

2021.3.18 (水)

地域づくりと魅力的な介護予防に関するセミナー

観光×地域資源で生み出す 森林セラピーの可能性

(一社) 飯南町観光協会

観光運営部門 部門長 伊藤 和栄

飯南町役場 産業振興課 課長補佐 石飛 幹祐

飯南町役場 保健福祉課 地域包括支援センター 主任ケアマネジャー 嘉田 将典

飯南町立飯南病院 副院長 三上 隆浩

これまでの飯南町介護予防事業



事業		内容
一般介護 予防事業	介護予防 普及啓発事業	72歳塾 平成22年度より開催。 年度内に72歳になる方に対して、介護予防の普及啓発を行う。
		飯南町まめな塾 平成24年度より開催。 短期集中型のプログラムとして 森林セラピー など町の産業や風土を取り入れながら開催している。
		飯南町まめな塾 同窓会 平成25年度より開催。 飯南町まめな塾修了生を対象に実施している。
	地域介護予防 活動支援事業	飯南町長生き体操 平成28年度より、普及啓発を行っている。 週1回・60分間の体操を基本としている。 3人以上を1グループとし、会場設定や器具等、運営を支援している。
地域リハビリテーション 活動支援事業		介護予防事業等への専門職派遣
介護予防・生活支援サービス事業		総合事業として、65歳以上の方々を対象に、要支援1・2に認定された方や生活機能の低下がみられる方が利用できる。 (事業対象者として認定要)

72歳塾と飯南町まめな塾



◎介護予防普及啓発事業：72歳塾

- ・ 還暦から干支が一周した72歳での健康感を確認する目的で、平成22年度から飯南町地域包括支援センターを中心に、保健福祉課、飯南病院、社会福祉協議会で開催している。
- ・ 同級生同士で介護予防に関する学びやつながりを深め、元気な高齢者を増やすことにつなげている。



◎短期集中型介護予防事業：飯南町まめな塾

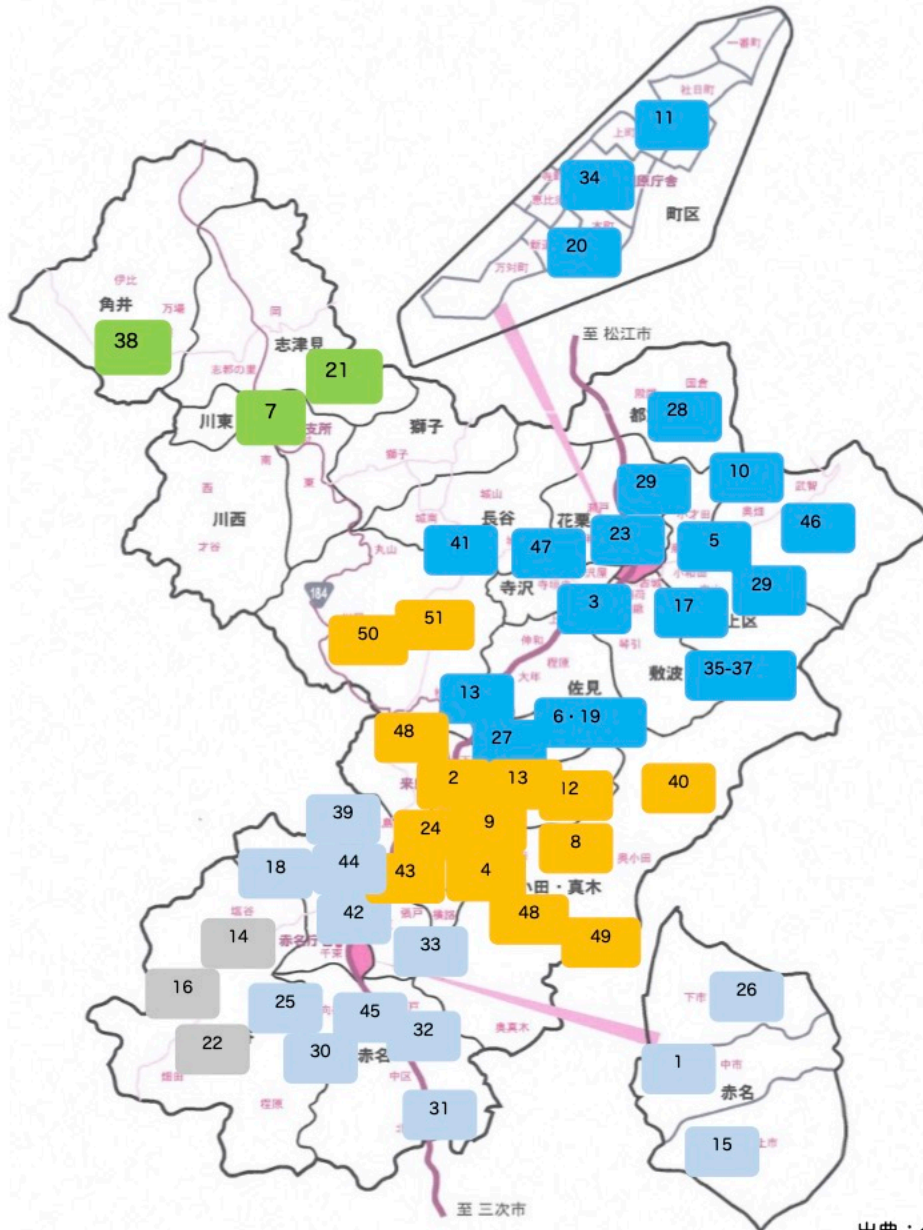
- ・ 短期集中型介護予防事業を地域包括支援センター直営で多機関と連携し、平成24年度から実施している。
- ・ 和菓子づくり体験や森林セラピーなど風土や産業を生かした飯南町ならではのプログラムを組み込むなど工夫している。
- ・ 短期集中型介護予防修了者が通いの場の普及展開の軸になっている。
- ・ バスの乗り方セミナーなど、地域ケア会議等で抽出された地域課題の解決につながるようなテーマも取り入れている。



飯南町通いの場・地域展開



- ◆ 通いの場の増加
- ◆ 地域高齢者における廃用予防
- ◆ 地域力の向上



飯南町長生き体操
51箇所 598人 (2020.4.1)
介護認定のある方も多数参加

★通いの場参加者の対高齢者割合：

- ・ 国が示す基準10%
- ・ 島根県平均約1.5%
- ・ 飯南町約28%



森林浴・・・感覚的

森林セラピー®・・・科学的根拠に基づく活動

- 森林浴：「森林は空気がきれいだな～」
- 森林セラピー：「この森で、こうすれば癒し効果が高まる」

森林が持つリラックス効果 (フィトンチッド)

- ストレスホルモンが減少する
- 副交感神経活動が高まる（リラックスした状態になる）
- 心理的に緊張が緩和し活気が増す
- NK活性が高まり免疫能が上がる
- 抗がんタンパク質が増加する など・・・



飯南町と森林セラピー



環境：森林が90%を占め、3つの河川の源流域

目的

- ①里山の保全（環境）
- ②森を活かした産業振興（観光）
- ③町民の健康増進（健康）

平成19年3月 森林セラピー基地認定、モニタツアー実施

平成20年4月 グランドオープン

令和2年9月 森林セラピー基地2つ星基地へ昇格認定

森林セラピー拠点施設森のホテルもりのす



飯南町産業振興課

- ・総合マネジメント
- ・ガイドの養成
- ・セラピーロード整備
- ・他基地連携

地域包括ケア推進局

（飯南病院・保健福祉課）

- ・保健予防活動への森林セラピーの積極的な活用
- ・町民利用促進（町民セラピー）

飯南町観光協会

- ・森林セラピー体験プランの構築
- ・誘客促進と旅行商品の開発、販売
- ・情報発信、PR活動

飯南さとやまにあ



島根県飯南町 公式観光ガイド

飯南さとやまにあ

〒690-3513 島根県飯石郡飯南町下赤名880-3
FAX:0854-76-2040

<https://www.satoyamania.net>



飯南町森林セラピーの特色



- ①どのコースを歩いても川のせせらぎが聞こえる明るく開けたコース。
- ②ロードの大半にウッドチップが敷かれており、
膝への負担軽減、カロリー消費効果がある。
- ③オプションメニューによりお客様のニーズにこたえられる。

★コースは主に4コース

(1)小田川コース

(2)きのご園コース

(3)オ谷コース

(4)山野草コース

総全長 約2.3 km



森林セラピー事業の今後の展開



観光振興（産業振興課・観光協会）

- ・魅力的な旅行商品づくり
- ・セラピーロード整備
- ・ガイドの養成
- ・PR活動



飯南町地域包括ケア推進局

セラピーロードを
介護予防と健康づくり
のフィールド
とした取組

飯南町版介護予防
セラピープログラム

介護予防と健康増進に
特化した
セラピーロード整備

ノウハウ
エビデンス
の蓄積

【健康増進&介護予防セラピーの確立】

- ・森林セラピー基地 全国65か所。他基地との差別化を図る
- ・飯南町～介護予防セラピーの資格取得基地としての機能を追加

観光客の増加～地域経済への波及効果

飯南町版介護予防セラピーを通じた他基地との交流～交流人口の拡大

これからの飯南町介護予防



元気いっぱい

体力に自信がなくな
った。
引きこもり傾向

フレイル状態。
歩くのが大変。
転倒しやすい。

杖・車いすが必要

ボランティア
健康づくり事業
一般介護予防事業

介護予防・日常生活支援
総合事業

介護保険での
介護予防

地域ケア会議
各種地域づくり会議

地域課題の
抽出と解決

町の風土や
産業

一般就労
森林セラピー
大しめ縄づくり
農業・観光業等

日々の
暮らし

自主グループ活動
サロン・老人会
自治会

支えあいの
ベース

体づくりの
ベース

住民主体の通いの場
地区体操
トレーニングセンター



お客様とともに森林セラピーの
「呼吸法」を実践する三重野さん
(中央奥)



森が好きだから始めたんだ。
森林セラピーガイドも**何事も、
楽しんでやる**ことが大事だよ。