

チームオレンジ ～ このまちで自分らしく生きていく ～



1.基本情報(令和8年1月現在)

市・町名	島原市		
人口	高齢者人口	高齢者率	面積
41,395人	15,564人	37.60%	82.96km ³

2.チームの概要

チーム名	チームオレンジ有明元気かい		
開始時期	2025年 1月～		
実施主体	☐ 市町 ☐ 地域包括支援センター ☒ 住民・ボランティア ☐ 社会福祉協議会 ☐ その他		
チームオレンジコーディネーターの属性	認知症地域支援推進員(島原市地域包括支援センター)		
メンバー構成	認知症サポーター、認知症当事者、認知症地域支援推進員、地域包括支援センター		
活動頻度	第4木曜日13:30～15:00		
チームオレンジの類型	☐ 第1類型 共生志向の標準タイプ ☒ 第2類型 既存拠点活用タイプ ☐ 第3類型 拠点を設置しない個別支援型タイプ ☐ その他		
チームオレンジ三つの基本について	☒ 3つの基本を満たしている ☐ 3つの基本は満たしていないものの仕組みが構築されている。		
運営財源	☐ 市町からの委託 ☐ 市町からの補助 ☐ 会費・参加費 ☒ その他 (会費なし) ※上記の財源 ☐ 市町一般財源 ☐ 地域支援事業交付金 ☐ その他 ()		

3. チームオレンジの設置に至ったプロセス

・「いきいき元気塾」終了後、参加者が中心となって地域で介護予防を続けるために「元気かい」を立ち上げ、現在は地域住民を含む約10名で体操やレクリエーション、勉強会を継続している。
・全員で認知症サポーター講座とステップアップ講座を受講し、互いに声をかけ合う自然な見守りの関係が生まれたことから、地域づくり・介護予防の取り組みとして「チームオレンジ有明元気かい」に登録し、活動を広げている。

4. 活動内容

・「元気かい」では、第2・第4木曜日の13時15分から15時まで有明保健センターに約10名が集まり、体操やレクリエーションを行っている。
・第4火曜日には保健センター主催の転倒予防サークルと合同で活動している。『がまだす体操』やお口の体操、骨盤底筋運動、転倒予防太極拳、ふんばる体操など、県南地域リハ支援センターが作成した介護予防プログラムを取り入れ、楽しく体を動かしている。
・参加者同士の交流も大切にしており、おしゃべりを通して自然なつながりが生まれている。さらに、出前講座を活用して認知症や介護予防、生活に役立つ知識を学び続け、将来認知症になっても安心して参加できるよう、仲間づくりと支え合いの関係づくりに取り組んでいる。

5. 活動を進めて行く上で工夫したこと・配慮したこと

・体操に加えて談話の時間を多く取り、誰でも参加しやすい親しみのある雰囲気づくりを行っている。
・介護予防や認知症に関する講座を外部講師に依頼し、定期的に受講することで知識を深めている。
・地域包括支援センター主催のリーダー会に年1回参加し、運営方法や課題を共有している。

6. ステップアップ講座の開催状況・講座内容について

・令和6年11月8日、すこやか財団のオレンジチューターによるチームオレンジ勉強会とステップアップ講座が開催された際、元気会にメンバーが受講された。
・メンバーは、認知症への理解を深める内容や、地域での支え合いの方法についての学びの機会になった。

7. 活動してきたことで得られた効果・見えてきた課題

【効果】

・「元気かい」では、参加者が自主的に集まり体操や交流を続けることで、身体機能の維持や認知症予防に役立っている。
・参加同士の親睦が深まり、認知症になっても安心して参加し続けられる雰囲気が育っている。

【課題】

・参加メンバーが固定しており、活動の場は広がりにくい。
・特定の人に支援が偏らないよう役割分担の工夫が必要であり、さらにリーダーの高齢化や体調変化があった際に、次の担い手を確保しにくく、引き継ぎが難しい。

8. チームのアピールポイント

・自主的に集まって活動している体操グループである。
・リーダーを中心に、みんなで体操を行い、仲間と楽しく語り合いながら、からだも心も元気になれる場づくりに取り組んでいる。

9. 今後の活動について

・介護予防や認知症に関する活動を活動に取り入れ、知識を深めていく。
・介護予防の取り組みを続けながら、参加者同士が支え合える関係づくりを大切にし、安心して参加できる活動を継続していく。