



よかボラ通信 第39号

(令和7年12月)

早いもので、本年も残すところわずかとなりました。いかがお過ごしでしょうか。
今回のよかボラ通信では、11月に開催した研修会について報告します。

よかよか介護ボランティア研修会

- ①ムリなく楽しく活動するための健康づくり
- ②活動にあたっての不安を解消しましょう！
- ③よかよか介護ボランティアの活動状況と効果について

【日時】11月14日(金)14時～16時10分

【会場】久留米シティプラザ中会議室

【参加者】17名

【テーマ①】ムリなく楽しく活動するための健康づくり

株式会社懸け橋 梯 誠剛氏(健康運動指導士)を講師に迎え、健康寿命について学びました。

健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間です。

歩行速度と筋力トレーニングの関係性

歩行速度が速い人は長生きする。歩行速度は骨格筋量が重要。

健康寿命＝歩行速度、歩行速度＝骨格筋の強さ、

骨格筋の強さ＝筋力トレーニング

健康寿命と筋力トレーニングの関係性を学び運動する事の

大切さを学びました。



2人1組でチェックし合いながら行うことで参加者同士の交流となり、参加者全員で楽しく行うことができました。



参加者にお持ち帰り用エクササイズ集のプレゼント

体力チェックの一部を紹介

- ・柔軟性チェック① 上肢のチェック 正しくバンザイできますか？
- ・柔軟性チェック② 腰を180度捻ることができますか？
- ・柔軟性チェック③ 手を後ろで組むことができますか？
- ・柔軟性チェック④ 膝を伸ばしたまま地面に手はつきますか？
- ・バランスチェック 1分間片脚で立てますか？



参加者の感想

- ・自分が元気でなければボランティア活動も出来ないの、まず、健康づくりにがんばりたいです。
- ・自分の生活にとっても役立ちそうです。自分の健康を維持して長くボランティアを続けたいと思います。
- ・楽しみながら、体を動かさそうだと思いました。

たった10分プラスするだけ!

毎日の生活に「+10」の習慣を!

今よりほんの少し意識を変えることが、ロコモの予防につながります。
たとえば、こんな「+10」にトライしてみませんか？

ロコモとは、年齢を重ねることによって筋力が低下したり関節や脊椎などの病気を発症したりすることで運動器の機能が低下し、立ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態を指します。



歩幅を広くして、速く歩く。



自転車や徒歩で通勤する。



いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。



掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。



エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。



地域のスポーツイベントに参加する。



近所の公園や運動施設を利用する。



休日には家族や友人と外出を楽しむ。



仕事の休憩時間に体を動かす。



TVを見ながら、ロコトレやストレッチ。

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操なども、ロコモ対策になります。

参考：厚生労働省「アクティブガイド2013」

気軽に始められるところから始めてみませんか？

よかボラ通信や、ボランティア活動についてのご相談等ございましたら、お気軽にお問合せください。

【発行・問合せ】特定非営利活動法人 久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局
電話：0942-35-1525 / FAX：0942-46-5841(月～金10:00～17:00)

【テーマ②】活動にあたっての不安を解消しましょう

いちょうの杜グループ いちょうの杜山川 施設長 堀江桃子氏を講師に迎え、施設におけるボランティアさんの重要性や、活動の際の認知症の方への接し方など施設側からの視点でお話をいただきました。

※認知症とは、脳の病気・障害などの原因によって認知機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態のことです。



どの施設も人手が足りないのでボランティアさんにはとっても来てほしい！ちょっとした時間に見守りだったり、得意なことをいかしてほしい！来てくださればとても助かります、とおっしゃってました。

講師のグループホームでのユニークな体験談を交えたあつという間の50分でした。

講師の堀江さんは、毎朝5時に起きて愛犬の散歩をしているそうです。犬が止まって用を足している時など待ち時間に片足立ちしたりして、自然と体づくりになっているみたいです。



参加者の感想

- ・認知症に向き合うことのとまどいや不安が軽減されました。自分が何を届けたいのかが決まったらボランティアをやってみようと思いました。
- ・今行っている施設での活動に参考になりました。話を聞きながら、うんうん、なるほどとうなづいてました。
- ・コミュニケーションが取れず悩んでましたが、勉強になりました。

目を見て話す事の大切さや、繰り返し話法など、認知症の捉え方と関わり方を見直す内容で今後の活動や暮らしに生かせるお話でした。



利用者さんとコミュニケーションをとる際には正面や、後ろからではなく、斜め横の低い位置から声かける方がいいと、ボランティアさんを相手に実際の声のかけ方を教えていただきました。ほとんどの利用者の方は高いトーンでの会話は聞こえづらいので、低いトーンで話す方が聞こえるそうです。

【テーマ③】よかよか介護ボランティアの活動状況と効果について

久留米市介護福祉サービス事業者協議会より

よかよか介護ボランティア
活動状況について
(令和7年10月現在)

登録者数・・・154人
活動中の方・・・約40人
受入施設・・・160施設



よかよか介護ボランティア効果について(令和7年9月実施アンケートより)

●よかボランティア活動を通しての変化について

～主な回答～

- ・介護施設の利用者やサービスの実態を知ることが出来た
- ・知り合いが増えた
(他のボランティアや施設職員など)
- ・気持ち明るくなった

●よかよかボランティア事業に対してのご意見

～主な回答～

- ・家族の介護で大変なのですが、施設の方から続けて来てくださいと言って頂くので頑張っております。
- ・利用者の方と関わることで癒されパワーをいただいています。
- ・施設の方と話すのがとても楽しく張り合いがある。

よかよか介護ボランティア事業は・・・

皆さまが住み慣れた地域でボランティア活動を通じていつまでも健やかに暮らしていただけるように、また、皆さま方の楽しみや笑顔のきっかけの一つとなることを心より願っております。

