

地域に密着した介護予防事業の展開(吉見町)

- 複合型介護予防事業(運動・口腔・栄養)の実施により高齢者の介護予防を推進
- 介護予防ボランティアがスタッフとして参加。教室の安全な実施と生きがいを創出

介護予防事業のフロー

1次予防

- ・のびのび教室
- ・いきいき教室
- ・にこにこ教室
- ・出前体操
- ・いきいきサロン等



2次予防

- ・おたっしゃくらぶ
- ・かるやかくらぶ
- ・しゃっきりくらぶ
- ・機能訓練



協力

介護予防
ボランティア講習会

登録

介護予防
ボランティア

- ・二次予防教室補助
- ・特定健診補助
- ・高齢者学級誘導



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	吉見町
②人口（※１）	２０，９２２人（ ）
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 - ４，９３２人（ ） ７５歳以上 - ２，２７３人
④取組の概要	地域に密着した介護予防事業の展開
⑤取組の特徴	○複合型介護予防事業の実施による高齢者の介護予防を推進 ○介護予防ボランティアがスタッフとして事業に参加
⑥開始年度	平成１８年度
⑦取組のこれまでの経緯	通所型介護予防事業を「おたっしゃくらぶ」として発足。複合型介護予防事業（運動・口腔・栄養）を実施、翌１９年度から社会福祉協議会へ委託。継続事業として週１回実施するとともに、平成２０年度に「かろやかくらぶ」、平成２５年度から「しゃっきりくらぶ」を新設。また、従来老人保健事業として取り組んでいた機能回復訓練（リハビリ）を平成２２年度から二次予防事業として位置付け、理学療法士のもと実施している。
⑧主な利用者と人数	二次予防事業対象者 ２０名×３教室（おたっしゃ・かろやか・しゃっきり） １０名×１教室（機能回復訓練）
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	＜実施主体＞吉見町 ＜関係機関＞ 社会福祉協議会（事務・介助員） 運動指導員・歯科衛生士・管理栄養士・看護師・介護予防ボランティア
⑩市区町村の関与（支援等）（※２）	５，７４０，０００円（二次予防機能向上教室委託料）
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※３）	なし
⑫取組の課題	送迎支援体制の充実
⑬今後の取組予定	○平成２５年度から１教室を新設 ○平成２５年度から機能回復訓練の実施回数を２４回／年から４１回／年に充実
⑭その他	介護予防ボランティアが毎回３～４名程度参加し参加者の見守り等をサポート。
⑮担当部署及び連絡先	健康推進課包括支援センター係

※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。

平成25年度 吉見町介護予防事業計画

1. 介護予防の考え方について

○介護予防とは

定義

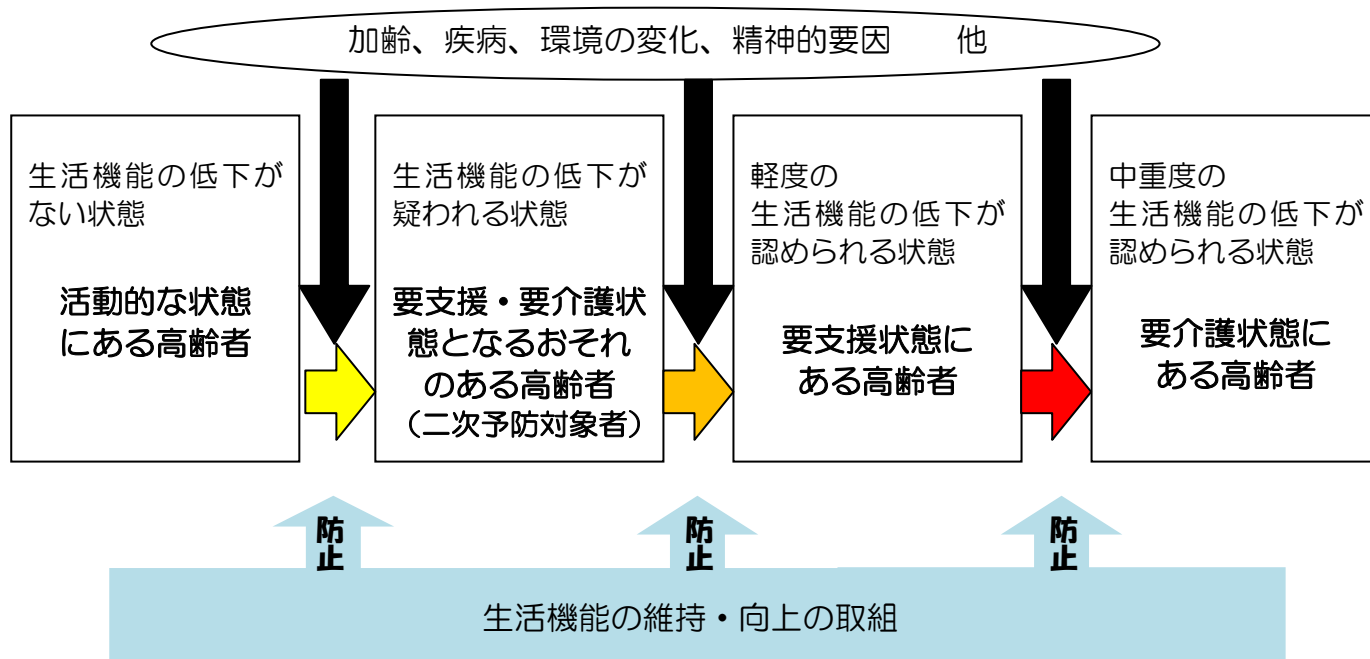
要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減をめざすこと



介護予防がめざすもの

単に高齢者の運動機能や栄養状態といった個々の要素の改善だけをめざすものではなく、むしろ、これら心身機能の改善や環境調整などを通じて、個々の高齢者の生活行為（活動レベル）や参加（役割レベル）の向上をもたらし、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質（QOL）の向上をめざす

2. 生活機能の程度と高齢者の状態

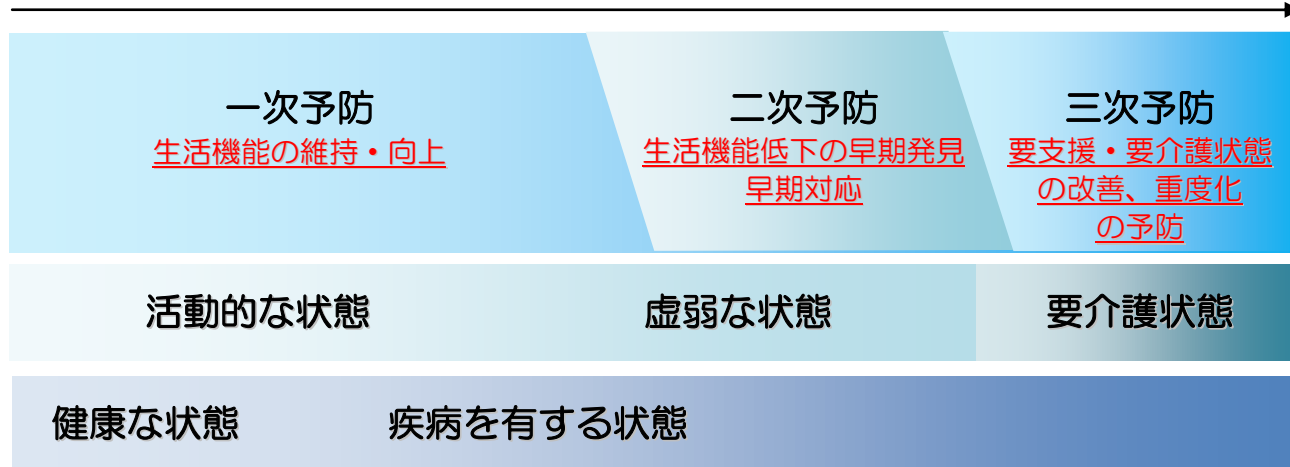


- 元気な高齢者であっても、加齢、疾病や環境の変化、精神的要因等をきっかけとして生活機能の低下が起こりうる。
- どの状態でも、生活機能の維持・向上の取組により、生活機能の低下を防止することが期待される。
- とりわけ、生活機能の低下が疑われるまたは軽度な状態での「水際作戦」が、生涯にわたって生活の質（QOL）を維持する上で重要である。

3. 介護予防における一次・二次・三次予防

高齢者の健康寿命をのばし、生活の質（ＱＯＬ）を上げていくためには、生活習慣病予防と介護予防を地域で総合的に展開することが望ましい。

時 間



（生活習慣病予防）



（１）一次予防事業

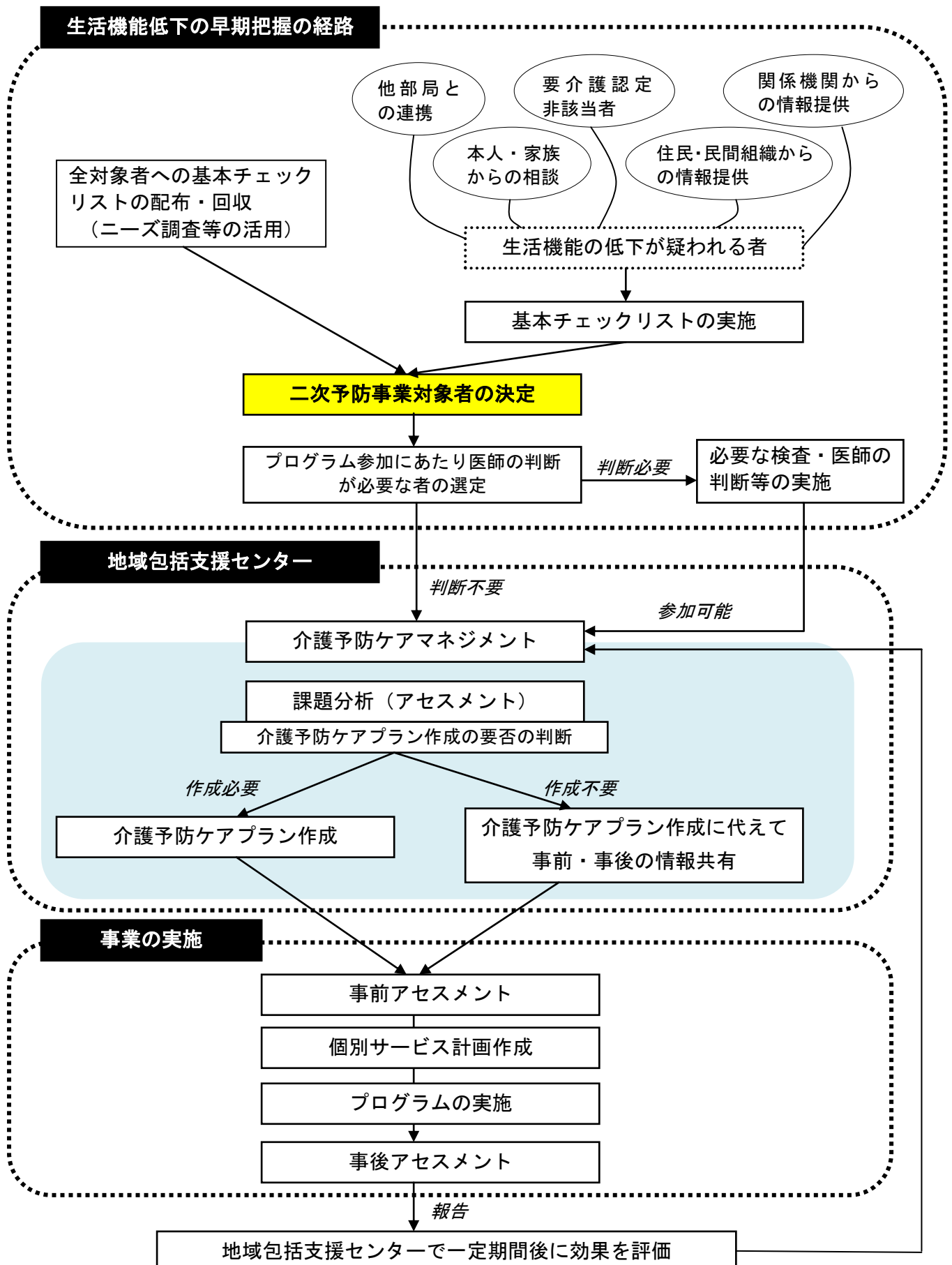
種類	想定される内容
地域介護予防活動支援事業	・ボランティア等の人材育成のための研修を行う ・地域活動組織を育成・支援する ・二次予防事業終了者の活動の場を提供する ・介護予防に資する地域活動（社会参加活動等）を実施する
介護予防普及啓発事業	・基本的知識に関するパンフレットを作成・配布する ・有識者等による講演会・相談会を開催する運動教室等の介護予防教室等を開催する ・各対象者の介護予防の実施を記録する媒体を配布する
一次予防事業評価事業	・介護保険事業計画で定めた目標値の達成状況等を検証する ・評価結果に基づいて事業の実施方法等を改善する

（２）二次予防事業

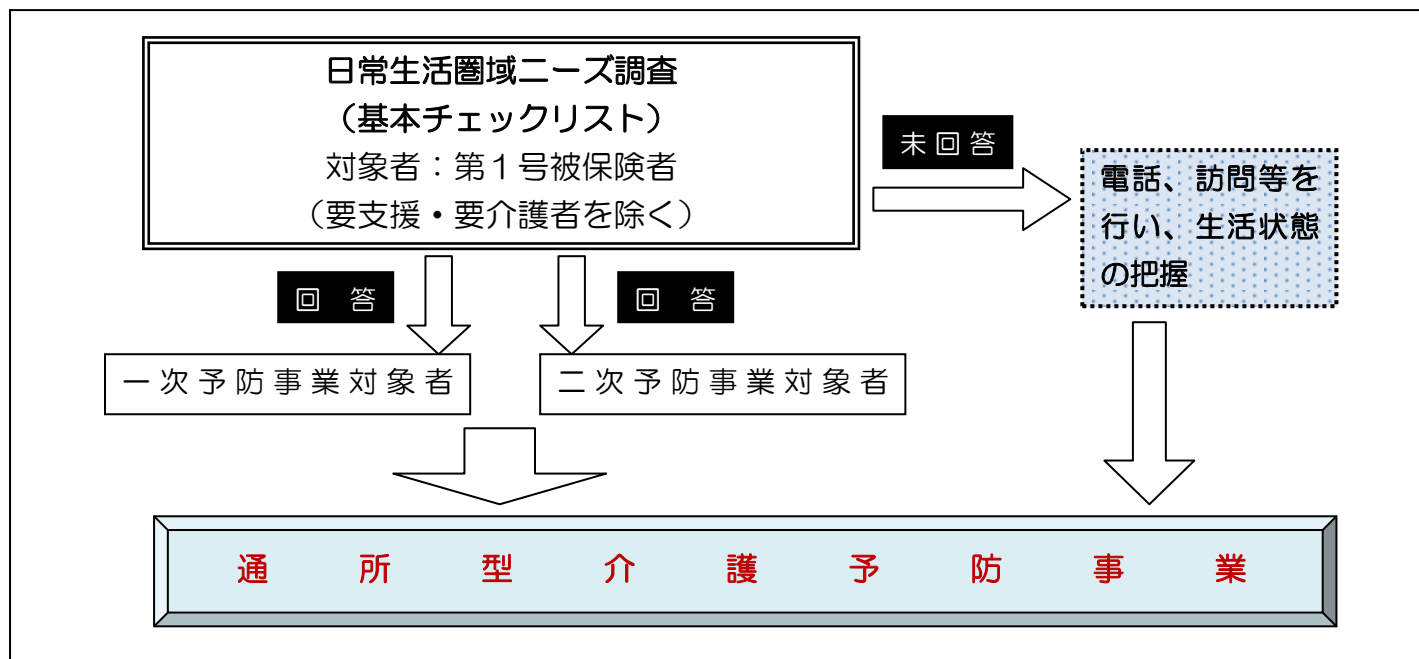
種類	想定される内容
対象者把握事業	・基本チェックリストを実施して二次予防事業の対象者を決定する、必要に応じて検査等を行う
通所型介護予防事業	・対象者の通所により、介護予防に資するプログラムを実施し、自立した生活の確立と自己実現の支援を行う
訪問型介護予防事業	・保健師・歯科衛生士等が対象者の居宅を訪問して、生活機能に関する問題を総合的に把握・評価し、その上で必要な相談・指導ほか必要なプログラムを行う。通所型介護予防事業につなげていく。
二次予防事業評価事業	・介護保険事業計画で定めた目標値の達成状況等を検証する評価結果に基づいて事業の実施方法を改善する

4. 町の取り組む介護予防

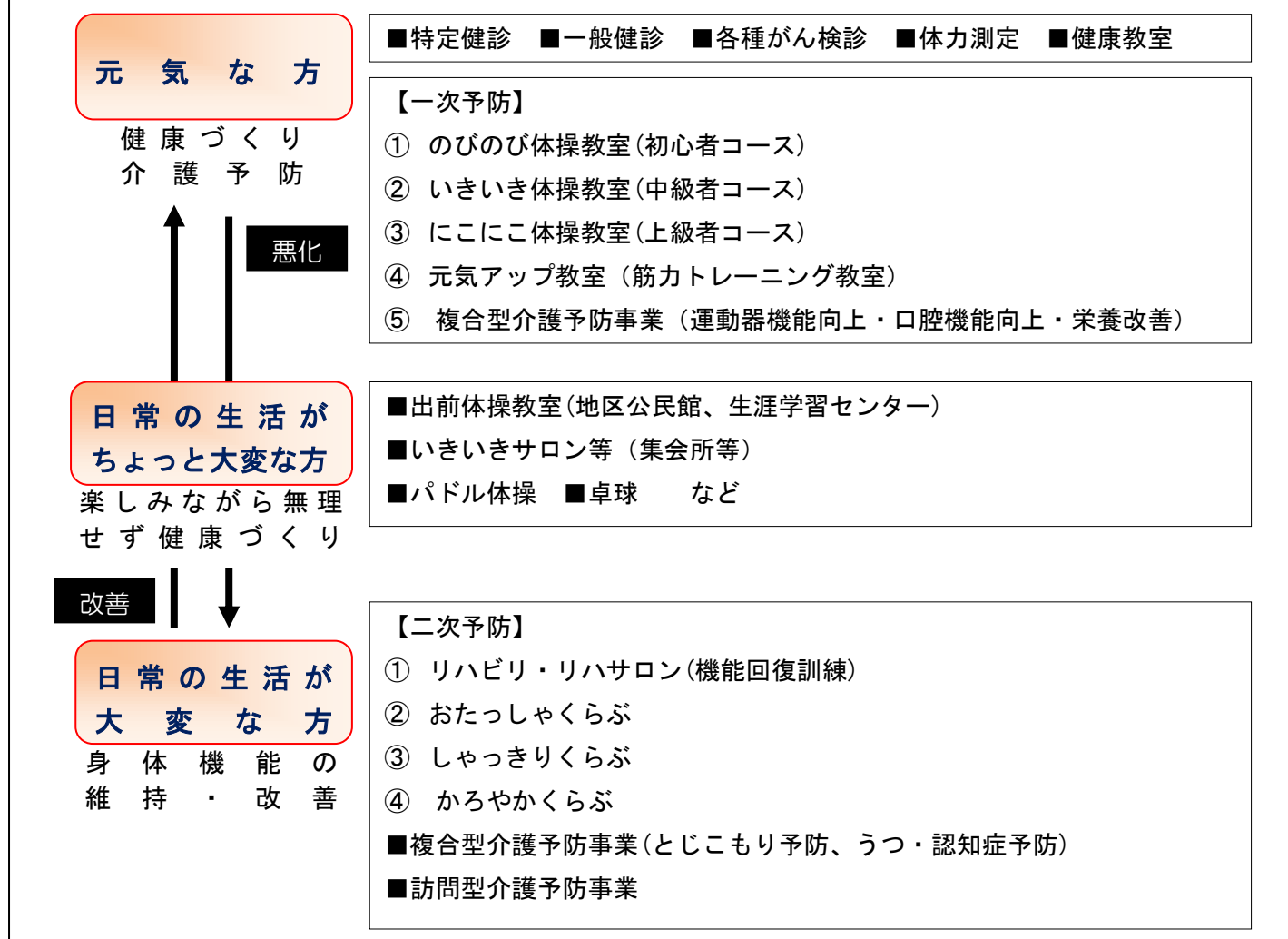
○介護予防に係る二次予防事業の流れ



○主な介護予防事業



〈介護予防事業イメージ図〉



○具体的な予防プログラム

概 要

二次予防事業の対象者把握事業で二次予防事業対象者に対し、「悠友館」を拠点とし、介護予防プログラム、またはこれらに準じる事業で介護予防の観点から効果があると認められる事業を実施する。

通所型介護予防事業を『おたっしゃくらぶ』として平成18年度より開催。複合型介護予防事業（運動・口腔・栄養）を実施。平成19年度より社会福祉協議会へ委託し、包括支援センターと連携のもと週1回、年間48回を実施した。平成20年度よりおたっしゃくらぶの卒業生、また身体機能のレベルに対応できるように『かろやかくらぶ』を開設し年間34回の運動プログラムを実施した。平成21年度よりかろやかくらぶも複合型介護予防事業（運動・口腔・栄養）として実施している。平成22年度から継続事業としている。平成25年度より二次予防対象者の教室を増やしす目的で『しゃっきりくらぶ』を開設した。

また、従来、老人保健事業として取り組んでいた機能回復訓練（リハビリ）を平成22年度より二次予防事業として位置づけ、理学療法士対応のもと実施している。

平成25年度計画

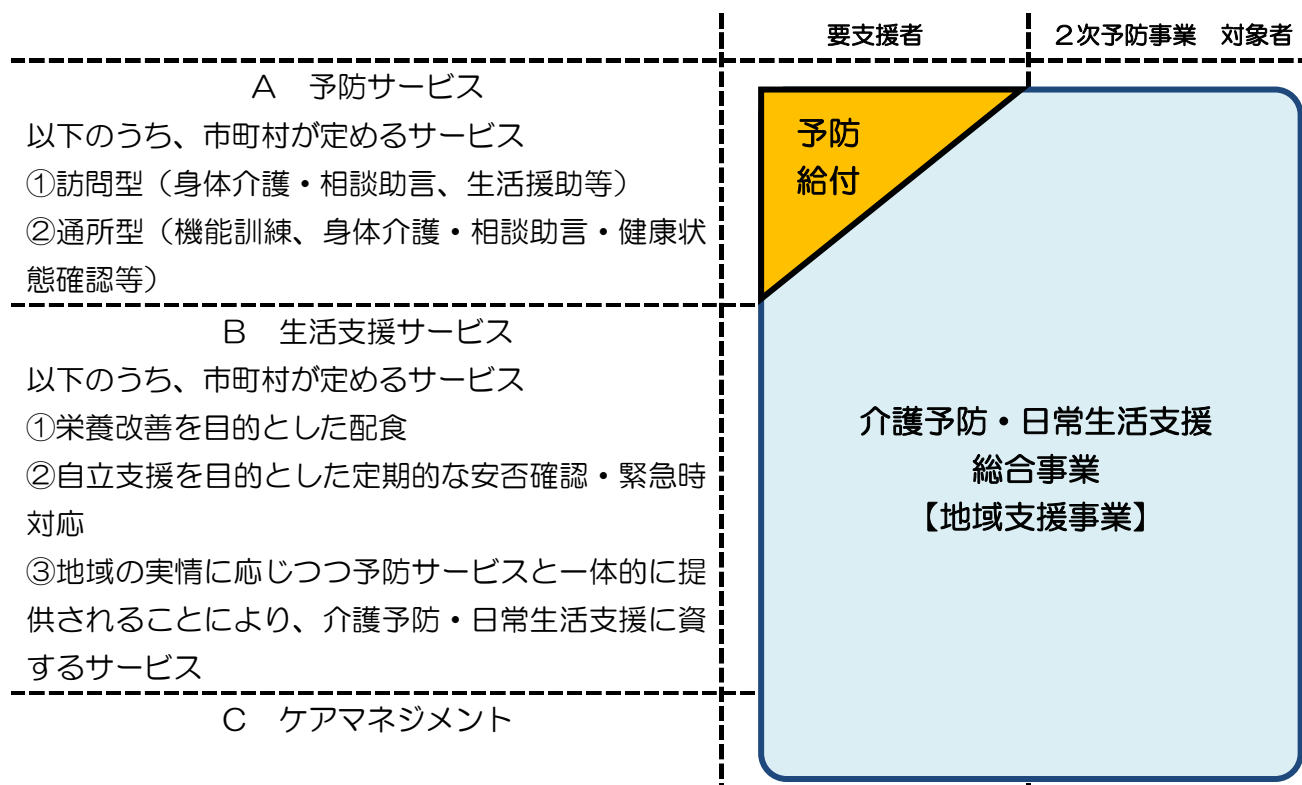
1) 介護予防・日常生活支援総合事業

1. 基本的な考え方

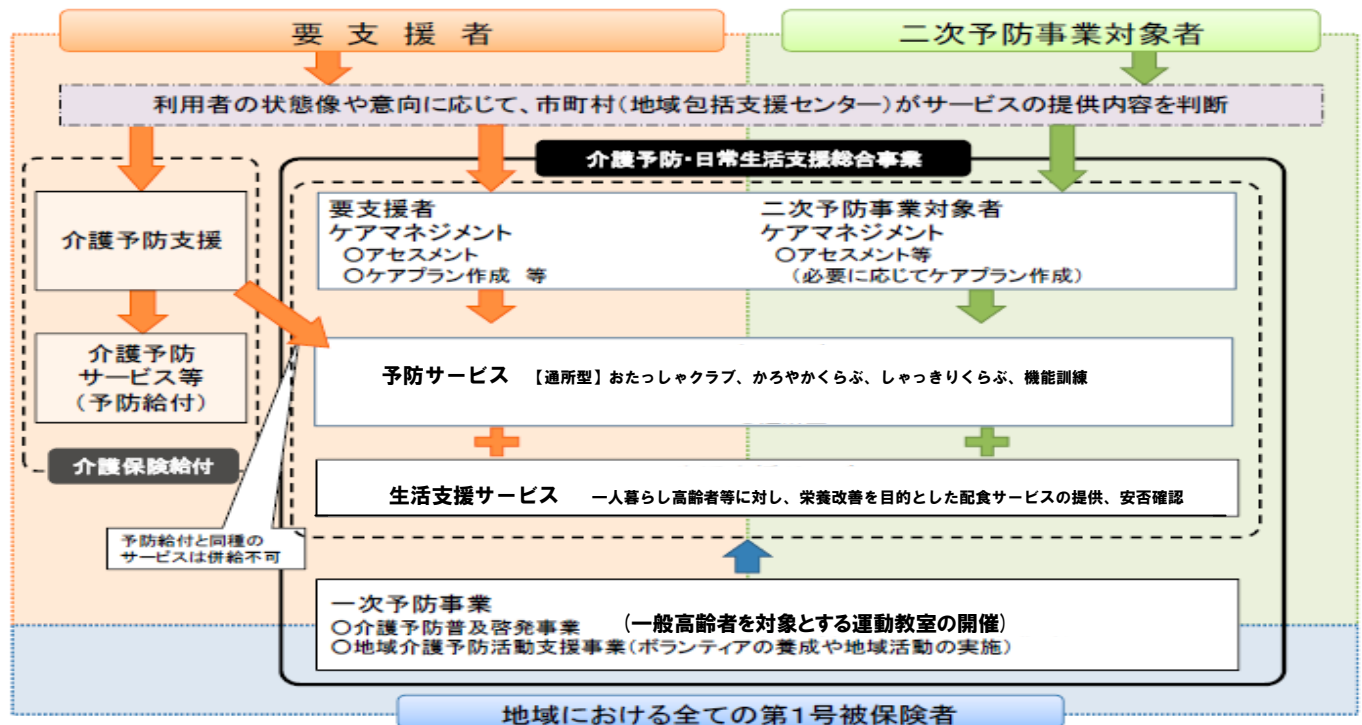
市町村の主体性を重視し、地域支援事業において、多様なマンパワーや社会資源の活用等を図りながら、要支援者・二次予防事業対象者に対して、介護予防や配食・見守り等の生活支援サービス等を、市町村の判断により、総合的に提供することができる事業である。

2. サービスの内容

総合事業は、以下A～Cの全てを総合的に実施する事業である



3. 町で実施するイメージ図



- (1) 要介護認定において「要支援」と「非該当」とを行き来するような高齢者に対して、その状態像の変化に応じた切れ目のない総合的なサービスを提供する。
- (2) 虚弱・閉じこもりの高齢者などサービスの利用につながらない高齢者に対して、円滑なサービスを導入できる。
- (3) 自立や社会参加の意欲の高い者に、ボランティアとしての事業参加や活動の場を提供できる。

2) 二次予防事業

ア) 通所型介護予防事業

かるやかくらぶ・しゃっきりくらぶ・おたっしゃくらぶでは、生活げんき度チェックや教室で実施している体力測定の結果に応じて3教室に振り分けている。

■おたっしゃくらぶ [複合型]

【目的】

要介護状態等となるおそれの高い状態にある二次予防事業対象者に、本事業を行うことにより運動機能の向上、閉じこもり防止等を図り、日常生活機能の向上、自立を促し、要支援・要介護状態に陥ることをできるだけ防ぐ(遅らせる)ことを目的とする。

【対象者】

- ①基本チェックリストにおいて、介護予防が必要と認められた者のうち、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上又は閉じこもり予防の必要がある者。
- ②要支援認定を受けた者のうち、当介護予防事業への参加が必要とされる者。

③二次予防事業対象者とされた者のうち、管理すべき疾患がある者については、主治医の了解が得られた場合。

④その他、町長が必要と認めた者。

*いずれの場合も、地域包括支援センターにより、必要に応じて、本人の意向や生活環境なども踏まえた介護予防ケアプランを作成のうえ、プランに基づき参加することとする。

【事業内容】

週1回、6ヶ月21回を1期（1クール）とし、年42回を実施する。1回の実施時間は、2時間程度。（受付と開始前後の健康チェックを含む）

送迎を含み3時間程度。時間帯は概ね13時～16時。

基本に運動機能向上を置き、栄養改善、口腔機能向上等のプログラムを加えた複合的な事業とする。2回目と21回目には体力測定を実施する。また、口腔機能についてもアセスメントを開始時・終了時に実施する。

【実施方法】 * 社会福祉協議会委託

運動指導員1名と看護師1名、介助員2名（送迎含む）、事務職員2名（臨時職員1名）

介護予防ボランティア（一次予防事業より）

管理栄養士、歯科衛生士及び必要に応じ理学療法士を同席させ指導をする。

①運動指導員・包括支援センター保健師

体力測定など事前アセスメントを実施、個別サービス計画を作成。運動器疾患の予防を目的とした運動器の機能向上プログラムを実施する。

②管理栄養士

「食べること」を通じて集団的な栄養教育や個別的な栄養相談等を実施し、低栄養状態の改善をはかる。

③歯科衛生士

口腔機能向上の必要性についての教育、摂食・嚥下機能訓練、口腔清掃の自立支援等を実施。

④看護師

開始前後の血圧、脈拍測定と体調確認。開始前の運動実施可否の判断。

プログラム実施中の安全配慮

⑤介助員

参加者の補助にあたる。

⑥理学療法士

個別運動計画作成及び評価時などに、理学療法士の立場から助言を行う。

⑦送迎運転者（介助員）

行き帰りの送迎。

⑧介護予防ボランティア

一次予防事業において、育成された人たちのボランティア活動の場。参加者の見守り、支援。

運動器の機能向上プログラム

膝痛・腰痛・骨折などの運動器疾患の予防及び加齢に伴う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、簡単な器具を用いた運動等を実施する。

栄養改善プログラム

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、集団的な栄養教育、個別的な栄養相談の事業を実施する。

口腔機能の向上プログラム

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を実施する。

■かるやかくらぶ 【複合型】

【目 的】

要介護状態等となるおそれの高い状態にある二次予防事業対象者に、本事業を行うことにより運動機能の向上、閉じこもり防止等を図り、日常生活機能の向上、自立を促し、要支援・要介護状態に陥ることをできるだけ防ぐ（遅らせる）ことを目的とする。

【対象者】

- ①基本チェックリストにおいて、介護予防が必要と認められた者のうち、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上又は閉じこもり予防の必要がある者。
- ②二次予防事業対象者と選定はされたが、身体機能の維持ができている者。
- ③二次予防事業対象者とされた者のうち、管理すべき疾患がある者については、主治医の了解が得られた場合。
- ④その他町長が認める者。

* いずれの場合も、地域包括支援センターにより、必要に応じて、本人の意向や生活環境なども踏まえた介護予防ケアプランを作成のうえ、プランに基づき参加することとする。

【事業内容】

週1回、6ヶ月21回を1期（1クール）とし、年42回を実施する。

基本に運動機能向上を置き、栄養改善、口腔機能向上等のプログラムを加えた複合的な事業とする。

【実施方法】 * 社会福祉協議会委託

おたっしゃくらぶと同様とする。

■新・しゃっきりくらぶ [複合型]

【目的】

要介護状態等となるおそれの高い状態にある二次予防事業対象者に、本事業を行うことにより運動機能の向上、閉じこもり防止等を図り、日常生活機能の向上、自立を促し、要支援・要介護状態に陥ることをできるだけ防ぐ（遅らせる）ことを目的とする。

・二次予防事業の維持継続教室として、平成25年度より新設する。

【対象者】

- ①基本チェックリストにおいて、介護予防が必要と認められた者のうち、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上又は閉じこもり予防の必要がある者。
- ②二次予防事業対象者と選定はされたが、身体機能の維持ができている者。
- ③二次予防事業対象者とされた者のうち、管理すべき疾患がある者については、主治医の了解が得られた場合。
- ④その他町長が認める者。

*いずれの場合も、地域包括支援センターにより、必要に応じて、本人の意向や生活環境なども踏まえた介護予防ケアプランを作成のうえ、プランに基づき参加することとする。

【事業内容】

週1回、6ヶ月21回を1期（1クール）とし、年42回を実施する。

基本に運動機能向上を置き、栄養改善、口腔機能向上等のプログラムを加えた複合的な事業とする。

【実施方法】 * 社会福祉協議会委託

おたっしゃくらぶと同様とする。

■機能訓練（リハビリ・リハサロン）[リハビリ中心の複合型]

【目的】

本事業を行うことにより、脳血管疾患等による軽度の身体マヒを抱える方をはじめ、転倒・骨折予防などの機能訓練や健康教育などを実施し、自立した生活の確立と自己実現の支援を行う。また、参加することにより閉じこもり予防・支援する。

【対象者】

- ① 二次予防事業対象者と判定された者。
- ②要支援認定を受けた者のうち、当介護予防事業への参加が必要とされる者。
- ③その他、町長が必要と認めた者。

*いずれの場合も、地域包括支援センターにより、必要に応じて、本人の意向や生活環境なども踏まえた介護予防ケアプランを作成のうえ、プランに基づき参加することとする。

【事業内容】

平成25年度より実施回数を24回／年から41回／年に充実させる。

理学療法と作業療法を実施。また、日常生活において必要な支援を行う。サロンとして、軽運動、手作業等を組み合わせた作業療法の位置付けで実施

【実施方法】 * 社会福祉協議会委託

理学療法士1名及び必要に応じ管理栄養士、歯科衛生士を同席させ指導する

保健師（看護師）1名、運動指導員1名、介助員2名（送迎含む）、介護予防ボランティア

イ）訪問型介護予防事業

二次予防事業の対象者であって、特に閉じこもり、うつ、認知症のおそれがある等、心身の状況等により通所形態による事業への参加が困難なものを対象に、保健師等が訪問して、生活機能に関する問題を総合的に把握・評価し、必要な相談・指導等のほか、必要なプログラムを行う。また、通所型介護予防事業につなげていく。

想定事業

- | | |
|-----------------|-------------|
| ①高齢者見守り相談員 | （民生委員協力対応） |
| ②認知症予防・支援 | （保健師） |
| ③閉じこもり及びうつ予防・支援 | （保健師） |
| ④栄養改善指導 | （保健師・管理栄養士） |
| ⑤口腔機能向上指導 | （保健師・歯科衛生士） |

ウ）二次予防事業評価事業

【内 容】

介護保険事業計画において定める目標値の達成状況等の検証を通じ、事業評価を行い、その結果に基づき事業の実施方法等の改善を図る。

【方 法】

事業評価は、年度ごとに「介護予防事業の評価」により、プロセス（過程）・アウトプット（出力・量）・アウトカム（成果）の3段階で指標を評価する。

（１）プロセス指標

- ・二次予防事業の対象者を適切に把握・選定するため、複数の把握経路を確保しているか
- ・二次予防事業の対象者に関する情報を提供してくれた機関等に、当該対象者に対する事業の実施状況等について情報を還元しているか
- ・事業の企画・実施・評価に住民が参加しているか
- ・事業の実施状況を把握しているか
- ・事業の実施量と需要量との関係を的確に把握しているか
- ・事業の実施状況の検証に基づき、次年度以降の実施計画の見直しを行っているか
- ・事業に関する苦情や事故を把握しているか

- ・関係機関（地域包括支援センター、医療機関、民生委員等）において情報を共有するため、共有する情報の範囲、管理方法、活用方法に関する取り決めをしているか
- ・二次予防事業の対象者の個人情報共有が共有されることについて、対象者に十分な説明を行い、同意を得ているか

（２）アウトプット指標

- ・介護予防ケアマネジメント実施件数と実施率
- ・事業実施回数と実施率
- ・事業参加者数と実施率

（３）アウトカム指標

- ・新規認定申請者数：年間の新規認定者数を集計し、前年比や年次推移を検討する
- ・新規認定者数：年間の新規認定者数を集計し、前年比や年次推移を検討する
- ・「要支援１・２」の人数：左記の人数を、介護保険事業計画に記載されている自然体（介護予防事業を実施しなかった場合）での人数と比較する
- ・介護予防事業参加者からの新規認定者数：（新規認定者数÷介護予防事業参加者数）として率を計算する。この率を年度別、事業・プログラム別、事業者別等で比較し、次年度の事業展開に活かす。
- ・主観的健康感：事業参加の前後で比較し、維持・改善された者の割合（維持・改善率）を計算する
- ・基本チェックリストの点数：事業参加の前後で比較し、維持・改善率を計算する
- ・二次予防事業参加後、一次予防事業や地域の介護予防に資する活動への参加などで、継続して予防的な活動が行えている人の人数

【留意事項】

事業評価を実施するため、介護予防事業の対象者数、参加者数、事業参加前後の QOL 指標の変化、主観的健康感の変化等のデータ等について、常に収集・整理するものとする。

3) 一次予防事業

【目的】

地域において介護予防に資する自発的な活動が広く実施され、地域の高齢者が自ら活動に参加し、介護予防に向けた取組が主体的に実施されるような地域社会を構築することである。健康教育、健康相談等の取組を通じて介護予防に関する知識の普及・啓発や地域における自発的な介護予防に資する活動の育成・支援を行うことを目的とする。

【対象者】

当該市町村の第1号被保険者全員及びその支援のための活動に関わる者を対象として、介護予防に関する活動の普及・啓発や地域における自発的な介護予防活動の育成・支援を行う。なお、二次予防事業に参加した者を対象に、事業終了後の受け皿として一次予防事業が行われることもある。

ア) 介護予防普及啓発事業

地域において自主的な介護予防に取り組む活動を支援し、高齢者が自ら自主的に参加し、介護予防に向けた取り組みを実施するような地域社会の構築を目的として、「介護予防に関する知識の普及・啓発」や「介護予防に資する活動の育成・支援」に取り組めます。

例)

- ①介護予防に関する基本的な知識を普及啓発するためのパンフレットの作成、有識者等による講演会の開催等
- ②介護予防に関する情報、活動記録等を記録する媒体（介護予防手帳）の配布等
- ③介護予防の普及啓発に資する運動教室等の開催

教室名	内 容	実施方法
のびのび体操教室 (初心者コース)	運動習慣のないかたでも参加できる体操教室です。ストレッチ体操、筋力トレーニング、腰痛や肩こり予防の運動をします。	委 託
いきいき体操教室 (中級者コース)	リズム運動を中心に楽しく体を動かすことで、体力の維持・向上、足腰の筋力強化など、体力づくりをします。	委 託
にこにこ体操教室 (上級者コース)	ストレッチ体操やリズム体操、簡単な道具（ボール、チューブなど）を使っの筋力トレーニングをすることで、全身の筋力向上・維持を目指します。	委 託

●平成23年度から体力レベルに応じた教室展開（本人選択）

【対象者】

各教室とも自ら介護予防教室に参加意欲のある方（概ね65歳以上）

【定 員】

各30人

【時 間】

各90分（当日の健康チェックを含む）、週1回程度

【回 数】

のびのび体操教室：年間 3 6 回

いきいき体操教室：年間 4 3 回

にこにこ体操教室：年間 4 3 回

■パドル体操教室

吉見町から誕生したパドル体操（NPO 法人 パドルシャークス体操協会）を開催。

【目 的】

自ら健康に留意し介護予防のために運動教室に参加しようと意欲のある方に運動の必要性・重要性を体感してもらい地域において介護予防の PR、取り組みの中心になってもらう。

【内 容】

9 0 分程度（当日の健康チェックを含む）、週 1 回程度、年間 4 1 回

【対象者】

自ら介護予防教室に参加意欲のある方。（概ね 6 5 歳以上）

【実施方法】

委託方式

【定 員】

3 0 人程度

■元気アップ教室（筋力向上トレーニング教室）

【目 的】

自ら介護予防に取り組みトレーニングマシンでの筋力トレーニングの効果を体感していただき介護予防において筋力トレーニングの必要性・重要性を地域において機会があるごとに PR を願う。

【内 容】

従来実施してきた、筋力トレーニングマシン講習会とフォローアップ筋トレを同時に開催し、トレーニングマシンの効果を体感してもらう。悠友館内に設置されている筋力トレーニングマシン（リカンベントスクワット、レッグエクステンション、ヒップアブダクション、ローイング）の基本動作、使用方法を指導する。また、トレーニングマシンは個々で使用するものなので、できる限り教室以外での使用につなげる。

【対象者】

自ら健康に留意し、介護予防に積極的に参加意欲のある方。（概ね 6 5 歳以上）

【実施方法】

直営方式 1クール5回、6クール実施。年間30回

【定 員】

10名～20名

■複合型介護予防教室

平成21年度から平成23年度まで、介護予防実態調査分析支援事業にモデル事業として取り組んできた運動、口腔、栄養を組み合わせた複合型プログラムが平成24年度から正式に介護予防マニュアルに導入されたことから、既に実施してきた複合型の予防教室を継続実施する。

元気はつらつ教室（悠友館）

【目 的】

寝たきり等の予防には、下肢を中心とした筋力の維持・増強が必要であるが、そのためには、栄養状態が良好でなくてはならない。口腔機能の低下は、口の動きや唾液分泌制限され摂食嚥下機能の低下を招き低栄養に関連する。低栄養が継続すると、免疫力の低下、日常生活動作の低下や死亡率を高めることがわかっている。従って、栄養・口腔・運動のプログラムは密接に関わっており、一体となって行われる事により、単独で行う場合よりもより効果が高いことが期待される。

【対象者】

一次予防対象者ではあるが、身体的に予防リスクの高い方で自ら介護予防教室に参加意欲のある方（概ね65歳以上）

【実施方法】

運動を基本とし、運動+口腔、運動+栄養を隔週で実施

※自らが参加して実践するプログラム（調理実習等）

運動指導員、歯科衛生士、管理栄養士、看護師、補助員2名（送迎を含む）、事務員1名

【定 員】

前期・後期 各20人×2グループ 計4グループ

■出前体操教室

出前体操教室の位置づけは、一次予防の介護予防地域活動の組織化、育成・支援とし、各地区公民館・生涯学習センターでの活動、また地域の老人クラブ、サロン等の活動に対し組織的に支援する。

【目 的】

「悠友館までは通所できない」という方々を中心に軽運動、健康相談を併せて実施し自らの健康、介護予防の意識を高める。また高齢者のコミュニケーションの場とする。

【内 容】

ストレッチ体操を中心に軽運動、筋力トレーニングを実施する。各地区公民館・生涯学習センターで実施、地区集会所で実施。９０分程度（当日の健康チェックを含む）

【対象者】

一次予防事業、二次予防事業の対象者は区別せず、これに準じた生活機能の低下が認められ現状のままだと要支援・要介護となる可能性の高い方。また自ら介護予防教室に参加意欲のある方。（概ね６５歳以上）

【実施方法】

職員２名（保健師と健康運動指導士）で各地区に出向き、事前・事後の健康チェック、運動指導を実施する。

【定 員】

１０名～１５名程度（会場都合による）

■ゆうゆう保健室（健康相談）

【目的／内容】

老人福祉センター「荒川荘」利用者に対し、血圧測定、血糖値測定、栄養相談等を実施することで健康づくり、介護予防について関心を向ける。

平成２４年度より月２回実施。年間２４回

【対象者】

老人福祉センター「荒川荘」利用者

【実施方法】

地域包括支援センターと社会福祉協議会の連携

■アシタバ教室（荒川荘）

【目的／内容】

介護予防の普及・啓発を目的とし、老人福祉センターに出向き、来場者に対し、運動指導を行う。

【対象者】

一次予防事業対象者とするが、生活機能の低下が見られる方。また運動経験は少ないが、自ら参加意欲のある方。（概ね６０歳以上）

【実施方法】

町職員、運動指導員、介助員２名体勢

※来場者の年齢層に幅があるため、介助員を２名配置。

【定 員】

２０名程度

イ) 地域介護予防活動支援事業

- ①介護予防に関するボランティア等の人材を育成するための教室

■介護予防ボランティア講習会

【目 的】

介護予防ボランティア活動を通じての積極的な社会参加と地域社会への貢献を支援するとともに、高齢者自身の健康の維持と増進を図る。併せて町の介護予防事業の充実といきいきとした地域社会の構築を目指す。

【内 容】

ボランティアの心得・役割、高齢者の特徴など基礎知識の講習会と任意事業である認知症サポーター養成講座も組合せ実施している。

○原則設定された全プログラム日程を受講しボランティア登録・活動

【活動内容】

基本、町の介護予防事業全般に活動。

平成21年度は「おたっしゃくらぶ」のみの活動であったが、平成22年度から「かるやかくらぶ」にも活動の場を増やし、また町の健診等にもサポーターとして活動をしている。

- ②介護予防に関する地域活動組織の育成・支援

老人クラブ、いきいきサロン等、高齢者の趣味サークル等を通じた介護予防に資する活動を行う団体を支援、任意で新たに介護予防に取り組む高齢者を対象に教室を展開し育成・支援する。
健康講座なども実施する。

ウ) 一次予防事業評価事業

一次予防事業に対し、その事業評価を行うことにより介護保険事業計画に基づいて効率のよい事業が取り組めているかを分析・チェックし、現状と課題について整理するなかで事業運営全般に係る自己点検を行います。

＜プロセス指標＞

以下の5項目について、事業が適切な手順・過程を経て実施できているか否かを評価する。

- ①介護予防に関する一般的な知識や、介護予防事業の対象者、事業内容、参加方法等の事業実施に関する情報について積極的に普及啓発を行っているか。
- ②介護予防に資する活動を行っているボランティアや地域活動組織を適切に把握しているか。
- ③介護予防事業を推進するに当たり、介護予防に資する活動を行っているボランティアや地域活動組織と密に連携を図っているか。
- ④ボランティアや地域活動組織のリーダー等を育成するための研修会等を開催しているか。
- ⑤地域活動組織の求めに応じて、担当職員の派遣、活動の場の提供等の支援を行っているか。

＜アウトプット指標・アウトカム指標＞

介護予防事業（一次予防事業）については、市町村の創意工夫により様々な事業が想定されるこ

とから、事業内容等に応じて適且指標を設定し、アウトプット及びアウトカムの評価を行う。

【指標の例】

- ①介護予防に関する講演会、相談会等の開催回数・参加者数
- ②介護予防に関するイベント等の開催回数
- ③ボランティア育成のための研修会の開催回数・参加者延数
- ④地域活動組織への支援・協力等の実施回数
- ⑤当該年度に新規に創設された地域活動組織の数

4) 生活・介護支援サポーター養成事業

1. 目 的

地域の高齢者の個別の生活ニーズに応える仕組みを安定的・継続的に構築するため、町民の主体性に基づき運営される新たな住民参加サービス等の担い手として生活・介護支援サポーター、認知症サポーター等を養成し、地域で高齢者の生活を支えるシステムを構築する。

2. 事業内容

養成研修等を行い、一定の福祉、介護に関する知識や技術をもった高齢者への生活・介護支援サービスを行うための担い手を養成する。地域の実情を勘案し、創意工夫を活かした多様な内容とする。

心身ともに すこやかに 介護予防教室のご案内



現状のまま何もしないと介護になるおそれの高い状態にある方を対象に、健康づくりに取り組むことで運動機能の向上、閉じこもり防止などを図り、日常生活機能の向上、自立を促し、要支援・要介護状態に陥ることをできるだけ防ぐ(遅らせる)ことを目的に取り組んでいる教室です。

生活げんき度チェックや体力測定の結果に応じてクラス分けをしています。

かろやかくらぶ

しゃっきりくらぶ

おたっしゃくらぶ

参加される方の身体の状態に対応できるように運動・口腔・栄養を計画立てて、繰り返し取り組んで参ります。

- 毎回、看護師による血圧測定、簡単な問診を受けることにより、体調管理ができます。
- 専門の資格を持った指導員が皆さんの状況に合わせて対応します。

- ◆曜 日：かろやかくらぶ・しゃっきりくらぶ（水曜日） おたっしゃくらぶ（金曜日）
- ◆時 間：午後２時００分～午後３時００分
- ◆定 員：３０名程度
- ◆対象者：運動、口腔、栄養の機能プログラムが必要と判断された方をお誘いしています。

※料金はかかりません



健康づくりは、介護を必要とする状態になることを防いだり、
今の健康状態を維持するために取り組むものです。

これからの生活を元気に過ごすためにも、元気なときから今の体力を一日でも長
く保つことが必要です。

興味のある方は

吉見町介護予防施設「悠友館」までご連絡ください。

TEL 53-0526



ぜひ見学にお越しください



いつまでも

自分の足で歩けるように

美味しい食事を楽しめるように

住み慣れた町で暮らせるように

☺☺一緒に健康づくりを始めましょう☺☺

