

高齢者ほほえみセンターにおける介護予防リーダーによる 介護予防普及啓発事業の推進

- 「介護予防リーダー養成研修」を受けた介護予防リーダーとほほえみセンターの管理運営委員及びほほえみサポーター等が協力し、自主的な介護予防活動に取り組める地域づくりを支援する。
- 平成11年度から介護予防拠点施設として「高齢者ほほえみセンター」を設置している。
(平成25年3月現在23か所が運営されている)
- 介護予防リーダー養成研修は平成18年度より実施し、324名が登録されている。

目標：『すみなれた地域で、ずっといきいきと自分らしく生活する』

地域社会

大田原市

＜市単独事業＞

ほほえみセンター管理、運営支援

≪地域支援事業≫

＜介護予防普及啓発事業＞

・おたっしやクラブ 23か所

＜地域介護予防活動支援事業＞

・介護予防リーダー養成研修
・フォローアップ研修・合同研修
・ほほえみサポーター研修



国際医療福祉大学

協力・支援

介護予防拠点施設 「高齢者ほほえみセンター」

介護予防事業や、趣味の教室、グラウンドゴルフの軽スポーツ、子どもとの交流事業等により、生きがいづくりと社会参加を推進し社会的孤独感の解消や介護予防を図る

管理運営委員会

自治会長、民生委員等、地域の実情に応じた住民の組織を中心に、運営の管理を担う

介護予防リーダー

介護予防に関する知識とその重要性について学び、自主的に介護予防を推進する地域のリーダー役となる人材
(ボランティア)

ほほえみサポーター

日常的な運営のサポートを担うボランティア

警察、消防

農協組合

地域包括支援ネットワーク

社会福祉協議会

＜安心生活創造事業＞

基幹型支援センター

＜総合調整＞

地域包括支援センター

＜包括的支援事業＞

シルバー大学
OB等ボランティア

自治会、老人会
地域の高齢者



平成24年度大田原市地域支援事業における
一次予防事業介護予防普及啓発事業実施要項

1 目 的

高齢者ほほえみセンター等を拠点に介護予防に関する知識の普及活動を実施し、要介護状態になることを予防する。

2 事業内容

- 1) ほほえみセンターや大田原保健センター等で「おたっしゃクラブ」として実施する。
- 2) 老人クラブ等、各団体で健康教育・健康相談を実施する。
- 3) 65歳到達者介護保険説明会で健康教育を実施する。
- 4) 「健康・介護予防手帳」の作成・配布をする。
- 5) 認知症サポーター養成講座を実施する。

3 実施内容

1) 健康相談

健康相談においては一人ひとりの健康問題を明らかにし、自己管理ができるよう支援する。

2) 筋力低下予防・機能維持のための運動実践

運動器の機能維持・向上のため、筋力低下予防・機能維持のための運動（転倒予防筋力アップ体操）の実践を普及する。（通称 与一いきいき体操）

3) 介護予防に関する知識の普及

運動器の機能向上の重要性・低栄養予防・口腔ケア・認知症予防、交通安全（高齢者を詐欺などの犯罪から守る内容を含む）、フットケア等、多方面の知識の普及をする。又、水分摂取の重要性、血圧管理等健康管理のお話を適宜入れていく。

テーマ	ポイント	担当者
口腔ケア	口腔衛生・歯周病予防し肺炎予防 口腔ケアのすすめ 実習「健口体操」	歯科衛生士
楽しい食事を続けるために	摂食・嚥下の仕組みの正しい理解と誤嚥予防 口腔評価：口腔機能測定器具によるデータ収集	言語聴覚士
元気に生活するために	老化や介護状態の予防のため生活全体を見直す 認知症予防について、講話・実践	作業療法士
転倒予防 フットケア	足の手入れ、転ばない靴の選び方 実習「フットマッサージ」	スキンヘルパー
認知症の予防	音楽・回想療法による合唱や演奏鑑賞、手工芸等	各講師
交通安全 生活安全	交通事故、詐欺・悪徳商法から身を守る	警察署・駐在所 市生活環境課
筋力アップ	転倒予防のための筋力アップの重要性 体力測定し結果配布（判定・グラフ化・コメント）	理学療法士
バランス良く食べる	栄養改善のための食事・調理実習・試食	管理栄養士

4 周知方法

管理運営員会等が地域の高齢者に周知し、おたっしゃクラブへの参加を促す。

5 送迎

地域の依頼に応じ、バス（委託）で送迎を実施する。

介護予防をはじめましょう！

介護が必要になる（要介護）大きな原因に「筋力の低下」「栄養改善」「口腔状態の悪さ」があります。これらのことは、すべての人が直面する可能性がある問題です。
次のことに注意し、今日から介護予防に取り組みましょう！！

《口腔機能を向上させましょう》

高齢期は「歯の数の減少」「だ液の分泌が減る」「飲み込む機能が衰える」ことから、栄養がとりにくくなったり、口の中に細菌が繁殖しやすくなったりします。そのため低栄養や気道感染・肺炎の原因になることがあります。

- ポイント ①食後には歯みがき・うがい等で食べかすが口の中に残らないようにしましょう。
②しっかりかんで食べましょう。
③歯肉の検査や義歯(入れ歯)の点検など定期的に歯科医の検診を受けましょう。

《運動器の機能を向上させましょう》

高齢期でも筋力は鍛えれば向上します。また、運動は筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、呼吸や心臓など循環器にも良い影響を与え、脳や神経を良い状態に保ちます。

- ポイント ①‘与一いきいき体操’を生活に取り入れましょう。
②みんなで楽しくできる軽いスポーツ等で体づくりと仲間づくりをしましょう。

《食べることを大切にしましょう》

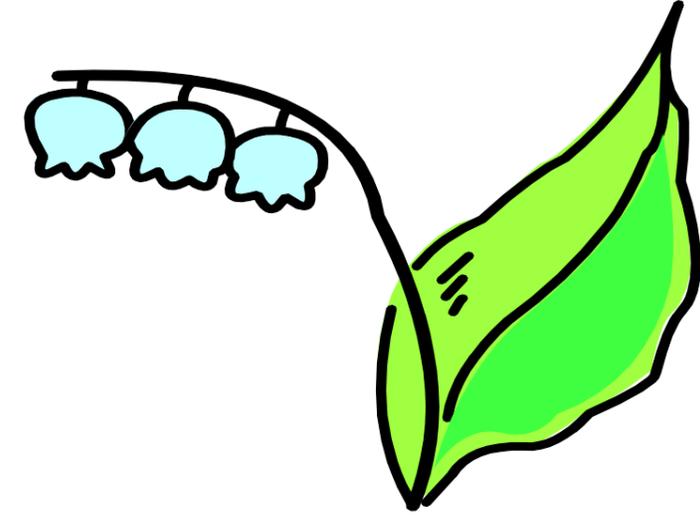
高齢になり食事の量が減り栄養が不足して「低栄養状態」におちいると、からだは衰弱し日常生活動作や身体機能の低下や体調不良がおこります。その予防策として栄養を‘きちんと’とることが大切です。つまり、高齢期はあっさりとした食事が良いと思われがちですが、食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすい高齢期にこそ上手な食べ方が必要になるのです。しかし、食べすぎ・栄養の摂りすぎは、肥満による足腰や膝の痛みにもつながるため、体重管理が必要です。

- ポイント ①食事は朝昼夕の1日3回、主食(ごはん・麺・パン)と主菜(卵・肉・魚・大豆製品)と副菜(野菜・海藻・きのこ)をそろえてバランス良く食べましょう。
②間食(おやつ)は食事で不足しやすい食品を選びましょう。
(牛乳や果物は量に注意して、時間など食べ方を工夫しましょう)
③脱水を予防するために、水分を意識してとりましょう。

注意：なんらかの疾患で治療を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

平成24年度

介護予防事業のご案内



すみなれた地域で、**ず**っといきいきと、自分**ら**しく、生活する**ん**だ！

介護予防のイメージフラワー『すずらん』の花言葉は‘幸福の再来’です

介護予防という言葉をご存知でしょうか？

介護予防とは寝たきりなど介護が必要な状態にならないよう心身の衰えを予防・回復しようという取り組みをいいます。そのためには、次の3つの習慣が大切なことがわかっています。

- ① 活動的に暮らすことで老化を遅らせる
- ② 運動などで心身機能の保持・増進をはかる
- ③ 大病や怪我を予防する

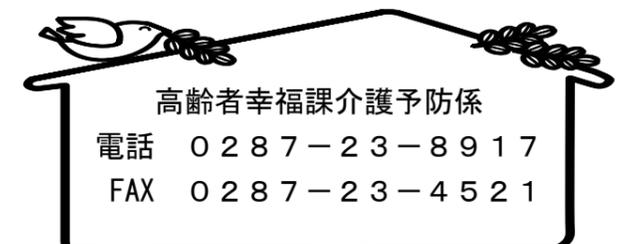
大田原市では、高齢者の介護予防を推進します！

《元気な高齢者の方は・・・》

高齢者ほほえみセンターや保健センターで、介護予防事業を実施していますので、ぜひおいでください。また、各公民館等でも健康教育として介護予防についての事業を行いますので、関心のある方は、お問い合わせください。

《日ごろの生活状態の振り返りが必要な方は・・・》

保健センターなどで、一人ひとりの状態に応じた介護予防と一緒に考えていきましょう。詳しくは、お問い合わせください。



高齢者幸福課介護予防係
電話 0287-23-8917
FAX 0287-23-4521

ほほえみセンター介護予防事業日程

開所時間

下町・川上・須賀川：午前10時～11時30分、深川：午後1時30分～3時30分

その他のほほえみセンター：午前9時30分～11時30分

【大田原地区】

場 所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
寺町ほほえみセンター	—	15	—	17	—	18	—	20	—	15	—	19
下町ほほえみセンター	20	—	15	—	17	—	19	—	21	—	15	—
大手清水町ほほえみセンター	—	9	—	11	—	12	—	14	—	9	—	13
元町ほほえみセンター	16	—	18	—	20	—	15	—	17	—	18	—
深川ほほえみセンター	—	1	—	3	—	4	—	6	—	15	—	5
若草ほほえみセンター	—	18	—	20	—	21	—	16	—	18	—	15
中田原ほほえみセンター	19	—	21	—	23	—	18	—	20	—	21	—
市野沢ほほえみセンター	10	—	12	—	7	—	9	—	11	—	12	—
金丸ほほえみセンター	—	17	—	19	—	20	—	15	—	17	—	21
鹿畑ほほえみセンター	18	—	20	—	22	—	17	—	19	—	20	—
美原ほほえみセンター	9	—	11	—	6	—	1	—	10	—	4	—
親園ほほえみセンター	17	—	19	—	21	—	16	—	18	—	19	—
下石上ほほえみセンター	—	16	—	18	—	19	—	21	—	16	—	13
薄葉ほほえみセンター	—	11	—	13	—	14	—	9	—	11	—	8
佐久山ほほえみセンター	12	—	14	—	9	—	11	—	13	—	14	—
大田原保健センター	24	22	26	24	21	25	23	27	11	22	26	26

【湯津上・黒羽地区】

場 所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
佐良土ほほえみセンター	—	8	—	10	—	11	—	13	—	8	—	12
蛭田ほほえみセンター	11	—	13	—	8	—	10	—	12	—	13	—
川西ほほえみセンター	—	17	—	19	—	20	—	15	—	17	—	21
両郷ほほえみセンター	13	—	8	—	10	—	12	—	14	—	8	—
黒羽ほほえみセンター	16	—	18	—	20	—	15	—	17	—	18	—
須佐木ほほえみセンター (ひなたぼっこ内)	12	—	14	—	9	—	11	—	13	—	14	—
川上ほほえみセンター	—	8	—	10	—	11	—	13	—	8	—	12
須賀川ほほえみセンター	—	—	26	17	21	18	16	20	18	15	19	19



生活習慣病を予防・改善するために効果的な有酸素運動を正しく身につけて運動習慣のきっかけをつくりましょう。また、介護予防の視点から「与一いきいき体操」を実践し筋力低下を予防しましょう。

4月10日(火) ウォーキング	10月11日(木) 太極拳
5月16日(水) ヨガ	11月6日(火) ウォーキング
6月21日(木) 太極拳	12月5日(水) エアロビクス
7月4日(水) エアロビクス	1月16日(水) ヨガ
8月1日(水) ヨガ	2月6日(水) エアロビクス
9月6日(木) ウォーキング	3月21日(木) 太極拳

※時間：9時15分～11時30分(9時30分から開始)

※会場：黒羽保健センター

※お問い合わせ：健康政策課成人健康係 ☎23-7601