

<目的>いつでもだれでも介護予防の視点をもってもらい、元気で楽しく生活できる。

<ポイント>生活不活発病を防ぐシステムづくり

一次予防→キーワードは生活不活発病の予防

- ・介護予防フェア(講演会:生活不活発病を知っていますか?)
- ・介護予防サポーター講座(介護予防サポーター育成)
- ・元氣らくらく介護予防教室(一般の高齢者+二次予防事業終了者+サポーター)
- ・生活不活発病予防啓発(パンフレット全戸配布)
- ・出前講座(健康推進係・保健予防係・地域包括)
- ・前期高齢受給者証、後期高齢受給者証配布時の介護予防健康教育(町民生活課+地域包括保健師)
- ・地区サロンでの健康教室(社会福祉協議会・NPOなどが主体)

二次予防→キーワードは生活不活発病の予防、脱出

- ・いきいきらくらく介護予防教室(いわゆる二次予防高齢者の介護予防教室)・・・運動器・栄養・口腔

要支援1・2認定者→キーワードは生活機能向上・・・生活不活発病からの脱出

- ・予防プランはすべて直営の地域包括支援センターで立案(介護予防プラン作成専門のケアマネ常時在中)
- ・担当者会議等を通じ、介護サービス事業者への生活機能向上を意識したサービス提供への実践

要介護認定者→キーワードは生活機能向上・維持・悪化の防止

医療・介護連携・・・★宮城県の作業療法士の先導により、入院中～在宅にむけてのリハビリ連携のための移行シートの活用(病院リハスタッフとケアマネジャー、在宅ケアスタッフ)

★リハビリテーション科の医師との研修会(地域ケア会議)

★担当者会議による目標点の確認など

ケアマネジャーの課題分析力の向上・・・★事例検討会、ケアプランの確認

事業所の支援技術の向上・・・★個別ケース会議、訪問、通所事業所連絡会による研修会

施設でのケア・・・身体拘束防止のための勉強会を各事業所に直接出向く、事故報告の徹底

- ・すべてのステージで、本人の残存能力を見極め、自分でできることの幸福感(尊厳保持)をもって、この地で元気にくらしていこうという視点

個別ケースからネットワーク構築へ

- 認知症の人を介護していた家族が精神的に追い詰められて、虐待事件を起こすといった事例があり。
- この事例では、介護保険のサービスを利用していたことが判明
- 町内の訪問介護事業者連絡会で、この事例の検討が行われる。
- 介護保険のサービスを利用していると、サービス利用以外での関わりが希薄になるという問題点が明らかになる。
- 訪問介護事業所連絡会の中で、「見守り隊」を結成→町内9訪問介護事業所の横の連携強化。

ネットワークの拡大

- 訪問介護事業所による「みまもり隊」を通所介護事業所連絡会が賛同し、さらにケアマネジャー連絡会も加わり、介護サービス事業所全体が「みまもり隊」の隊員となり、送迎車等にマグネットシートを張り、町内全域を見守り、各事業所自体が気軽な介護相談所となる。

地域づくり資源開発「地域ケア会議」

- 介護事業所だけでなく、地域でのみまもり機能強化を図るために「地域ケア会議」を開催。
- メンバーは①認知症サポート医、②小学校教頭(こどもの見守り隊管轄)③民生委員④認知症の人と家族の会⑤認知症キャラバンメイト、⑥認知症サポーターオレンジリングの会⑦福祉事務所⑧町健康福祉課長、高齢福祉係長、地域包括、⑨「みまもり隊」代表
- こどもから高齢者まで、お互いにみまもりあう地域にしていくことを確認。
- 町の施策として「メール配信サービス」を開始。防災関係+不審者情報+高齢者の「みまもりねっと」として立ち上げる。メール配信は事業所の職員全員と町民で登録可能な人

さらなる効果

- 民生委員がひとりぐらしの人に行っている「安心カード」をケアマネ連絡会、地域包括と協賛し、ひとりぐらし以外の人にも「安心カード」の配布を始める。→消防署の救急隊との連携。
- みやぎ生協との協定書を交わし、「みまもり隊」の一員に参加する。
- ネットワークの形はできつつあるが、今後はどのように運用していくかが、課題のひとつ。

介護保険事業計画への位置づけ

- オレンジプランの実施に伴い、地域での認知症の人と家族をバックアップするシステムを再構築するために、再度「みまもりネットワーク」の機能強化を図っていくための「地域ケア会議」開催を今年度予定している。
- 認知症サポート医、認知症かかりつけ医、地域の医師と連携し、認知症の早期発見、早期対応、認知症があっても住み慣れた地域で暮らしていけるサポート体制の構築を次期介護保険・高齢福祉事業計画に位置付ける。

地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例（様式）

①市区町村名	大河原町
②人口（※１）	23,583人（H25.3.31現在）（ ）
③高齢化率（※１） （65歳以上、75歳以上それぞれについて記載）	65歳以上 : 5485人 23.3%（ ） 75歳以上 : 2781人 11.8%
①取組の概要	生活不活発病の予防
⑤取組の特徴	目的：いつでもだれでも介護予防の視点をもってもらい、元気で楽しく生活できる ポイント：生活不活発病を防ぐシステムづくり（すべてのステージで本人の残存能力を見極め、自分でできることの幸福感をもって、この地で元気に暮らす）
⑥開始年度	平成20年度開始
⑦取組のこれまでの経緯	すでに在宅介護支援センターの時代より、一次予防事業は開始→平成18年地域包括支援センターの開設に伴い、二次予防（特定高齢者）の予防教室は開始、同時に予防プランは包括ですべて立案（委託なし）→包括では予防の視点が盛り込まれたケアプランの作成を努力するが、要介護認定者になると、依存型のサービス提供となり、包括で行っていることと、居宅・施設で行っていることが解離していることに気づく→地域住民が介護予防の視点を元気なうちから考える必要あり→生活不活発病予防の取り組み開始→講演会、パンフの全戸配布。
⑧主な利用者と人数	予防フェアは町民180名 介護予防サポーターは22名 元氣らくらく教室41名 いきいきらくらく教室46名 新予防給付200件
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	大河原町・大河原町地域包括支援センター
⑩市区町村の関与（支援等）（※２）	予算確保、ケア会議の参加、介護保険高齢福祉事業計画の作成のためのアンケート
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※３）	地域支援事業費（内訳は別紙）
⑫取組の課題	地域包括で関わる一次予防、二次予防高齢者、要支援1.2認定者についてはおおむね介護予防の視点が地域全体に拡大してきているが、やはり、いったん要介護認定になると家族の介護負担に視点が行き、サービス事業所への支援も机上の空論となってしまう。介護事業所での深部の問題点を県や国で潜在化させているのではなく、表面化させてもらう必要あり。
⑬今後の取組予定	小学生～社会人（まだ介護に興味の持てない世代）にも生活不活発病の予防の啓発を積極的に行う。・・・自分が歳をとったときをイメージ化できるように（当然元気で長生き）
⑭その他	
⑮担当部署及び連絡先	大河原町地域包括支援センター 0224-51-3480

※１ 一部地域に限定した実施の場合は、当該地域の人口・高齢化率を（ ）内に記載してください。

※２ 市町村から財政的支援が行われている場合には予算額等を含めて記載ください。

※３ 国や都道府県から財政的支援を受けている場合は、補助金や交付金等の名称、額等を含めて記載ください。

元気！安心！フェア ～in おおがわら

趣 旨

地域包括支援センターが持つ役割としての介護予防の理解と心身の健康維持の推進を図り、社会参加、生きがいづくりなどの活動をすることができる生涯現役を目指す事業の展開を企画するとともに事業に関し必要な事項を定めるものとする。

1 取り組み事業（実施事業）

生活不活発病についてについての講演会の開催

当町は総人口 23,612 人うち、65 才以上の人口が 5,281 人でその割合が 22,4%（H24,3 末現在）となり今後も増加することが見込まれています。

そのため、高齢者自らが介護予防を実践し、そのことを地域での活動にも反映していけるように支援することが、今後ますます重要になってきます。

そこで平成 24 年度は、町民に対して介護予防と深く関係する生活不活発病が発生する過程を理解してもらい、自らの生活を振り返ることで、毎日の生活の中で生活不活発病の予防について考え、実践する契機としたい。

2 事業内容

講 演（質疑応答を含め 2 時間程度）

（仮題）「生活不活発病を知っていますか」

講 師 独立行政法人 国立長寿医療研究センター 生活機能賦活研究部 部長
医学博士 大川 弥生 先生

3 主 催 大河原町地域包括支援センター

4 日 時 平成 25 年 2 月 27 日（水）午後 1 時 30 分～3 時 30 分

5 場 所 大河原合同庁舎 4 階大会議室

6 対象者 大河原町住民
仙南保健所
仙南 2 市 7 町の担当職員・地域包括支援センター・社協
医療機関医師・OT・PT・ST、接骨院
町議会議員、区長、民生委員、保健協力員
町内介護保険事業所

7 周知について

町の広報紙「おしらせ版」を利用

前年度一次・二次予防高齢者教室参加者への個別通知

65 才の町民への個別通知

関連機関への通知など

8 予 算

地域支援事業（介護予防事業）

9 講演会終了後の取り組みについて

地域での介護予防普及活動支援者（介護予防サポーターの育成）

今回の講演会を基礎研修の場として、参加者の中から介護予防サポーター活動の意味を理解し、希望した人を対象に実践力をつける研修を行う。

高齢者が地域の中で自らの役割を担い活動できれば、生活不活発病のより効果的な予防になり、しいては介護予防にも繋がっていくと思います。自らが元気になる、そして周りの人を元気にする仕組みを地域の中に作り、地域に根ざした介護予防活動が地域づくりに繋がると考える。

一次予防高齢者対象介護予防教室実施要領（案）
～教室名 元氣らくらく介護予防教室～

1、目的

- ①前年度の二次予防高齢者施策に参加した者（要支援・要介護認定者を除く）のフォローアップをしながら、意欲的に介護予防に取り組めるよう動機づけする。
- ②介護予防サポーター養成講座の上級コースを兼ね、地域での介護予防の実践力をさらに身につける場とする。

2、主催

大河原町地域包括支援センター

3、会場

- ・東部屋内運動場
- ・金ヶ瀬公民館

4、対象者

- ・平成24年度に二次予防高齢者施策に参加した者
- ・介護予防サポーター講座受講者

5、事業内容

- ・運動・栄養・口腔の介護予防について、楽しみながら継続的な啓発・周知するプログラム。（筋力アップ6回、低栄養改善1回、口腔機能向上1回。計8回実施）

7、講師

運動：委託
栄養：在宅管理栄養士
口腔：在宅歯科衛生士

8、参加者負担

保険代 1,000円

9、実施期間

平成25年5月～7月まで（全8回）

平成 23 年度介護予防教室（いきいき・楽々介護予防教室）

①出欠表

NO	氏名	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22
1	小荒井 恵子	○	欠	○	○	○	欠	欠	○
2	小野寺 ひさ子	○	○	○	○	○	○	○	○
3	渡 辺 佐和枝	○	○	○	○	○	○	○	○
4	佐 藤 八重子	欠	欠	○	欠	○	欠	○	○
5	大 泉 洋子	○	○	欠	○	○	○	欠	○
6	伊 藤 保 夫	○	○	欠	欠	欠	欠	○	○
7	山 家 愛 子	○	○	○	○	○	○	欠	○
8	渡 辺 ふみ子	○	○	○	○	○	欠	欠	欠
9	市 場 俊 治	○	欠	○	○	○	○	○	○
10	市 場 貞 子	○	欠	○	○	○	○	○	○
11	兎 内 哲 子	○	欠	○	○	○	○	○	○
12	高 橋 みね子	○	○	欠	○	○	○	欠	欠
13	山 家 く に	○	欠	○	○	○	○	○	○
14	高 橋 一 二	○	○	○	欠	欠	欠	欠	欠
15	上 野 千 代	○	○	○	欠	○	○	○	○
16	小成田 忠 雄	○	○	○	○	○	○	○	○
17	古 山 よしを	○	○	欠	○	○	○	○	○
18	佐 藤 栄 子	○	○	○	○	○	○	○	○
19	平 間 きよい	○	○	○	欠	○	○	○	欠
20	平 間 みのる	○	欠	○	○	○	○	○	○
21	日 下 慶 子	○	○	○	○	欠	欠	○	○
22	菊 地 かね子	○	○	○	○	○	欠	○	○
23	佐 藤 ますみ	○	欠	○	欠	○	欠	欠	欠
24	加 茂 クニ	○	○	欠	欠	○	欠	○	○
25	枏 光子	欠	欠	○	○	欠	欠	欠	欠
26									
	計	23	16	20	18	21	15	16	20

参加者:実人数 25 人、延べ 149 人(参加率74. 5%)

②実施内容

回数	内 容	回数	内 容
1回 (6/3) 運動	<ul style="list-style-type: none"> ・開会式 あいさつ(課長) オリエンテーション、職員紹介 ・アイスブレイク ・ストレッチ ・筋力アップ体操 ・ゲーム(自己紹介) ・合唱(赤とんぼ) ・ピアノ演奏 	5回 (7/1) 運動	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイク ・ストレッチ ・筋力アップ ・ゲーム(お手玉を利用) ・クールダウン ・合唱(北国の春) ピアノ演奏(涙そうそう)
2回 (6/10) 運動	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイク ・ストレッチ ・筋力アップ体操 (水戸黄門のテーマにあわせてなど) ・ゲーム(ボールを利用) ・クールダウン ・合唱(夏は来ぬ) ピアノ演奏(千の風) ・マッサージ 	6回 (7/8) 歯	<p>介護予防としてお口のことを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・口の中の菌と病気との関係について (唾液の役割も含め) ・歯磨き指導 ・口腔体操 ・唾液腺マッサージ ・お口の健康に関するクイズ
3回 (6/17) 運動	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイク ・ストレッチ ・筋力アップ体操 ・ゲーム(タオルを利用) ・クールダウン ・合唱(リンゴの歌) ピアノ演奏(愛燦燦と) ・マッサージ 	7回 (7/15) 運動	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイク ・ストレッチ ・筋力アップ体操 ・ゲーム(ボールを利用して) ・クールダウン ・合唱(上を向いて歩こう、七夕さま) 演奏(夏)
4回 (6/24) 栄養	<p>参加者を4Gに分け、少人数でのディスカッションを中心に行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の食事を振り返る(各自) その後、グループ内で出しあう ・食事のバランスについて、講師よりアドバイスを受けながら、グループ内で考える。 ・全体のまとめを講師より聞く。 	8回 (7/22) 運動	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイク ・今回の教室のまとめ 自宅ですて欲しい、筋力アップ体操 について 1人1人の姿勢について確認 ・ゲーム ・合唱 ピアノ演奏 <p>最後に、教室に参加しての感想について出し合いました。</p>

③まとめ

<全体>

- ・ この教室の目的は、昨年の二次予防事業参加者のフォローと一次予防高齢者への介護予防の普及・啓発を目的におこなった。
- ・ 昨年までは2週に1回の開催だったが、今年は週1回の開催とした。毎日忙しい参加者は、日程を調整するのが大変だったかもしれないが、参加する気持の継続を保つためには良かったと思う。
- ・ 今回初めて金ヶ瀬地区で行い、遠距離のため今まで参加しにくかった金ヶ瀬地区の方の参加を促した。前参加者の口コミもあってか、参加者25人中、10人が金ヶ瀬地区の方だった。
- ・ これからも是非参加したいので・・・と、自宅から近いところでの開催を望む声が多く聞かれた。

<栄養・口腔>

- ・ 教室内容について、介護予防の中で栄養と口腔の大切さも理解して欲しいという思い、全8回の教室中、各1回ずつ2回を割り当て実施した。栄養の教室では、知識を伝えるだけではなく、自分のこととして考えてもらえるよう、意見交換できる場をもった。口腔の教室では、ブラッシングや口腔体操を行うことで、効果を実感してもらった。この結果、今まで知らなかったことを教えてもらった、聞いてよかったなど好評を得たのと同時に、介護予防の中の栄養・口腔の知識はまだまだ町民に浸透していないと感じた。

<運動>

- ・ 運動は、運動中のピアノ伴奏が好評であり、またいろいろな機関の刺激にもなるという事で、今年も継続して行った。加えて、自宅でも継続して運動ができるように、筋力アップの運動のうち、3動作のみ繰り返し教室の中で行い、定着するようにした。欠席者を少なくし、楽しく教室参加できるよう、主運動以外のゲームや合唱・ピアノ演奏も組み合わせ工夫した。暑くて運動には適さない日もあったが、笑い声が絶えず、出席率は全体で74.5%だった。最後に1人1こと述べてもらったが、膝や腰の痛みが楽になると実感したので、運動を自宅でも継続していると話す参加者もいた。しかし、教室開催中は継続して毎日の運動が、教室終了後も続けられるかが課題である。

④アンケートより(20人より回答)

<教室の内容について>

よかった 18人

ふつう 2人

<印象に残っていること>

- ・ 腰痛対策と歩くことにより、足の筋肉の落ちるのを防ぐことができる。
- ・ 普段動かしていない筋肉に対する動きが少々こたえた。
- ・ 常にあまり動いていないので、とてもよかった。
- ・ 私(86歳)には大変良かったと思います。体操とそれに合わせた体の動きの説明
- ・ ストレッチ体操が無理なくできるので、家でも続けられる。
- ・ 食事のバランスよいとりかた。口の中のケアの正しいやり方がとてもよかった。
- ・ 自分でできることが多いので、楽しく通うことができた。またしてください。
- ・ ゲームの楽しさ、多くの人と接する喜び、栄養の大切さ、歯の手入の仕方や健康との関係など多くのことを学ぶことができました。
- ・ 楽しく体を動かすことができました。
- ・ 家にいるとほとんど運動しないので、教室に参加して本当によかったです。金ヶ瀬でする時はまた参加したいです。
- ・ ウォーキングも良いが、高齢になるとあまりお勧めではないと思う。今回の楽な運動を続けることが大事だと思いました。継続。
- ・ すてきなピアノの生演奏と一緒に運動はとても楽しかったです。体調を崩したりで参加できなかったこともあり、とても残念でした。
- ・ 家庭では殆ど運動する時間をとっていませんでしたが、種々学んだことを意識して体を動かせるようになりました。
- ・ 毎回皆さんのおかげで楽しく過ごしています。
- ・ 歯のお話しが良かったです。
- ・ 手足はもちろん体を動かすことがいかに大切か、声を出して歌ったりすることで頭の体操にもなりよかったです。
- ・ 口の健康大事。栄養食生活のバランス。楽しく運動。
- ・ 頭と体を動かすことが良かった。
- ・ 口腔の健康が全身に影響すること、今後ケアして充分に気をつけて生活していきたいです。
- ・ 常日頃の心がけが老後の健康維持に大切と強く痛感された。(年毎に体力が衰えていくのが感じられるので・・・)
- ・ 普段の生活で筋力低下を意識して生活していなかった事を反省。日常生活の中、わずかな時間でも意識して行動できる様にする。

<その他感想・意見>

- ・ 生活習慣の確立のため、集中的に実施することと1ヶ月1回くらい実施することを比

較するとどちらが効果的か。

- 老化の速度が少し遅くなった感じです。動かなくてはと思いながらも 1 人ではなまけがちになります。皆で一緒にやることは素晴らしいと思いました。会員同士の話し合いが欲しいと思いました。意見の交換でも、学ぶことが多いと思いますので・・
- 運動は続けて指導して欲しい。
- いきいき楽々介護教室に参加でき、多くの方々のパワーを頂いて感謝しております。
- 講師の先生はユーモアがあって、テキパキとした対応が大変よかったです。ピアノの先生もたくさんの曲を演奏していただき、とても楽しく過ごす事ができました。
- 普段あまり運動する機会がないので、参加できて良かったです。次回も参加したいと思います。
- 今回で終わらず、月 2 回くらいでいいのでズート続けて欲しい。
- すばらしい教室をありがとうございました。巨泉先生の元気と明るさをいただきました。この教室から帰宅した後は、私も元気に過ごす事ができました。今日で終わってしまうのが残念です。「継続は力なり」体調をみながら運動を続けて行きたいと思います。
- 要介護になってからでは遅すぎますので、このような会があったらまた勉強したいです。近かったのに、無欠席でした。
- これからもよろしく。
- 近いのでこうゆう事があるといいと思います。
- ずっと続けてしたかった。
- このような機会を与えていただき、感謝しております。
- 1 人での行動はなかなかできないですが、皆さんと一緒にやると楽しく過ごすことができました。ご指導いただいた方々に感謝。
- 自分だけは若いと思って生活していたが、今回の教室を受講して老化は確実にやってきている事を感じた。普段の生活を意識しながら、行動していこうと思います。

介護予防サポーター養成講座実施要領（案）

1. 趣旨

本町における高齢化率は、平成 22 年度から 22%を超える状況にあり、これは今後さらに上昇するものと考えられる。また、高齢者の増加にともない要介護者の増加も考えられ、将来における高齢者対策や介護保険事業が心配されるところである。

本町においても、各種の高齢者福祉事業をはじめ健康増進・介護予防事業などに継続的に取り組んでいるところであるが、高齢者が増加する中で健康で元気な高齢者を増やす事業の更なる展開が必要であると考ええる。

そこで、本年度からの介護予防事業の新たな取り組みとして、地域で支えあいをキーワードに地域での介護予防などの自主的活動の担い手づくりを目指す「介護予防サポーター養成研修事業」を実施するものである。

2. 現況と事業の目的（背景・目的）

- ① 当町の高齢者人口は、平成 24 年 3 月末で 5,281 人、高齢化率も 22,4%となって、今後も増加傾向にある。このままでは、介護保険の財政逼迫が危惧されるところである。
- ② 高齢者が地域の中で自ら役割を演じて人の役に立つことが、その人への効果的な介護予防になると考えられる。
- ③ 高齢者が自ら元気になる、そして周りの人を元気にする仕組みを地域の中に作る。
- ④ 地域に根ざした介護予防活動が地域づくりにつながる。

3. 事業の位置付け

この事業は地域支援事業、介護予防事業の一次予防の中の地域介護予防活動支援事業に位置付けられる。

4. 介護予防サポーターとは

地域で自主的に介護予防活動を行ったり、町で行う介護予防事業に積極的にボランティアとして活動するなど、介護予防の普及・啓発を行う高齢者をいう。

5. 研修内容

初級・中級・上級研修からなる。平成 25 年 2 月に開催される「元気！安心！フェア ～in おおがわら」を初級研修の場とし、そこに参加した人の中から介護予防サポーター活動の意味を理解し希望した人や、地区サロン活動などを支えている人を対象に、中級研修を行う。その後修了者に対して、上級研修を行う。

項目	内容・目標
初級研修 (1回・3時間程度)	内容：一般住民向けに生活不活発病について講演。 目標：生活不活発病を理解し、知人にお話しできる。
中級研修 (3回・1回3時間程度)	内容：地域活動の希望者向けに、高齢者をとりまく町の現状と介護予防の各論について講義を中心に行う。口腔ケア、栄養、認知症を理解する、地域での活動についてなど。 目標：介護予防の全般的な知識を身につけ、介護予防事業のサポートができる。
上級研修 (5月以降開催の介護予防事業への参加を予定)	内容：町主催の介護予防事業に参加する。 目標：実際の現場で経験を積み、ボランティアや地域のリーダーとして活動ができる。

介護予防サポーター養成講座教室生募集

介護予防、健康づくりについて学び、学んだことを町の事業や地域での活動に活かしてみませんか？

■募集対象

おおむね 65 才以上の町民。介護予防に関心があり、その普及・啓発に協力いただけるかたで、全プログラムの受講が可能な方

■募集人数 50人

■日 時 平成 25 年 2 月 27 日(水)午後 1 時 30 分～3 時 30 分
3 月 26 日(火)午後 1 時 30 分～4 時
4 月中旬・下旬
5 月以降の介護予防教室予定

■場 所 大河原町役場 4 階大会議室

■受講料 無料

■申し込み 下記の申込用紙に記入し FAX 及び電話で 3 月 15 日(金)まで申し込みください。

■プログラム内容
詳しくは別紙

問い合わせ・申込 大河原町健康福祉課 半沢・中島 TEL51-3480 FAX51-3481

介護予防サポーター養成講座申込用紙

氏名(ふりがな)	住 所	年齢	性別	連絡先
	大河原町	歳		

介護予防サポーター養成講座プログラム

	回	内 容	ねらい・目的	時 間
初級	1 (2/27)	生活不活発病について	生活不活発病について、どんな生活状況で起きてくるか、毎日どんなことに注意していけば予防することができるかなど、生活不活発病について学びます。	13:30～ 15:30
中級	2 (3/26)	健口生活について考えましょう (講師に医師予定)	口腔の持つ機能を知り、機能を向上することでのメリットについて理解するなど、口腔衛生のみならず、口腔機能全体の向上について考える。	13:30 ～ 15:30
		介護予防サポーターの活動について	介護予防サポーターと地域づくりについて	15:30 ～ 16:00
	3 (4/11)	どんな食事を摂っていますか？	栄養は人間の活動を支える基本です。高齢者の健康を維持・増進し介護予防を実現するための食生活について、考えます。	13:30 ～ 15:00
		介護保険制度について知りましょう	介護保険制度の目的・しくみを学ぶとともに、町の第5期介護保険事業計画について概要を知る。	15:00 ～ 16:00
4 (4月下旬)	認知症を知りましょう (講師に医師予定)	認知症・うつ病はどういうものなのか、早期受診の大切さや、どうすれば自宅や地域で長く生活していくことができるのか学びます。(認知症サポーター養成講座も兼ねる)	13:30 ～ 15:30	
	・町の高齢者をとりまく現状。 ・高齢者の特徴	・町の高齢者の状況を知る。 ・高齢期に起きるからだ・心の変化を理解し、日常生活への影響について考える。	15:00 ～ 16:00	
上級	5 (5月以降)	実際の活動について知りましょう	町主催の介護予防事業に参加し、実際の現場の様子を知る。 「いきいき楽々介護予防」事業への参加を予定しています	5月以降の予定です。

介護予防サポーター養成講座ねらい

	栄 養	口 腔
中級	<p>低栄養がわかる。</p> <p>低栄養改善の必要性についてわかる。</p>	<p>口腔機能と口腔ケアの重要性について、わかる。</p> <p>① 口腔機能向上のためのケアについてわかる。</p>
上級	<p>自分の食生活を振り返り、自分の食生活を意識し、食べることに興味を持つ。</p>	<p>② 口腔機能向上のためのケアについてわかる。</p>

平成24年度通所型介護予防事業（二次予防事業）実施要領

1. 事業の目的

二次予防事業対象者に対し、運動器の機能向上プログラム、栄養改善プログラム及び口腔機能向上プログラムを組み合わせることで通所型介護予防事業を行うことにより、二次予防事業対象者が要介護状態又は要支援状態となることを予防することを通じて、一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援し、活動的で生きがいのある生活や人生を送ることができるよう支援することを目的とします。

2. 対象者

町が指定する二次予防事業対象者とします。

二次予防事業対象者とは

介護保険法（平成9年法律第123号）第7条第1項の要介護状態又は同条第2項の要支援状態となるおそれの高い虚弱な状態にあると認められる65歳以上の者をいいます。

3. 業務内容

「地域支援事業実施要綱（平成18年6月9日付老発0609001号厚生労働省老健局長通知 平成24年4月6日付最終改正老発0406号第2号）」、及び基準（資料1～3）に基づき、次に掲げる3つのプログラム（運動器の機能向上プログラム、栄養改善プログラム、口腔機能向上プログラム）を組み合わせることで実施するものとします。

事業実施にあたっては、厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/tp0501-1.html> に掲載されている、介護予防マニュアル（改定版）の運動器の機能向上マニュアル、栄養改善マニュアル、口腔機能向上マニュアルを、具体的な事業の流れは資料4の通り実施するものとします。

（1）運動器の機能向上プログラム（資料1）

運動器の機能が低下している又はそのおそれのある対象者に対し、理学療法士等を中心に看護職員、介護職員等が協働して運動器の機能向上に係る個別の計画を作成し、当該計画に基づき有酸素運動、ストレッチ、簡易な器具を用いた運動等を実施します。（機器を使用しない機能的トレーニングも可能です）

（2）栄養改善プログラム（資料2）

低栄養状態にある又はそのおそれのある対象者に対し、管理栄養士が看護職員、介護職員等と協働して栄養状態を改善するための個別の計画を作成し、当該計画に基づき個別的な栄養相談や集団的な栄養教育等を実施します。

（3）口腔機能向上プログラム（資料3）

口腔機能が低下している又はそのおそれがある対象者に対し、歯科衛生士等

が看護職員、介護職員等と協働して口腔機能の向上に係る個別の計画を作成し、当該計画に基づき摂食・嚥下機能訓練、口腔清掃の自立支援等を実施します。

また、安全に事業を実施するために、事故発生時の対応を含む「安全管理マニュアル」を整備し、常に安全管理に配慮し実施するものとします。

4. 実施場所

大河原町内で、大河原町が指定する場所（2ヶ所）とします。

- (1) 大河原町駅前コミュニティセンター
- (2) 金ヶ瀬公民館

5. 実施日時・回数等

(1) 大河原町駅前コミュニティセンター（計16回）

プログラム	回数	実施日	時間
運動器の機能向上	12回	① 平成24年11月30日 ② 平成24年12月7日 ③ 平成25年1月11日 ④ 平成25年1月18日 ⑤ 平成25年1月25日 ⑥ 平成25年2月1日 ⑦ 平成25年2月8日 ⑧ 平成25年3月1日 ⑨ 平成25年3月8日 ⑩ 平成25年3月15日 ⑪ 平成25年3月22日 ⑫ 平成25年3月29日	午前10時 ～ 12時
栄養改善	2回	① 平成24年12月21日 ② 平成25年2月22日	午前10時 ～12時
口腔機能向上	2回	① 平成24年12月14日 ② 平成25年2月15日	午前10時 ～12時

(2) 金ヶ瀬公民館（計16回）

プログラム	回数	実施日	時間
運動器の機能向上	12回	① 平成24年11月30日 ② 平成24年12月7日 ③ 平成25年1月11日 ④ 平成25年1月18日 ⑤ 平成25年1月25日 ⑥ 平成25年2月1日	午後1時30分 ～ 3時30分

		⑦ 平成25年 2月 8日 ⑧ 平成25年 3月 1日 ⑨ 平成25年 3月 8日 ⑩ 平成25年 3月15日 ⑪ 平成25年 3月22日 ⑫ 平成25年 3月29日	
栄養改善	2回	① 平成24年12月21日 ② 平成25年 2月22日	午後1時30分 ～3時30分
口腔機能向上	2回	① 平成24年12月14日 ② 平成25年 2月15日	午後1時30分 ～3時30分

6. 利用人数

1回あたりの利用人数は、概ね21～25人とします。

7. 実施期間

平成24年11月30日から平成25年3月29日までとします。

資料1 運動器の機能向上事業に関する基準

1. 対象者

運動器の機能が低下している又はそのおそれのある二次予防事業の対象者

2. 事業内容

転倒骨折の防止及び運動器の機能低下の予防・向上を図る観点から、ストレッチ、有酸素運動、簡易な器具を用いた運動等を実施する（機器を使用しない機能的トレーニングも可能）。

3. 実施内容

a 専門スタッフによるアセスメント

専門スタッフ（医師、保健師、看護職員、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、機能訓練指導員、経験のある介護職員等）は、事業開始前に対象者の身体機能の把握及び身体機能を踏まえた事業実施に係るリスク評価を行うとともに、併せて関連するQOL等の状況についても評価・把握する。

b 個別サービス計画の作成

専門スタッフは、アセスメント結果を踏まえ、個別の対象者ごとのプログラム内容、実施期間、実施回数等を記載した個別サービス計画書を作成する。その際、実施期間については、概ね4ヶ月間程度とし、実施回数は、対象者の負担とならず、かつ、その効果が期待できる回数を設定すること。また、一定期間ごとに一定の目標を定め、対象者の状況に応じて、過度の負担がかからないようにプログラムを設定すること。

c 運動（ストレッチ、有酸素運動等）の実施

個別サービス計画に基づき運動を実施

d 専門スタッフによる事後アセスメント

プログラムの終了時に、参加状況、目標の達成度、身体機能、関連するQOL等を評価する。

4. 留意事項

- ① 事業の実施に当たっては、3のa～dまでのプロセスを踏んだ上で実施すること。
- ② 事故防止のため十分な注意を払うとともに、参加者の安全性を十分に考慮し、緊急時にも対応できるよう体制を整備すること。

資料2 栄養改善事業に関する基準

1. 対象者

低栄養状態にある又はそのおそれがある二次予防事業の対象者

2. 事業内容

高齢者の低栄養状態を早期に発見するとともに、「食べること」を通じて低栄養状態を改善し、自分らしい生活の確立と自己実現を支援することを目的として、個別的な栄養相談、集団的な栄養教育の事業を実施する。

3. 実施内容

A 個別的な栄養相談

a 管理栄養士によるアセスメント

管理栄養士は、事業開始前に対象者に対して、身長、体重等の身体計測を行うとともに、食事の内容、食事の準備、食事の状況等、低栄養状態に係るリスクの評価を行う。

b 対象者本人による栄養改善のための計画作成の支援

管理栄養士は、アセスメント結果を踏まえ、対象者において栄養改善の観点から必要となる栄養量や日常の食事の形態など配慮すべき事項について説明し、当該説明を踏まえ対象者において行う計画づくりを支援する。当該計画は概ね3ヶ月間程度とし栄養改善に向けた食事に関する目標を定めることとする。

c 情報提供

管理栄養士は、対象者による計画の実施に当たり、対象者の低栄養状態を改善するため、地域における食事づくりの会や食事会等を提供しているボランティア組織の紹介、高齢者の食事づくりに便利な器具、栄養改善に有効な食品の購入方法等に関する情報提供を行う。

d 管理栄養士による事後アセスメント

管理栄養士は、計画終了後に事後アセスメントを行い、事前・事後の状況を比較し、評価を行う。栄養改善では、参加者の体重の変化、事前アセスメント指標の変化、主観的健康観の評価などを評価する。

B 集団的な栄養教育

管理栄養士等による低栄養状態の説明や、対象者一人一人が実行可能な具体的な情報や技術提供を行う。簡単な実習やゲーム等による双方向的プログラムを通じて利用者相互の関係づくりを行い、本人の参加や継続に対する意欲を高める工夫をする。またプログラム作成に際しては、気持ちをほぐし、楽しい時間を過ごして心理的な抵抗を減らせるように配慮する。

※ なお、栄養改善事業の事業実施形態としては、「上記のBの単独実施」又は「上記のA及び上記のBの双方を同時に実施」する形態とする。

4. 留意事項

- ① 事業Aの実施に当たっては、3のa～dまでのプロセスを踏んだ上で実施すること。
- ② 事業の実施に当たっては、一方的な「指導」とならないよう、それぞれの地域の実情に応じ、独自に実施方法の工夫を行うこと。

資料3 口腔機能の向上事業に関する基準

1. 対象者

口腔機能が低下している又はそのおそれがある二次予防事業の対象者

2. 事業内容

高齢者の摂食・嚥下機能の低下を早期に発見し、その悪化を予防する観点から口腔機能の向上のための教育や口腔清掃の指導、摂食・嚥下機能に関する機能訓練の指導等の事業を実施する。

3. 実施内容

a 専門スタッフによるアセスメント

専門スタッフ（歯科医師、医師、歯科衛生士、看護職員、言語聴覚士等）は、事業開始前に対象者の口腔機能の状態の把握・評価を行う。

b 個別サービス計画の作成

専門スタッフは、アセスメント結果を踏まえ、個別の対象者ごとのプログラム内容、実施期間、実施回数等を記載した個別サービス計画書を作成する。その際、実施期間については、概ね4ヶ月程度とし、実施回数は、概ね2回程度とすること。

c 事業の実施

事業の内容は、概ね以下の内容を含むものとし、専門スタッフの技量や対象となる高齢者の機能の状態等に応じて、柔軟に対応するものとする。また、定期的なモニタリング（中間評価）とフォローアップを行い、参加者の日常生活におけるセルフケアとして、口腔機能向上プログラムの実施、継続を支援する。

- ① 口腔体操の指導
- ② 口腔清掃の指導、実施
- ③ 唾液腺マッサージ指導
- ④ 咀嚼訓練（指導）
- ⑤ 嚥下訓練（指導）
- ⑥ 発音・発声に関する訓練（指導）
- ⑦ 食事姿勢や食環境についての指導 等

d 専門スタッフによる事後アセスメント

専門スタッフは、計画終了後に、対象者の目標達成度、満足度、口腔機能の状態等を評価し、また事後の総合評価として、以下の項目に留意しながら総合評価をする。

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 食事がおいしくなった | <input type="checkbox"/> 薄味がわかるようになった | <input type="checkbox"/> かめるものが増えた |
| <input type="checkbox"/> むせが減った | <input type="checkbox"/> 口の渇きが減った | <input type="checkbox"/> かみしめられるようになった |
| <input type="checkbox"/> 食事の時間が短くなった | <input type="checkbox"/> 食べこぼしが減った | <input type="checkbox"/> 薬が飲みやすくなった |
| <input type="checkbox"/> 口の中に食べ物が残らなくなった | <input type="checkbox"/> 話しやすくなった | <input type="checkbox"/> 口臭が減った |
| <input type="checkbox"/> 会話が增えた | <input type="checkbox"/> 起きている時間が増えた | <input type="checkbox"/> 元気になった |

4. 留意事項

- ① 事業の実施に当たっては3のa～dまでのプロセスを踏んだ上で実施すること。

資料4 事業の流れ

事業の流れは以下のとおりです。

- (1) **地域包括支援センター⇒二次予防事業の対象者** 通所型介護予防事業の案内をします。
- (2) **二次予防事業の対象者⇒地域包括支援センター（⇒町健康福祉課）**
参加の意思を表明します。
二次予防事業の対象者は、通所型介護予防事業参加申込書を提出し、地域包括支援センターでは、利用者基本情報、プログラムに係るチェックシート、アセスメントシート、必要な場合介護予防サービス・支援計画書を作成します。
- (3) **町⇒二次予防事業の対象者** 参加決定通知書を送付します。
通知文に、受託事業者が作成した参加案内文を同封します。
- (4) **町⇒受託事業者** 事業開始1週間前までに、参加者名簿を提出します。
ただし、定員に満たない場合には、それ以降も参加者が増える場合があります（最終期限は協議により決定します）。
- (5) **町⇒受託事業者** 事業開始3日前までに、参加者の利用者基本情報、基本チェックリスト、必要な場合介護予防サービス・支援計画書、介護予防支援経過記録、プログラムに係るチェックシート、アセスメントシート（いずれも写し）を提出します。
- (6) **受託事業者** 事業を実施します。
契約書、仕様書及び事業プログラムに基づいて事業を実施してください。
無断欠席者には電話連絡を取ってください。
- (7) **受託事業者⇒町** 事業報告書に介護予防支援・サービス評価表を添えて提出してください。
介護予防支援・サービス評価表の提出にあたり、提出一覧表を添付してください。提出一覧表には、番号、氏名、開始日、終了日、事業担当者としての評価（改善・悪化・死亡・中断等）等を記載してください。
なお、介護予防支援・サービス評価表は、事業終了日を待たずに死亡、中断等があった場合は随時提出してください。
また、月ごとに参加人数を、事業終了後に出欠表を提出してください。

25年度地域包括支援センター事業年間計画（案）

月	地 域 ケ ア 会 議			地 域 支 援 事 業（ 介 護 予 防 ）		任 意 事 業	そ の 他
	権利擁護 (菊池・白戸)	事業所全体会 (情報交換会) (白戸)	ケアナビ・訪問・通所連絡会・ (加川・白戸)	ケア会議・ケース会議 (半沢・白戸)	一 次 予 防 高 齢 者 (半沢・中島・櫻井・菊池) 依頼により出前講座随時		
4月		(4/22)介護保険事業所連絡会 13:30～大会議室 ・新体制、事業所紹介 ・福祉施設における苦情対応について 講師:土佐弁護士	(4/17)DS 苦情対応について 大会議室		(4/22)70歳予防教室 (4/23)後期高齢予防教室 (4/11)13:30～介護予防サポーター講座 (4/26)14:00～介護予防サポーター講座 石井医師		(4/1) 内部研修
5月	身体拘束研修会 施設に外向く(菊池・白戸) 7か所 講師:社会福祉士 小湊氏		(5/15)HH AED講習 9:00～12:00 仙南広域3階講堂 講師:仙南地域広域行政事務組合大河原 消防署 加藤さん 52-1136	(5/20)地域個別ケア会議 9:00～ (5/23)地域個別ケア会議	(5/27)70歳予防教室 (5/23)後期高齢予防教室 (5/23～8回)元気らくらく(運動) (5/28)フォローアップ(栄養) (5/30)フォローアップ(運動)	(5/9) オレンジリングの会 福祉センター	
6月	()さくらの杜 ()さくらの杜ケアホーム ()さくらGH ()くすの木 ()とまり木 ()こすもす園		(6/19)DS 緊急時の判断ガイドライン作成(夕)大会議室 講師: (6/)CM	(6/11)地域個別ケア会議 (6/13)地域個別ケア会議 (6/18)地域個別ケア会議	(6/24)70歳予防教室 包括支援センターだより (6/26)後期高齢予防教室 (6/6)フォローアップ(運動) (6/20)フォローアップ(運動) (6/26)フォローアップ(口腔)	(6/10) 家族のつどい 福祉センター (6/) サポーター講座 町職員向け 本多医師	
7月		(7/25)介護保険事業所連絡会 13:30～大会議室 リハビリテーション研修(夕) ガイドラインを活用しての報告会 講師: 県OT三浦氏 発表者: CM, MSW, PT, OT, HH5名 (7/24)認知症センター方式 県事業	(7/19)HH サポーター講座 大 第4 講師:キャラバンメイト (夕)		(7/22)70歳予防教室 フォローアップ(口腔) (7/23)後期高齢予防教室 (7/4)フォローアップ(運動) (7/11)フォローアップ(運動)	(7/11) オレンジリングの会 (7/)移動相談会 福祉センター	
8月		(8/30)認知症センター方式 県事業	(8/21)DS 緊急時の判断ガイドライン作成 (夕)大会議室 講師:		(8/19)70歳予防教室 (8/22)後期高齢予防教室	(8/) キャラバンメイト研修	
9月	▼(9/9)桜寿苑		(9/20)HH 事業計画 第4 (9/11)CM		(9/24)70歳予防教室 (9/26)後期高齢予防教室 (9/)介護予防フェア	(9/9) 家族のつどい 福祉センター	
10月	(10/16)11:00～第1会議 室、14:00～大会議室)高齢 者虐待防止ネットワーク運 営会議		(10/23)DS 事業計画 和室		(10/28)70歳予防教室 (10/22)後期高齢予防教室	リフレッシュ家族オレンジリ ング合同	
11月		(11/28)介護保険事業所連絡会 13:30～大会議室 交通安全教室 講師:大河原警察署	(11/20)ソフト食 保健センター 講師:管理栄養士 佐藤ちず子氏		(11/25)70歳予防教室 (11/26)後期高齢予防教室	(11/14) オレンジリングの会 福祉センター	
12月	高齢者虐待権利擁護講演会		(12/18)DS 職員の気づきのポイント(夕) 大会議室 講師:(12/)CM		(12/24)70歳予防教室 包括支援センターだより (12/25)後期高齢予防教室	(12/9) 家族のつどい 福祉センター	
1月			(1/20)HH 口腔ケア等勉強会(夕)第4 講師:さくら歯科山崎先生		(1/27)70歳予防教室 (1/21)後期高齢予防教室	(1/24) オレンジリングの会 (1/)移動相談会 福祉センター	
2月			(2/19)DS 反省会 第5 (2/)CM		(2/24)70歳予防教室 (2/25)後期高齢予防教室		
3月			(3/19)HH 反省会 第5		(3/24)70歳予防教室 (3/25)後期高齢予防教室	(3/13) オレンジリングの会 (3/10)家族のつどい 福祉センター	

平成24年度介護保険事業 地域支援事業費について

1. 歳入（地域支援事業交付金）

1) 国庫補助金 : 7, 013, 195円

- ・介護予防事業 2, 020, 000円
- ・包括的支援事業・任意事業 4, 993, 195円

2) 県負担金 : 3, 506, 597円

- ・介護予防事業 1, 010, 000円
- ・包括的支援事業・任意事業 2, 496, 597円

3) 社会保険診療報酬支払基金交付金 : 3, 457, 000円

- ・介護予防事業

2. 歳出（事業経費）

1) 介護予防事業 7, 773, 672円

2) 包括的支援事業 12, 907, 304円

3) 任意事業 1, 346, 716円