



介護予防を支える地域の力～るんるん若ガエル体操の広がり～(いの町)

- 平成14年～高齢者保健福祉計画策定時、介護予防検討会の発足
『運動』を活用し町民と一緒に介護予防に取り組む
- 平成15年～足腰に自信がなくても、椅子に座って楽しみながらできる体操の開発
「るんるん若ガエル体操の誕生」
虚弱高齢者を対象とした運動教室、地域高齢者を対象とした出前型体操教室に **「るんるん若ガエル体操」**を導入→自主的体操グループ発足
- 平成16年～地域高齢者を対象とした出前型体操教室の本格化→体操グループの増加
- 平成19年～体操の効果検証&サポーターの養成&グループ交流会
体力測定・アンケート調査の結果(高知大学医学部の連携)
サポーターの養成・・・2年に1度のペースで養成講座を実施、これまで145名のサポーターが誕生
グループ交流会・・・年1回実施、町全体での交流の場(体操効果の確認・意欲の持続)
- 現在は参加者数・・・約860名(65歳以上の1割強) 77グループ





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	いの町		
② 人口（※1）	25,395 人	（	）
③ 高齢化率（※1） <small>（65 歳以上、75 歳以上それぞれについて記載）</small>	65 歳以上 8,054 人（31.71%）	（	）
	75 歳以上 4,497 人（17.70%）		
① 取組の概要	高齢者ができる限り元気な状態でなじみの地域で暮らし続けるために、「運動」を活用し町民と一緒に介護予防に取り組む。		
⑤ 取組の特徴	地域の公民館や集会所等で町民が主体となった「るんるん若ガエル体操」を実施。自主グループが定期的に行っている。		
⑥ 開始年度	平成 15 年度		
⑦ 取組のこれまでの経緯	「るんるん若ガエル体操」が誕生、出前型体操教室を行い、自主グループが発足し、サポーターの養成と各自主グループとの交流を図る。		
⑧ 主な利用者と人数	地域住民 75 グループ・約 860 人		
⑨ 取組の実施主体及び関連する団体・組織	各体操グループ		
⑩ 市区町村の関与（支援等）（※2）	該当なし		
⑪ 国・都道府県の関与（支援等）（※3）	地域支援事業交付金	19,000 円	
	地域支援事業支援交付金	22,040 円	
	高知県地域支援事業交付金	9,500 円	
⑫ 取組の課題	男性の参加が少ない、グループリーダーの後継者不足、体操グループのない地域がある。		
⑬ 今後の取組予定	体操グループがない高齢者や地域の公民館や集会所等に行くことのできない高齢者に対するの対策。		
⑭ その他			
⑮ 担当部署及び連絡先	いの町ほけん福祉課 893-3810		

※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。





地域ケア会議での取り組み（高知県のいの町）

保 険 者	<ul style="list-style-type: none"> ・地域ケア会議での司会 ・介護保険制度周知徹底 ・事業所研修会の実施
地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー	ケアマネ連絡会でのアセスメント力の強化、プランの見直し

《開催頻度》

- ・原則2ヶ月に1回：土曜日
- ・平成24年度は6月30日から5回実施

《対象》

- ・要支援1・2と認定された新規事例及び評価時
- ・その他必要な事例

《主な構成員》

- ・保険者（ほけん福祉課）
- ・地域包括支援センター
- ・ケアマネジャー
- ・介護事業者
- ・外部からの助言者（理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士）

【ケアマネジャー】
 自立支援型・維持型支援アセスメントの実践

【サービス提供事業者】
 自立支援型・維持型支援サービスの実践

➢サービスの質の確保と向上
 ➢不足しているサービスの把握及び基盤整備

地 域 包 括 ケ ア シ ス テ ム の 確 立

助言
指導

- ・第三者（アドバイザー）による客観的な視点
- ・それぞれの専門性を生かしたアセスメント

