

南多摩医療と介護と地域をつなぐ会 第16回フォーラム  
 コロナ禍における介護予防活動の実際

町田を元気にするトレーニング  
 (町トレ)

町田市 中澤幹夫

医療法人社団幸隆会 多摩丘陵病院  
 理学療法士



町田市における  
 地域リハビリテーション活動支援事業  
 2020年度

通所・訪問	IADL向上教室	要支援者等を対象とした、訪問・通所を組み合わせた3ヶ月間の短期集中型サービス。リハ職は、利用者宅を訪問し心身の状況をアセスメント。本人・ケママネジャー・通所担当の職員等への助言を実施。	作業療法士 理学療法士 管理栄養士
通いの場	町田を元気にする トレーニング 「町トレ」	お元気な方から、体力に自信がない方まで一緒に行える約30分の体操。会場の準備等、運営は住民主体で実施。リハ職は、体操の立ち上げと定期フォロー時に関わる。	理学療法士 作業療法士
地域ケア会議	いいことふくらむ 地域ケア会議 「いいケア」	高齢者の自立支援・介護予防に資するケアプランを検討する会議。リハ職はそれぞれの専門的な観点から助言を実施。	理学療法士 作業療法士 管理栄養士 歯科衛生士



# 町田を元気にするトレーニング 「町トレ」

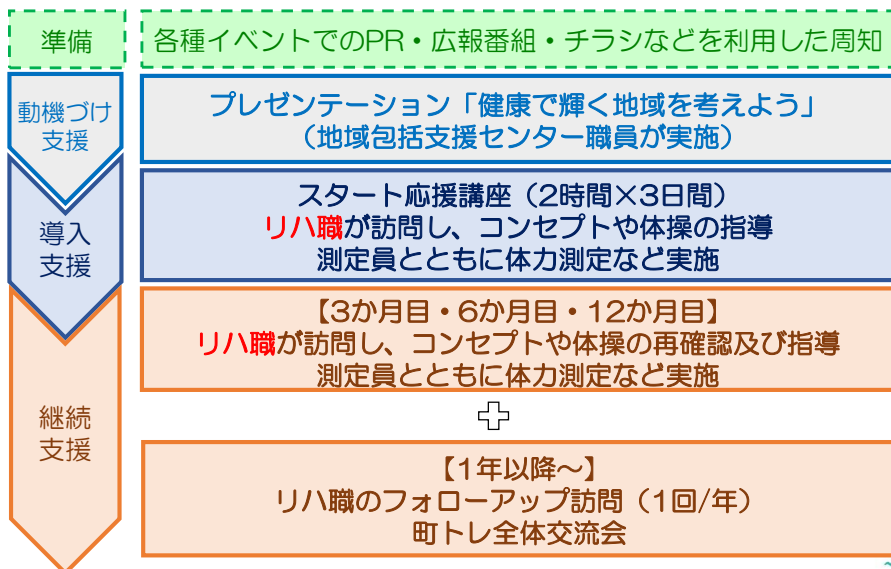
2016年  
開始

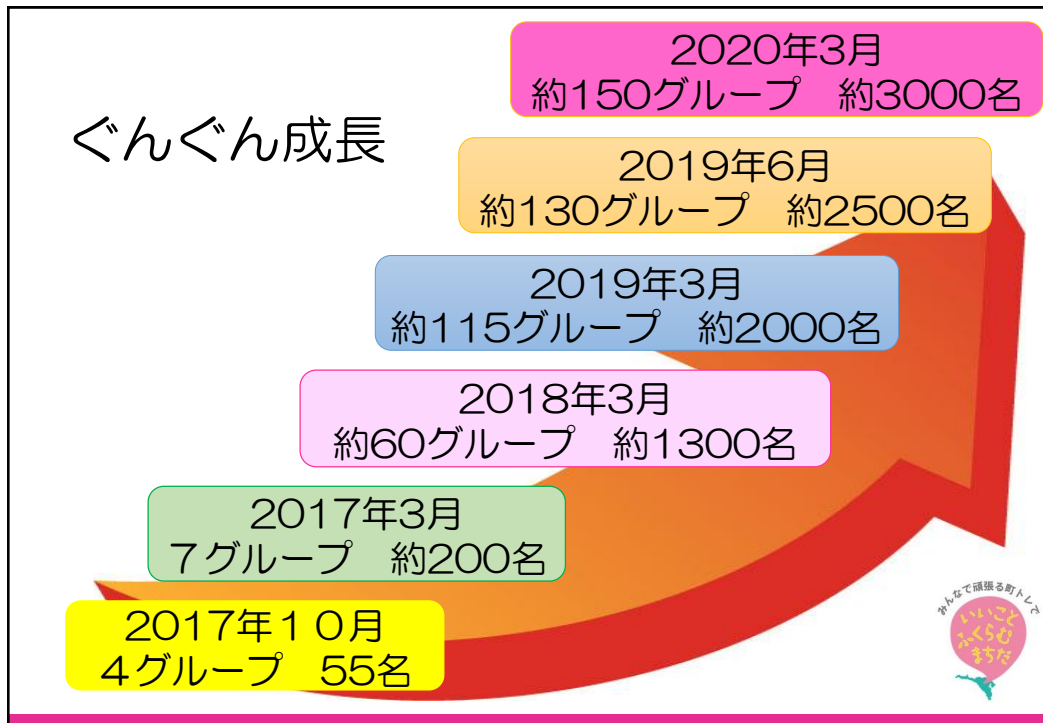


町田を元気にするトレーニング - YouTube  
<https://www.youtube.com/watch?v=O4hhJHBFMjc>



## 町トレの事業フロー（2020年度～）





## 新型コロナウイルスの流行

- 2020年2月 新型コロナウイルス感染拡大
- 2020年3月 全国の小中高が臨時休校
- 2020年4月 **緊急事態宣言**

↓

- 通いの場の会場となっていた公民館や自治会館などの閉鎖、有料老人ホームやマンションの会議室の貸し出し中止。

↓

- 多くの町トレを含む通いの場が中止となった。

みんなで頑張る町トレ  
いいこと  
ふくらむ  
まちだ

## 5月25日緊急事態宣言解除 町トレ再開に向けて



- 2020年4月下旬 町田市

自主グループ再開後、町トレスタート応援講座及び継続支援を振り替えることができることを通知

- 5月29日 厚生労働省老健局

運営者・リーダー、参加者にむけた「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して通いの場等の取組を実施するための留意事項」を通知

- 6月1日 町田市

運営者・リーダー、参加者にむけた「【参考】自主グループ活動を再開する場合の注意点について」を通知

## リハビリ職の準備



6月

各支援センターより、応援講座や継続支援へのリハ職の派遣要請が各施設に届くようになる。

各施設で、支援活動再開に向けた感染対策などを所属施設の感染対策委員会などと検討開始。

感染対策を中心に  
情報交換

町トレ リハ職 情報交換会

- 日時：2020年6月26日（金）19：00～
- 場所：WEB会議（zoom）



## 町トシの再開

7月以降

中止していたグループが徐々に再開。  
新規の立ち上げも再開。

12月

町トレグループの全体の2/3まで再開される。

### 2020年度実績

スタート応援講座25回、継続支援講座12回

グループ数 162グループ（新規7グループを含む）