

介護予防(いきいきあんしんプログラム)  
の推進

# 第3章

## 第3章 介護予防（いきいきあんしんプログラム）の推進

### 1 現状と課題

#### 現 状

本市では、あんしんケアセンターを中心に保健福祉センターや関係機関・地域住民等の協力を得て介護予防の推進に努めています。

また、“介護予防の取り組み”については、「いきいきあんしんプログラム」と愛称化し、多くの高齢者が身近に受け入れられるよう工夫してきました。

介護予防事業には、全高齢者を対象とする一次予防と、主として要介護状態等となるおそれが高いと認められる高齢者を対象とした二次予防があり、両施策を相互に連携させ事業を進めています。

一次予防事業では、講演会や、介護予防教室などによる介護予防に関する知識の普及及び啓発や、地域における自主的な介護予防に資する地域活動組織の育成及び支援を目的とした地域介護予防活動支援事業などがあり、あんしんケアセンターや保健福祉センターが中心となり取り組みを進めています。

二次予防事業対象者には、あんしんケアセンターがアセスメントを行い、保健福祉センター等を主な会場として開催されている運動器の機能向上、口腔機能の向上、栄養改善などを目的とした介護予防教室などへの参加を促しています。

平成22年度に二次予防事業の対象者の把握方法が緩和されたことから、平成23年度以降は3年間をかけ基本チェックリストを送付し二次予防事業対象者の選出を行い、対象者の把握を進めています。

## ★平成22年度実態調査から

介護・介助が必要となる要因は、「脳卒中」と並んで「高齢による衰弱」が15.1%で1位となっており、「認知症」が11.7%、「骨折・転倒」が11.3%となっています。これらは、介護予防への取り組みによって状態の改善が見られたり、悪化を遅らせることが期待できます。（図表3-1）

また、高齢者自身も、約8割が介護予防への取り組みを重要だと認識しており、要支援・要介護認定を受けていない人が予防したいと思うことは、「認知症になること」「老化現象全般に関して」「歩けなくなってしまうこと」が上位を占めています。介護予防プログラムへの参加意向は、「ぜひ参加したい」「機会があれば参加してみたい」を合わせると、6割近くとなっています。（図表3-2、3、4）

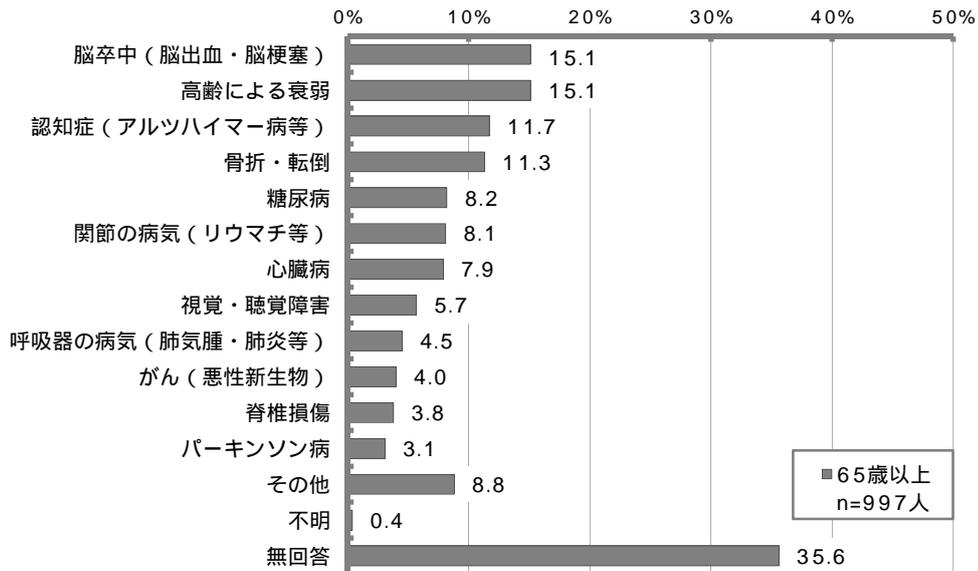
## 課題

二次予防事業対象者の把握は進んでいますが、介護予防事業への参加はまだ低調です。高齢者が要介護状態等となることをできる限り予防するため、介護予防の重要性について普及・啓発に努めるとともに、二次予防事業対象者への事業参加を促進する取り組みが必要であり、対象者が意欲的に参加できる魅力ある事業展開が求められています。

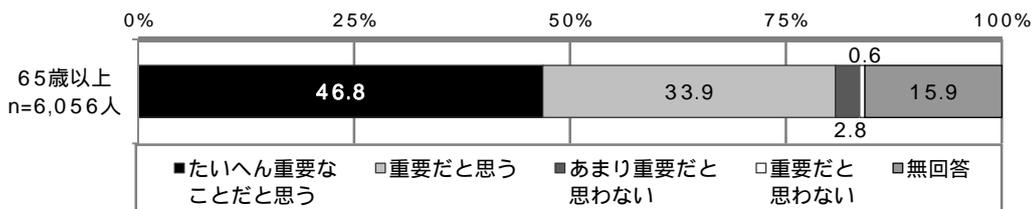
高齢者が継続して介護予防に取り組めるよう地域のグループや教室を育成・支援していく必要があります。

高齢者が、自分自身の健康や介護予防に関心を持ち、日常の生活習慣として介護予防に取り組むよう、意識改革が必要です。

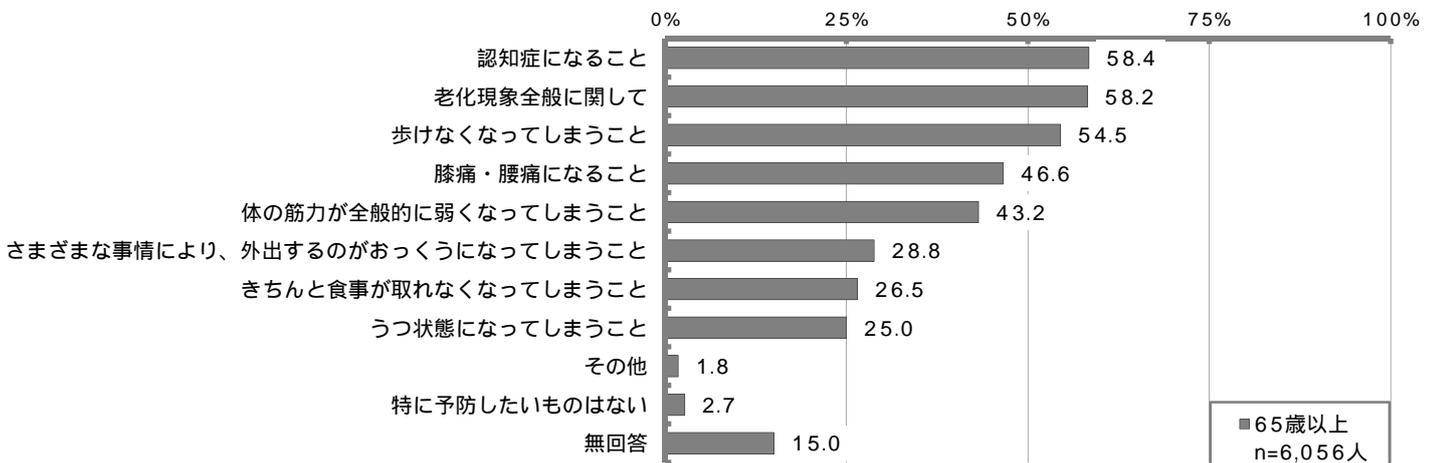
図表3-1 介護・介助が必要となる要因となった病気



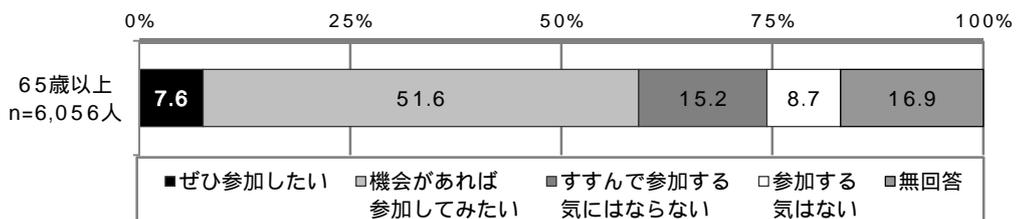
図表3-2 介護予防への取り組みの重要度



図表3-3 予防したいと思うこと



図表3-4 介護予防プログラムへの参加意向



資料：平成22年度実態調査

## 2 今後の方針

### （1）一次予防事業

全ての高齢者を対象として介護予防に関する知識の普及・啓発を進めます。また、高齢者が継続的に介護予防に取り組むためにそれぞれの地域の取り組みや特色をいかした自主的な介護予防につながる活動を支援します。

高齢者が介護予防の取り組みを身近に感じられるよう「いきいきあんしんプログラム」の愛称を、さまざまな機会を活用し介護予防の必要性について普及・啓発します。

高齢者が特別養護老人ホーム等で行うボランティア活動に対して、ポイントを付与する、介護支援ボランティア制度を構築し、高齢者の地域貢献・社会参加活動を通じた介護予防を促進します。

市内で介護予防活動を行っている団体やグループなどの活動状況や活動場所を把握し、情報提供を行います。

番号	事業名	事業内容	所管課
1	シニア健康づくり教室	65歳以上の方を対象に、栄養改善・口腔機能の向上等を図るため、介護予防の知識の普及・啓発に関する介護予防教室を開催します。	健康支援課
2	シニア健康づくり相談	65歳以上の方を対象に、生活機能の低下予防等について、健康・栄養・口腔等の個別相談を行います。	健康支援課
3	脳の健康教室	簡単な読み書き・計算と軽運動を組み合わせた認知症予防の教室を開催します。	高齢福祉課
4	ゆ～酸素運動教室	公衆浴場、スポーツクラブなどを会場に、有酸素運動※を中心とした運動器の機能向上プログラムを提供する教室を開催します。	高齢福祉課
5	健康づくりプロジェクト事業	プロサッカーチームやプロ野球チームのトレーナーなどが講師となり、自宅で簡単にできるストレッチや筋力トレーニングなどを実施し、体力づくりのノウハウを提供します。	高齢福祉課
6	生活管理指導短期宿泊事業	要支援・要介護認定を受けていない高齢者に対し、養護老人ホームに一時的に入所させ、要介護状態等への進行の予防と自立した在宅生活の確保を目的とする生活習慣の指導等を行います。	高齢福祉課
7	地域参加支援事業	地域のボランティアの協力を得て、閉じこもり予防のためのスポーツ・レクリエーションや絵画、工芸等の創作活動を支援します。	健康支援課
8	介護予防普及啓発事業	「いきいきあんしんプログラム」の愛称を活用しながら、パンフレットの配布や講演会・相談会を開催し介護予防に関する知識の普及・啓発を行います。	高齢福祉課

番号	事業名	事業内容	所管課
9	地域介護予防活動支援事業	あんしんケアセンター等において、介護予防ボランティアを育成するため、研修や地域活動組織の育成や支援を行います。	高齢福祉課
10	訪問指導事業	閉じこもり、認知症、うつ等のおそれがある高齢者の居宅を保健師等が訪問して必要な相談・指導を実施します。	健康支援課

## （2）二次予防事業

二次予防事業対象者の把握を一層進めるとともに、より多くの高齢者が、介護予防事業に「参加したい」「また行きたい」と思えるような魅力的な事業や、高齢者が通いやすいような身近な場所での開催のほか、時間・定員の見直しなどにより参加しやすい事業の開催を検討します。

また、あんしんケアセンターや保健福祉センター等の連携により確実なアセスメントを行うとともに、対象に適したプログラムの教室へ参加を促すなど効果的に事業を進めていきます。

主体的に介護予防に取り組めない高齢者や、二次予防事業対象者で事業を利用していない方に対して介護予防プログラムの説明を行うなど、あんしんケアセンターからの個別アプローチを強化し、事業参加を促します。

番号	事業名	事業内容	所管課
1	二次予防事業対象者把握事業	基本チェックリストの結果より、要介護状態等となるおそれが高い高齢者（二次予防事業対象者）を選出し、早期に介護予防事業の参加へつなげます。	高齢福祉課
2	元気アップ教室	運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防等を図るためのプログラムを提供するとともに、日常生活における実践指導を行う教室を開催します。	健康支援課 高齢福祉課
3	口腔ケア※事業	歯科医院において口腔機能の評価、必要な相談・指導を行います。	健康支援課
4	ヘルスアップ運動教室	運動器の機能向上を目的に筋力トレーニングや日常生活にも取り入れられる運動を実施する教室を開催します。	高齢福祉課
5	歯っぴー健口教室	口腔機能向上を目的に日常生活にも取り入れられる口腔ケア・健口体操等を実施する教室を開催します。	健康支援課
6	転倒骨折予防教室	転倒骨折を予防するために、健康教育やグループワーク、普段の生活に取り入れられる運動等を二次予防事業対象者に実施します。	健康支援課
7	脳の健康教室	簡単な読み書き・計算と軽運動を組み合わせた認知症予防の教室を開催します。	高齢福祉課
8	ゆ～酸素運動教室	公衆浴場、スポーツクラブなどを会場に、有酸素運動を中心とした運動器の機能向上プログラムを提供する教室を開催します。	高齢福祉課

番号	事業名	事業内容	所管課
9	元気アップ相談事業	介護予防に関する相談・指導を行うとともに、運動器、栄養、口腔等のプログラムを二次予防事業対象者に提供します。	健康支援課
10	訪問指導事業	閉じこもり、認知症、うつ等のおそれがある二次予防事業対象者の居宅を保健師等が訪問して必要な相談・指導を実施します。	健康支援課

(3) その他の事業

一般施策として、いきいきプラザ等において、生きがい活動支援通所、機能回復訓練を実施し、身体機能の低下防止を図ります。

番号	事業名	事業内容	所管課
1	生きがい活動支援通所事業	いきいきプラザ・いきいきセンター※において、機能訓練と趣味活動を組み合わせた活動の場を提供します。	高齢福祉課
2	機能回復訓練	いきいきプラザ・いきいきセンターにおいて、リハビリ体操やストレッチ体操を行い、身体機能の低下防止を図ります。	高齢施設課

介護予防知識

ささいなことから・・・

例えば、

入れ歯が合わなくなった 食欲が落ちる からだを動かすことが減る  
筋力が低下する 転んでけがをする

→ 話がしにくい 人との会話が減る 外出が減る  
閉じこもりがちになる 意欲が低下する

ささいなことから、骨折やねたきり、うつ状態にまで進行してしまう可能性もあるのです。

毎食後、歯磨きをしましょう。  
入れ歯の人は、手入れを忘れずに。  
ゆっくりとよく噛んで食べましょう。  
ぶくぶくうがい・がらがらうがいを習慣にしましょう。

インフルエンザなどの予防にもなります。  
会話や食事自体が舌やくちびる、ほお、のどの運動になります。  
歌うことも口の筋肉のトレーニングに！

かかりつけ歯科医を持ち、定期検診や専門家による歯の清掃をしましょう。



## 3 施策体系

