリエーションの実施が特に職員にかかる負担が大きいとされています。その大きな負担になる部分を私達がカバーすることで、職員は他の業務に従事することができ、小さなことではありますがそれが結果として介護の質の向上にも繋がります。</p> <p>高齢者施設向けのオンライン体操教室の目的は「利用者の健康づくりのため」だけではなく、その先にある職員の負担軽減を通じた介護の質の向上にあります。</p>
【成果】	<p>2023 年 1 月～12 月のオンライン体操教室開催回数 103回 〃 オンライン体操教室延べ参加者数 3,989 人</p> <p>この1年を通じて、延べ 4 千人の高齢者施設利用者がオンライン体操教室にご参加くださいました。</p> <p>画面越しでしかお会いしたことが無い利用者の皆様も、回数を重ねる度に私達の顔を覚えてくださり、画面に映った瞬間から表情が緩み、手を振って喜ばれ、教室の終わりにも手を振って別れを惜しんでくださいます。そういったところからも、このオンライン教室が皆様の楽しみの一つに、そして日々の刺激になっているのだと実感しています。</p> <p>また、施設の職員や管理者からも大変喜んでいただけており、週1回程度から始まった施設が今では週 3 回の頻度で実施を希望され、コロナが5類に移行した今もなお、このオンライン介護予防事業の必要性は高まっています。</p>
今後	<p>この「オンライン教室」の特性は、全国どこの施設でも、いくつもの施設であっても、一人の講師によって同時に体操をお届けできるという所です。</p> <p>これまでは広島を中心に行ってきましたが、今後は全国へ向けて活動を広げ、一人でも多くの施設利用者に健康をお届けし、一人でも多くの施設職員の負担軽減が実現できるよう、活動を継続していきます。</p>

2023 年度「ひろしま NPO サポート倶楽部」応募用紙_様式 2

【実際の活動の様子】

オンライン教室チラシ

＼オンラインで心を元気に！／
**高齢者施設向け
 集団オンライン体操** 参加費
無料！

12/8 (金) 14:00-14:40
 zoom を利用します。ノートパソコンにZoomをインストールしておいてください。(お電話でご案内もできます！)



お申込み方法 下記URLにアクセスし、トップの「お知らせ」から申し込みフォームにお進みください。
<https://www.npocoaches.net/>
 開催日前日に参加URLをお送りいたします。

講師 特定非営利活動法人コーチズ 代表理事 兒玉 尚

1983年広島県生まれ。乳児の頃から水泳に親しみ、広島大学では教育学部で健康スポーツ系コースを卒業。現職に出てから7年、営業職を経験するも、親の子の成長を前に広島で父親の職業を継ぐ決心を固める。現在4児の母となり、高齢者と子供が融合できる仕組みづくりを目指し活動中！

高齢者向け健康運動を続けて23年の団体がお届けします。

オンライン教室中の様子①



オンライン教室中の様子②



皆さん良く動いています！

オンライン教室画面①



背景の変化で視覚的刺激

オンライン教室後の様子



体操後はとても素敵な笑顔に

オンライン教室画面②

