平成20年度　老人保健健康増進等事業
地域特性に応じた効果的な認知症および介護予防活動促進に関する研究

地域特性に応じた33の介護予防事業の実践

特定高齢者施策・一般高齢者施策活動事例集

社会福祉法人 東北福祉会
認知症介護研究・研修仙台センター

― 目　次 ―

はじめに…… 1

1．はじめに…… 1
2．本書の使い方と活用方法…… 2
3．事例ページの見方…… 3

第１章　介護予防事業と地域づくりの課題 …… 5

1．本書のキーワード…… 5
地域とは…… 5
地域特性とは…… 5
地域特性分類の限界…… 5
地域特性分類の範囲…… 5

2．介護予防事業の実態と課題…… 6
介護予防事業企画に関する課題…… 6
介護予防事業の実施状況…… 6

3．本書活用のヒント…… 7
認知症・介護予防事業企画運営に必要なこと…… 7
地域を知り、望む生活を知る…… 7
地域の力を活用するために…… 8
地域の力を高める方法…… 8

第２章　地域特性分類 …… 11

1．地域特性のカテゴリー化…… 11
2．地域特性分類をしよう！…… 12

第３章　地域特性分類と介護予防活動の実施事例 …… 15

１．地域カテゴリーＡ　～都市部、人口密度高グループ～ …… 15
２．地域カテゴリーＢ　～平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ～ …… 49
３．地域カテゴリーＣ　～山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ～ …… 79
４．地域カテゴリーＣ´～山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ～ …… 121

第４章　地域特性を生かした介護予防・認知症予防活動の進め方 …… 199

１．地域特性を生かした介護予防・認知症予防活動開発のための活動支援ツール…… 199
●愛媛県八幡浜市の事例…… 204
２．介護予防事業修了後の地域展開事例…… 208
●広島市南区大洲地域包括支援センター…… 208

資料 …… 211

各種評価方法…… 211

コラム

加齢によるさまざまな体の変化…… 21
平均余命と平均寿命…… 41
アルツハイマー病とは…… 55
脳血管性認知症…… 61
記憶…… 67
軽度認知機能障害（MCI）とは…… 97
認知症予防と疫学調査…… 103
アルミニウムはアルツハイマーの原因になるのか…… 127
高齢者のいる世帯の変化…… 139
老後はどこで暮らしたい？…… 149
廃用症候群…… 155
PEAP の使い方と入手方法…… 181
高齢者虐待防止法…… 193

1 はじめに

健康は、健康であると感じているときから自身で心がけ取り組まなければ維持できません。介護保険における介護予防事業では、高齢者ができるかぎり生きがいをもって健康で自立した生活を送れるように、要支援、要介護状態になる前に早期に介護予防サービスを利用することで、要介護状態になることを防ぐことを目的としています。そして、身体的な低下の予防だけではなく、認知症も含めた精神状況の低下予防も目指しています。

介護予防事業の実施主体は市区町村であり、事業の展開は担当課や地域包括支援センター、社会福祉協議会等で行われています。つまり、それぞれの地域の特徴や長所を生かした活動の展開が期待できることから、まさに、それぞれの**地域の力**を発揮するチャンスです。

しかし、実態は、地域の地理状況やサービス事業所の人員不足などから、特定高齢者の候補者把握率、決定者率が低く、また決定者のサービス利用移行率の低さ、さらに引きこもりがちな高齢者のスクリーニングなどの課題が山積しています。このため、現状は地域間のサービスのばらつきが大きく、「地域包括ケア」の浸透度合いが大きく影響しており、解決に向けては事業展開する地域独自の方策が必要になります。

地域在住の高齢者に対して、各種介護予防サービス利用を促進させるためには、適切な地域特性診断が行われ、それを根拠とした活動を展開し、多世代にわたって市町村レベルで浸透させる方策を図っていく必要があります。

本書では、まず第１章でみなさんの地域特性を見なおし、地域を再度考えます。第２章では、地域特性を診断し分類することを試み、それをもとに第３章で地域特性別の事例を参照し、みなさんの地域特性に適応した介護予防事業に関する情報を提供します。そして、第４章では、地域住民のニーズ把握のための「介護予防座談会」での「介護予防マップづくり」のモデル事例を提示しました。

介護予防事業のみならず、地域ケアを考えていくうえで貴重な事例を収集しましたので、参考にしていただき、みなさんの活動の一助になれば幸いです。

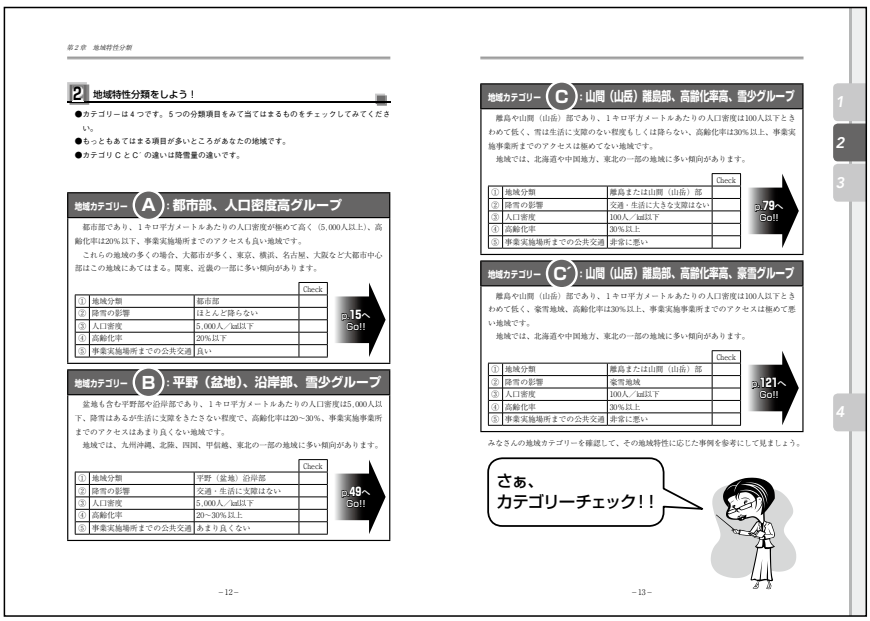
貴重な事例を提供して頂いた33の地域のみなさんと、モデル事業にこころよくご協力頂いた地域住民のみなさまに、感謝申し上げます。

2 本書の使い方と活用方法

本書は、地域特性分類にまとめて４～６ページ単位でひとつの事例を掲載しています。

地域特性分類を「地域特性分類指標」を用いて、皆さんの地域と最も環境が「近い！」、「似ている！」と思われるカテゴリーから掲載されているページを参照してください。

①皆さんの地域の地域特性分類を行う→ P11
②５つの地域特性チェックを行い４以上チェックのついたカテゴリーの事例を参照
③その掲載ページに移動し参考にしてください
④活用できそうなものを参考に自地域の計画作成、実践に利用してください



第２章　地域特性分類

2 地域特性分類をしよう！

●カテゴリーは４つです。５つの分類項目をみて当てはまるものをチェックしてみてください。
●もっともあてはまる項目が多いところがあなたの地域です。
●カテゴリＣとＣ′の違いは降雪量の違いです。

地域カテゴリー Ⓐ：都市部、人口密度高グループ

都市部であり、１キロ平方メートルあたりの人口密度が極めて高く（5,000人以上）、高齢化率は20%以下、事業実施場所までのアクセスも良い地域です。

これらの地域の多くの場合、大都市が多く、東京、横浜、名古屋、大阪など大都市中心部はこの地域にあてはまる。関東、近畿の一部に多い傾向があります。

			Check
①	地域分類	都市部	
②	降雪の影響	はとんど降らない	
③	人口密度	5,000人／㎢以下	
④	高齢化率	20%以下	
⑤	事業実施場所までの公共交通	良い	

p.15へ Go!!

地域カテゴリー Ⓑ：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

盆地も含む平野部や沿岸部であり、１キロ平方メートルあたりの人口密度は5,000人以下、降雪はあるが生活に支障をきたさない程度で、高齢化率は20～30%、事業実施事業所までのアクセスはあまり良くない地域です。

地域では、九州沖縄、北陸、四国、甲信越、東北の一部の地域に多い傾向があります。

			Check
①	地域分類	平野（盆地）沿岸部	
②	降雪の影響	交通・生活に支障はない	
③	人口密度	5,000人／㎢以下	
④	高齢化率	20～30%以上	
⑤	事業実施場所までの公共交通	あまり良くない	

p.49へ Go!!

－12－

地域カテゴリー Ⓒ：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

離島や山間（山岳）部であり、１キロ平方メートルあたりの人口密度は100人以下ときわめて低く、雪は生活に支障のない程度もしくは降らない、高齢化率は30%以上、事業実施事業所までのアクセスは極めてない地域です。

地域では、北海道や中国地方、東北の一部の地域に多い傾向があります。

			Check
①	地域分類	離島または山間（山岳）部	
②	降雪の影響	交通・生活に大きな支障はない	
③	人口密度	100人／㎢以下	
④	高齢化率	30%以上	
⑤	事業実施場所までの公共交通	非常に悪い	

p.79へ Go!!

地域カテゴリー Ⓒ′：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

離島や山間（山岳）部であり、１キロ平方メートルあたりの人口密度は100人以下ときわめて低く、豪雪地域、高齢化率は30%以上、事業実施事業所までのアクセスは極めて悪い地域です。

地域では、北海道や中国地方、東北の一部の地域に多い傾向があります。

			Check
①	地域分類	離島または山間（山岳）部	
②	降雪の影響	豪雪地域	
③	人口密度	100人／㎢以下	
④	高齢化率	30%以上	
⑤	事業実施場所までの公共交通	非常に悪い	

p.121へ Go!!

みなさんの地域カテゴリーを確認して、その地域特性に応じた事例を参考にして見ましょう。

さぁ、
カテゴリーチェック！！

－13－

P. 12、P. 13ページの「地域特性分類」

33事例の中から最も近いものを選択

3 事例ページの見方

一事例は４～６ページを使って解説しています。それぞれ以下の項目で構成されています。また、それぞれには内容を要約した見出しをつけましたのでそれらを参考にしてください。

１．担当地域の概要

今回の事例提供者の地域の概要が記載されています。皆さんの地域や環境との相違を比較しながら、事例提供地域の理解をします。

２．事業所の概要

事業実施事業所の概要が記載されています。

３．介護予防事業の概要

今回紹介する介護予防事業の全体像が記載されています。

４．事業内容選定理由

今回紹介した事例をどのような経緯でなぜ実施したか？裏話等も記載されています。

５．事業内容の詳細

プログラムの詳細が記載されています。プログラム一回の流れ、コンセプトが書かれています。特に評価方法は、どの事業所でも苦労していますが、それらもそれぞれ記入されていますので、他の地域で実施する際の指標として役立ててください。

６．実施上の工夫

事業を実施する際に独自で工夫して行っていることが記載されています。地域の特徴やオリジナリティ溢れる工夫を参考にしてください。

７．参加者募集の方法や工夫

どの地域でも参加者の募集には苦労しています。ここでは、広報の方法や呼びかけ方、他団体の連携などちょっとした工夫が記載されています。

８．事業修了者継続参加や実施、卒業者のフォロー

一過性の事業ではなく効果的な事業に継続的にするためには、卒業後のフォローが大切です。ここでは、その工夫が記載されています。

９．今後の課題

現段階では順調に展開されている地域でも課題はあります。ここでは、今後の課題について記載されています。

第1章　介護予防事業と地域づくりの課題

1　本書のキーワード

✿地域とは

本書で用いる地域とは、「土地の区域」のことを示します。特に地形が隣接し、同じ性質をもっているなどの理由からひとまとめにされている機能的な土地のことを示します。

また、本書では、介護予防事業における各種サービス、事業を提供する、地域包括支援センター等の管轄する活動範囲のことを地域として捉えます。

✿地域特性とは

本書でよく用いる地域特性とは、「地域」と同義で土地の区域の持つ特性を示します。その土地の区域の持つ特性として、①人口規模、②人口密度、③地域分類、④気候、⑤交通の状況、をもって地域特性とします。

✿地域特性分類の限界

地域特性をその地域の個性と捉えた場合、本書には限界があります。社会学的には地域は、土地の区域にとどまらず、その土地のもつ、政治、経済、文化を含めた生活の共同体や社会連帯を意味します。

本書において地域特性の分類を試みる場合においては、その地域に内在する個性は、本書を参考にされる皆さんに把握していただきたいと考えております。

✿地域特性分類の範囲

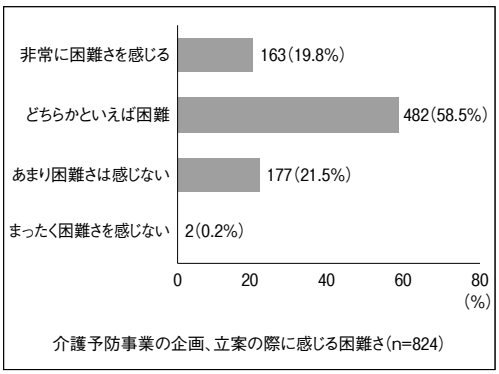
地域の共同体や地域連帯は介護予防マネジメントを行う上で貴重な社会資源です。介護予防事業においては、それら社会資源をマネジメントし、皆さんが企画運営するサービスとつなげることが必要となります。他の地域の事例を用いてそのまま運用することは非常に難しいのと同時に危険でもあります。なぜなら、その地域の個性に合わない活動を提供することは、自然の流れと長い年月の中で培われた地域社会の貴重な資源である共同体を壊しかねないからです。

本書においては、その個性の判断は皆さんに託し、客観的な指標として土地の地形、気候、人口密度などの分類を行い事例の分類を試みました。

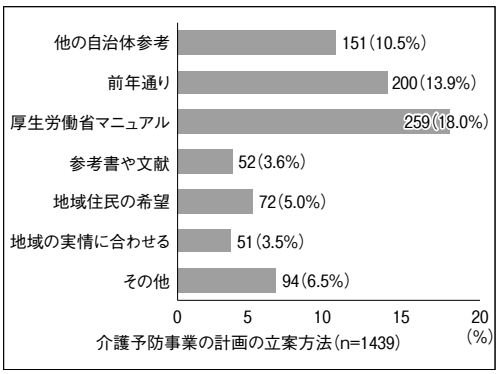
2 介護予防事業の実態と課題

✿介護予防事業企画に関する課題

本書作成にあたり平成20年10月に全国1,439ヶ所の介護予防事業実施事業所から実態と課題についてアンケートを行いました。多くの事業所が企画立案について困難さを感じています。計画の立案については、厚生労働省のマニュアルを利用している事業所が多く、地域の実情を配慮しづらい状況がうかがえます。



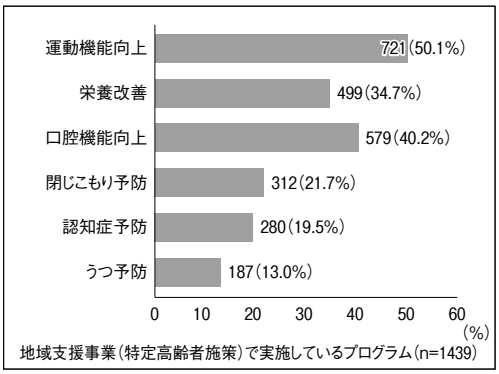
8割の事業所で困難と感じている！



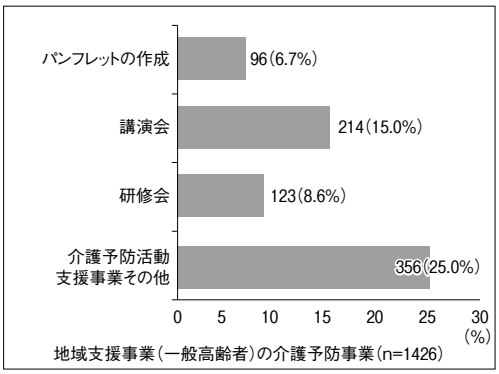
オリジナルの事業が少ない！

✿介護予防事業の実施状況

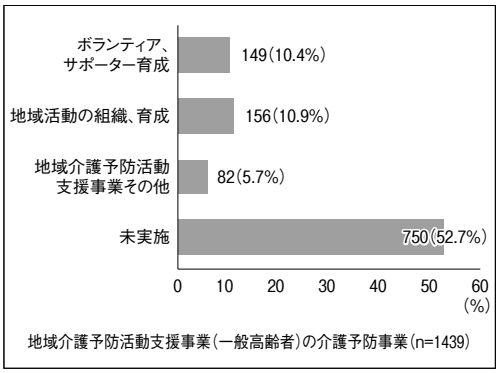
介護予防事業それぞれの事業の実施状況をうかがいました。特定高齢者施策では運動機能向上が最も多くの事業所で実施されていますが、うつ予防、認知症予防の実施は少なく２割を下回っています。一般高齢者施策では、各地域独自のプログラムが多く行われています。特に地域の中の既存の組織を活用しようとする取り組みがいくつか見られています。詳細は本文の事例を参考にしてください。



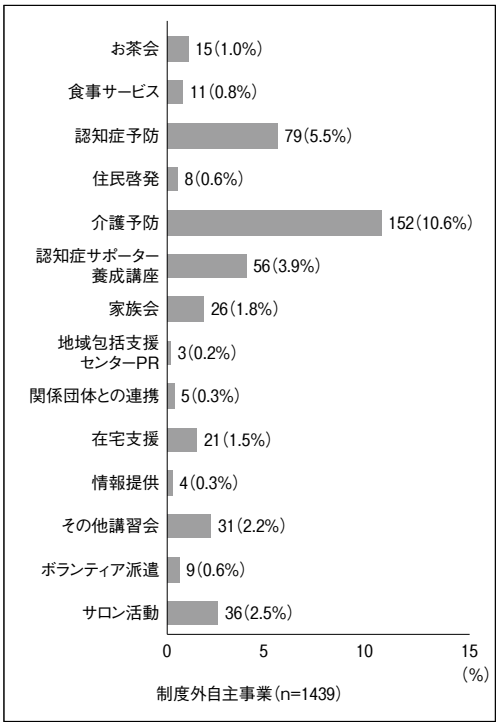
運動機能向上が中心



独自の事業が多く実施されている



地域活動の支援は未実施が多い！



自主事業は多岐にわたり実施されている

3 本書活用のヒント

✿認知症・介護予防事業企画運営に必要なこと

介護保険法による介護予防事業は、地域で暮らす人々が要介護状態になることを予防することにより、高齢になってもいつまでも元気に地域生活が継続できることを目指しています。つまり、認知症・介護予防事業を企画運営するために大切なことは、「地域」で、その人の「望む生活」をできるだけ長く続くように支援することです。

そのためには、地域を知ること、そして望む生活や生活習慣を知ることが必要になります。

✿地域を知り、望む生活を知る

●地域を知る

地域を知るとは、どういうことでしょうか？本書では、地域を知るための手がかりとして、①人口規模、②人口密度、③地域分類、④気候、⑤交通の利便性の５項目を取り上げました。これらは、客観的な指標であり、どの地域においてもこの指標があてはまることからです。

介護予防事業の多くは、地域の中の保健・福祉・医療の拠点や地域の中の集会所のような場所に集合して行われます。できるだけ個別サービスを展開することは理想ですが、地域包

括支援センター等には人的な限界があり、対象者はある程度集合せざるを得ないのが現実です。

こうしたことから、本書では「地域を知る」ことを、地域の特徴の一つである、地形を基盤として気候や交通、土地柄を地域特性として注目してみました。

●望む生活を知る

健康でいつまでも長生きしたい。望む生活はその人の生まれ育った環境や今おかれている状況、性別、文化によって様々です。個人差は大きいものの、その土地の文化や土地柄によってある程度の傾向が示されます。

平成18年度に始まった介護予防事業は、創設期であり、そのサービス提供事業所はその方法について暗中模索していたことから、各所から提示された事例集や他県、他地域のモデルをそのまま実施したり、アレンジしたりして企画運営がなされているという例を散見します。望む生活を知ることは、その人の地域を知る大きな手がかりになります。つまり、きわめてオリジナリティあふれた、地域の特徴的な方法を用いることによって、その土地に居住する介護予防が必要となる高齢者の望む生活に近づくことができるのです。

以上のことから、本書でいう「地域を知り」と「望む生活を知る」とは、その地域特性を知ることが望む生活を考える第一歩であることと考えています。

✿地域の力を活用するために

●「地域住民自身が力」

地域の課題を解決するための最も有力な方法を知っているのは、住民自身です。しかし、それを形にすることはなかなかできません。介護予防事業のプログラムも行政や専門家ではなく住民の持っているそれぞれの力を形にすることを考え、耳を傾けましょう。

●「地域には解決するための資源がある」

介護予防事業を展開するステージは地域の中にあります。地域には自分たちで解決するための資源があります。人を探しその人の持つ力を表へ出してもらいましょう。また、そこでは当たり前と思われているモノが他から見れば重要な資源（財産）であることもあります。例えば、自然や環境などです。

●「共同による解決」

地域の人たちの共同による活動や成功、解決は、近隣に広がり全体の大きな変化のきっかけになります。それが地域の良さであり地域の力です。地域の良さを認めることは、地域の力を高めることになります。

✿地域の力を高める方法

●「地域の財産を発見する」

地域社会は自然にできるものではなく形成されるものです。人が人に伝え作られるものであるので、「何も無い」「住みにくい」というメッセージではなく、「ここが良い」、「住みや

すい」を伝えていくことによって、地域の財産は発見され形成されます。

地域を対象にして活動を展開する介護予防事業でも、それらを生かした活動を企画運営することで波紋のような広がりを見せることが期待できます。

●「間口の広い活動」

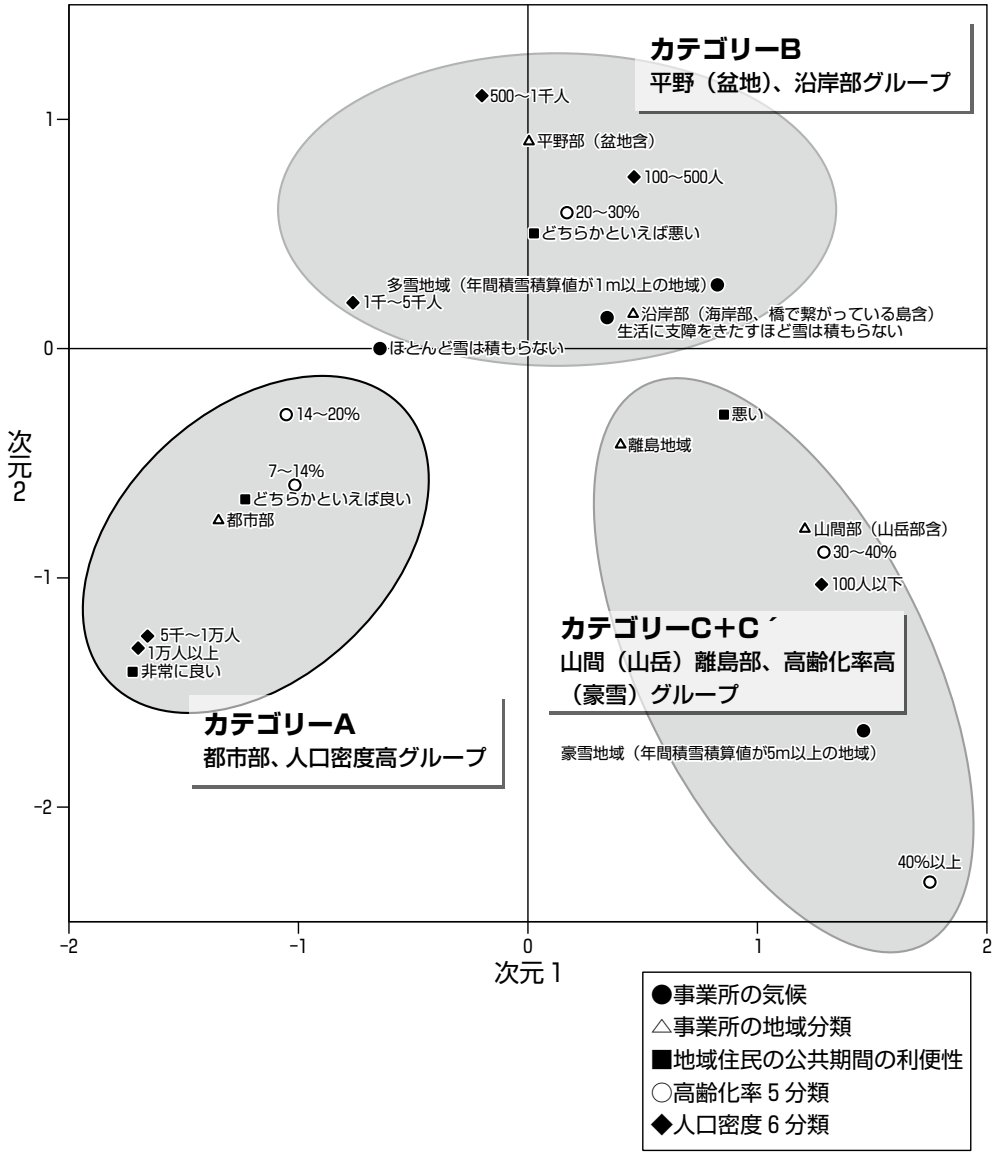
多くの人に参加してもらうことが大切です。小さな成功体験が動機づけを高めます。その人が好まないことには参加を促さないのではなく、参加しやすい機会を提供し成功経験をしてもらうような間口の広い事業展開を考えましょう。達成感が次への活動へのエネルギーになります。

1 地域特性のカテゴリー化

地域特性の分類を行うために地域条件の５項目を投入し対応分析を行いました。関係性の高い地域項目が近くに出力されます。分析結果と地域の実情を考慮して地域特性分類指標を作成しました。次のページの地域特性診断指標をもとにみなさんの地域特性の分類を試みて、地域特性から介護予防事業の事例を探してみてください。

ただし、すべてがあてはまるわけではありませんので近いと思われるカテゴリーを選択して下さい。

※カテゴリーＣとＣ´の違いは降雪量です。Ｃ´は豪雪地域です。



2 地域特性分類をしよう！

●カテゴリーは４つです。５つの分類項目をみて当てはまるものをチェックしてみてください。

●もっともあてはまる項目が多いところがあなたの地域です。

●カテゴリＣとＣ´の違いは降雪量の違いです。

地域カテゴリー Ａ：都市部、人口密度高グループ

都市部であり、１キロ平方メートルあたりの人口密度が極めて高く（5,000人以上）、高齢化率は20％以下、事業実施場所までのアクセスも良い地域です。

これらの地域の多くの場合、大都市が多く、東京、横浜、名古屋、大阪など大都市中心部はこの地域にあてはまる。関東、近畿の一部に多い傾向があります。

			Check
①	地域分類	都市部	
②	降雪の影響	ほとんど降らない	
③	人口密度	5,000人／㎢以下	
④	高齢化率	20％以下	
⑤	事業実施場所までの公共交通	良い	

p.15へ Go!!

地域カテゴリー Ｂ：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

盆地も含む平野部や沿岸部であり、１キロ平方メートルあたりの人口密度は5,000人以下、降雪はあるが生活に支障をきたさない程度で、高齢化率は20～30％、事業実施事業所までのアクセスはあまり良くない地域です。

地域では、九州沖縄、北陸、四国、甲信越、東北の一部の地域に多い傾向があります。

			Check
①	地域分類	平野（盆地）沿岸部	
②	降雪の影響	交通・生活に支障はない	
③	人口密度	5,000人／㎢以下	
④	高齢化率	20～30％以上	
⑤	事業実施場所までの公共交通	あまり良くない	

p.49へ Go!!

地域カテゴリー C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

離島や山間（山岳）部であり、１キロ平方メートルあたりの人口密度は100人以下ときわめて低く、雪は生活に支障のない程度もしくは降らない、高齢化率は30％以上、事業実施事業所までのアクセスは極めてない地域です。

地域では、北海道や中国地方、東北の一部の地域に多い傾向があります。

			Check
①	地域分類	離島または山間（山岳）部	
②	降雪の影響	交通・生活に大きな支障はない	
③	人口密度	100人／㎢以下	
④	高齢化率	30％以上	
⑤	事業実施場所までの公共交通	非常に悪い	

p.79へ Go!!

地域カテゴリー C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

離島や山間（山岳）部であり、１キロ平方メートルあたりの人口密度は100人以下ときわめて低く、豪雪地域、高齢化率は30％以上、事業実施事業所までのアクセスは極めて悪い地域です。

地域では、北海道や中国地方、東北の一部の地域に多い傾向があります。

			Check
①	地域分類	離島または山間（山岳）部	
②	降雪の影響	豪雪地域	
③	人口密度	100人／㎢以下	
④	高齢化率	30％以上	
⑤	事業実施場所までの公共交通	非常に悪い	

p.121へ Go!!

みなさんの地域カテゴリーを確認して、その地域特性に応じた事例を参考にして見ましょう。

地域カテゴリー A：都市部、人口密度高グループ

都市部であり、1キロ平方メートルあたりの人口密度が極めて高く(5,000人以上)、高齢化率は20％以下、事業実施場所までのアクセスも良い地域です。

地域分類	都市部
降雪の影響	ほとんど降らない
人口密度	5,000人／㎢以下
高齢化率	20％以下
事業実施場所までの公共交通	良い

大府市役所健康福祉部健康推進課

浦添市地域包括支援センター

せんだんの丘ぷらす

船橋あんしんすこやかセンター

横浜市藤棚地域ケアプラザ

練馬区健康福祉事業本部福祉部

A：都市部、人口密度高グループ

愛知県

大府市役所健康推進課

多様な評価を行い、地域住民が講師となる閉じこもり、うつ、認知症予防教室

事 業 名　**いきいき教室**

対 象 者　特定高齢者・一般高齢者

事業種別　閉じこもり、うつ、認知症予防教室

1　担当地域の概要

名古屋市南部に隣接し、市の中央を南北にJR東海道本線が縦断しており、市内に２つの駅が存在している。また、市の北部には国道23号（名四国道）と第二東名高速道路（伊勢湾岸自動車道）が市内を通過しており、各方面へのアクセスが非常によい立地条件となっていることもあり、年々世帯数と人口が増え続けている。また、平成18年にはWHO西太平洋地域健康都市連合に加盟し、市民総ぐるみで健康づくりを推進し、健康都市の実現を目指している。

市区町村人口	84,000人
面　　積	33.68㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	2,500人
高齢者人口（高齢化率）	13,500人（16.1％）
H20特定高齢者数	1,127人
H20予防給付対象者	400人

2　事業所の概要

市の保健センターで、保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士、事務職の計17名が常勤で勤務している。

✿事業名

いきいき教室

✿主な実施場所

大府市保健センター、東山児童老人福祉センター

✿参加者数（20年度）

特定高齢者17名、一般高齢者11名

✿事業運営スタッフ

平均３名　理学療法士、作業療法士、管理栄養士、音楽療法士または地域講師、
保健師２名

✿開催期間

保健センター　週１回水曜日　１クール10回×４クール

東山児童老人福祉センター　週１回火曜日　１クール10回×４クール

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○	○	講演会		地域活動の組織育成	
口腔機能向上	○	○	研修会		その他	
閉じこもり予防	○	○	その他	○		
認知症予防	○	○				
うつ予防	○	○				

3 介護予防事業の概要

この教室は昭和63年より老人保健法によるＡ型機能訓練事業として開始した長い歴史を持つ教室である。年々対象者の変化を遂げ、平成18年より現在の介護保険法の地域支援事業の閉じこもり・うつ・認知症予防事業の教室となった。特定高齢者だけでは対象者が少ないため、一般高齢者も対象とし、必要と思われる高齢者に参加してもらっている。

4 事業内容選定理由

当市では、さまざまな分野において自主的に活動しているグループや、短期間に開催される健康教室等は多数存在するが、専門スタッフの援助が必要な方が参加しやすく、かつ長期的に参加できる教室を開催する必要があった。教室等参加するのが苦手という方にも、まずはこの教室に参加して他者との交流や活動に慣れてもらい、さらに他教室に参加するなど活躍の場を広げてもらうステップアップのための教室としても位置づけしている。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

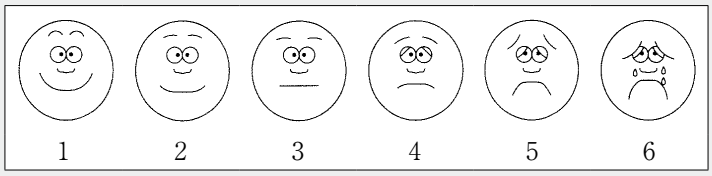
・楽しく活動し、継続して参加できる

・さまざまな活動をすることで、いろいろなことに興味をもってもらう

✿具体的内容

1．健康チェック（15分）

血圧・脈測定、その日の体調と気分（フェイススケールを利用して主観的に６段階評価をしてもらう）、日常生活目標の達成度の確認（各クール毎に日常生活での目標を各自設定してもらい、達成度を確認している）



2．開始あいさつ

挨拶当番を順番に実施し、当番の人は皆の前で簡単な挨拶をしてもらう。

3．主活動（１時間）

理学療法士、作業療法士、管理栄養士、音楽療法士、地域講師に講師を依頼し、毎回さまざまな活動を実施している。

4．座談会（15分）

講師も含め、お茶とお菓子を食べながら交流を図っている。

5．終了あいさつ

挨拶当番に挨拶をしてもらう。

6．健康チェック（15分）

血圧・脈測定、教室参加後の体調と気分の確認、教室参加目標の達成度の確認（各クール毎に教室での目標を各自設定してもらい、達成度を確認している）参加者との交流の度合いを確認している。

評価方法

・日常生活目標・教室参加目標の設定と達成度の評価
・基本チェックリスト及び２次アセスメントシート（閉じこもり・うつは独自作成、認知症は MMSE を使用）
・主観的健康感
・参加者同士の交流度合
※クールの前後で個別面接をし、参加者と共に評価を行う。評価期間は、特定高齢者については各クール毎（３箇月）、一般高齢者は４クール（１年）で実施。

6 事業実施上の工夫点

多様な専門職の関わり

理学療法士による体操やゲーム、作業療法士による手芸や回想法、音楽療法士による合唱や手遊び、管理栄養士による調理実習など専門性を生かした活動を実施している。

地域住民の講師

さまざまな活動に興味を持ってもらい、参加者の活動を広げてもらうため、地域で自主的にサークル活動をしている方にボランティアで講師を依頼し、グループの紹介も含め、指導をしてもらっている。

参加しやすい会場選定

当市の地理的状況から、市の中央を縦断している JR の線路を挟み東側と西側、市の北部と南部に位置する会場で実施している。

7 参加者募集の方法や工夫

✿各種機関との連携

保健センターや包括支援センターをはじめ、各相談機関と連携し対象と思われる方に紹介している。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿独自の卒業基準

教室終了時の面接にて、独自で設定した卒業基準をすべて満たす参加者については卒業を促す。その他の参加者については、次クールも継続参加してもらうよう勧奨している。長期欠席者については、教室または地区担当保健師、包括支援センター職員より連絡し、フォローをしている。

9 今後の課題

✿参加者のレベルの個人差の配慮

継続して参加してもらうということに大きな意味を持つ教室であるため、用事や体調不良以外の理由による欠席者を減少させることが必要である。魅力のある楽しい教室を開催するためには、参加者と共に活動内容の計画を立て、要望を取り入れた内容を講師に依頼していく必要がある。参加者により機能レベルに格差があるため全員に同じ役割を担ってもらうことが困難であるが、受身の状態にならないように、可能な役割を積極的に担ってもらう必要がある。

コラム

加齢よるさまざまな体の変化

1．なぜ白髪になるか？

頭髪にはメラニンを含む色素細胞があり，頭髪の色素細胞は加齢によって，しだいに死んでいきます．そしてメラニンの減少によって毛は灰色，銀，白といった薄い色になります．遺伝性の白髪もありますが，喫煙やビタミン欠乏も影響します．思春期以前に白髪が生える場合は，難読症を含む医学的症候群と関係があります．

2．背が縮むのは？

だれでも加齢の影響で背が低くなります．長年をかけてそうなるのですが，最終的には平均で 3cm 程度低くなるという報告があります．その要因としては，老化とともに筋肉や脂肪が失われてしまうことも考えられていますが，重力も少なからず影響しています．重力は身長を縮めるほどに長年脊骨に負担をかけると考えられています．

3．耳毛？

加齢に伴い，抜けてほしくない部分の毛は抜けて，望まない箇所に毛が生えてきます．ながい眉毛，伸びた鼻毛，そして耳毛などを目にすることがあります．

耳の毛の過剰な発育は遺伝的な原因があったり，Y 染色体に関与している場合があると考えられています．Y 染色体とは男性がもっている性染色体を指すことから，女性よりも男性のほうが深刻です．

そして，この耳毛はどこまで伸びるのでしょうか．いまのところ，世界最長の耳毛は，2002 年のギネスブックに載っているインドのタミルナドゥ州に住む 70 歳の男性アントニー・ヴィクターのもので，11.5cm です．

A：都市部、人口密度高グループ

沖縄県

浦添市福祉保健部地域支援課

株式会社ジェイエスエス・有限会社沖縄スイミングスクール

民間スポーツクラブとの連携による修了後の運動継続支援

事 業 名　**水中運動教室事業「いまいゆくらぶ」**

対 象 者　特定高齢者・一般高齢者

事業種別　運動機能向上

1　担当地域の概要

沖縄本島の南側に位置し、東シナ海に面する西海岸沿いにあって、県都那覇市に隣接しているベットタウンとして発展してきた。那覇市、沖縄市、うるま市に次ぎ、沖縄県第４の規模を持つ市である。全国でも高い出生率を誇り、那覇市と隣接するため人口増加が著しく、人口密度は那覇市に次いで２番目に高い。第３次産業が主な産業であり、有数の商業、工業が活発な市である。

市区町村人口	110,281人
面　　積	19.09㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	5,777人
高齢者人口（高齢化率）	15,050人（13.65％）
H20特定高齢者数	112人（H21年１月末）
H20予防給付対象者	382人（H21年１月末）

2　事業所の概要

本市の地域支援事業担当課であり、介護予防事業を担当する地域支援係には保健師３人、栄養士１人、一般事務職１人を配置している。また、直営型の地域包括支援センターを運営する支援センター係には保健師２人、看護師１人、社会福祉士１人、主任介護支援専門員２人を配置している。事業実施の際は地域支援係が中心となり委託先事業所との連絡調整を図りながら実施している。

✿事業名

水中運動教室事業「いまいゆくらぶ」

✿主な実施場所

JSS 浦添スイミングスクール、沖縄スイミングスクール浦添校、
ガルフスポーツクラブ前田校

✿参加者数（20年度）

特定高齢者35名、一般高齢者29名

✿事業運営スタッフ

平均2.5名　水中運動インストラクター平均1.5名、市保健師１名（随時）

✿開催期間

平成20年６月～８月、８月～10月、９月～11月、10月～12月
平成20年11月～平成21年１月、平成20年12月～平成21年２月　週２回の３箇月

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○	○	講演会	○	地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○	○	研修会	○	その他	
閉じこもり予防	○	○	その他	○		
認知症予防	○	○				
うつ予防	○	○				

3 介護予防事業の概要

本市の運動器の機能向上を目的とした介護予防事業は、マシンを使用した「筋力向上トレーニング事業」（生きいき貯筋くらぶ）、膝関節等に負担の少ない「水中運動教室事業」（いまいゆくらぶ）、骨盤を支えるインナーマッスルの強化を目的とし高齢者向けにアレンジしたピラティスを取り入れた「体操教室事業」（生きいき体操教室）の通所型事業３種類と、訪問型の運動器機能向上事業の計４種類である。特に水中教室事業については、事業終了後に参加者（卒業者）が、事業受託事業所が実施しているシニア教室等に参加することにより運動を継続しやすい環境を作っている。

4 事業内容選定理由

運動器機能向上事業の中でも、水中運動教室事業は特に膝関節等の調子が悪い高齢者でも効果的に運動することができる。さらに、運動に興味のある子どもから元気高齢者までが集うスポーツクラブにおいて事業を実施することにより、「生きいきと元気でいよう！」という明るく前向きな気持ちで水中運動に取り組むことが期待できる。また、事業受託事業所は、子ども中心の教室運営に加えて高齢者向けの教室を開催しており、高齢者の安全に配慮した適切な事業運営を行うことができる。

沖縄県は亜熱帯地域に属し一年中温暖な気候に恵まれており、一年を通してプール（温水プール）に入水することができ、季節による水中運動の制約を受けにくいのも事業内容選定理由のひとつである。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・栄養相談・指導　運動と併せて食事についても意識してもらう
・個別目標設定と評価のフィードバック
・教室終了後の水中運動継続支援

✿具体的内容

1．体調チェック（一部、市保健師等のサポートあり）
　＊自動血圧計による血圧・脈拍測定、体調確認、体組成計（体重・内臓脂肪等）による測定
2．水中ストレッチ
3．流水マシン
　＊流水による効果：シェイプアップ・身体活性化・リハビリ効果
　＊超音波による効果：疲労回復・血行促進・温熱効果
4．水中ウオーキング
　＊前向き・後ろ向き・横向き・クロスのウオーキング、腿上げ・斜め・ツイスキック歩行など
5．水中筋トレ
　＊浮き棒をダンベル替わりに負荷運動（上肢・下肢）
6．水中ストレッチ

7．体調チェック

＊自動血圧計による血圧・脈拍測定、体調確認、今日の運動強度（Borg 指数）の確認

上記③～⑤は３箇月の間に参加者の体力を確認しながら少しずつ負荷を上げていく。

＊栄養の相談と指導

✿評価方法

・宮城県リハビリテーション支援センターによる簡易型体力測定：
握力、座位ステッピング、開眼片足立ち、５ｍ歩行、長座位前屈の５項目

・基本チェックリストの教室参加前後の比較

・主観的健康観の教室参加前後の比較

・身体状況（自覚症状等）の教室参加前後の変化

・教室参加後のアンケート（教室に参加した効果を身体的・精神的・社会的面より自己評価）

・運動カレンダー

6 事業実施上の工夫点

✿水中運動教室のネーミング

沖縄の方言で「旬の魚」のことを「いまいゆ」と言い、活きがよく新鮮であるというイメージで、押し寄せる加齢の波を旬の魚のようにしなやかに泳ぎ渡って欲しいという願いから「いまいゆくらぶ」と名づけ、方言で親しみやすくした。

✿参加者の健康面の情報を共有

安全性を確保するため、参加受付時に市保健師による健康チェックと、主治医等の意見書により健康状態を把握し、事業受託事業所との緊密な情報の共有化を図った。

✿事業受託事業所への段階的サポート

運動目標の設定、支援方針の設定、個別評価の実施など、事業受託事業所のスタッフが不慣れとする内容については、市保健師によりスタッフへ指導を行い段階的にサポートした。高齢者の特性を共有化するための情報提供及び助言を実施している。また、参加者が体調や運動強度を自己管理できるように、事業受託事業者が参加者に情報提供を実施した。

✿水中運動の継続に向けた取り組み

事業受託事業所が実施しているシニア教室等を活用した。このシニア教室等に介護予防事業参加者が加わることにより、既存のシニア教室等のメンバーとの仲間意識が高まり、事業終了後に、事業受託事業所が実施しているシニア教室等に参加し、水中運動を継続する確率が高くなる。

運動習慣の継続性を高めるために修了式を実施し、修了式では、イラスト入りの修了証書や参加者の運動実施中の写真・教室参加メンバーの写真を授与し、さらに教室前後の体力測定の結果や教室に参加したことによる主観的効果を講評することで、運動することへの喜びと、運動継続への意欲を引き出すことを目指した。

✿継続に向けたフォロー

水中運動の継続性を高めるための事業受託事業所との取り組みとして、事業受託事業所が実施しているシニア教室等の参加者と親しみやすくする雰囲気作りと、継続優遇制度を作った（入会金免除、月会費の割引等）。

✿運動とあわせた食のアプローチ

参加者に対する中間評価を実施する際に、個別の栄養相談・指導を行うことにより、運動の効果がより高くなる。

✿事業担当者・事業受託事業所双方の事業評価及び反省会の実施

共通の評価項目について工夫した点や改善点について双方の立場から確認し課題の整理を行い、次年度の事業実施に向けた見直しを実施している。

7　参加者募集の方法や工夫

✿調査をもとにした参加者のニーズ把握

特定高齢者の募集については、特定高齢者候補者に対し「介護予防事業の参加案内」「介護予防事業参加申込書」「普段の運動取り組みアンケート」を郵送により送付・回収することにより、介護予防事業への参加意欲について調査した。その結果、介護予防事業への参加意欲の高い候補者に生活機能検査を実施して特定高齢者を決定した。その他の候補者については、訪問や来庁による相談を実施して介護予防への取り組みを説明して事業参加を促した。

✿広報誌を活用した幅広い声かけ

一般高齢者の募集については、市の広報誌で「生きいき100歳を目指して」とサブタイトルを付け、水中運動の効果や参加者の声などを特集し、参加者募集欄では「65歳以上集まれ！」のキャッチフレーズを記載して介護予防教室の募集であることをわかりやすくした。

8　事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿民間事業所との連携と共働

水中運動教室への参加を通して事業受託事業所が実施しているシニア教室等の参加者との交流が芽生え、お互いの仲間意識が醸成されることにより、事業終了後も卒業生がシニア教室等へ参加して継続的に水中運動に取り組んでいける現状がある。

9 今後の課題

✿妥当性のある個人目標の設定と実施

事業受託事業所は、水中運動を指導することについては専門性を有しているが、個人に合わせた運動目標の設定、支援方針の設定、個別評価の実施などについては、不慣れな部分があるので、運動の継続性を高めるためにも、事業受託事業所へのサポートが必要である。

✿より多くの民間事業所との連携

今後は特定高齢者が増える可能性があり、また、既存の事業受託事業所による年間事業実施回数の増加が見込めないことから、事業を受託することが可能なスポーツクラブの有無について、調査を実施する必要がある。

A：都市部、人口密度高グループ

宮城県

介護予防通所事業所せんだんの丘ぷらす

各種介護予防サービスの枠を超えた参加者交流会の実施

事 業 名　**ぷらすの日**

対 象 者　一般高齢者・特定高齢者

事業種別　自主事業

1 担当地域の概要

周辺は、仙台市内を一望できる高台で、昭和40～50年頃に造成された住宅地にある。また高校なども多く昼間の人の流れは多い。事業所付近町内の高齢化率は13％であるが、隣接する早く造成された町内では、25％を超える町内もある。高台にある為、冬には積雪もあり、急勾配の坂道も多く、交通手段としては自動車・市営バスの使用がほとんどである。

市区町村人口	283,512人
面　　積	301㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	942人
高齢者人口（高齢化率）	51,116人（18.85％）

2 事業所の概要

母体施設である介護老人保健施設せんだんの丘に隣接しながら、介護予防拠点施設として機能する為、単独事業所として、平成19年７月介護予防通所介護事業所として開設した。隣にはコンビニエンスストアがあるなど、母体施設のノウハウを生かしながら、あらゆる新しいサービス提供の形を進めることができる事業所である。

管理者・生活相談員・機能訓練指導員（作業療法士）・看護師・介護の職員体制により、サービス提供を行っている。

✿事業名

ぷらすの日（自主事業）

✿主な実施場所

せんだんの丘ぷらす　（他、外出する機会もあり）

✿事業運営スタッフ

平均３名

（せんだんの丘ぷらす職員が関わることになり、日頃運動指導など行う職員が企画、運営している。）

✿開催期間

ほぼ月１回開催。

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善	○		講演会		地域活動の組織育成	
口腔機能向上	○		研修会		その他	
閉じこもり予防			その他			
認知症予防						
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

事業所自体が、せんだんの丘施設・法人としての介護予防事業のひとつであり、要支援１・２から元気高齢者、中高年層までもカバーができる体制を時間設定においても工夫し活用している。これは、事業所が介護予防に特化していることで、委託事業や教室講師依頼を受ける際にも改めてチームを組む必要がなく、習熟した専門チームがいつも存在する形になっている。

4 事業内容選定理由

当事業所では、予防給付・特定高齢者事業・地域支援事業と介護予防事業を中心に行っているが、事業の中でその両者が顔を合わせることがなく、運動器機能向上などQOLの質を向上

させるためには、両者ともに活動（アクティビティ）の出来る場所・機会が必要であると考え、ぷらすの日としてイベントを企画し、ぷらすに関わる方達に自由に参加してもらい、生きがいも感じてもらえるイベントになりつつある。また、教室形式の参加者の場合（市委託型元気応援教室）、終了後のフォローが出来ない状態になっており、このような参加を通して、年間を通して状態の把握や相談なども受けることも出来、安心して顔を合わせることができる機会にも役立っている。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・高齢者の主体的な活動への支援。
・地域交流。
・介護予防プログラムを実施した成果を生活の中で発揮できる機会にする。
・利用者の課題の評価。今回の事例では、外出。（同市における高齢者のアンケートデータでは、外出に困ることとして、「道路や駅などの階段や段差」を３割強の人が、「バス、地下鉄、電車などの乗り降り」や「街を走っている自動車が危険なこと」を２割弱の人があげている。このような課題の評価。）

✿具体的内容

当事業所の地域貢献事業としての意味合いが大きいものの、上記コンセプトを掲げ、介護保険事業所としての役割も担える事業としている。

〈具体的事例〉お花見旅行

ぷらすに関わる方すべて（一般高齢者・特定高齢者・要支援１・２・そのご家族）に、チラシ配布・往復はがきによるお誘い・ご家族様への声かけを実施している。企画立案は、ぷらす介護職員が中心となり関係機関（この場合は、観光バス会社宮城交通に依頼）と調整。参加者決定後、利用料金など伝え、参加当日参加費用集金。費用は弁当つきで例年￥3,500程度。職員は、勤務時間内において、サービス提供の無い時間帯を利用。よって、実施時間は午前のサービス提供時間終了後になる。

・タイムスケジュール

11時－集合後、出発
12時過ぎ－現地到着、降車後昼食
15時頃まで－自由行動
15時すぎ－現地出発、16時すぎ　ぷらす到着後解散。

✿評価方法

・花見・紅葉狩りなどバス旅行の際には、アンケート聴取し、さらに活動の幅を広げる促しを行っている。

6 事業実施上の工夫点

✿アクティビティメニューの多様性

各事業参加者の興味があるイベントを企画するよう努めている。そのため、メニューは多様化している。

（日帰りバス旅行：花見、紅葉狩り・流しそうめん・落語会・折り紙教室・餅つき会・認知症講話・後期高齢者医療制度説明会・茶話会・昼食会）

7 参加者募集の方法や工夫

大掛かりなイベントの場合には、ぷらす会員の方へ往復はがきによるお知らせを行い、募集している。また、事業所前へのポスター掲示、隣店舗コンビニエンスストアサンクスの店内のチラシ配布・掲示も行っている。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

定例の事業となっており、参加者の自費による事業の為、ぷらすを利用した方は継続して参加できるスタイルをとっている。主に介護予防事業のフォローする事業となっていると考える。また、この事業が卒業者の会のきっかけとして、機能しつつある。

9 今後の課題

収益事業である介護予防事業と並行した形で、このような事業の実施運営をどのような形で継続していけるのか。

一般の参加者によるアクティビティサポーター（ボランティア）としての活動の協力働きかけを行うこと。

参加する人がより主体的に参加できるような仕掛けを作り上げていくこと。

A：都市部、人口密度高グループ

東京都

船橋あんしんすこやかセンター
（地域包括支援センター）

簡単に手に入り使い慣れた道具で

事 業 名　**介護予防講座「いきいき講座」**
対 象 者　一般高齢者
事業種別　一般高齢者施策（パンフレットの作成、研修会、ボランティア・サポーター養成地域活動の組織育成）

1 担当地域の概要

世田谷区内27箇所の地域包括の一つで、担当地域の人口は33,142人、うち65歳以上は5,125人で高齢化率は15.46％である。主幹道路の横切り、かつては農地が多かったが、現在は大規模マンションが次々に建ち、人口の入れ替わりが激しくなっている。又、数十年経過した大型団地も点在し、高齢化による問題が今後の大きな課題となっている。

市区町村人口	827,220人
面　　積	56.414㎢
人 口 密 度（１㎞四方あたり）	14.663人
高齢者人口（高齢化率）	144,978人（15.4％）
H20特定高齢者数	85人
H20予防給付対象者	40人

2 事業所の概要

同一敷地内に病院・特別養護老人ホーム（２箇所）・通所介護を併設する社会福祉法人で、区からの委託事業として地域包括支援センターがある。看護師１名、社会福祉士３名（非常勤・兼任含む）、主任介護支援専門員１名で構成している。区の介護予防担当部や、地域の保健福祉センターの指導・支援を受けている。

✿事業名

介護予防講座「いきいき講座」

✿主な実施場所

有隣病院研修ホール

✿参加者数（20年度）

一般高齢者83名

✿事業運営スタッフ

平均３名　講師１名、職員２名

✿開催期間

毎月１回　木曜日　平成20年８月～平成21年５月

（平成21年２月で一旦、対象者個別と事業の評価を実施）

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○		講演会		地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○		研修会	○	その他	
閉じこもり予防	○		その他			
認知症予防	○					
うつ予防	○					

3 介護予防事業の概要

特定高齢者の基準の見直しにより対象者は増えたが、実際には既に民間のサービスや既存のサービスを利用している人が多く、プランに至ったケースは思ったより多くはなかった。又、対象者に対して提供できるサービスがまだまだ少ない事も課題である。

4 事業内容選定理由

一人暮らし、高齢者のみの世帯が多く、食事の問題は最も身近な事と考えた。季節感を持ち、目先の変化を簡単につける事でまずは興味を持ってもらうために、ネーミングにも工夫をし、当初から連続講座にする事で、参加者のネットワークを作るねらいもあった。

5 事業内容の詳細

コンセプト

・参加しやすいネーミング

・季節感を考慮した内容

具体的内容

＊各回ごとに季節感のあるテーマを決め、食材を選定しそれを使用した内容で実施

例　春のワルツ　簡単押し寿司づくり（牛乳パックを使用）

海の詩　海草・魚介類を使用した料理（乾物、缶詰を使用）

森の妖精　きのこ類を使用した料理（たくさんの種類の豆を使用）

早春賦　豆類を使用した料理（節分の豆、煮豆など）

１．講話

食生活と健康について、各季節にあったポイントを説明

各回の使用する食材について栄養的効果を共に学ぶ（利用者の経験談を聞く）

２．調理実習

講師によって下ごしらえされた食材をレシピに添って調理

３．試食

テーブルセッティング、盛り付けをし、試食

４．感想、改善点などの意見交換

6 事業実施上の工夫点

ネーミング

一目で印象に残る事と、夢のある身近な言葉を使う

日常的な用具の使用

食材を一つのコンセプトで統一し、加工・半加工食品、缶詰、100円ショップで簡単に手

に入る食材を利用する。調理器具（牛乳パック・プリンカップの再利用など）もどこの家庭にもあり、使い慣れたものにする。色や小道具（和紙・木の葉・枝）で食欲、季節感を簡単に高める方法を学び、実行してみる。講義を15分くらいにして、作業をしながら話を聞く。

7 参加者募集の方法や工夫

✿公共の広報誌の利用

街角の掲示板、機関誌の掲載、区報での募集

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿成果のまとめとフォロー

来年度で３年を経過するにあたり、その間のレシピを１冊にまとめて発刊する。

次年度は講座終了後、１～２週間後に「やってみた会」を開催予定。参加者独自の工夫や、感想を積極的に取り込んで生きたい。

9 今後の課題

✿参加者の固定化

利用者間のネットワークが出来るようにしてきたが、一部で固定化して対抗するようなグループが出来つつある。やる気を損なわずにゆったりした大きな輪を作れるように、職員の関わりが必要になってきている。又、管理栄養士の働きに依存している所がおおきいのでセンターとしての役割も明確にしていきたい。

✿団地・マンション住民の高齢化

昨年、棟内で孤立死があった事や騒音問題に端を発して、民生委員や「UR 都市機構」管理事務所の協力により、月１回団地・マンション住民を対象とした相談会を開催中。まだ半年で相談件数は少ないが、地域包括支援センターの存在を周知するには効果がみられている。

又、大規模分譲マンションでは他地区からの移住者も多いため、区の福祉行政、介護保険の解説、介護予防の提案などを、住民理事会や管理会社の理解と協力の下、区の職員と共に今月初めて開催した（85名参加）。建設から２年が経過し、1,000世帯以上ありエントランスまでが遠いため、閉じこもりや孤立の危険性がある。居住者限定のサービスを企画し、ゆくゆくは自主的に運営出来るように支援する予定である。

A：都市部、人口密度高グループ

神奈川県

横浜市藤棚地区地域包括支援センター

認知症予防を目的としたウォーキングプログラム実施と自主グループ結成

事 業 名　**脳力向上プログラム（ウォーキング）**

対 象 者　一般高齢者

事業種別　認知症予防事業（一般高齢者施策）

1　担当地域の概要

横浜市のほぼ中央に位置する埋立地で横浜駅があり、駅周辺には大型ショッピングモールやデパート、ビル街などがある横浜市の中心的な区である。西区は面積では、横浜市最小6.98㎢（２番目に小さい南区の半分）。人口についても92,696人と最小規模であるが、人口密度は13,339人（１㎞四方あたり）である。

特徴として、小さな面積の中に横浜駅とみなとみらい21地区を含み、小売業では横浜市１位（約２割のシェア）、昼間人口は夜間の倍近い数となる。

近年は、大規模な高層マンションが建ち、若い世代の新しい住人の多いみなとみらい21エリアがある一方で、商業地の以外は道幅が狭く、坂も多くバス便もあまりない、古い住民のいる地域も多く、各地域での平均年齢、子供の数など地域差は激しいものがある。対象の高齢者も、大規模マンション在住の活動的、先進的な方と、何十年ほとんど町内から出ることもない方では生活感、考え方に差が見られる。

市区町村人口	92,696人
面　　積	6.98㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	13,339人 （H20年９月末）
高齢者人口（高齢化率）	17,340人（18.7%）
H20特定高齢者数	152人（候補者把握数）
H20予防給付対象者	882人（H20年12月末）

2 事業所の概要

横浜市に現在112設置（平成20年11月末）されている地域ケアプラザのひとつ。地域ケアプラザには、地域包括支援センター、地域活動交流（地域福祉・保健活動の企画、支援を行う横浜市独自の事業部門）機能を持っている。また他部門として、居宅介護支援事業所、通所介護などを併設している。当ケアプラザは地区センター、市営住宅の複合施設（11階建）の１階にある。

✿事業名

脳力向上プログラム（ウォーキング）

✿主な実施場所

横浜市藤棚地域ケアプラザ（座学）、ウォーキングプログラム：近隣の公園３箇所

✿参加者数（20年度）

一般高齢者10名

✿事業運営スタッフ

健康運動指導士１名、事業担当事務員１名、ケアプラザ職員１・２名

✿開催期間

平成20年度11月～３月　５箇月間　計８回

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○	○	講演会	○	地域活動の組織育成	
口腔機能向上	○	○	研修会	○	その他	
閉じこもり予防	○	○	その他	○		
認知症予防		○				
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

横浜市の実施する介護予防事業のうち、西区全域の高齢者を対象とした脳力向上プログラム（認知症予防事業）を当事業所で横浜市の受託により実施している。特定高齢者のみの対象と

はせず、一般高齢者を対象者とした事業で、ウォーキングを習慣化する事によって認知症の発症を遅らせることを目指すプログラムである。

座学と実践を交えて実施し、ウォーキングの習慣化に向けた試みや、プログラム終了後の自主的実施を目指したイベント等も計画・実施している。

4 事業内容選定理由

ウォーキングなどの有酸素運動をしている人は、アルツハイマー病や脳血管障害による認知症になる人が少ないことや、高血圧や高コレステロール、肥満、糖尿病、心臓病、骨粗しょう症などの生活習慣病の予防が期待できることからこの事業内容を選定した。またウォーキングは手軽に、どこでもでき、日常的に習慣として身につけ、続けられることから広く一般高齢者に適応できる。今年度も東京都老人研究所の認知症予防のためのウォーキングを取り入れ事業を実施している。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・自分のペースで歩行能力を向上できるウォーキングカレンダーの作成
・事業開始時と事業終了時の評価（ファイブコグ、400m歩行速度、アンケート）
・自主グループの立ち上げと継続を目指した参加者参画による計画

✿具体的内容

募集時　西区高齢支援担当にて事前に既往歴、内服薬などアンケート調査
初　回　プログラムの目的、靴の選び方、ウォーキングカレンダーのつけ方説明。２グループに分かれて自己紹介
第２回　ファイブ・コグテスト
第３回　ファイブ・コグテストの確認。早歩き（400M 歩行）の体験
第４回　ウォーキング記録１週間分記入したウォーキングカレンダー（２月、３月は直前１週間分）について、距離や行った場所についてお互い報告。グループのウォーキングイベント計画の確認
第５回　ウォーキングイベントの実施。自主化への話し合い
第６回　ウォーキングイベントでの学びの確認

第７回　運動の計測実施

第８回　ファイブコグ検査、アンケート、交流会

その他日常的にウォーキングを心がけ、ウォーキングカレンダーを記入する。自主化に向けた案を考えてくるなどの課題を提示した。

✿評価方法

・脳の機能検査：ファイブコグテスト

・歩行能力検査：400M 歩行速度　在宅でのウォーキングカレンダーによるチェック

・心理的側面：質問紙によるアンケート

6 事業実施上の工夫点

✿わかりやすい会場と集まりやすい場所

地区センター・市営住宅の大きな複合施設でわかりやすい。主要道路に面し、バス停の目の前にて参加者の交通の便は悪くない。また、区内、近隣区にウォーキングイベントの目標になる場所が多数ある。

✿連絡網の作成

イベントの調整や連絡などの為の連絡を参加者がお互いにできるよう、参加者で話し合って順番を決めて連絡網（最後の人は最初の人へ返す）を作成した。

✿在宅でのウォーキングの習慣化への取り組み

ウォーキングカレンダーを利用し、日常的に歩行習慣ができるようにした。歩数計を使用し個人で管理できるよう配慮した。

7 参加者募集の方法や工夫

✿対象者となりうる人に横浜市介護予防プログラムダイレクトメールを発送

✿区保健師、各包括支援センター等他事業所を利用し、一般高齢者及び特定高齢者に呼びかけを実施

✿他講座での周知

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

『９人会』という自主グループが結成した。結成までの経緯は、当初「めんどくさい」や「事業終了後の公的なバックアップがない」など消極的な意見が多かったが、最終的に１グループとなった事で連帯感が強くなった。理解度のやや低い参加者については、他参加者が今後のイベントではさそい合わせて集合など、フォローしていく役割分担ができていった。

✿自主グループの活動

・連絡網の作成
・３箇月に１回（季節ごと）ペースでウォーキングイベントを行い、交流を深める
・個人としても、日常的にウォーキングに取り組み、継続していく
・行き先、コースの希望調整、時間、集合場所など計画の話し合いは、別日に集合はせず、ウォーキングイベント終了後集合し全員で話し合う

例：「桜ウォーキング」（区内の公園３箇所約５キロ、集合場所、休憩地点、次回打ち合わせの為の飲食場所についても決定）

9 今後の課題

✿参加者の予防への意識付け

個人の能力差、認識差（記録がめんどくさいなど）が大きく、同じ説明をしても理解度に差があり、最終日まで正しいウォーキングカレンダーの付け方が理解できない参加者もいた。脱落者も出た事を考え、個別での伝達の必要についても考慮の検討の余地がある。

✿日常生活中での実施

自宅での課題。ウォーキングカレンダーをつけるにあたって、早い時期に全員の歩数計の使用方法の理解度や正確性をみる必要があったと思われる。

✿ボランティア育成と継続

次年度より、脳力向上プログラムを別の方式を取り入れて６月より行う予定である。ボランティア育成から始める事を考慮し、地域交流事業の協力も得て行いたい。今年度のプログラムと集まる年齢層や意識の違い、ボランティアが入る事での自主性、事業終了後の継続意志、動向などを見ていく予定である。

コラム

平均余命と平均寿命

平均余命（へいきんよみょう）とは，基準となる年の死亡状況が今後変化しないと仮定したときに，各年齢の者が平均的にみて今後何年生きられるかという期待値を表したものをといいます．特に，0 歳の平均余命を平均寿命といいます．厚生労働省では完全生命表と簡易生命表の 2 種類の生命表を作成して公表しています．

日本人の平均寿命は，明治・大正と低い水準にありました．しかし，昭和に入ると平均寿命は男女とも大幅な伸びをみせ，昭和 25 年には女性の平均寿命が 60 年を超え，男性も昭和 26 年に 60 年を超えました．その後，平均寿命の延びは緩やかになったものの着実に改善しています．平成 18 年の簡易生命表によると，男性は 79.00 年，女性は 85.81 年という結果が出ています．さらに，平成 18 年簡易生命表によると，男女それぞれ 10 万人出生に対して，65 歳の生存数は男性で 86,135 人，女性では 93,260 人となっています．これは 65 歳まで生存する者の割合が男性で 86.1%，女性で 93.9%であることを示しています．同様に，75 歳までは男性で 70.3%，女性で 85.5%，90 歳までは男性で 20.6%，女性で 43.9%が生存することになります．

世界各国の平均寿命

国	作成期間（年）	男性	女性
日　本	**2007**	**79.00**	**85.81**
アメリカ	2004	75.20	80.40
中　国	2000	69.63	73.33
韓　国	2005	75.14	81.89
フランス	2005	76.8	83.8
アイスランド	2006	79.4	83.0
オランダ	2005	77.2	81.6
スウェーデン	2006	78.50	82.78

A：都市部、人口密度高グループ

東京都

練馬区健康福祉事業本部福祉部 在宅支援課認知症対策係

NPO 認知症サポートセンターなど
（地域型予防プログラム一部委託）

住民と協働による認知症予防に向けた人材育成とまちづくりの実践

事 業 名　**認知症予防事業（啓発、人材育成、地域型認知症予防プログラム）**

対 象 者　一般高齢者、地域住民

事業種別　地域型認知症プログラムは一般高齢者施策
啓発、人材育成については一般区民（年齢制限無し）

1 担当地域の概要

東京23区の北西部に位置し、23区の中では２番目に人口が多く、みどりに恵まれた地域である。戸建住宅や集合住宅が混在し、古くからの住民に加え、新たに流入している住民も多い。平成18年１月練馬区認知症予防対策高齢者生活実態調査によると、認知症予防プログラムへの参加を希望している高齢者は６割以上おり、また、参加している社会活動では自分の目的や価値観にあった活動が多く、今後の展開において社会関係に対する嗜好性や社会的交流の配慮が必要であると示唆された。

市区町村人口	702,922人 （外国人含む）
面　　積	48.16㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	14,596人
高齢者人口（高齢化率）	133,455人（19.0%）
H20特定高齢者数	7,050人
H20予防給付対象者	3,618人

2 事業所の概要

所管は練馬区健康福祉事業本部福祉部在宅支援課認知症対策係で練馬区役所内に位置する。

平成19年度は介護予防課認知症予防事業係として予防事業を担当するも、平成20年度より認知症の予防から支援までの専管組織として在宅支援課認知症対策係に改組した。

✿事業名

認知症予防事業（啓発、人材育成、地域型認知症予防プログラム）

✿主な実施場所

区関係施設（区役所、区民センター、高齢者センターなど）

✿事業区分

啓発・人材育成については一般区民（年齢制限無し）

地域型認知症プログラムは一般高齢者施策（AACD を含む）として実施

✿参加者数（20年度）

特定高齢者285名、啓発（年齢制限無し）1,043名、人材育成（年齢制限無し）848名、地域型認知症予防プログラム91名※（一般高齢者65歳以上79歳以下）

※ AACD　27名（29.7%）を含む

✿事業運営スタッフ

啓発・人材育成：区職員、外部講師（東京都老人総合研究所など）認知症予防推進員など区民

地域型予防プログラム：区職員、一部委託（NPO 認知症サポートセンター、東京都老人総合研究所）

✿開催期間

・啓発（講演会、シンポジウム、出前ミニ講座―講師推進員―など）随時

・認知症予防推進員養成講座　５日間　平成21年１月～２月

・推進員フォローアップ講座　随時（連絡会３回、ミニ講座講師認定コース４日間×１回、ミニ講座講師更新コース１日×２回、ウォーキングイベントコース４日間×１回）

・地域型予防プログラム（わくわく脳力アッププログラム）

18日間12グループ　週１回４～５箇月　平成20年５月～12月

７日間×４グループ　週１回２箇月　平成20年９月～10月

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○		講演会	○	地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○		研修会	○	その他	
閉じこもり予防			その他			
認知症予防		○				
うつ予防		○				

3 介護予防事業の概要

平成17年度から認知症予防事業を開始。多くの区民が認知症予防に取り組むためには身近な地域で多様な活動を展開することが重要だと考え、住民との協働によるまちづくりを目標とした。まず取り組んだことは認知症予防推進員の養成や認知症予防対策高齢者実態調査や啓発である。18年度はさらに地域型予防プログラムをモデル地域で実施し、19年度からは区全域で実施し、20年度はモデル的に短期型（７日制）も試行し多くの区民に広げるために効果的な方法を検討した。

4 事業内容選定理由

練馬区は高齢者人口が13万人と多く、また、高齢者団体等の活動が盛んに行われている。多くの高齢者が身近な地域で多種多様な方法で認知症予防に取り組むためには、個々の事業の実施のみでなく、認知症予防に向けた地域づくりが課題である。人材育成や啓発、地域活動の育成支援等の事業が連動しながら認知症予防に向けたまちづくりを推進している。東京都老人総合研究所によると、行政が認知症予防を推進する人材を住民の中から育成し、住民との協働により認知症予防に向けたまちづくりを実践している自治体は全国的に見ても珍しいといわれている。都内では、認知症予防推進員を育成している自治体は練馬区のみである。

5 事業内容の詳細

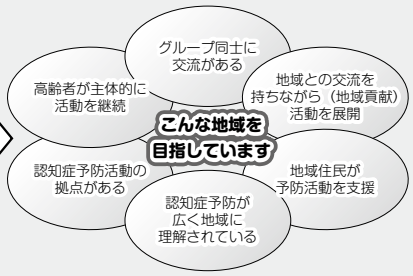
✿コンセプト

認知症予防に向けた地域づくり

認知症予防事業の３本柱

1. 啓発
2. 人材の育成（認知症予防推進員の養成など）
3. 地域活動の育成支援（地域型予防プログラム）

これらの事業の総合的な展開により認知症予防に向けた地域づくりを実現する。



✿具体的内容

1．啓発（住民への情報提供）

・講演会・パンフレットの作成（平成17年度）
・認知症予防講演・認知症予防対策高齢者生活実態調査報告会（平成18年度）
・認知症予防講演・プログラム実施報告会（平成19年度）
・介護予防・認知症予防フェスティバル（平成19年度）
・認知症シンポジウム（平成20年度）

2．地域活動の育成・支援

・地域型認知症予防プログラムを参考に実施
・ウォーキングと知的活動（旅行や料理、パソコン）で認知症になりかけのときに低下する３つの機能（エピソード記憶、注意分割機能、計画力）を鍛え予防に効果的な生活習慣を身につけていくことを目的としたプログラム
・１グループ８名で週１回約４箇月

《平成18年度》
モデル地区で４グループ実施

《平成19年度》
区全域に拡充（４地区、計16グループ）

《平成20年度》
短期（７日制）を新たに４グループ実施

《練馬区の特徴》

・認知症予防推進員がファシリテーターとなる

・予防プログラム実施報告会や新規の募集説明会において、修了者がプログラムの効果や体験談を発表

・継続への支援：ほとんどすべてのグループが自主化した

自主化したグループの交流会

（１年後の効果判定もあわせて実施）

３．人材の育成（認知症予防推進員の養成）

平成17年度から20年度までに400名を目標に取り組み　養成講座修了生が447人育成された。

・認知症予防推進員養成講座

目　的：認知症は、脳の機能を鍛えることで発症を遅らせる可能性があるといわれている。この講座では、認知症予防を地域に広げて行く活動をする方を育成し、予防効果のある生活習慣について学び、修了後は、区の事業への参画や、自主的な地域活動に取り組みを行う。

テーマ（５日制）：①認知症を予防する生活習慣とは

②認知症予防活動を知ろう

③認知症予防の方法を学ぼう〈有酸素運動〉

④認知症予防の方法を学ぼう〈知的活動〉

⑤認知症に強いまちをつくろう

・養成講座修了後

《フォローアップ講座》

目　的：認知症予防を地域に広めるために、ミニ講座講師やイベント（ウォーキングなど）を行うスキルを身につける。

内　容：連絡会５回

選択コース：①ミニ講座講師認定コース　②イベント（ウォーキングなど）企画コース

《修了後の活動》

認知症予防事業への参画

・認知症予防ミニ講座講師　認定者61人（H21.1.23現在）

・みんなでわくわく脳力アップ プログラム ファシリテーター

推進員の自主的な活動

・グループ活動

・その他（町会、個人など）

４．推進員の自主活動（後述）

✿評価方法

・啓発・人材育：毎回アンケートの実施など

・地域型予防プログラム：ファイブコグテスト、活動状況アンケート（開始時了時）終了時（影響調査）アンケート、修了後の自主化したグループ数

6 事業実施上の工夫点

✿認知症に強いまちづくり・地域づくり

目指す地域イメージについて検討し、個々の事業や活動を通して面としての地域づくりを推進する。

✿住民との協働

認知症予防推進員が予防プログラムのファシリテータやミニ講座の講師を担い、また、予防プログラムを修了した高齢者が参加者説明会で体験を報告する等住民が区の事業に参画する仕組み（謝礼あり）を作る。

✿住民参加のきっかけ

地域住民の中には行政からの呼びかけなどきっかけがあれば社会貢献したいと思っている住民が多くいる。

✿関係団体との連携

地域包括支援センターや老人クラブなどに認知症予防推進員をミニ講座の講師として派遣する。

✿自主的な活動への支援

連絡会やフォローアップ講座の開催、助成金などの情報提供

7 参加者募集の方法や工夫

✿公共の広報活用とキャッチフレーズ

区報掲載、町会掲示板などポスター掲示、町会回覧板、関係機関でのチラシ配布、講座などでのチラシ配布や呼びかけなどを実施。様々な方法を試みて、効果的な方法を年度や地域、事業別に選択した。アンケートでは区報を見て応募した人が一番多く、記事の掲載場所やキャッチフレーズによる影響が大きく毎回検討した。

✿実施目的の明確化

認知症予防推進員養成講座は初年度知識を得るための講習目的の人が多く、次年度から「地域活動の担い手募集」など目的を明確化するよう心掛けた。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿勉強会の継続

認知症予防推進員養成講座１期生（17年度）は翌年１年間ワークショップを開催し養成講座修了後の活動について検討した。19年５月に自主的な会が設立した。19年度からはフォローアップ講座を開催し、修了後の活動するにあたってのスキルアップや推進員同士の交流を図った。

✿他グループとの交流

地域型予防プログラムであるすべてのグループが自主化した。プログラム後半に自主化について話し合い、自主化しているグループとの交流を図った。また、全体のグループ同士の交流会を実施し各グループの人数が減少したとき、他のグループと合体するなど継続できる方法を検討している。

9 今後の課題

高齢者人口が約13万人と多い都市で認知症予防を広げるために行政は何ができるかが事業開始にあたっての最大の課題であった。

住民との協働による地域づくりを目指して、まず人材育成に取り組み、平成17年度から20年度まで認知症予防推進員400人を目標に養成講座を実施し、447人の修了生を養成した。修了後の活動について、行政と推進員が試行錯誤し、区の事業への参画と自主的な活動の二つの側面に整理した。

修了生の自主的な活動の形態は、自主的なグループをつくって活動している人や自分の所属する町会や職場で活動をしている人など様々である。

地域の高齢者の中には、認知症予防を目的とした地域型認知症予防プログラムを希望する人と、生活の中で楽しみながらいきいきと暮らすことで、結果として認知症の予防に役立っている人が存在する。

推進員である住民の自由な発想が生かされ、幅広い活動が展開される中で、認知症予防を目的とする人だけでなく、多種多様な人々に広げられるのではないかと期待している。

行政の実施する事業だけで多くの人に広げるには限界がある。修了生の行政の事業への参画部分をいかに企画し、仕組みづくりをするか、また住民の自主的な活動を行政がどのような形で支援していくか、行政と地域の人々が互いに信頼し、知恵を出し合い、試行錯誤しながら、「認知症になりにくい地域づくり」を展開できるかが事業展開の最大の課題である。今後の課題としては、「認知症の予防だけでなく、なっても安心して暮らせるまちづくり」に向けて推進員や予防プログラム参加者も認知症サポーターになり、予防から支えあいまで理解し行動する人材の育成を目指すことである。

地域カテゴリー B：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

盆地も含む平野部や沿岸部であり、１キロ平方メートルあたりの人口密度は5,000人以下、降雪はあるが生活に支障をきたさない程度で、高齢化率は20～30％、事業実施事業所までのアクセスはあまり良くない地域です。

地域では、九州沖縄、北陸、四国、甲信越、東北の一部の地域に多い傾向があります。

地域分類	平野（盆地）沿岸部
降雪の影響	交通・生活に支障はない
人口密度	5,000人／㎢以下
高齢化率	20～30％以上
事業実施場所までの公共交通	あまり良くない

愛　荘　町

北茨城市地域包括支援センター

平生町社会福祉協議会

近江八幡市役所高齢、障がい

志摩市社会福祉協議会

B：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

滋賀県

愛荘町

ボランティアグループと地域包括支援センターの連携による社会貢献活動と介護予防

事 業 名　**生活用具工房「微・助っ人」活動支援事業**

対 象 者　一般高齢者

事業種別　自主事業

1 担当地域の概要

平成18年２月に、旧秦荘町と旧愛知川町の２町が合併してできた新しいまちである。旧秦荘地域は農村地帯で三世代同居が多く、畑仕事に精を出す高齢者が多い地域である。一方旧愛知川地区は、中仙道愛知川宿を中心に発展した商業地域で、新興住宅地も多く子育て中の核家族が多い地域である。鈴鹿山脈と琵琶湖の中間に位置し、冬場は積雪のため隣近所の交流や畑仕事も減り、高齢者は閉じこもりがちになる。

合言葉は…［A］安心［I］生きがい［S］幸せあふれ［HO］ホッとするまち愛荘町である。

市区町村人口	20,513人
面　　積	37.98㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	540.1人
高齢者人口（高齢化率）	3,931人（19.2%）
H20特定高齢者数	133人
H20予防給付対象者	104人

2 事業所の概要

町直営の地域包括支援センターであり、町健康福祉課の中に、高齢・障がい福祉グループ、介護保険グループ、保健センター、地域包括支援センターが所属する。当センターのスタッフは保健師２名（内１名は所長兼務）、主任ケアマネジャー１名、社会福祉士１名の計４名である。包括的支援事業のほかに、介護予防事業や任意事業（家族介護支援・ボランティア活動の支援等）を担っている。

✿事業名

生活用具工房「微（び）・助っ人（すけっと）」活動支援事業

✿主な実施場所

生活用具工房（愛荘町立福祉センターラポール秦荘内の専用施設）

✿参加者数（20年度）

一般高齢者９名

✿事業運営スタッフ

地域包括支援センター１名（保健師）

湖東地域リハビリテーション広域支援センター１名（作業療法士）

✿開催期間

通年　〔活動日〕定例：月１回（第４水曜日）　その他：必要時に実施

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○		講演会		地域活動の組織育成	○
口腔機能向上			研修会	○	その他	
閉じこもり予防		○	その他			
認知症予防	○					
うつ予防	○					

3 介護予防事業の概要

町の生活用具工房で活躍するボランティアグループ“微（び）・助っ人（すけっと）”。微・助っ人では、高齢になったり障がいを持ったりして生活の中で不便を感じた時、その人の機能に合わせて日常使用する道具を使いやすく加工したり、新たな用具を工夫して作成している。現在活動しているメンバーは65歳から77歳の９名で、福祉センター内の専用工房にて活動している。地域包括支援センターは、活動内容を広報したり、利用者と微・助っ人を結ぶ窓口としてグループの活動を支援している。

4 事業内容選定理由

ボランティアグループ“微（び）・助っ人（すけっと）”は、平成12年から活動を開始した。当時、滋賀県下には、いくつかの自助具工房がありその中でも先進的に活動されていた。自分の力で生きていこうとする高齢者や障がい者の声を聞いて、支援者が知恵と工夫で自助具づくりをされていた。しかし、当地域では「自分にはほど遠い世界の話」「ちょっと不便やけど、がまんする」「自分で出来ないことは家族にしてもらえば良い。家族が出来なくなったら終わり」と言うような消極的な考えが根強く、ケアマネジャーやヘルパーから自助具を紹介されてもなかなか受け入れられなかった。そんな時期に町ボランティアセンターのボランティア募集があり、「日曜大工程度ならできる」「衣服の繕いや手直しなら協力します」という方々に工房のボランティアとして参加していただくことができた。同じ町の近くの人にしてもらえること、ちょっと手直ししてもらったら不便が解消されたこと、家族の手を借りなくても自分でできる体験をしたことなどから、町民にとって工房が身近なものとなった。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・自分の能力を生かし他者の役に立つことを
・メンバーの意見とアイデアを出す

✿具体的内容

〔流れ〕

受　　付：地域包括支援センターの担当者が依頼者の状況をアセスメントする。
何に不便を感じ、どのように変えたいのか。
加工を加えるために預かる品物に対する思い入れやこだわりも聞き取る。

工房へ依頼：微・助っ人のメンバーに依頼者の状況を伝え、どのように改良するかを話し合う。
それぞれが得意分野を発揮し、役割を分担して作業を進める。
必要に応じ試作品を作成し、依頼者に試し使いしてもらう。

完成品を渡す：使用状態を確認し、依頼者の希望に添えていれば、実費分を請求する。

〔最近の製作品例〕

・麻痺と拘縮があり、服の着替えが困難な方のために、麻痺側の袖の肩から手首までにソフトファスナーを付けて一人で着替えがしやすいようにする。

・円背が強く、市販のズボンでは背中が出てしまう方のために、ズボンの背中部分の丈を伸ばした。
・留置カテーテルをされている方のパジャマズボンの前の部分に切り込みをいれ、その先に直径２センチ程度の穴をあける。カテーテルが折れ曲がらず、皮膚への接触も最短で、パジャマの外へ出るようになる。

✿評価方法

＊基本的には自主事業で、メンバーのボランティア活動の支援であるために客観的な評価はしていないが、依頼者から以下のような評価を頂いている。

〔依頼者からの評価〕

同じ依頼者さんから、「この前夏服で作ってもらったのが使いやすいので、今度は冬服で作ってほしい」とか、「以前作ってもらったのが古くなったので、新しいものを作ってほしい」というような、リピーターさんが増えている。また、デイサービス等で使っておられるものを見て他の方が「○○さんと同じものが私も欲しい」という依頼もある。

6 事業実施上の工夫点

✿ネットワークづくり

愛荘町を含む湖東地域振興局管内には３箇所の工房があり、それぞれの工房に得意分野がある。平成19年度に開設された湖東地域リハビリテーション広域支援センターのスタッフとともに、３箇所の工房が協力して、住民の方々への啓発や研修をしている。

7 参加者募集の方法や工夫

✿依頼者の募集

町内の要介護者を担当されているケアマネジャーの連絡会議（月１回）にて、工房の活動日をお知らせしたり、改良品の紹介をしている。

✿ボランティアの募集

平成13年度に振興局管内で「自助具製作ボランティア講座」を実施し、講座修了者を中心に口込みで広がっていた。21年度には、「福祉用具ボランティア講座」を開催し、ボランティアの拡充に努めたい。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿継続講座の実施

自主事業のため、すべて自主参加である。継続のために、「福祉用具ボランティア講座」を実施している。

9 今後の課題

✿活動の町民への広報

自分らしい生活を継続できる一助としての微・助っ人の活動を、町民に知っていただけるよう広報活動していく。

✿若年参加者の拡充

微・助っ人の活動に賛同し、一緒に活動していく仲間を増やす。特に活動の永続性も考慮し、若いボランティアの参画も図る。

✿技術の向上

県内で活動されている他の地域の工房スタッフやボランティアとの交流や研修を進め、技術の向上を図る。

コラム

アルツハイマー病とは

アルツハイマー病は 1906 年 Alois Alzheimer が報告した代表的な認知症をきたす脳の変性疾患です．アルツハイマー博士は，ドイツの精神医学者で，フランクフルト市立精神病院勤務などを経て，エミール・クレペリン（ドイツ精神医学の源流）のもとでルードウィヒ・マキシミリアン大学に勤務しました．1901 年に診療した，アウグステ・D という嫉妬妄想，記憶力低下などを主訴とする患者の症例を 1906 年に南西ドイツ精神医学会に発表し，この症例が後に「アルツハイマー病」とよばれる現在のいわゆる「認知症」の多くを占める疾患として広く認められるとともに，多くの医学・薬学研究者の生涯の研究テーマとして現在も主流となっています．日本の認知症の患者は 65 歳以上の高齢者で約 7.0%と推計され，その約 40%がアルツハイマー病で，高齢の女性に多く，加齢とともにその数はいちじるしく上昇することがわかっています．

現段階では，アルツハイマー病の原因は明らかにされていませんが，病因を解明する意味で，なぜ，脳の神経細胞が変化し，脱落するかの原因を解明することが求められています．アルツハイマー型の認知症の原因はいくつかの説が考えられていますが，アミロイドβ蛋白が脳全体に蓄積することで健全な神経細胞を変化・脱落させて，脳の働きを低下させ，脳萎縮を進行させるという見解がもっとも有力な説と考えられています．しかし，なぜアミロイドβ蛋白が蓄積するのか，という決定的な原因は明らかになっていません．

B：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

茨城県

北茨城市地域包括支援センター

委託先：株式会社　デベロ

３年計画による介護予防事業の住民生活への定着化の試み

事 業 名　**ガンバ！きたいば**

対 象 者　一般高齢者

事業種別　介護予防事業全般

1 担当地域の概要

北茨城市は茨城県の最北端に位置し、総面積の約80％は山林、東部は低地で太平洋に面し、市内を流れる川の流域には豊かな平坦地がひらけている。古くから農業や漁業を中心に栄えたが、今日では工業地帯として飛躍的な伸展を見せている。また平潟・大津・磯原地区では温泉、鉱泉が湧き出し民宿、旅館が立ち並ぶ観光の名所となっている。また野口雨情の生家及び記念館があり、雨情の童謡は高齢者にとって馴染み深いものである。高齢者の外出に係る移動手段は主に家族送迎の他市内巡回バス、タクシー、有償運送サービス等である。

市区町村人口	47,771人
面　　積	186.55㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	256人
高齢者人口（高齢化率）	11,976人（25.07％）
H20特定高齢者数	262人
H20予防給付対象者	279人

2 事業所の概要

北茨城市役所本庁舎内にあり、高齢福祉課直営型の地域包括支援センター（当市１箇所のみ）である。職員は保健師１名、社会福祉士１名、主任ケアマネ１名、事務職１名の計４名であるが、事業の企画・運営にあたっては保健センターや社会福祉協議会、在宅介護支援センターの職員と共同で実施している。

✿事業名

ガンバ！きたいば

✿主な実施場所

各地区の公民館や農村集落センター等にて実施　全19箇所

✿参加者数（20年度）

一般高齢者　（参加者延べ322名・見学者17名）

✿事業運営スタッフ

毎回５名　保健師１名～２名、ボランティアコーディネーター１名、在宅介護支援センター職員１名、看護師１名、介護士１名

✿開催期間

平成20年９月～平成21年３月

地域リハビリ教室「くるみの会」７箇所

高齢者ふれあい・いきいきサロン　12箇所

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上		○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	
栄養改善			講演会		地域活動の組織育成	
口腔機能向上			研修会		その他	
閉じこもり予防		○	その他			
認知症予防		○				
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

関心を集めるひとつの道具として目新しい搬出入可能な筋トレーニングマシンを用いながら、運動や健康講話を各地区１～２回巡回して行い、事業終了後にアンケートを取る形を取った。１巡目は筋トレマシンを紹介し、体験してもらい運動教室への参加を促し、毎日の生活の中で自分に合った運動を取り入れてもらうことに主眼を置いた。

２巡目は自宅でできる筋トレの紹介を主に、より実践に結びつく内容としその後評価を行った。

4 事業内容選定理由

地域の高齢者の集いの場である地域リハビリ教室「くるみの会」、高齢者ふれあい・いきいきサロンは介護保険制度が始まる以前より結成されており、それぞれに転倒予防体操や健康講話等介護予防効果を期待される内容が盛り込まれていた。しかしその効果を評価するには至っておらず、この事業を行うことにより“高齢者の集いの場”を介護予防の拠点として位置づけ、各団体の集まっている会場へスタッフが出向き３箇年計画で①「介護予防の意識（動機）付け」→②「セルフプラン作成」→③「実践（習慣化）」→④「評価・効果の確認（心身機能の維持・改善）」→⑤「普及・啓蒙（成功事例の紹介）」→①～のサイクルを目指している。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

自宅でも毎日続けられる
毎日顔を合わせる仲間と励まし合いモチベーションを高められる
家族や友人等に広めていける

✿具体的内容

※１箇所で２回ずつつながりを持たせ実施している

〔１巡目〕

１．健康チェック（15分）

血圧計・体温計を４台準備し４組に分かれてそれぞれ測定を行う

２．挨拶・オリエンテーション（20分）

紙芝居（登場人物の老婦人を通し全身の筋肉を鍛える重要性について伝える）・運動説明含む。

３．目的別ストレッチ等体操（30分）…内容をプリントして配布

…水分補給…

４．筋トレマシンを使用したトレーニング（40分）

順番待ちの人は自宅でマシンがなくてもできる同様の運動を習う

５．クールダウン（10分）

６．アンケート聴取（５分）

７．健康教育（15分）

パネルを用いクイズ方式で「正しいお風呂の入り方～入浴中の事故を防ぐために～」を説明する

〔２巡目〕

１．健康チェック（15分）

２．挨拶・オリエンテーション（20分）

紙芝居（１巡目の続きの話でその後の老婦人を通しトレーニングを中断したことによる悪影響と継続することの意義について伝える）

３．目的別ストレッチ等体操（30分）…内容をプリントして配布

…水分補給…

４．自宅でできる筋力トレーニング（30分）…内容をプリントして配布

500ml ペットボトルに水を入れダンベルに見立てて使用する

５．レクリエーション（20分）

タオルを使った足指体操を輪になって的当てゲームとして行う

６．クールダウン（10分）

７．アンケート聴取（５分）

８．健康教育（15分）

「笑い」の効果、快眠のコツ、美味しく・正しい食生活の３つのテーマの中から参加者に一つ選んでもらい、それについてパネルを使って説明する

評価方法

毎回プログラム終了後にアンケートをとる（挙手してもらう）ことで効果を確認していく

１巡目アンケート内容：主観的効果（身体的）、活動意欲、継続意向

２巡目アンケート：在宅での継続とその理由、周囲の人に話したか

6 事業実施上の工夫点

いつもの会場・いつもの時間・いつもの仲間

自宅近くの公民館や集会所等に定例で集まっている高齢者の団体を対象としており、参加者が自然に参加できている。

楽しく「笑い」のある空間

意識付けと運動の習慣化を効率よく行うためにユーモア溢れる紙芝居やゲームを取り入れ、参加者が楽しく感じられるよう配慮している。

在宅での継続

運動メニューの例をプリントして配布したり、身近にあるもので筋トレができることを説明し、「台所仕事をしながら…テレビを見ながら…お風呂に入った時に…」等、具体的に生活の場面を想定した中でできる運動を紹介している。

✿アンケートでフィードバック

実施側として後日アンケートを集計し、その結果を考察した上でその後の事業を展開していく他、その場で問いかけることにより参加者ひとりひとりに自分自身の身体を意識してもらい、行動変容へ向けていける。

7 参加者募集の方法や工夫

✿既存の組織の活用

既存の組織へのアプローチであったので、事務局をしている担当職員と連携することでスムーズに企画・運営できた。“高齢者ふれあい・いきいきサロン”においては全サロンの代表者が集まる年度当初の総会でこの事業の趣旨等について説明・協力依頼ができたこと、“地域リハビリ教室「くるみの会」”においては各地区を巡回する前に全くるみの会のメンバーが集まる「くるみの会交流会」で説明と簡単なシュミレーションができたことが参加者に拒否感を与えず受け入れられ、参加が得られた要因と思う。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

今回の「ガンバ！きたいば」はきっかけづくりで次年度はさらに効果がみえる形で教室を開催していく。その中で意欲のある人たちが自主的にグループを作り、どこかに集まって運動を継続して行えるようはたらきかけていく方針である。

9 今後の課題

✿有効な効果測定方法の検討

効果としてデータで現れやすい評価指標をどう選定していくか、目に見える形で介護予防の効果を示し、広めていくことが課題である。参加者が明確な効果を確認できることによりリーダー的存在の人を中心として各地区に多数自主グループができ、運営され、将来的には介護予防サービスと組合せ利用可能なものとなることを期待している。

✿定着に向けた３箇年計画

団体の集まっている会場へスタッフが出向き３箇年計画で①「介護予防の意識（動機）付け」→②「セルフプラン作成」→③「実践（習慣化）」→④「評価・効果の確認（心身機能の維持・改善）」→⑤「普及・啓蒙（成功事例の紹介）」→①～のサイクルを目指している。

コラム

脳血管性認知症

日本の老年期疾患のなかでもっとも多いのが脳血管障害です．慢性に経過し，時に認知症を伴うことから，高齢者医療対策上大きな関心を集めています．

古くから脳血管障害に精神症状が伴うことを脳動脈硬化性精神障害といい，また脳動脈硬化と認知症との関連が注目され，1946 年には脳動脈硬化性痴呆の名称が提唱されました．しかしその後の研究で，1970 年代に，原因はむしろ多発性脳梗塞に伴う脳組織の破壊で，脳動脈硬化症との関連は薄いといわれるようになりました．このころより，脳動脈硬化性痴呆（認知症）を多発梗塞性痴呆（認知症）あるいは脳血管性痴呆（認知症）とよぶようになりました．

脳血管性認知症は，何らかの要因で脳の血管が詰まったり，破れる，などといった病変に伴い症状が出現するものです．梗塞部位が大きくなると認知症になりやすいことは知られていますが，認知症の発症に関与する脳の特定の障害部位についてはわかっていません．さらに，大脳白質の障害が認知症の発症に大きな影響を与え，また，慢性的な脳の血液循環の低下も認知症発症の要因といわれていますが，必ずしも明らかなことではありません．

脳血管性認知症の治療法は確立されていませんが，脳血管障害による認知機能の障害であることから，早期発見によっては治療可能な場合もあります．

B：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

山口県

平生町社会福祉協議会

理念に基づいた地域で行われる認知症予防のための事業展開

事 業 名　いきいき脳楽集塾（のうがくしゅうじゅく）

対 象 者　自主事業

事業種別　認知症予防

1 担当地域の概要

山口県の南東部、室津半島の西に位置し、400m程の山々を中心とした丘陵地帯と平野部からなる。気候は瀬戸内式気候で温暖少雨。人口密度が400人を超える。県全体で人口減少が進む中、減少率は比較的緩やかである。

市区町村人口	13,388人
面　　積	34.47㎢
人 口 密 度（１㎞四方あたり）	400人
高齢者人口（高齢化率）	3,815人（28.5%）
H20特定高齢者数	31人
H20予防給付対象者	171人

2 事業所の概要

認知症対応型共同生活介護事業所（６名定員、短期入所１名）１箇所、認知症対応型通所介護事業所（定員10名）２箇所を運営。地域包括支援センター（町内１箇所）受託運営。

また、いきいきサロン活動が盛んで歩いていける場所で”気楽“に気の合う仲間”が集まって談話などを楽しむもので、現在32グループ400名の方が活動しており、各種支援を行っている。

✿事業名

いきいき脳楽集塾（のうがくしゅうじゅく）

✿主な実施場所

町社会福祉協議会所有センター「あいあむ」、地区自治会館

✿参加者数（20年度）

特定高齢者１名、要介護３名、一般高齢者36名

✿事業運営スタッフ

住民ボランティア12名。職員は塾開催日以外の来訪者の対応や茶菓の用意、運営ボランティアの育成等の支援。

✿開催期間

週１回実施。25回で１クール。２会場で４回実施。各期終了後 OB 会活動有り。

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善			講演会		地域活動の組織育成	
口腔機能向上			研修会		その他	
閉じこもり予防			その他			
認知症予防						
うつ予防						

認知症予防事業、講演会、ボランティアサポーター養成、地域活動組織の育成等は自主財源で実施。

※認知症予防教室は本事例とは別に町保健センターが実施。

3 介護予防事業の概要

地域包括支援センターの運営は受託しているが、介護予防に関する諸事業は町保健センターで実施。一般高齢者向けには認知症予防、健康体操等の教室を開催。特定高齢者へは主として訪問活動を実施。

4 事業内容選定理由

認知症高齢者へのサービスを提供してきた経験から、進行を抑制することの困難さを感じていた。予防可能な認知症があるとすれば、予防可能な時期から取り組むことが重要で、比較的若い年齢層にも参加し易い場や機会を設定したいと考えた。また、介護予防には「閉じこもり防止」が有効であると考え、出かける場所を提供し、仲間をつくり、対話が可能な空間を提供することを意識した。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

事業全体のコンセプトである「はつらつ人生応援事業」（作成）に基づき、地域において「健康」「役割」「仲間」を支えること

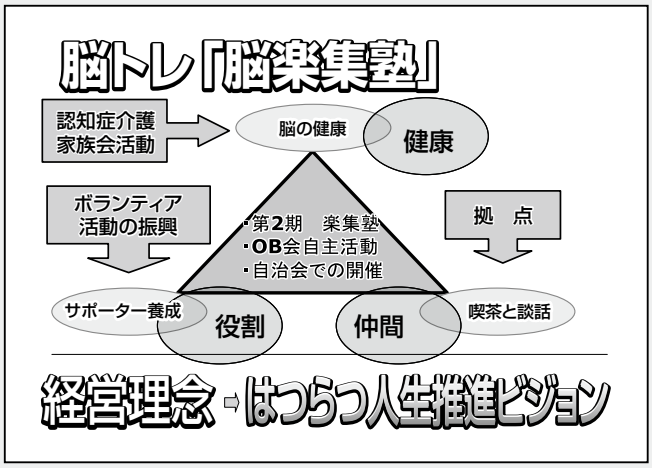
✿具体的内容

民間（くもん）の学習教材、プログラムを利用して実施

２人の学習者と１人のボランティアスタッフがチームになって学習等を進める

1．宿題の採点
2．計算ドリル（もう一人の学習者は音読）終了後交替（時間測定あり）
3．文字盤ゲーム（１から100までの数字の場所に同じ数字のパイを置いていく。時間の測定あり）
4．グループ内対話等
5．終了後、喫茶、対話等

※参加者１回500円利用料負担



＊事業の全体像

✿評価方法

・ドリルや文字盤ゲームについては経過時間を記録。
　概ね短縮傾向であり、効果を自己確認できる
・終了時に、主観的感想（記述式）を提出。

6 事業実施上の工夫点

✿「はつらつ人生推進ビジョン」の策定

2007年問題への対応として、2006年３月に「はつらつ人生推進ビジョン」を経営理念に基づき選定。その具現化を図るために①はつらつ人生ゲーム②はつらつ人生応援講座③はつらつ人生応援プログラム等を実施している。応援プログラムには、筋力向上トレーニング、ゆる体操、いきいき脳楽集塾の３種類を実施。

✿サポーターの公募

持続可能な事業になるよう、運営スタッフの育成を図った。地域住民がサポーターとして活動に参画。利用者２名にスタッフ１名の体制が可能となり、きめ細かな内容になっていると思われる。また、サポーターを養成することは認知症理解のための福祉教育にもなる。

✿OB 会の実施と小地域での開催

より身近な場所での開催を目標に自治会館等での開催を支援し、裾野の広がりを図っている。

✿介護予防講演会の開催

予防に積極的に取り組むことの必要性を周知するために並行して講演会を開催し意識の醸成を図っている。自発的・積極的な予防活動への参画を呼びかけ、主体的な取り組みを促す。

7 参加者募集の方法や工夫

✿口コミや家族を利用

広報誌での募集。相談業務に従事する職員の家族等への呼びかけ。修了者の口コミ等。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿小学校や地域の協力

OB 会有り。学習時間に応じ名札に星を付けるなど達成感を実感できるように工夫している。学習教材は町内小学校に呼びかけ、寄贈教科書を活用。児童、家族への認知症理解の一助とする。

9 今後の課題

✿効果測定の方法

効果測定については検討を要す。

✿軽度認知障害の人への対応

本教室は一般高齢者を対象としたものであり次世代の認知症予防には効果も期待でき、開設当初の目標は達成できているようだ。しかし、現時点で既に罹患の可能性が高い年齢層や病識のない認知症高齢者、特に一人暮らし等で、要介護認定が未申請である者の受け皿ともなっていることから、サポーターによる個別の対応等はしているが、本教室が適切とは言えず他の方法を考える必要があると思う。自主的に教室に参加できない方について、適切な対応ができていないことも課題であり、今後、担当職員による訪問活動を計画中である。

✿医療への連携の役割

本教室の課題ではないが、将来重篤化が予想される方への、早期発見、早期治療の有効性等の周知と、専門医療機関への結びつけが必要な対象者への関わりも本会の課題であると認識している。

コラム

記　　憶

記憶にはいろいろな分類方法があります．たとえば，自分の過去の体験などの記憶は「エピソード記憶」，学校で習った知識などは「意味記憶」，自転車の乗り方など身体で覚えたような記憶は「手続き的記憶」，来週の予定などこれから先に起こることを覚えていく記憶は「展望記憶」とよばれ，これは未来の記憶ともいわれています．このなかで加齢の影響を受けやすい記憶は，意外なことに個人の体験の記憶である「エピソード記憶」です．これは昔の個人的な記憶が忘れ去られていくという意味ではなく，その内容が曖昧になっていくというものです．

逆に高齢者が比較的得意な記憶は，これから起こることを覚えている「展望記憶」といわれています．これは，高齢者がメモなど補助的な記憶手段も併用しながら覚えようと努力しているからとも考えられています．

また一般に高齢者は新しいことは忘れるが古いことはよく覚えているといわれています．しかしこれまでの実験の結果では，高齢者であっても最近の記憶のほうを覚えていることが明らかにされており，これまでいわれてきた通説が誤りであったことが証明されました．直前の記憶が苦手になるのは，認知症などのように，脳の障害が原因で起こるものであり，一般の高齢者とは異なる部分と考えてよいでしょう．

B：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

滋賀県

近江八幡市　高齢・障がい生活支援センター

50代～60代の男性を対象とした壮年期からの閉じこもり予防と地域作り

事 業 名　**退職後男性閉じこもり予防事業（地域で輝く☆男の居場所さがし講座）**

対 象 者　一般高齢者

事業種別　一般高齢者施策

1　担当地域の概要

近江八幡市は滋賀県の中央部、琵琶湖東岸に位置する。市域は全般に平坦地で近江商人発祥の地として知られ、琵琶湖の東岸に位置する。関西の中心地である大阪（梅田）へのアクセスが約１時間ということもあり、1970年代頃からベッドタウンとして急速に市街化が進み、そのため、旧来の農村地域と新興住宅地が入り混り、人口構造が二極化している。高齢化がゆるやかに進む農村地域では、元気な高齢者も多いが、急速に高齢化が進み独居高齢者の増加が予測される住宅地への対応が急務となっている。

市区町村人口	69,617人
面　　積	153.09㎢
人 口 密 度（１㎞四方あたり）	453.09人
高齢者人口（高齢化率）	14,274人（20.5％）
H20特定高齢者数	20人
H20予防給付対象者	379人

2　事業所の概要

高齢者・障がい者（児）の相談窓口を一元化した市の直営型の地域包括支援センターで、当市には１箇所のみであり、市の福祉センター内に介護保険課、通園センター(就学前の子供を対象)、社会福祉協議会と共に設置され、関係機関を１箇所に集めることで住民の視点に立ったワンストップサービスの提供を実施している。主任ケアマネ１名、保健師９名、社会福祉士３名で構成。

✿事業名

退職後男性閉じこもり予防事業（地域で輝く☆男の居場所さがし講座）

✿主な実施場所

近江八幡市総合福祉センター　ひまわり館

✿参加者数（20年度）

一般高齢者25名

✿事業運営スタッフ

平均３名　保健師２名、社会福祉士１名

✿開催期間

平成20年10月～12月（３箇月間）内８回実施

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○	○	講演会	○	地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○	○	研修会	○	その他	
閉じこもり予防		○	その他			
認知症予防		○				
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

退職者層に関心の高い趣味や健康等の知識や技術を深めながら、参加者同士の仲間づくりを図り、参加者の意識を個人から地域の仲間へと向けていく。

退職後の快適な人生を考える中で、地域での仲間づくりや永きに渡って培ってこられた経験や知識を地域で活かすことの重要性を感じていただき、退職後の閉じこもりを予防する。

4 事業内容選定理由

本市は、旧来の農村地域と新興住宅地が混在しており、人口構成が二極化しており、特に50代後半～60代前半の人口が最も多く、今後、退職を機に多くの方が地域に戻ってくることが予測された。

子育て等を通じて地域とのつながりがある女性に比べ、退職者層の男性のほとんどが現役時代は家と会社の往復の毎日で、退職後も地域との接点が見出しにくく、家に閉じこもり、要介護状態に移行していくことが懸念された。そこで、退職者層の男性の閉じこもりを予防し、生きがいを見出す事で健康の増進を図り、地域に居場所や役割を見つけることで、今までに培われた知識や技術を活かして地域活動の担い手に取り込んでいく事が、地域の活性化につながると判断し、事業を企画した。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・定年退職者層の男性を対象
・真の目的は閉じこもり予防
・毎回、グループワークを実施し、参加者同士の想いを共有
・欠席者も参加しやすいように、毎回の講座は、１回完結型

✿具体的内容

※３箇月間で８回下記のテーマで実施した。

１．退職後の時間の使い方と健康の重要性について（半日）
（余暇開発支援士・医師による講演、グループワークを実施）

２．健康的なウォーキング方法の習得と市内散策（半日）
（健康運動指導士による講演・実技指導、歩行方法習得、市内散策、グループワークを実施）

３．調理実習（半日）
（管理栄養士による講演・実技指導、調理実習、グループワークを実施）

４．陶芸体験（半日）
（陶芸の里スタッフによる実技指導、陶芸体験、グループワークを実施）

５．そばうち体験（半日）
（そば振興会スタッフによる講演・実技指導、そばうち体験、グループワークを実施）

6．地域活動体験（半日）
（環境保全団体スタッフによる講演、活動体験、グループワークを実施）
7．地域で活躍中の男性グループとの交流会（半日）
（既存の男性グループによる活動紹介や自主活動に向けてのアドバイス、グループワークを実施）
8．自主活動に向けての話し合い（半日）
（今までの講座の振り返りを中心にグループワークを実施）

評価方法

・参加者数：年度毎の目標値に対しての参加実績
・心理的側面：主観的健康感、主観的幸福感
・講座終了時の行動変容：参加者アンケート

6 事業実施上の工夫点

男性のみを対象

男女一緒だと参加しにくい方も、参加しやすくなっている。

毎回、グループワークの時間を設定

お互いを知る機会を設け、参加者同士の仲間意識が芽生えるようにしている。

8回の連続講座

参加意欲が途切れないように（週1回）の間隔で実施し、気持ち的にもう少し参加者と交流したいという段階（8回）で終了し、参加者同士が自主的に集まる方向へ仕掛けている。

7 参加者募集の方法や工夫

✿介護予防ではなく生きがいづくり

対象者が参加しやすい工夫として、介護予防という名称は前面に出さず、“生きがい”“仲間”づくりを主目的に講座名も『地域で輝く☆男の居場所さがし講座』とし、講座内容も対象者へのアンケートを元に企画している。

✿幅広い広報活動

講座の案内に関しては、対象者全員にDM（御家族様宛てと併記）を発送し、対象者に直接見ていただく工夫と、対象者が見なくても家族（妻等）から参加を勧めてもらう工夫をしている。また、既存の男性グループの活動パネル展をスーパーで開催し、会場での講座チラシの配布やポスターを掲示することにより、参加者の増加に繋がっている。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿グループワーク実施による交流の機会

毎回、グループワークを実施し、他の参加者の想いが共有できる場面を設け、仲間意識を高めることにより、講座終了後も自主的に集まり、活動につながるように働きかけた。

✿他の機関や地域住民との連携

講座終了後も個人や仲間と地域で活動できるように、相談機関や他の講座の紹介や既に地域で活動されている男性のグループ等との交流を通じて情報提供を行った。

9 今後の課題

✿参加者増加時の対応

高齢・障がい生活支援センターとしては、講座内容や啓発方法の工夫により、参加者は増加したが、今後更に増加すると、グループワークにおいて参加者同士の交流機会が減少し、仲間意識が芽生えにくくなる可能性もあり、定員・時間配分を含めて講座の展開方法の工夫が必要である。

✿具体的、継続的な地域活動の場の構築

市の課題として講座修了生が地域の担い手となれるように、退職後の活動場面の情報収集やマッチング等の役割分担を含め、他機関との連携により地域での仲間づくりから地域活動への参加につながる一連の流れを構築していく必要性がある。

新しい仲間と共に一からはじめる活動

定年退職者層の男性の地域社会活動循環モデル

定年退職者層の男性の流れ

近江八幡市では定年退職前後のみなさんが、いつまでも元気でいきいきとすごす生き方を見つけるきっかけづくりのために、気づきから具体的活動につながるような講座をはじめ、仲間との活動を体験できる場や相談できる場づくりをすすめてきました。地域での居場所を見つけるはじめのいっぽとして、ぜひご参加ください。

おやじ道場

先輩男性グループの定例会において、退職後地域で仲間がいることのよさや、居場所があることのよさを体験してもらえる場です。（毎月開催）

ウェルカム講座

退職後の生き方について、考えるきっかけをつくり、また地域を知るための情報提供（講演会・実践報告）を行います。（年１回実施）

地域活動相談・パネル展

退職者層の男性が参加できる活動や講座の情報提供を行います。また、地域デビューに向けてのサポートを地域コーディネーター（先輩男性）が対応します。

地域で輝く☆男の居場所さがし講座

地域での新しい仲間づくりを目的に開催します。地域に居場所があることを実感し、仲間と共に経験や知識、技術を活かして自分たちでできることを考えます。

（8 回連続講座）

健康　　ライフプラン
↓　　↓
料理　陶芸　　そばうち…
↓　　↓
地域活動体験

気づき期

退職して、これから生活していく地域での生き方を考えきっかけづくりの為にウェルカム講座を開催し、地域を知るために多方面からの情報提供を行います。

体験・発展学習期

ウェルカム講座に参加後、「何かやりたいけれど独りでは・・」と思われる方の為に地域で新しい仲間づくりを目的に、初めてでも楽しく参加できる料理等の趣味活動講座や地域活動の実体験をします。おやじ道場でも、既存グループの活動を体験できます。

実践期

居場所さがし講座を終えて、メンバーが主体となって仲間作りを深め、他の地域活動をしているグループとの交流を通して、自発的に魅力ある居場所作りを進めていきます。

地　域　デ　ビ　ュ　ー

B：平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ

三重県

志摩市社会福祉協議会

女性の視点に立った介護者支援

事 業 名　**スキンケア教室（介護者交流会）**
対 象 者　在宅介護者
事業種別　一般高齢者施策（介護者交流事業）

1　担当地域の概要

志摩郡五町（浜島町、大王町、志摩町、阿児町、磯部町）が2004年10月１日に合併して誕生した。志摩市は、三重県の東南部に位置し、市全域が伊勢志摩国立公園に含まれ、英虞湾、的矢湾といったリアス式の海岸が特徴的で、湾内を始め、大小の島々も点在する自然豊な地域である。気候風土は、四季を通じて温暖で恵まれた条件となっている。平成16年度以降の人口及び出生数は年々減少傾向にある反面、高齢化率は年々増加しており少子高齢化が進んでいる。

市区町村人口	58,828人
面　　積	179.63㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	327人
高齢者人口（高齢化率）	17,585人（29.9%）
H20特定高齢者数	328人
H20予防給付対象者	382人

2　事業所の概要

合併に伴い旧５町の社会福祉協議会が合併し「志摩市社会福祉協議会」となる。合併以前の旧５町単位の社会福祉協議会を支所とし、５支所とは別に本所を設置し地域福祉活動を推進している。５町の支所に福祉活動専門員１名、在宅介護支援センター相談員１名を配置し、事業実施の際には、連携を図りながら取り組んでいる。

✿事業名

スキンケア教室（介護者交流会）

✿主な実施場所

浜島生涯学習センター、大王公民館、志摩文化会館、阿児アリーナ、
磯部健康福祉センターかがやき

✿参加者数（20年度）

介護者28名

✿事業運営スタッフ

平均２名　福祉活動専門員・在宅介護支援センター相談員

✿開催期間

平成20年９月～10月　年５回

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上			パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善			講演会		地域活動の組織育成	○
口腔機能向上			研修会	○	その他	
閉じこもり予防			その他			
認知症予防						
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

志摩市から志摩市地域支援事業の事業項目にある一般高齢者施策事業の「介護者支援事業」介護者交流会を受託しスキンケア教室を計画した。スキンケア教室は、資生堂が取り組んでいる社会福祉活動に着目。資生堂では、2000年から資生堂を退社したビューティーコンサルタントでボランティアに興味のある方を対象にボランティア登録を行っており、高齢者や障がい者などの福祉施設への美容サービスを展開している。今回は、資生堂中部支社三重支店から講師を派遣していただき、参加者の方をモデルにマッサージや基礎化粧等を紹介していただいた。

4 事業内容選定理由

介護者交流会は、家庭において家族を介護している方を日常の介護から一時的に解放させ、長期介護による心身の疲労を癒すとともに、介護する方同士の交流を図ることなどにより、気分を新に介護に取り組めるよう、心身の元気回復を図ることを目的としている。介護者は男性に比べ女性の割合が高いことから女性に関心あるスキンケアをテーマとした。また、前述した資生堂の社会福祉活動との協働により、企業と連携した事業展開や、企業の社会貢献活動の広がりを期待した。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・介護者を一時的に介護から解放し、介護者同士が相互交流できる機会を提供
・要介護者を一時的に支援（保護）する公的制度（ショートステイなど）の啓発

✿具体的内容

※作業療法・音楽療法を交互に行う

1．テキストを活用したスキンケアについての説明（10分）
2．デモンストレーション・実演（50分）
＊参加者の方をモデルにスキンケア、メーキャップ、ヘアスタイルなど基本テクニックを照会
3．実習（60分）
＊基本的なスキンケア、メーキャップ、ヘアスタイルのまとめ方など参加者にて体験

〔志摩町〕

〔阿児町〕

✿評価方法

事業内容については同一企画であるが、事業実施については５支所において取り組んでいることから、事業終了後、担当者において事業評価を行い内容を検討

6 事業実施上の工夫点

✿参加しやすい会場設定

志摩市内１箇所での開催では、参加しにくいため５町において会場を設定

✿家族介護教室と組み合せた開催

家庭で家族を介護している方や介護に関心のある方を対象とした家族介護者教室と組み合せた事業の実施による家族支援

実施例

10：00～　家族介護教室
　　講義・実技「高齢者にやさしい介護食」
12：00～　昼食・休憩
13：00～　介護者交流会
　　講義・実技「スキンケア教室」
15：00　　閉会

7 参加者募集の方法や工夫

✿回覧板等を活用

参加募集については、事業を啓発するチラシを作成し、町内の回覧板により周知を行うとともに、介護をしている方や、介護に関心のある方に個別に開催案内を行う。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

介護者交流会は、５町において年間６回、延べ30回（５町×６回）を計画した。スキンケア教室以外には、「心身のリフレッシュ体操」「福祉施設見学会」「認知症個別相談会」「昼食交流会・ボーリング大会」「昼食交流会・ボーリング大会」を実施した。家庭で介護をしている家族に、介護の場である家庭から離れリフレッシュできる時間をつくってもらえるよう、楽しく気軽に参加していただくことができる事業内容とした。また、介護者の会は４町

において組織さているが、組織されていない町もあるため、参加者からの声を聴き組織化に向けての働きかけも行った。

9 今後の課題

✿参加者ニーズにそった事業企画

介護者交流会は、志摩市の志摩市地域支援事業を受託しその仕様書に添って事業を計画し実施している。その仕様書の事業内容では、「昼食交流会」「施設見学会」「お茶会」などが例示されている。事業の企画は、各町の担当者により検討し実施しているが、今後は参加者や介護者の会からの意見や要望を聞き取り参加者のニーズに添った事業計画を立案していきたいと考えている。

地域カテゴリー C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

離島や山間（山岳）部であり、１キロ平方メートルあたりの人口密度は100人以下ときわめて低く、雪は生活に支障のない程度もしくは降らない、高齢化率は30％以上、事業実施事業所までのアクセスは極めてない地域です。

地域分類	離島または山間（山岳）部
降雪の影響	交通・生活に大きな支障はない
人口密度	100人／㎢以下
高齢化率	30％以上
事業実施場所までの公共交通	非常に悪い

世羅町地域包括支援センター

東栄町社会福祉協議会

駒ヶ根市社会福祉協議会

久万高原町地域包括支援センター

佐用町

鮫川村

太地町社会福祉協議会

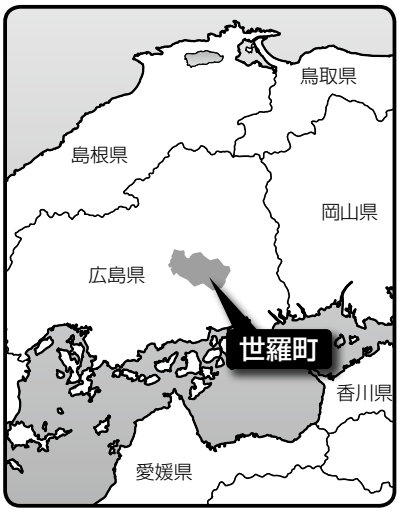
C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

広島県

世羅町地域包括支援センター
世羅町社会福祉協議会　訪問介護事業所

男性を視野に入れた事業展開と在宅における運動実施による習慣化

事 業 名　**筋力トレーニング教室**
対 象 者　特定高齢者・一般高齢者
事業種別　介護予防事業



1　担当地域の概要

後期高齢化率が２割、高齢者のみの世帯が、全世帯数の３割をこえている。

平成16年10月、３町が合併し、現在の世羅町となった。中山間地域にあり、交通の便は不便で、平成18年度よりデマンド交通（乗り合いタクシー）が運行されているが、自家用車で移動される高齢者も多い。

市区町村人口	18,833人
面　　積	278.29㎢
人 口 密 度（１㎞四方あたり）	67.7人
高齢者人口（高齢化率）	6,596人（35.0%）
H20特定高齢者数	227人
H20予防給付対象者	333人

2　事業所の概要

直営型で、町内に１箇所設置されている。（ブランチ窓口３地区）保健福祉センター内、町保健福祉課（福祉係・介護保険係・医療係）と同フロアーにあり、様々な相談ごとにも他の係と連携しながら対応できるメリットがある。保健師１名、社会福祉士１名、主任ケアマネ１名、と予防支援事業担当のケアマネジャー３名（非常勤）が配置されている。（社会福祉士・主任ケアマネとも保健師の資格を有している。）

✿事業名

筋力トレーニング教室

✿主な実施場所

せらにしタウンセンター、甲山保健福祉センター

✿参加者数（20年度）

特定高齢者38名、一般高齢者９名

✿事業運営スタッフ

健康運動指導士・運動トレーナー（民間）２名、訪問介護事業所訪問介護員３名

※初回・中間・最終は町保健師も参加し、予防事業についての説明や運営状況の把握、評価を行う。

✿開催期間

おおむね週１回（１教室13回）　前期　平成20年５月～平成20年９月
後期　平成20年10月～平成21年２月

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善	○	○	講演会	○	地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○	○	研修会	○	その他	
閉じこもり予防	○	○	その他			
認知症予防	○	○				
うつ予防	○	○				

3 介護予防事業の概要

トレーニングマシン使用と不使用の２会場とし、それぞれ前期・後期の２期実施。１会場15名までの少人数とし、教室修了者のフォローアップもかねて行っている。主に下肢筋力向上を目的としたプログラムとし、自宅でも運動が継続できるよう、簡単なトレーニングも提示した。また教室後、次回までの宿題を出し、実施状況を提出することにより継続意欲向上を図っている。

4 事業内容選定理由

トレーニングマシンは男性も関心が高いため既設のマシンを活用した運動を１会場設定し、同時に教室終了後も自宅で継続して取り組めるような内容も提示した。また、意欲を継続させるために「宿題」というかたちで自宅トレーニングを組み込んだ。トレーニング効果をわかりやすく実感してもらうため、初回・中間・最終に体力測定を行い、グラフを作成し個人へ配布した。

5 事業内容の詳細

コンセプト

・在宅でも続けられる運動を提示
・個別評価
・宿題については無理強いをせず、少しでも取り組むという気持ちを評価
・教室への参加が楽しいと思えるような、雰囲気づくり・仲間づくり

具体的内容

１．血圧測定・健康チェック（15分）
血圧と健康チェックリストで体調を確認する
宿題の回収

２．ウォーミングアップ（20分）
ストレッチや歌にあわせた体操などで体ほぐしと、リラックスを図る
レク的要素もいれ、メンバー間の人間関係づくりも図る

３．トレーニング（50分）
マシントレーニングまたはゴム・ボールを使ったトレーニングなど

４．クールダウン（20分）
ストレッチなど軽い体操

５．質疑応答、連絡事項など（15分）

６．次回教室までの宿題の配布（別紙参照）
基本的には教室開催中、宿題のトレーニング内容は同じ。
下肢筋力の運動中心に、教室で行う運動の中から３～４種類のものを組む。
※初回・中間・最終は体力測定実施。また、適宜簡単なお茶の時間をつくり、各自の思いや変化などを話す時間を設けた。

✿評価方法

・体力測定：T-U&G、握力、ファンクショナルリーチ、10m 歩行、開眼片足立ち

・主観的評価：アンケート、個別面接

6 事業実施上の工夫点

✿選択できる会場

町内東西の２会場を設定し、希望場所を選べるようにした。

✿送迎の実施

事業委託要件に「送迎」を含め、希望者には送迎を行った。

✿実施時期の配慮

農業に携わっている人が多いため、田植え・稲刈り時期をはずし、また冬季の積雪を考慮し、午後からの開始とした。

✿宿題の提示

教室のない時も意欲をもって取り組んでもらえるよう、簡単な体操を「宿題」という形で提示し、各自好きなようにチェックしてもらった（回数を書く人、○をつける人、自主的にやった運動を追記する人、などいた。）。

7 参加者募集の方法や工夫

✿男性参加者の確保

男性の参加者を増やしたかったため、あえて教室に愛称をつけず「筋力トレーニング教室」とし、筋力の向上を前面に出して募集した。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿運動を習慣化する

宿題として道具を使わず、自宅でも行える運動を提示することで終了後も参加が自主的な参加を期待している。また、教室内で実施した運動や、歌にあわせた体操など図示し、資料として配布することによって、地域での実施希望もあった。

9 今後の課題

☘運動の習慣化に向けた地域作り

運動を継続していくためには、仲間同士で行っていくことが効果的と思われるが、交通の便の悪さや、リーダー不足からグループづくりが困難な状況にある。そのため「特定高齢者」に限定せず、老人クラブや自治センター、地域サロンなどと協力、連携し、広く地域に介護予防の輪を広げていければと考えている。

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

愛知県

東栄町社会福祉協議会

交通弱者への閉じこもり予防とその継続

事 業 名　**いこまい会**

対 象 者　特定高齢者・一般高齢者

事業種別　閉じこもり予防

1 担当地域の概要

愛知県東三河山間部（奥三河）に位置しており、町域の約91％が山林・原野で占められており、標高700～1,000mの山々が連なっている。高齢者世帯が多く、一人暮らし世帯と高齢者世帯をあわせると680世帯。移動手段は主に自家用車で、バスは半日に１本という地域もある。家からバス停までの距離が遠い等交通弱者への対応も課題の一つとなっている。

市区町村人口	4,243人
面　　積	123.40㎢
人 口 密 度（１㎞四方あたり）	34人
高齢者人口（高齢化率）	1,886人（44.7％）
H20特定高齢者数	5人
H20予防給付対象者	80人

2 事業所の概要

東栄町社会福祉協議会は介護保険が始まる前より高齢者の閉じこもり予防を目的とし、高齢者をいかに引き出すかをテーマにメニューを考案し、必要に応じ、町保健師、民生委員等と共同で事業を行ってきた。今後の展開としては、地域包括支援センターの職員も加わり、互いに協力し合うことによる効果的な事業を展開の計画している。

✿事業名

介護予防事業「いこまい会」

✿主な実施場所

各地域老人憩いの家・生活改善センター、食生活支援センター、産業会館

✿参加者数（20年度）

特定高齢者５名、一般高齢者多数

✿事業運営スタッフ

社会福祉協議会職員平均２名、保健師（随時）

✿開催期間

平成20年４月～11月　不定期

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上			パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善			講演会		地域活動の組織育成	
口腔機能向上			研修会		その他	
閉じこもり予防	○	○	その他			
認知症予防						
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

「いこまい会」では、畑仕事を行っている高齢者が多いため自分たちでも作れる野菜を使った料理を中心に、食生活生活改善協議会の協力を得て調理実習を行ったり、染め物や、布ぞうり作りのように手作業による作品作りを行っている。

4 事業内容選定理由

交通の便が悪く参加しづらい住民も参加できるよう、送迎付きの事業が必要であると考えた。送迎をすることによって参加したくても参加できない地域の高齢者も参加することができ、より多くの人との交流を図ることができた。また、「いこまい会」をきっかけとし、自宅でもできるもの、趣味の一つとして今後継続できるものを選択した。また、製作段階での近所同士の交流、作品が完成する喜び、手作業中心に事業を展開していくことで介護予防の効果を期待している。「楽しみながら」ということが一番重要であると考え、グループ単位での申し込みがあれば社会福祉協議会の職員が出向いて一緒に作業するという事業展開も行っている。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・毎日の生活に密着した食事を題材とする
・近隣の人と共通の話題を作る
・満足感

✿具体的内容

調理実習（10時30分～13時）

・骨粗しょう症の講話（30分）
・調理実習の説明（10分）
・班に分かれて調理実習
・食事会
・片付け

一人暮らし交流会（10時30分～14時）

・健康チェック（保健師）
・昼食（五平餅）
・駐在さんの講話（オレオレ詐欺にひっかからないように！！等）
・レクレーション（社会福祉協議会職員）

染め物教室（９時30分～12時）または（13時30分～16時）

・社会福祉協議会職員で事前に染め上げた見本を使い作業工程の説明
・実践

布ぞうり（13時30分～16時）

・社会福祉協議会職員で事前に見本を作り作業工程の説明をする。

・各地区で、わらぞうり作り経験者をリサーチし、当日、指導者として参加してもらうよう依頼しておく。

✿評価方法

・心理的側面：主観的幸福感、主観的効果

6 事業実施上の工夫点

✿誰もが知っていて安心できる会場

調理実習は、国・県の補助事業で建てられた建物（建物の周知も兼ねる）

✿徒歩圏内で実施

一人暮らし交流会は地元で、なるべく徒歩で集まれる所

✿実施しやすい環境

染め物教室は町の中心部で広い会場

7 参加者募集の方法や工夫

✿既存団体の活用

各地域の老人クラブに依頼しちらしを配布する。クラブがない地域は区長に依頼しちらしを配布を依頼した。また、各地域の民生委員に周知してもらう。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿通信、広報誌の発行

毎年事業に参加できるよう東栄町の広報誌、ふくし通信等に載せる。

9 今後の課題

☘事業計画のマネジメントと他機関との連携

役場、包括支援センター、社会福祉協議会等の「事業の統一性」が必要である。例として１箇月の間に一地区に事業が重なってしまうことがあり、今後は１本の柱として調整し、どの地域も１箇月１回は事業に参加できるようにする。また男性の参加者が少ないので参加できるような事業が必要である。

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

長野県

駒ヶ根市社会福祉協議会
ふれあい地域包括支援センター

参加者の状態変化に対応できる予防事業の展開

事 業 名　**ほのぼの倶楽部**

対 象 者　特定高齢者・一般高齢者

事業種別　介護予防事業全般

1 担当地域の概要

伊那谷の中央部、天竜川の河岸段丘上に位置する都市で、中央アルプス（木曽山脈）と南アルプス（赤石山脈）を望める所から、「アルプスが二つ映えるまち」をキャッチフレーズとしている。地域の課題としては、山に囲まれた地域であることから中心地より車で30分以上かかる地域もある。また、地域振興バスはあるが、本数が少ない。医療では市内の総合病院では、医師不足が深刻。小児科医は常勤１名。産婦人科は月・水・金の派遣医師による診察のみ。整形外科は週３回午前中のみの診察。非常勤派遣医師のみで対応している状況である。

市区町村人口	34,574人
面　　積	165.2㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	207.4人
高齢者人口（高齢化率）	8,481人（24.5%）
H20特定高齢者数	473人
H20予防給付対象者	159人

2 事業所の概要

駒ヶ根市には直営と委託、２箇所の地域包括支援センターがあり、地区分担で業務を行っている。

ふれあい地域包括支援センターは、駒ヶ根市社会福祉が市の委託により運営しており、駒ヶ根市高齢者保健福祉施設ふれあいセンター内に設置されている。なお、市直営では、介護支援係の中に包括支援センターがある。

✿事業名

ほのぼの倶楽部

✿主な実施場所

市社会福祉協議会、地域の集会所、ケアハウス内、宅幼老所

✿参加者数（20年度）

特定高齢者129名、一般高齢者66名

✿事業運営スタッフ

各事業２名程度

✿開催期間

①運動器・閉じこもり・うつ予防班（10地区各月２回）

②認知症予防班（２班、週１回）

③運動機能重点、若い人班（１班）（月２回）１年間

④認知予防、若い人班（月２回）　６箇月間

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○		講演会	○	地域活動の組織育成	
口腔機能向上	○		研修会		その他	○
閉じこもり予防	○		その他			
認知症予防	○					
うつ予防	○					

3 介護予防事業の概要

介護保険が始まる前から、お年寄りのサロンのような位置づけとしてほのぼの倶楽部を開始した。介護保険導入時は、介護保険該当の方は介護保険へ、介護保険の対象にならない方がほのぼの倶楽部に残った。平成18年度、以前よりあったほのぼの倶楽部を介護予防事業として位置づけた。

4 事業内容選定理由

以前よりあった事業を介護予防事業に位置づけた形であったが、対象者の状態、年齢幅が広く、それぞれの対象者の目的・状態にあった内容を充実させる必要があった。介護予防の意識を高め、実際日常生活の中で予防のための行動ができるように働きかけを行っている。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

個々の目的に応じて参加
楽しみながら介護予防ができる
在宅でもできるようにする
自宅に近い場所で参加できる

✿具体的内容

１．運動機能・認知・閉じこもり・うつ予防班（ほのぼの倶楽部）
10：00～15：00　月２回
（以下の中から選択または組み合わせて実施）
・血圧測定　・PT による運動指導　・音楽療法　・歯科衛生士による講話
・栄養士による栄養指導　・体力測定、健康相談、介護予防の意識づけなど（保健師）
・身体を動かすゲーム、頭を使うゲーム、手遊び
・季節の行事（新年会やクリスマス会、お花見など）　・ショッピング　など

２．認知症予防班　（ほのぼの倶楽部ひまわり班）10：00～15：00　週１回
（以下の中から選択または組み合わせて実施）
・血圧測定　・OT による脳刺激　・音楽療法　・歯科衛生士による講話
・栄養指導・知能評価スケールの実施（保健師）
・身体を動かすゲーム、頭を使うゲーム、手遊び　・季節の行事
・畑仕事や演芸　・書道　など

３．運動機能重点班　（ほのぼの倶楽部はつらつ元気教室）９：30～11：30　月２回
（以下の中から選択または組み合わせて実施）
・ご自分で血圧測定や体調のチェック実施
・ストレッチ　・貯筋体操　・セラバンド　・足で新聞を丸める　・整理体操
・他運動器教室の卒業生も参加するため、自主的に運動を出来るよう促し運動の実施状況を記入してきてもらい、職員がチェックする

4．認知症予防、症状が顕著でない人班（ほのぼの倶楽部脳いきいき教室）

13：30～15：30　月２回

・計算、音読、ストループテスト、漢字の書き取りなどの脳トレーニングを中心に実施

評価方法

１班　体力測定（身長、体重、開眼片足立ち、１歩幅、握力、５ｍ歩行）、主観的健康感

２班　改訂版長谷川式スケール、スタッフによる観察項目

３班　体力測定（身長、体重、開眼片足立ち、握力、ファンクショナルリーチ、Time up & go、足指力測定、５ｍ歩行）

４班　評価方法検討中

6 事業実施上の工夫点

地域包括支援センターとの連携

月に１回、各事業所との連絡会を実施、情報共有や介護予防の勉強をしている。また、介護保険利用が望ましい人、心配な人など早期対応できるように情報の共有と連携を行っている。

医師との連携

利用者には、介護予防手帳を渡し、毎回持参してもらう。ほのぼの倶楽部利用時の様子を記入しており、主治医受診時にも持参してもらうようにしている。また、ほのぼの倶楽部で利用した資料などもはさみこんで見られるようにしてあり、介護予防の基礎知識も記載してあり、中にはほのぼの倶楽部の情報、医師の情報だけでなく、自己管理の情報を記入している利用者もいる。

7 参加者募集の方法や工夫

参加者からの紹介と個別訪問

生活機能評価健診からあがってきた対象者にアプローチする。参加者からの紹介などから情報を得ているが、本来事業参加が望ましいのにもかかわらず、参加しない対象者の場合、地域包括支援センターで継続的に訪問し通所事業参加に繋がる場合もある。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

運動機能向上と認知症予防事業は本人の参加時の状態を観察しながら臨機応変に班変更が可能な体制を整えている。また、介護保険適用相当の利用者の場合は適宜モニタリングを行い対応する。比較的症状が軽度の利用者については、自主事業の設立を考えているが現在検討中である。

9 今後の課題

✿参加者の予防意識

以前から参加している人は予防意識は低く遊びにくる場所という意識が強く残っているために、認知症および介護予防に関する意識を高めることが必要である。

✿職員の認知症・介護予防の専門性と共通理解

委託先職員の意識を高めること。人事異動などで介護予防事業の考え方や、専門職の指導内容が引き継がれていかない心配がある。各事業所によっての特性と市が意図する予防事業の方向性とのすりあわせが難しい。また、ひとつの班の中にも、好きなことでグループを分けてやることも試したいという気持ちはあるが、職員配置などで難しい面がある。

✿新規参加者の確保

介護保険は使いたくない、ほのぼの倶楽部だから来たい、という高齢の方たちをどこまで支えられるか。人数が増えて個々の対応が難しい場面もでてきている。

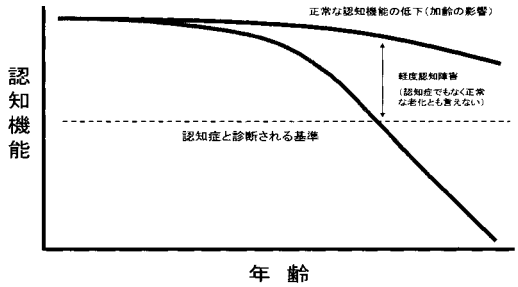
コラム

軽度認知機能障害
（Mild cognitive impairment：MCI）とは

認知症の症状に至るまでには，正常な老化でもなく認知症とも言い難い中間的なグレイゾーンが存在します．その状態の人がこれまでの研究から地域には高齢者の20%～30%存在することが指摘されています．

この段階を MCI とよんでいます．その症状としては，記憶障害はあるが，それ以外は正常で日常生活に大きな影響を及ぼしていない．または，認知症にみられる記銘力の低下，視空間失認，言語の流暢性の低下，注意力の低下など複数の症状がみられるのにも関わらず，社会生活が成り立っており認知症とは診断されないような人のことをいいます．

アルツハイマー型認知症の予防はこの段階での，「危険因子」の軽減や「防御因子」の軽減などの介入によって，発症を予防したり進行を抑制したりする取り組みが行われます．しかし，こうした軽度認知機能障害の人を発見することは非常に難しいのが現状ですが，早期発見・早期介入によって発症期間を遅らせる可能性もあることから，発見するための効果的なテストや診断方法の研究が現在行われています．



（参考資料：週間医学会新聞 2664 号を一部改編）

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

愛媛県

久万高原町地域包括支援センター

徒歩圏内の会場で実施する地域と個人特性に合わせた多面的評価、そして「お隣さん制度」で参加者急増

事 業 名　**いきいき・楽々運動講座**

対 象 者　特定高齢者・一般高齢者

事業種別　介護予防事業

1 担当地域の概要

山々に囲まれ高知県と隣接した町である。したがって町内でも、柳谷、美川などの地域では高知県佐川などとの行き来もある。平均標高が800m の高原に位置し、県下でも一番高齢化が進んだ町でもある。限界集落があちこちで見られ、移動手段を自家用車に頼るしかない現実の中でも、住み慣れた地域で暮らし続けたいと思っている高齢者は多い。

市区町村人口	10,703人
面　　積	583.66㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	18.3人
高齢者人口（高齢化率）	4,579人（42.8%）
H20特定高齢者数	236人
H20予防給付対象者	269人

2 事業所の概要

町の保健福祉課の直営型の包括支援センターで、当町には１箇所のみであり、役場本庁内にあり、総合相談窓口としての役割を担っている。社会福祉士１名、主任ケアマネ１名、保健師１名の計３名であるが、保健センターや在宅介護支援センター（ブランチ）とも連携をとりながら事業を実施している。

✿事業名

いきいき・楽々運動講座

✿主な実施場所

久万保健センター、美川保健センター、城山公民館、前組ふれあいプラザ

✿参加者数（20年度）

特定高齢者17名、一般高齢者25名

✿事業運営スタッフ

平均3.5名　理学療法士１名、看護師１名、福祉活動専門員１名、保健師１名

✿開催期間

平成20年７月～平成21年１月（７箇月間）で１または２週間に１回程度
（月、火、金のいずれか）

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善			講演会		地域活動の組織育成	
口腔機能向上			研修会		その他	○
閉じこもり予防		○	その他	○		
認知症予防		○				
うつ予防		○				

3 介護予防事業の概要

町内においても地域特性の違いがあることから、事業内容は４つの地域に分けて企画し実施していることが特徴である。また、保健センターと協力して、介護予防事業への参加呼びかけを実施しているが、口腔機能や栄養改善指導への参加希望者はなく、運動機能向上のみの実施となっている。冬場は積雪があるため、夏場の実施が望ましいが、農繁期は参加できない方が多いため、地域の特性やサロン活動に合わせて事業を組んでいる。

4 事業内容選定理由

県内一の広い面積の中に集落が点在しており、冬場は積雪のため、交通が遮断される中、転倒による骨折等の高齢者も多く見られる。また、膝や腰の痛みを抱えていながら、交通の便が悪いため、なかなか病院受診も出来にくい現状の中、家庭で手軽にでき、なおかつ仲間との交流も出来る方法としてこの事業を選定している。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・家でも毎日続けられる
・自分の周りの人（家族・友人等）にも習った事を伝えていける
・無理をしないで、楽しみながらできる

✿具体的内容

1．血圧・酸素濃度測定（10分）
始まる前に健康チェックを行い、その日の状態を確認

2．健康に関する情報の提供（フットケア等）（10分）

3．運動の実施（段階や地域に合わせて運動の内容を変更）

初期～導入期：運動を続けていける体つくり、主に柔軟性（ストレッチ）をメインにすえて施行。脳トレの導入（「足指じゃんけん」「手拍子ターン」等）

中期～維持期：筋トレなど運動の本格実施を行っていくと共に、応用動作のチェック分析を行い、各個人の問題点を明確にし、個々の運動プログラムを作成。運動の効果を実感していってもらう。

後期～発展期：バランス能力や応用動作向上を図っていく。

✿評価方法

基礎能力の評価…握力（筋力）、継ぎ足歩行（動的バランス）片足立ち（静的バランス）、長坐位体前屈（柔軟性）、Time up & go、10m 歩行（通常・最大歩行速度）

生活面の評価…質問形式による聞き取り

目標設定…各個人で目標設定をしていき、終了時に自己評価していく。
健康面の評価…主観的健康感を、５段階評価にて自己設定してもらい、開始時・終了時で比較していく。

6 事業実施上の工夫点

✿専門職の関与

理学療法士：事業の中心を担い、評価・運動計画の作成・事業の進行などを行っていく。
看護師：運動前後のバイタルチェックや運動中の全体の観察を担う。また、事業中の健康相談も同時に行っていく。
保健師：利用者の判定・勧誘を行うと共に、事業の全体の統括を行っていく。
福祉活動専門員：利用者の送迎を行っていくと共に、各地域の連携を図っていく。

各専門家が関与していくことにより、利用者を総合的にフォローしていく体制をとっていった。

✿歩いてこられる場所での実施

送迎のみの実施では参加できる人数が限られてしまうので、特定高齢者の多い地区を選定、実施する事で、仲間同士で声かけをして一般高齢者も参加できるようにした。

✿体力を考慮し、短時間での実施

開始時間を動きやすい午後２時からとし、１時間で終了（最初のみ１時間半）

✿外での実施

気候のいい頃を狙い、応用歩行の練習を兼ねてお出かけを行っている。非常に好評であり、参加者同士の互助なども見られ、事業運用上有効であると思われる。

✿適正回数の検討

昨年度は各地域毎の事業実施頻度と回数を変えて（最大年間12回～最小年間６回）に分け、身体機能の改善傾向を探っていった。母体数が少ないため、現状では統計上比較検討対象になかったが、対象者のやる気を持続させるよう誘導することで差の縮小を図ることができると推測された。

7 参加者募集の方法や工夫

✿「お隣さん制度」の導入

事業開始当初、訪問や健康相談等で参加呼びかけをしていたが、なかなか対象者の参加が得られなかった。そこで、不参加者の理由を統合したところ、「１人では…」「知らない人がいると…」などの声が聞かれたため、担当者間で検討し、対象者の隣近所も声かけを行い地域コミュニティごとに参加していくという方法を選択した。そうすることで、飛躍的に参加者の増加を図ることができた。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿専門職による支援

前年度卒業者を対象に、現在参加している方との交流会を計画したが、マンパワー不足により、実現には至らなかった。ただ、サロン活動が活発な地域では年何回か集まる機会があり、そこに、理学療法士や福祉活動専門員が参加しているので、その場で修了者のフォローを実施。

9 今後の課題

✿参加者増加による個別対応の困難

参加人数が増加したことで事業自体は盛り上がりが出てきたが、個別対応が難しくなってきているという側面がみえてきた。また、担当者の数が４名と少数であり事業専従ではないため、希望者が15名を超えると受け入れができない現実もあり、今後は研修を兼ねて地元デイサービス職員の事業参加などを検討している。また、事業参加者 OB のフォローなどが確立してないことが課題である。

コラム

認知症予防と疫学調査

認知症予防で用いられるデータはさまざまな疫学調査の結果を基に報告されています．疫学調査とは，ある地域の集団を選定し認知症の危険因子と考えられる項目を設定し系時的に追跡をし，認知症発症の因子の発見など，さまざまな病気や健康状態の変化を調べる調査のことをいいます．大規模な疫学調査は 1980 年代から海外の結果が多く報告されており，有名なものでは，オランダのロッテルダム市で 55 歳以上の住民 5,386 人を対象に 1990 年より実施された「ロッテルダムスタディ」や，ヨーロッパ 7 か国の協力によって 1980～1990 年までに実施された各国の疫学調査の結果をまとめた「EURODEM（European Studies of Dementia）などがあります．

わが国では，福岡県の久山町の 65 歳以上の高齢者 828 名を対象に 12 年間追跡した「久山町疫学調査」や鳥取県の大山町で大山町の 20 歳以上の全住民を対象に行った「大山町疫学調査」などが有名です．こうした調査結果を基にアルツハイマー型認知症の危険因子（認知症の発症率に影響を及ぼす要因）が明らかになってきました．

また，認知症介護研究・研修仙台センターにおいても，2002 年から気仙沼市大島を対象に生活の視点から認知症の発症リスクなどの調査が継続しています．

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

兵庫県

佐用町

雰囲気作りと専門職を活用することにより参加率の高い認知症予防

事 業 名　**頭の体操教室**

対 象 者　特定高齢者

事業種別　認知症・閉じこもり予防

1 担当地域の概要

兵庫県中西部に位置し、平地の占める割合がわずかで、山林などの自然的土地利用が81％と多くを占めている。町の南部には、世界最高性能の「大型放射光施設 Spring-8」や兵庫県立大学があり学校や学術研究機関が集積している。しかしながら、交通の便が悪く、高齢者の移動手段の確保が必至になり、町の「移送サービス」が開始された（曜日により運行地域が違う。事前予約が必要で基本１回300円の利用者負担あり）。

市区町村人口	20,597人
面　　積	307.51㎢
人 口 密 度（１㎞四方あたり）	67人
高齢者人口（高齢化率）	6,442人（31.28％）
H20特定高齢者数	164人
H20予防給付対象者	269人（給付者191人）

2 事業所の概要

地域包括支援センターは、町の直営型で１箇所、健康課内にある。職員は、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員の３人を配備している。また、生活圏域ごとに「地域包括サブセンター」が３箇所あり、そこに保健師が各１人、保健業務と兼務し、介護予防のプラン作成・訪問を行っている。健康課保健係の介護予防担当保健師が１人おり、介護予防事業の総括・運営を行っている。

✿事業名

頭の体操教室（認知症・閉じこもり予防教室）

✿主な実施場所

上月保健福祉センター

✿参加者数（20年度）

特定高齢者18名

✿事業運営スタッフ

平均３名　作業療法士または音楽療法士１人、保健師２人

✿開催期間

月２回実施し、６箇月を１クール（第２・４火曜日）

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○		パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○		講演会	○	地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○		研修会	○	その他	
閉じこもり予防	○		その他	○ 健康相談		
認知症予防	○					
うつ予防	○					

3 介護予防事業の概要

「生活機能チェックリスト」を基に、認知症予防対象の特定高齢者を選別し参加を募った。送迎は、町の移送サービスと職員の送迎で対応。教室内容は「脳活性」にポイントを置き、参加者同士が、声を出し笑って楽しめるものを考えた。また、「脳トレドリル」の活用で、自宅でも日々脳活性できるように工夫した（宿題として、毎日２ページを実施。それを持参し保健師がチェックする。ドリルは医療機関が独自に開発したものを使用）。

4 事業内容選定理由

脳活性は、感情を伴って「話す、笑う、動く」ことが重要と考えている。そこから教室内容を検討し、「作業療法」と「音楽療法」になった。「作業療法」では、手先の作業に加え、体全体を動かす体操も取り入れることで、家庭でもできる体操を提示している。また、「音楽療法」では、懐かしい歌を歌うことで当時を回想でき、一緒に笑ったり、人に話したり、音楽に合わせて体も動かせる。どちらの内容でも、「今日も来て楽しかった！」と笑顔で帰ってもらえるような内容にしている。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

作業療法：手芸時：簡単で１回で作り上げられるもの、達成感が得られるもの
　　レクリエーション時：連帯感が持て、皆で盛りあがる

音楽療法：音楽による記憶の一体感と話すことによる満足感
　　楽器演奏による自己表現

そ の 他：欠席者へのきめ細かな配慮
　　送迎時の健康状態確認。欠席者への電話連絡で、身体状況・安否確認と今後のお知らせ、俳句プリント送付。

✿具体的内容

※作業療法・音楽療法を交互に行う

１．健康チェック（約15分）…保健師による血圧測定と情報収集。

挨拶、今日の説明（５分）…今日の天気・気候の話など、本日のプログラム説明。

２．ウオーミングアップ

〔作業療法〕

輪になって、いすに座った集団体操。（15分）

〔音楽療法〕

いすに座って輪になった状態で、療法士が歌いながら、１人ずつ握手して回る。「♪こんにちは○○さん、こんにちはで握手、こんにちは△△さん…♪」（10分）

3．プログラムの実践（60分）

〔作業療法〕

包装紙で割り箸入れ作り、包装紙で箸置き作り、和紙でおひな様作り、うちわ作り、ごろ卓球、カルタ大会など、季節に合った内容を１つ行う。手芸は、見本を何点か用意しておき、作る個数、デザインは各自で自由に決める。参加者同士、話をしながら作業を進めていく。

〔音楽療法〕

①童謡唱歌、昔の流行歌を２～３曲歌う。１曲ずつに多方面からの回想、説明を加える。＊歌詞幕を用意し、ボードに貼る。

②楽器演奏を行う。（１曲）好きな楽器を自分で選ぶ。はじめに、全員で歌ってみる。その歌詞について、意味を深めていく。次に、曲に合わせて楽器を自由にたたいたり、ならしたりする。次に、療法士の提示どおりにグループで演奏。めずらしい楽器は数が少ないので、全員に当たるように、交代で演奏していく。

③気分転換も兼ねて、「鳴子」を使った「氷川きよしのソーラン節」いす体操。

④「今日の俳句」の音読。作者が誰かを参加者に聞いてみたり俳句の意味を説明したりする。個人が持つファイルがあるので、毎回プリントをつづっている。

⑤さよならの挨拶。初めと同様に、療法士が１人ずつと握手していく。

4. お茶休憩、各自情報交換、個人ファイル・脳トレドリル返却、次回のお知らせ

5. 解散　見送り

✿評価方法

認知症判定の各検査：HDS = R、GDS、立方体図形模写、FAST

体力測定：握力・開眼片足立ち

その他：教室アンケート、「主観的健康観」

6 事業実施上の工夫点

✿送迎の確保

町の「移送サービス」（曜日により運行地域が違う）対象地域の参加者は、電話予約で利用している。それ以外の参加者は、職員による送迎で対応（無料）。

✿参加しやすい開催時間

病院受診なども考え、午後から参加できるようにしている。

✿参加者の認知症予防の意識化と宿題

宿題の「脳トレドリル」をすることにより、「認知症予防」の自覚が持てるようにしてい

る。毎日の日課になった参加者もいる。また、教室で配布した「俳句」のプリントを家で音読することにより、気持ちを落ち着かせている参加者もいる。

✿楽しい雰囲気づくり

楽しくなければ続かない。毎回、声を出して笑えるような内容にし、ほぼ全員出席である。

7 参加者募集の方法や工夫

✿ダイレクトメールの活用

特定健診を受診により、「認知症（閉じこもり）予防の特定高齢者」になった者、全員にダイレクトメールを送る。（上、下半期の教室開催にあたり年２回の通知）通知文には、簡潔に介護予防の必要性と、教室説明をしている。年２回の通知なので、１回目の通知で見逃した人も、２回目には申し込まれることが多い。また、健診以外で「認知症（閉じこもり）予防の特定高齢者」になった者には、担当職員が訪問して教室説明などを行い教室に誘っている。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿他の予防事業との連携

終了者には、最終評価時に取る「基本チェックリスト」の中から、他に該当する教室がないか検討し、該当の場合他教室の参加を勧める。また、次年度の特定健診の継続受診も勧めている。そして、社会福祉協議会が取り組んでいる各地域における行事に参加するようにも勧めている。継続者は、評価の結果、継続が望ましいとされる者で、本人にも継続の意志があることが必要。継続にあたり、自らも引き続き「認知症予防」に努めていく必要性を説明している。

9 今後の課題

✿身近な場所での開催

町内１箇所の教室開催なので、開催地から遠い地区の人は知らない場所に行くことに対して、初めは抵抗があったと思われる。送迎にも時間がかかるので、身近な場所での開催ならば、参加者への心身負担も軽減できる。

✿終了者のフォロー

教室終了者の中には、外出もしなくなり、その後の特定健診受診で再び特定高齢者となる

ケースが多い。社会福祉協議会の事業で「いきいきサロン」など地域活動もあるが、そこへ参加するのも抵抗がある様子である。終了者の受け皿「OB 会」のような教室を定期的に開催できれば、終了時の良い身体状況を長期に維持できるのではないか。行政だけでは限界があるので、社会福祉協議会や地域のボランティアグループと連携し、受け皿作りを進めていく必要がある。

✿幅広い参加者

「特定高齢者」は限られた人数である。健診受診者に加え、実態把握などで何人かの特定高齢者が出てくるが、もっと幅広い高齢者に「基本チェックリスト」を行い「特定高齢者」の選定を行わなければいけないのではないか。

✿終了者を追跡による効果検証

教室開催し 3 年が経つので、終了者がその後どうなったか追跡（自立のままか、介護認定を受けたかなど）をしていき今後の教室運営・内容検討につなげていく。

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

福島県

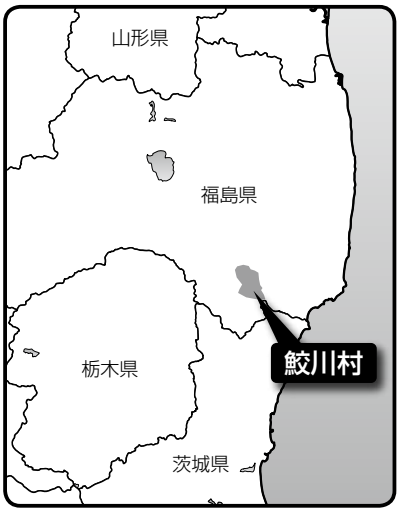
鮫川村住民福祉課

保健師が企画し、地域住民が運営・講師をおこなう住民参加型の介護予防事業

事 業 名　**元気づくり教室（特定高齢者）**
　　筋力づくり教室（一般高齢者）

対 象 者　特定高齢者・一般高齢者

事業種別　身体機能向上



1 担当地域の概要

東北地方の南端に位置し、阿武隈山系の頂上で標高320m から797m ほどのところに位置し、村の小規模集落は、400m から650m の範囲に散在し、面積の76％は森林原野である。

特産品では、大豆加工品の製造・販売を行っているのが特徴である。高齢者の大多数は農業に従事し３月から11月までは農繁期で忙しく、12月から２月までの期間は農閑期で、運動不足になる時期であり家に閉じこもりやすくなる。また冬期間はまれに気温が氷点下15℃位まで下がり、路面の凍結がある。また交通の便が悪く、交通手段が自家用車に限られている高齢者は送迎が必要であり、近所も遠く足腰が丈夫でないと健康的な生活を送ることも難しい状況。

市区町村人口	4,244人
面　　積	131.30㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	32.3人
高齢者人口（高齢化率）	1,278人（30.1％）
H20特定高齢者数	149人
H20予防給付対象者	46人

2 事業所の概要

事業は村の住民福祉課で実施。住民福祉係の介護保険担当者が予算事務を行い、「元気づくり教室」は国保健康係の高齢者担当の保健師「筋力づくり教室」は住民福祉係の栄養士が教室の企画。教室の運営は村で育成した運営委員が担い、レインボー健康体操インストラクターが

健康運動を担っている。また村で運転手を雇用し、送迎や教室の運営補助業務に従事。冬期間の交通の便が悪い点、マンパワー不足、参加者の閉じこもり、認知症予防等も視点におき、村民のパワーを最大限活用し、事業を展開。社会福祉協議会に委託している地域包括支援センターは、特定高齢者の個別支援を担い、各機関、スタッフが連携しながら役割を分担し事業を行っている。

✿事業名

元気づくり教室（特定高齢者）・筋力づくり教室（一般高齢者）

✿主な実施場所

鮫川村保健センター

✿参加者数（20年度）

特定高齢者６名、一般高齢者98名

✿事業運営スタッフ

運営委員２名　（村民を運営委員として養成）

✿開催期間

元気づくり教室：平成20年12月～２月（３箇月間、特定高齢者）毎週１回

筋力づくり教室：　平成20年４月～平成21年３月（通年、随時参加可能）月２回

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○		講演会	○	地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○		研修会	○	その他	
閉じこもり予防			その他			
認知症予防		○				
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

平成11年度から各行政区（７行政区）で、65歳以上の高齢者に対して、「健康寿命を延ばして元気な高齢者になろう！」というテーマで元気な地区づくりがはじまった。区長さんが代表になり児童民生委員・保健推進員・食生活改善推進員等各種団体が結束し年間３回から６回程

度、運動や認知症予防、健康づくり事業等を地区団体の創意と工夫により実施している。平成15年度から一般高齢者を対象に「筋力づくり教室」を開催。平成19年度からは特定高齢者を対象に「元気づくり教室」を開催。終了後は「筋力づくり教室」に参加できる。各事業の運営委員、指導者も村が育成し運営業務を担っている。教室は送迎をしているため、参加しやすい体制をつくっている。平成20年度は、地区の有志によるサロンが開催されたり、村で育成した健康運動サポーターによる運動教室や、茶話会等が村内にできてきた。

4 事業内容選定理由

過疎地であり、ひとり暮らしや高齢世帯の増加、少子高齢化が年々進み、高齢者の寝たきりや認知症予防が急務になった。しかし、農業に従事しているため、農閑期短期集中型の教室の必要性や交通手段の確保、そしてモチベーションを高めて継続可能な教室や地区の連携等が課題となった。

農閑期の特に身体を動かさない時期を教室に呼び込み短期集中型で12月から２月までの３箇月間、午前10時から11時30分までの短い時間に計画。送迎をし、家でもできるプログラムを提供した。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・意欲的に参加できるようにする（動機づけをきちんとする・スタッフによる毎回のフォロー）
・参加者の自立を支援する（送迎はするが、出欠席の連絡は各自が必ずする）
・教室で学んだ体操を毎日在宅で実践する（記録用紙に記入し、毎回提出する）
・評価は各自自覚できるようにする（３箇月の評価は本人に返す）
・修了証を授与し、次のステップにつなげる

✿具体的内容

【特定高齢者「元気づくり教室」】

１．課題の提出

お互いの課題達成度について情報交換する

２．体力測定

初回と最終回に体力測定をする

3．血圧測定（15分）

当日の健康チェックと手軽に血圧測定ができ、日々の健康管理が自分で出来るような動機付けも含めて、手首式血圧計により各自で測定

4．健康体操（１時間15分）

脳刺激体操・筋肉トレーニング・ストレッチ・ゲーム・レクリエーション等

5．グループワーク（15分）

毎回テーマを決めて、グループワークをする

人の話に耳を傾け、自分も話し認めてもらえる場づくりをしていく、またテーマは５年後10年後の自分のあるべき姿を想像しながら、現在できることについて話合う

6．課題の設定と記録（５分）

自宅でやるべき課題の確認をし、各自記録する

【一般高齢者「筋力づくり教室」】

1．「１」から「４」までは同様

2．昼食（村内２業者に委託）

3．作品作り、民話語り部、レクリエーション、調理実習等毎回メニューが変わる

次回のお知らせ

✿評価方法

1．運動機能（左右３項目）

握力・10メートル歩行・開眼片足立ちテスト

2．姿勢・表情・身だしなみ

写真撮影（正面の顔のアップ・正面全身・横向き全身）

3．心理的側面

主観的健康観・グループワークの記録

4．宅生活での運動の継続

毎回の記録表によるチェック

6 事業実施上の工夫点

✿交通の便が悪いため村で送迎

公用車で運転手による送迎をし、送迎後は教室の運営を補助する

✿企画と運営の役割分担

毎回の記録、連絡事項により企画書を保健師が作成し、運営委員２名が教室を運営、「元

気づくり教室」は保健師・「筋力づくり教室」は栄養士が企画している

✿運動指導者の育成

村民をインストラクターとして育成し、教室で活用し、運動指導を行っている。

✿短い時間の設定

「元気づくり教室」は午前10時から11時30分までの設定、「筋力づくり教室」は午前10時から14時30分までの設定で運動は午前中の10時30分から11時30分まで設定、午後は毎回違うメニューで実施。

✿在宅での継続

課題の達成度を、次の教室で話題にし、教室終了時は、評価の指標としたり、皆勤賞や精勤賞と同様に賞を授与され、日々の努力が大事というメッセージを伝えている。

7　参加者募集の方法や工夫

✿名称の変更

「元気づくり教室」は以前の「介護予防教室」という名称に拒否反応があったため改名した。

✿他機関との連携

平成19年度は参加有無の返信が来ない方に連絡を取ったが、電話で勧奨された場合の参加率が低いため、平成20年度は、自主的に参加申し込みをした方のみを教室の対象者とした。その後、地域包括支援センターの職員が訪問する際、教室参加に向けての動機付けをしてもらうことで、意識をもった参加者が集まり毎回の継続が可能となった。

8　事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿ファイルの作成

継続参加できるよう、ファイルを作成し毎回の在宅の課題やその他絵を描く課題等を出し、教室で話し合う場を設けた

✿本人の動機付けを高める工夫

教室修了後も意欲的に取り組んでもらうため、修了証は金色の額に入れて授与し、毎日見てもらう。また、個人評価票は姿勢等客観的にすぐ見られるものを作成し、いつでも見られるように工夫。

9 今後の課題

✿具体的な数値目標提示による参加者の確保

特定高齢者の「元気づくり教室」は２年目になった。運動意欲のある人を対象にしているため、参加者は少ない。運動を継続することにより運動機能向上以外の項目に該当した方が改善しているので、次年度は対象の枠組みを広げることで検討。また、修了者が継続して運動できる場の確保として、「筋力づくり教室」や地区の「ふれあい広場」やサロン等の充実。現在の団塊の世代があと10年で後期高齢者になるので、個々のQOL向上のために、運動の効果を地域に普及啓発することや、具体的な数値目標づくりは必要。また65歳以上ではなく、50歳代から運動習慣が身に付けることの必要性を感じている。

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

和歌山県

太地町社会福祉協議会

小さな町による介護予防を意識させない介護予防事業

事 業 名　**生きがい通所**

対 象 者　一般高齢者

事業種別　運動機能向上、閉じこもり予防

1 担当地域の概要

年々高齢化が進み、独居老人も増えている。小さな町ではあるが古くは捕鯨で栄えていて、銀行やスーパー、開業医などが揃い豊かな町であった。現在は捕鯨禁止等で昔ほど活気がなくなりつつあり、捕鯨や遠洋漁業に携わった人たちと小漁師であった人たちとの生活に違いが出て来ている。高齢になっても漁業を続ける人が多く、伊勢海老漁や蛸やイカなど自分の持ち船で漁をしている。気候は温暖で過ごしやすい。交通の便が悪く、町営循環バスがあるが本数が少なくJR駅も町の中心から２キロほど離れているため、イベントや行事に参加するには送迎が必要である。

市区町村人口	3,577人
面　　積	5.96㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	1.66人
高齢者人口（高齢化率）	1,301人（36.4%）
H20特定高齢者数	0人
H20予防給付対象者	58人

2 事業所の概要

社会福祉協議会の基本である「地域に根付いた活動、事業展開」を行っている。小さい町ならではの「誰もが安心して暮らせるまちづくり」を目指している。

✿事業名

生きがい通所

✿主な実施場所

太地町多目的センター

✿参加者数（20年度）

一般高齢者31名

✿事業運営スタッフ

毎回２名　シニアエクササイズ指導者１名、介護福祉士１名

✿開催期間

毎週火・木開催（お盆・祭り・年末年始は休み）

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上		○	パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善			講演会		地域活動の組織育成	
口腔機能向上			研修会		その他	
閉じこもり予防		○	その他			
認知症予防						
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

社会福祉協議会が行う町内在住の独居老人を対象に、ボランティアが作った昼食をみんなで食べる食事会から始まり、介護保険の施行と共に行政から委託されることとなった。委託前は、保健師から健康体操や老人体操を取り入れてやってきたが、委託後は、有資格者のもと高齢者向きに改善された体操を加えることになった。社会福祉協議会が多目的センターに事務所を移転したことから、センターにある設備をフルに利用し、健康維持、推進を意識してもらうようになった。町内の鍼灸師の申し出により、ボランティアで月２回鍼灸をしながら健康アドバイスもしてもらえるようになり、利用者が自然に健康を意識するようになった。

4 事業内容選定理由

独居老人が増え、孤立感や孤独感を抱いている人たちが多くなってきている状況で、健康で楽しみを持って生活をしてもらうにはどうしたらいいかが検討され、スタートした。利用者にとって負担にならないプログラムで長く利用してもらえるものを取り入れている。また、対象者の状況も加味され、季節ごとの行事や、町内であるがお弁当をもって外へ出かけることで季節を感じてもらうことも刺激になっている。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・体力や健康づくりを意識しないで自然に参加
・参加者の意思や希望を重点に置き活動を計画
・個別支援

✿具体的内容

1．血圧測定器による測定　体温測定　測定結果を各個人に渡す（15分）

2．椅子を使っての体操（20分から30分程度）

椅子に座っての運動、立位もも持ち上げ、下肢引き上げ

3．椅子に掴まっての運動

立位もも上げ、横開き脚上げ、脚後部引き上げ、かかと持ち上げ、ストレッチ（三角筋、広背筋を伸ばす）、ゴルフボールを使い足裏マッサージ、腕を伸ばし、グーパー運動

＊各運動は、左右７回ずつ行う

＊参加者にも号令をかけてもらう

4．昼食（ボランティアが作り、職員、参加者と共に食事をする）（１時間程度）

5．昼食後は自由時間

施設内にあるトレーニングマシン、マッサージ機、足湯、ヘルストロン、カラオケ、ジェンガ、時には横になるなど

6．レクリエーション（１時間）

7．選択的ゲーム

グラウンドゴルフ、すき焼きじゃんけん、ペタンク、シャッフルゴルフ、スカットボール、七福神、ストラックアウト、旗上げゲーム、パズル、魚釣り、ボーリングなどその日に参加者に決めてもらう

8．ティータイム（20～30分）

参加者やボランティアが持ち寄ってくれた菓子でコーヒーやお茶を飲む

※以下は、不定期の活動

○月１回　幼稚園児との交流

○毎月２回　鍼灸師による健康アドバイス、鍼灸の実施

○４月　昼食をお弁当箱に詰めてもらい、花見に行く

○８月　夕涼み会　地域の子供たちにも呼びかけ夕方に集合し花火、夕食、ゲームなどを楽しむ

○12月　クリスマス　演芸ボランティア、社会福祉協議会職員も参加し、ゲームや音楽など得意なことを披露

✿評価方法

評価は特に行っていない。

6 事業実施上の工夫点

✿地域の協力

ボランティアが作る食事は家庭的で、作ってくれた人たちと一緒に食事をとり、交流の場となる食事だけでなく、踊りや音楽など地域の方たちの柔軟な受け入れを行う。

✿送迎

参加者の自宅に近いところで集合場所を決め、細かく停留所を決めている。

✿社会福祉協議会職員、行政、警察との連携

役場福祉課、警察と連携をとり、随時、衛生（インフルエンザ、食中毒等）、振り込め詐欺など犯罪情報も含めてお知らせ、注意するよう呼びかけている。

7 参加者募集の方法や工夫

✿介護予防を意識させない呼びかけ

希望者や対象になるような方には、「遊びに来ませんか」というような説明をし、介護予防など難しく捉えられないようにしている。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

現在のところ行っていない。

9 今後の課題

✿対象者増加の際の対応

現在の登録者が全員そろって出席したことはないが、対象者は年々増えてくる。そうなったときには、社会福祉協議会職員でまかなっていけるのか。内容も、対象者に合わせ、見直ししていく必要がある。

地域カテゴリー C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

離島や山間（山岳）部であり、１キロ平方メートルあたりの人口密度は100人以下ときわめて低く、豪雪地域、高齢化率は30％以上、事業実施事業所までのアクセスは極めて悪い地域です。

地域分類	離島または山間（山岳）部
降雪の影響	豪雪地域
人口密度	100人／㎢以下
高齢化率	30％以上
事業実施場所までの公共交通	非常に悪い

西粟倉村地域包括支援センター

安平町

湯沢市市民生活部

飯豊町社会福祉協議会

新郷村地域包括支援センター

幌加内町地域包括支援センター

安芸太田町地域包括支援センター

西会津町健康福祉課

飯山市地域包括支援センター

大樹町

斜里町保健福祉部

木古内町地域包括支援センター

上越市頸城地域包括支援センター

北竜町地域包括支援センター

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

岡山県

西粟倉村地域包括支援センター
西粟倉村社会福祉協議会

外出を好まない人への予防事業参加への取り組み

事 業 名　**介護予防 創作リハビリ教室（通称「創作教室『わははクラブ』」）**

対 象 者　特定高齢者

事業種別　うつ、認知症、閉じこもり予防

1 担当地域の概要

鳥取県、兵庫県との県境の中国山地に位置する岡山県北東端にある村である。山林・田畑が多く、高齢者は山仕事と農作業にできる範囲で従事している。同居していても子ども世代が就労しているため、日々の農作業は高齢者の仕事となっている。冬期は積雪が多く、道路も凍結するため高齢者は外出できず、閉じこもらざる得なくなる。谷ごとにある地域があり、交通に不便。自家用車または、村内巡回の福祉バス、村外へは私鉄（村内を縦貫）やタクシー、福祉有償運送を利用している。

市区町村人口	1,626人
面　　積	57.93㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	28.09人
高齢者人口（高齢化率）	536人（33％）
H20特定高齢者数 （特定高齢者・候補者）	146人 うち特定高齢者決定者85人
H20予防給付対象者	2人

2 事業所の概要

村直営型の地域包括支援センター。村内に１箇所。保健師、看護師が行政職とともに事業を展開。直営で理学療法士のサポートを得て看護師・介護士によるリハビリ事業も実施している。保健福祉課内に、介護保険居宅介護支援事業所と共に設置されている。村国保診療所、村社会福祉協議会とも隣接しており、事業運営については日々、連携している。創作リハビリ教室は、

村社会福祉協議会に委託実施（包括センター看護師がサポート）している。

✿事業名

介護予防 創作リハビリ教室（通称「創作教室『わははクラブ』」）

✿主な実施場所

保健センター（国保総合保健施設）

✿参加者数（20年度）

特定高齢者28名

✿事業運営スタッフ

平均約３名　作業療法士、介護士、看護師

✿開催期間

毎月１回　木曜日　平成20年８月～平成21年５月

（平成21年２月に対象者個別と事業の評価を実施）

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防活動支援事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○		パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善	○		講演会		地域活動の組織育成	
口腔機能向上	○	○	研修会		その他	○
閉じこもり予防	○		その他			
認知症予防	○					
うつ予防	○					

3 介護予防事業の概要

これまで介護の新規認定及び基本チェックリストでは、①脳血管障害、②運動機能の低下、③認知症・うつ・閉じこもり、が主要な課題であった。そこで、特定高齢者・候補者すべてに特定マネジメントのうえ、本人の課題に応じた、うつ・認知症・閉じこもり予防のための創作教室、リハビリ、栄養、口腔、見守りの各事業を実施。創作教室では月１度、ほぼ１年間保健センターにてグループ活動により、創作やゲーム、料理を楽しむ機会とした。

4 事業内容選定理由

認知症・うつ・閉じこもりの人は、自宅に閉じこもり、自宅で何もせずに過ごすか、または、一人黙々と農作業や家事に従事する傾向にあった。そこで、保健センターまで外出すること、集団活動を行うことで良いコミュニケーションと人間関係、日常とは異なる創作等の活動により、良い刺激を得てもらうこととした。また、個別の課題に応じた活動を提供するため、個別面接による目標設定行った。さらに、中断者の状況把握とフォローのため、毎月スタッフが対象者すべてに直接訪問面接し、案内を手渡した。認知症に効果ある内容にするため企画は作業療法士が行い、教室当日及び日常での声かけは介護士、看護師が中心に行った。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・参加者が毎回、自分で創意工夫できる
・共同活動であっても、自分が主体的にできる場面が設定されている
・毎回、興味をもてる。新鮮である
・良質なコミュニケーションが行われる
・各個人の目標が達成できる内容の設定
・目標を達成できるよう適宜、支援が行われる
・個人面接での目標設定

✿具体的内容

1．血圧測定（10分）
2．本日の予定の確認（10分）
3．体操（10分）
4．活動（創作、ゲームなど）（25分）
5．休憩　お茶を飲む（10分）
6．活動（創作、ゲームなど）（60分）
7．次回の日時・内容確認（５分）　　計約２時間

✿評価方法

・抑うつスケールでの測定
・認知症スケール
・面接による目標設定、目標達成の確認
・毎回の教室後に各参加者の状況をスタッフ間で確認

6 事業実施上の工夫点

✿参加者自身が主体的に意欲をもち、考えながらできる活動内容

グループでゲームや創作をするときは、心身レベルの差に関わらず参加できる内容、役割を設定する。毎回、新しい内容にし興味をもてるようにする。個人で創作を作る際でも助け合ったり、仕上がり後、互いに称賛しあう場面をつくる。

✿良質なコミュニケーションができる工夫

来所した時点から終了にいたるまで、スタッフや参加者の間でコミュニケーション（生活上の出来事のやりとり、活動しながらの気持ちの交歓、称賛、達成感の共感）ができるよう、常時スタッフから働きかけをしていく。

✿参加者各自の課題・ニーズの反映

教室の初回と6箇月後に個別面接を行い、個人ごとに目標設定と、教室内での支援内容の工夫を設定、6箇月後に結果を評価する。毎回の教室後、事業内容と参加者の様子をスタッフ間で確認し、次回事業に反映させる。

✿中断者へのフォロー

毎回、対象者個別に案内を訪問面接で手渡す。その時に、対象者、特に中断者の状況を把握しつつ参加を働きかける。

7 参加者募集の方法や工夫

✿自宅への訪問

特定高齢者・候補者にはほぼすべてに訪問面接し、特定マネジメントを実施、本人と課題を整理、目標を設定したうえで、目標に応じた介護予防事業を提案していった。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

地域支援事業の以前より保健事業として同様の取り組みを実施していた。域支援事業開始を前に保健事業としての教室を終了。その教室の卒業生と教室ボランティアを中心に自主的な会活動が月１回実施されている。地域支援事業の創作教室修了者には、前記の会活動に参加するよう勧めている。また、運動機能向上のための運動リハビリ教室を利用していた人には、運動リハビリ教室終了後の卒業生のリハビリグループへの参加を併せて勧めている。

9 今後の課題

✿参加を中断する人への対応

うつ・閉じこもり・認知症の人であるため、元々、参加活動を好まない、または次第にできない状態になった人であるため、個別に勧奨しても参加の継続が困難である。そこで、保健センターまで参加しなくても自宅で楽しみながら継続してできる課題（宿題）の提供と訪問による支援の組み合わせや、創作リハビリ教室以外にある一般高齢者の活動の場（カラオケ会や地区ごとのお話会、文化協会やゲートボールなど）への参加を、介護予防に関わる関係者全体で勧めていくことなどを検討している。

✿参加者の教室以外での活動

月１回の教室だけでは、レベルの維持はできても改善までに至りにくい。そこで、教室のない間も楽しみながら自宅で意欲的に実践できる課題（宿題）の提供を検討している。

コラム

アルミニウムはアルツハイマーの原因になるのか

日常生活でアルミニウムの摂取は避けられません．もともと食べ物や飲料水，そして制酸剤などの医薬品に含まれているからです．アルミニウムは，天然由来のものや添加物としても使われています．また，調理鍋から溶け出すこともあります．1960年代からアルミニウムとアルツハイマー病との関連が取り沙汰されるようになりました．ほとんどの研究が，関連があるとの前提でなされてきましたが，関連はないとする研究者もいます．アルミニウムとアルツハイマーの関係性については，大方のほかの科学理論のように，まだ多くの疑問点が未解決のままとなっています．現在の趨勢は，もしアルミニウムがアルツハイマーに関連があるとしても，その影響はごく小さいものとされています．

アルミニウムは地球上で酸素，珪素に続いてもっとも普遍的な元素であり，これを生活から全面的に排除するのは非常に困難であることから，あまり神経質になる必要はないといえるでしょう．

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

北海道

安平町

委託先：株式会社在宅サッポロ（専門職のみ委託）

交流と学習を用いて複合的に実施する介護予防事業の展開

事 業 名　**元気ピンピン教室**

対 象 者　特定高齢者

事業種別　運動機能向上、口腔機能向上、栄養改善、認知症予防、閉じこもり予防、うつ予防

1 担当地域の概要

平成18年３月に、２町が合併し約３年が経過したところである。年間を通して晴天の日が多く、冬期間の降雪も30～50㎝であるが、地域によって気候の差が大きい。太平洋に近い南部は海洋性の気候で、１年を通して温暖である。北部は内陸性の気候で、夏は気温が高く、冬は厳しい寒さとなる。農業が基幹産業でメロンも有名である。南部では、酪農も行われており競走馬生産も盛ん。

ゆるやかな人口減少が続いているが、住み慣れた土地から離れたくない独居世帯も増えている。

市区町村人口	9,142人
面　　積	237.13㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	38.5人
高齢者人口（高齢化率）	2,637人（28.8%）
H20特定高齢者数	115人
H20予防給付対象者	90人

2 事業所の概要

町の介護保険課直営の地域包括支援センターは、当町には２箇所設置。当センターは健康福祉課、社会福祉協議会と同じ建物で保健福祉の拠点となっている。主任介護支援専門員１名、保健師１名、社会福祉士１名、介護支援専門員１名、事務職１名で運営している。

✿事業名

元気ピンピン教室

✿主な実施場所

安平町ぬくもりセンター

✿参加者数（20年度）

特定高齢者16名

✿事業運営スタッフ

保健師１名、専門職１名（回により違うが、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士のいずれか１名）、栄養士、調理員、送迎担当者

✿開催期間

３箇月１クール、週１回全12回実施

第１期　平成20年９月～11月　　第２期　平成21年１月～３月

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	
栄養改善	○		講演会		地域活動の組織育成	
口腔機能向上	○		研修会		その他	
閉じこもり予防	○		その他	○		
認知症予防	○					
うつ予防	○					

3 介護予防事業の概要

平成20年度の特定高齢者数は115名、春の結核検診の案内郵送時に65歳以上の方全員に基本チェックリストを同封し、検診時持参してもらうことで回収率が65％と前年より上がった。基本チェックリスト未実施者には、その後高齢者実態調査の訪問により聞き取りを行い、該当者は生活機能検査につなげた。

教室では、運動・口腔・栄養等複合型の内容を実施し、介護予防について広く盛り込むことで生活の様々な角度から介護予防に取り組み効果を上げることを目指した。

4 事業内容選定理由

平成20年度で３年目の教室となるが、幅広く介護予防に取り組むことで効果を上げることを目的とし、全ての項目を盛り込んだ内容とした。該当にならなかった項目であっても幅広い視点で介護予防について学習することにより、関心を持って取り組み、必要だと感じたことについては家族や友人へ伝えるなどの波及効果が高いため、この内容での継続することとした。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・参加者同士自由に語る、交流する時間をとる

・自宅でも継続できる（個別・個別アドバイス重視）

✿具体的内容

※すべてのプログラムは、10：00～12：30で行い、昼食を摂りながらの交流会も実施

１．栄養プログラム

１）講話

①高齢期の食事（加齢による食べる上での身体変化、５大栄養素）

②貧血予防鉄分について　③嚥下食の留意点　④食品に含まれる塩分量について

２）演習等

①とろみ食の試食　②食事でむせたり、飲みこみの悪い場合の食事介助について

③調理実習（季節の料理、薬膳料理）

３）個別支援、報告、アンケート

２．口腔プログラム

１）講話

①なぜ口腔のとりくみが必要なのか　②口腔乾燥と唾液の働きについて

③誤嚥性肺炎について

２）演習等

①パタカラ体操　②食前体操（毎回食事の前に実施）

③染めだし、ブラッシング指導　④口腔ケア用品の紹介、試供

⑤相互実習（２人１組になり綿棒を使って口腔ケアする）

⑥簡単口腔ケア用品の紹介（割りばしにガーゼを巻いて作る）

⑦口腔機能向上レクリエーション（早口言葉、似たもの言葉、歌ストローでコルク転がし）

3）個別支援、お口の○×クイズ、アンケート

3．運動機能向上プログラム

1）講話

①転倒予防について

2）実技等

①元気ピンピンストレッチ　②元気ピンピン貯筋体操　③元気ピンピン寝ころび体操

④バランス訓練（マット歩行、次足歩行、リズムに合わせてマットの上り下り）

⑤レクリエーション（輪投げ、後出しじゃんけん、ボールパス、手と頭の体操）

3）個別アドバイス、アンケート

4．認知症予防・閉じこもり予防・うつ病予防プログラム実施内容

1）講話

①認知症予防について　②うつ病予防について（事例を使って）

③教室に参加して閉じこもりを予防しよう

2）レクリエーション的トレーニング

①脳トレニーング

1）50音カルタで2語・3語の言葉をつくる　2）かなひろいテスト

3）脳トレーニング問題　4）手と頭の体操

3）個別支援

評価方法

運動：身体機能評価、効果判定アセスメントシート（生活空間、転倒に対する自己効力感尺度、LSネットワーク）、アンケートの実施（自己評価と感想）

口腔：オーラルデイアドコキネシス、教室前後での口腔状態比較、アンケート（自己評価と感想）

栄養：管理栄養士による聞き取り、体重増減、受診していれば血液データ、アンケート（自己用課題と感想）

6 事業実施上の工夫点

プログラムの包括的実施

一つの教室の中で、運動機能向上・口腔機能向上・低栄養予防・うつ予防・閉じ込もり予防・認知症予防の内容を実施している。自分が該当となったもの以外の項目の学習もすることで、高齢期に必要な介護予防の知識・技術を幅広く提供する。

✿バランス食の提供

全12回のうち10回、バランス食を提供している。そのうち１回は調理実習を開催。

✿自宅での継続支援と個別支援

個別指導を取り入れ、ワンポイントアドバイスや教室で実施した運動や口腔機能向上のポイントなどのリーフレットを作り配布。個別アドバイスにより、参加者の意欲を引き出し自宅での継続を支援する。

✿教室の送迎

２町が合併した町であり、１会場での実施で参加したくても交通手段がなかったり、身体状態から１人で公共機関を利用しての参加が難しい人もいるため、希望者には送迎を行っている。

7　参加者募集の方法や工夫

✿特定高齢者全員に写真入りの案内送付

該当者全員に教室の様子がわかるような、写真入りの案内を送付。その後、電話がけにより勧奨、状況確認を行う。（個別指導にも力を入れているため、参加者から口コミで広がっており、前回参加者に聞いて良かったので自分も参加したいという人が増え、波及効果がある）

8　事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿個別評価のフィードバック

最後に評価した結果に対して、どういうところが良かったか、継続してほしいこと等一人ひとり結果をまとめ手書きでコメントを返している。また、教室終了後個別に訪問し、その後の様子やこれからの目標について確認している。

✿一般高齢者への情報提供

一般高齢者教室等の情報提供し、取り組みへの継続を促している。

9　今後の課題

✿評価指標の妥当性

複数の項目を１つの教室で総合的に実施しており、参加者の状態に合わせて各項目の実施回数や内容を少しずつ変えているため、評価が難しく評価指標についても実施しながら、追

加・修正している状況である。３年目の教室であり、内容や評価について土台ができてきたので今後は経年的な評価やデータをとり予防事業全体にいかしていけるよう取り組みたい。

☘教室終了後のフォロー

教室終了後の参加者の支援についても課題が残る。もともと外出する手段がなかったり、社会交流も少ない人が多いため機会を提供されなければ、積極的に生活空間を広げられないことがある。教室で向上した意欲や心の持ち方を継続し生活できるよう、一般高齢者教室への移行や地域で集まれる場を作るなど町民が介護予防の視点を持ち、共に地域づくりができるよう支援していきたい。

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

秋田県

湯沢市役所市民生活部健康対策課

17年続く事業修了者のための住民主導の自主組織の支援

事 業 名　**女性のための健康教室 OG 会**

対 象 者　一般高齢者

事業種別　地域活動の組織育成

1 担当地域の概要

平成17年３月に湯沢市、稲川町、雄勝町、皆瀬村の４市町村が合併し、新湯沢市が誕生した。湯沢市は、山形県、宮城県に隣接する秋田県の南東部に位置し、南の玄関口となっている。豊かな水田地帯と雄大な自然林を有し、豊富な温泉群にも恵まれた地域である。内陸性気候で年間の温度差が大きく冬期には積雪量が市街地で１ｍ、山間地域で２ｍに達し、積雪期間は年間100日に及ぶ豪雪地帯である。市の地場産業である清酒と稲庭うどん、漆器などは全国的にも有名である。

市区町村人口	54,039人
面　　積	790.72㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	68.34人
高齢者人口（高齢化率）	16,675人（30.86％）
H20特定高齢者数	695人
H20予防給付対象者	872人

2 事業所の概要

市の本庁舎に保健部門を総括している健康対策課があり、保健師は10名配置されている。合併前の旧町村３箇所の支所に１～２名の保健師を配置し、計15名で保健対策に当たっている。地域包括支援センターは福祉事務所管轄に直営１箇所で、保健師２名、社会福祉士等２名、主任介護支援専門員２名がおり、その他介護支援専門員と認定調査員で構成されている。健康対策課と地域包括支援センターは常に連携を取り合い、共同し事業にあたっている。

✿事業名

女性のための健康教室 OG 会

✿主な実施場所

勤労青少年ホーム、総合体育館、パークゴルフ場、湯沢生涯学習センター

✿参加者数（20年度）

一般高齢者32名

✿事業運営スタッフ

自主運営のため実施日には、行政側スタッフは不在。ニュースポーツの講師として教育委員会のスタッフ、健康対策課の栄養士などを派遣している。

✿開催期間

月１～２回　５月～３月まで年14回開催。

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○	○	講演会	○	地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○	○	研修会	○	その他	
閉じこもり予防	○		その他			
認知症予防	○					
うつ予防	○	○				

3 介護予防事業の概要

平成３年から７年まで、市主催で、40から60歳の女性を対象に総合的な健康づくりを目的に「女性のための健康教室」を実施した。初年度の教室終了時に OG 会の発足を支援し、その後毎年希望者を募り、会員を増やし、現在は60～70歳代の女性31名の会員で継続している。運動主体の会であるが、栄養教室や親睦を深めるための移動教室を計画するなど、企画から運営をメンバーで行っている。市主催の健康教室や介護予防講演会などへも積極的に参加している。

4 事業内容選定理由

市で健康教室を開催すると、参加者から継続したいという希望が出るが、フォロー教室等を開催しても市の関わりがないと終了してしまうという経緯があった。そのため、いかに継続した健康づくりを行うかということと地域に波及させる方法が課題となった。行政主導ではなく、OG 会を自主的に発足させるような手法が必要と考えた。教室終了から時間が経過すると気持ちも薄れてしまうため、終了と同時に自主組織を発足させるように取り組んだ。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

自主活動として継続し、家庭と地域に健康の輪を広げる。

✿具体的内容

1．自然観察会　美郷町郷土資料館視察研修（市から保健師１名同行）
　４月17日（木）９：00～15：00　　美郷町
2．エアロビクス
　５月22日（木）10：00～12：00　　青少年ホーム
3．パークゴルフ
　６月５日（木）13：30～15：00　　市パークゴルフ場
4．パークゴルフ
　６月19日（木）13：30～15：00　　市パークゴルフ場
5．ニュースポーツ（市の教育委員会職員による指導）
　７月10日（木）13：30～15：00　　湯沢市総合体育館
6．エアロビクス
　９月11日（木）10：00～12：00　　青少年ホーム
7．パークゴルフ
　９月25日（木）13：30～15：00　　市パークゴルフ場
8．パークゴルフ
　10月９日（木）13：30～15：00　　市パークゴルフ場
9．ニュースポーツ（市の教育委員会職員による指導）
　10月23日（木）13：30～15：00　　湯沢市総合体育館
10．エアロビクス
　11月27日（木）10：00～12：00　　青少年ホーム

11. エアロビクス
12月25日（木）10：00～12：00　　青少年ホーム
12. エアロビクス
1月29日（木）10：00～12：00　　青少年ホーム
13. エアロビクス
2月26日（木）10：00～12：00　　青少年ホーム
14. 栄養講習・総会（市の栄養士による指導）
3月12日（木）10：00～12：00　　生涯学習センター

✿評価方法

参加者の参加状況と健康状態の確認

6 事業実施上の工夫点

✿会の立ち上げ方法

毎年新規にOG会を立ち上げるのは難しいため、新規教室終了者の中で希望者を加入させる方法をとった。その年度ごとに会の名前から班編成し、班長や連絡網を整えた。

✿継続への支援

立ち上げから数年間は講師派遣依頼、講師料の補助や会場借り上げなど支援体制をととのえ、総会に出席して、会の雰囲気作りや計画策定に関し助言を行った。

①活動の拠点作り：市の施設については、優先的に会場借り上げを行った。
②計画策定について：総会等では、楽しく継続できるような計画のために、内容の助言・提言を行った。
③金銭面について：講師料（年間4人分程度の支援）・市の施設の会場借り上げ料の免除。
④会の雰囲気作りのため、会の開催時は随時出席し、運営が円滑に行われているか経過を見守った。会長に対しは、精神的なフォローのためにそのつど意見を聞くようにした。

✿継続的支援

①会場借り上げ
②会長に対するフォロー
③市で主催する健康教室や講演会への案内

7 参加者募集の方法や工夫

✿広報誌の利用

平成20年度は市広報の介護予防コーナーで活動紹介し、会員を募集した。

✿口コミによる募集

会員相互に友人や知人を誘い、参加者を増やすようにしている。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿修了後の講座開催

市で行う他の健康教室開催時には、OG 会の活動を紹介し、参加を促している。

9 今後の課題

✿会員の高齢化による自主活動の継続

会の発足から17年が経過し、最高時には50人以上のメンバーが在籍していたが、会員の年齢も60～70代と高齢化し徐々に会員数も減少してきているため、今後の運営方法については検討が必要である。会員は、今後、「今より気持ちや身体機能が低下しないこと」という目標を掲げ、介護予防をより意識しながら息の長い活動にしたいという希望を持っている。そのため、行政としてもその意向を組み入れながら、自主活動が更に継続できるよう計画策定などの支援体制を整えていく予定である。

コラム

高齢者のいる世帯の変化

平成 18 年国民生活基礎調査によると，日本の世帯総数は 4753 万 1 千世帯，1 世帯当たりの平均世帯人員は 2.65 人となっています.

世帯構造別にみると,「夫婦と未婚の子どものみの世帯」が 1482 万 6 千世帯でもっとも多く，3 世帯に 1 世帯の割合となっています.

65 歳以上の高齢者のいる世帯は 1828 万 5 千世帯で，全世帯の 38.5%となっており，これを世帯構造別にみると，「夫婦のみの世帯」が 539 万 7 千世帯(65 歳以上の高齢者のいる世帯の 29.5%)でもっとも多く,次いで「単独世帯(ひとり暮らし)」410 万 2 千世帯(同 22.4%),「三世代世帯」375 万 1 千世帯(同 20.5%)の順となっています.

65 歳以上の高齢者のみで構成するか，またはこれに 18 歳未満の未婚の者が加わった「高齢者世帯」は 846 万 2 千世帯であり，全世帯に占める割合は 17.8%となっています.

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

山形県

飯豊町社会福祉協議会

一般高齢者へのクラブ型筋トレによる将来を見据えた介護予防事業

事 業 名　**らくらく筋トレ教室**

対 象 者　一般高齢者

事業種別　介護予防事業全般

1 担当地域の概要

山間豪雪地帯にあり、高齢化と人口減少が進んでいる。ここ３年独居高齢者が10名ペースで増えている中、孤立死や消費者被害の問題や災害時の支援など、高齢者の安心ネットワークの構築が課題となっている。高齢者の買い物や通院や生活の見守りなどの生活基盤の整備も急務となっている。運転できない高齢者にとっては、交通機関が町営のデマンド交通しかなく、通院や買い物などに不自由さがある。

市区町村人口	8,529人
面　　積	329.60㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	24.9人
高齢者人口（高齢化率）	2,674人（31.4%）
H20特定高齢者数	141人
H20予防給付対象者	65人

2 事業所の概要

町直営の地域包括支援センターで町内に１箇所のみである。診療所・老人保健施設・訪問看護ステーションと同一建物にあり、保健・医療・福祉・介護を担うエリアとなっている。保健師１名、社会福祉主事１名体制で地域包括業務を担当している。

✿事業名

らくらく筋トレ教室

✿主な実施場所

飯豊町介護予防施設（通称：なでしこハウス）

✿参加者数（20年度）

特定高齢者110名、一般高齢者1,376名

✿事業運営スタッフ

介護予防運動指導士、保健師（介護予防運動指導士・健康運動指導士　兼務）

✿開催期間

平成20年４月～平成21年３月

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善	○		講演会		地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○		研修会		その他	
閉じこもり予防	○		その他		ほのぼのサロン	○
認知症予防	○	○				
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

壮年期の方から70代を対象に早期の介護予防と、意識化を目指して実施している。現在実施している介護予防事業は、特定高齢者事業の他にらくらく筋トレ教室・脳活性化教室・漏らさん尿体操教室がある。特定高齢者事業は、会場までの通所が困難なこと、参加者に介護予防情報の機会提供の意味から、学校形式に体育（運動機能向上）・家庭科（栄養）・保健（口腔機能／認知症予防）など、全部について学んでもらうようなカリキュラムとした。

4 事業内容選定理由

高齢化の進行によりもたらさせる問題は、認知症や要介護者の増加である。このまま増えていくのを放置せず、高齢者の生活自立度の維持と家族の介護負担や社会が担う経済的な負担の軽減を図る必要がある。身体的な老化予防のために、筋トレ等を行い身体機能の老化速度を遅らせるという視点で「らくらく筋トレ教室」を立ち上げることとなった。年齢構成は50歳代～70歳代である。将来的な介護予防の視点から、できるだけ早い時期から筋トレを始め、健康寿命を延ばし健康的な高齢社会を実現したい。実施のために、筋トレマシンやエアロバイク・ルームランナーなどの運動機器を整備し、シルバートレーニングルームとした。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

個人に合った時間と運動支援
転倒しにくい筋力体力のあるエリート高齢者をつくる
指導員を常駐し、メニューの確認や安全指導の実施
利用者への安全性の意識付け
参加者は必ずコミュニケーションを取る

✿具体的内容

※対象は、医師より運動を禁止されておらず、介護認定をうけていない高齢者

1．身長体重血圧体組成のチェックと問診・体力測定
　握力・TUG・FR・長座体前屈・開眼片足立ち
2．測定結果をグラフ化し、運動プログラム処方やカウンセリング。
3．施設にあるマシン等の使用説明。個々の運動負荷などについて指導
4．説明後、誓約書にサインした方に施設利用パスを交付
5．利用方法
　週４日オープンしている施設を、自分の都合に合わせて利用できる。利用時に使用料として１回200円徴収。

✿評価方法

・定期的に体力測定や体組成チェックを行い、評価をし、結果をもとに運動負荷を検討し計画見なおし
・利用者の満足度など利用後に確認

6 事業実施上の工夫点

✿介護予防の意識の顕在化

初回体力測定時に、「自身で老化を予防していく」という介護予防の理念を説明する。グラフに現れた体力測定結果から、自分の老後に向けての課題が理解できるのも視覚的にもわかりやすい。

✿継続利用へのかかわり

指導員が利用者と必ず楽しく会話をするようにしている。会話の中から、意欲や目標達成や疲労具合など把握し、継続利用してもらえるように配慮する。

7 参加者募集の方法や工夫

✿口コミや住民協力

町広報誌や個別通知による。最近は「口コミ」による利用申し込みが多くなっている。

✿パスの交付

利用にあたりパスの交付や、会場に自分専用のデータ管理用のファイルがあることなど、少しスペシャルという意識が利用者にはうれしいようである。

✿参加中断者への配慮

利用休止となっている参加者に、電話や手紙などにより利用勧誘を行う。

8 今後の課題

✿マシントレーニング一般化

ラジオ体操の経験はあっても、ストレッチをし、マシンを使って筋肉を鍛えることやエアロバイクで汗をかくことなど、全く体験したことのない世代である。そのため自分のために筋肉を鍛えるという行動を一般化し普及することが必要である。

✿参加者の増加

20年４月より開始し、登録者93名（延べ利用約1,400件）となった。登録者数はおおよそ健康高齢者の５％に当たる。利用者を増やし継続利用してもらうことが、利用者の要介護状態の先送りと「高齢者は多いが活力ある高齢社会の町」の実現に寄与するものと考える。

介護予防の手法はいろいろあるが、将来につながるサービスとして確立したものにしていく必要がある。

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

青森県

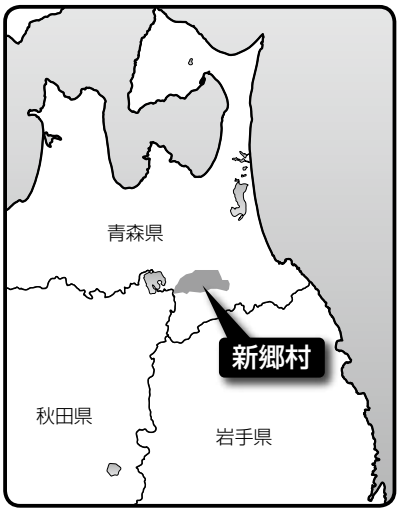
新郷村地域包括支援センター

降雪地域の冬季に行われる住民主体の事業展開

事 業 名　**お元気くらぶ**

対 象 者　一般高齢者・特定高齢者

事業種別　地域介護予防活動支援事業　閉じこもり予防、認知症予防、うつ予防



1 担当地域の概要

農業・酪農を主とした農村地帯であり、高齢者であっても現役で農業に従事している方が多く存在する。冬期間は積雪も多く、農閑期は外出することもほとんどなくなる。世帯構成を見ると、一人暮らし高齢者数は6.91％であり、二世帯、三世帯同居家族が多いことが特徴である。

交通の便が悪く、バスも週２～３便という地域もあり、高齢者の移動手段には、送迎が必須である。

市区町村人口	3,138人
面　　積	150.85㎢
人 口 密 度（１㎞四方あたり）	19人
高齢者人口（高齢化率）	1,144人（36.4％）
H20特定高齢者数	11人
H20予防給付対象者	47人

2 事業所の概要

村の住民生活課厚生グループ直営の地域包括支援センターで村内に１箇所。事業所は、総合福祉センターの中にあり、厚生グループとして、介護保険、精神・知的・身体障害、老人福祉、生活保護、保健衛生等の部門を担当。また、同じ建物内に社会福祉協議会、デイサービスセンターが入り、保健福祉を総合的に担っている。職員体制は保健師1名、社会福祉士に準ずる者１名、介護支援専門員（臨時）１名の３名であるが、事業の際は厚生グループの保健師２名の協力を得て実施している。

✿事業名

お元気くらぶ

✿主な実施場所

各地域の集会所や公民館等（平成20年度は16箇所で開催）

✿参加者数（20年度）

特定高齢者３名、一般高齢者150名

✿事業運営スタッフ

毎回１～２名　保健師、介護福祉士、介護支援専門員

✿開催期間

冬期間　11月～３月　各会場６回

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○		パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善			講演会		地域活動の組織育成	○
口腔機能向上			研修会		その他	
閉じこもり予防		○	その他			
認知症予防		○				
うつ予防		○				

3 介護予防事業の概要

平成13年度に機能訓練Ｂ型の事業として開催。その後も転倒骨折予防事業等として毎年継続して開催し、平成18年度からは開催地域の代表者が中心となり、内容、開催日を決定、その地域の集会所等を利用するという形式で行っている。事業経費は補助金として各開催地域の代表者に管理を任せ、材料費、講師料、旅費、会場借上げ料等をその経費で賄うこととした。

4 事業内容選定理由

交通手段がほとんどないため、１箇所に集約して事業を行う事は困難であり、地域ごとに集会所があることから、徒歩で集まることのできる場所に事業従事者が出向く形での開催とし

た。夏場は事業対象者が農作業等に従事するため集まりが悪く、開催が困難であるため、11月から３月の冬場に事業を開催している。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・代表者を選出して、事業運営を任せることにより地域力を創造
・冬場の身体的活動能力（閉じこもり、認知予防）の低下予防
・コミュニケーション能力の低下予防

✿具体的内容

1．開催回数：各会場６回
2．時間：２時間程度（開催集落の希望により午前・午後に分ける）
3．補助金：１箇所当たり３万円程度（参加人数等によっての変動あり）
4．内容：
　手工芸（小銭入れ、保険証入れ、デスクラック、正座いす、フラワーソープ、折り紙、小物入れ、ソーイングボックス等）、体操教室、料理教室など、開催地区の代表者が中心となり、開催回数・経費内でできる範囲の活動を行う。
5．講師：
　地元で活動している方に依頼する。（布ぞうり作り講師、そば打ち講師、バッグ作り講師、食生活改善推進員等）
　近隣市町村から講師を依頼する。（栄養師、健康運動指導士等）
6．事業従事者の介入：手工芸の講師、お茶の準備、血圧測定等
7．参加者費用：手工芸の材料費は、作成して自宅に持ち帰ることから実費

✿評価方法

・日常生活能力：質問紙による自己評価
・心理的側面：主観的幸福感、主観的効果
・意欲向上：質問紙による次年度開催に向けた意欲、希望

6 事業実施上の工夫点

✿開催場所の設定

自宅から徒歩で通うことができる。

✿事業内容の自己決定と自主運営

地域の代表者を決め、企画・運営し自分たちのやりたいことを実施することにより意欲の向上につながる。講師も地域で活動している住民が行う。

✿開催日程の自己決定

なるべくみんなが集まれる日を選定することができる。

7 参加者募集の方法や工夫

✿継続実施による口コミ

継続して実施することにより、口コミ効果も手伝って、年々開催地域が増加している。（平成18年度：５箇所、平成19年度：11箇所、平成20年度：16箇所で開催）また、開催地域の代表者が中心となって、自分たちがやりたいことを行うという形式にしたことにより、参加者の意欲の向上を図る機会となっている。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿アンケートによるニーズ把握

次年度参加に向けて意欲を高めるため、アンケートを実施し、要望を聞いている。事業修了者自らが声掛けし、新規の参加者も得られているため、今後も継続して実施していきたい。

9 今後の課題

✿男性参加者の確保

事業自体は平成13年度から継続的に行ってきたこともあり、軌道に乗っている。参加者を見ると、大半が女性であり、男性参加者は少ない。今後は男性の参加者も増えるような募集方法、内容の工夫等が必要であると考えられる。

ボランティア養成

事業従事者のマンパワーが不足しているため、一人の従事者にかかる負担が大きい。外部委託や地域の若い世代に対する協力員の養成研修、ボランティア養成研修などを行い、地域で支える仕組みを作っていきたい。

コラム

老後はどこで暮らしたい？

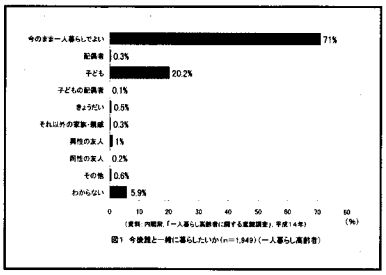


図1 今後誰と一緒に暮らしたいか（n＝1,949）（一人暮らし高齢者）

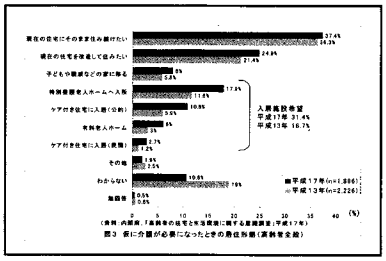


図3 仮に介護が必要になったときの最住形態（高齢者全般）

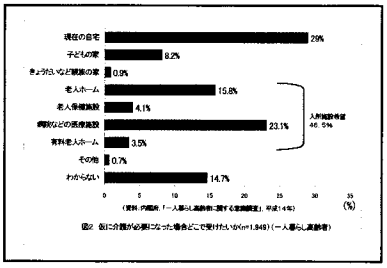


図2 仮に介護が必要になった場合どこで受けたいか（n＝1,949）（一人暮らし高齢者）

次の図1は，内閣府が平成14年に，無作為に抽出したひとり暮らしをする65歳以上の男女1,949名を対象に行った訪問面接調査の回答である．「今後だれといっしょに暮らしたいか？」という問いに対しては，全体の7割が「このまま独り暮らしでよい」という回答で，2割が子どもと暮らしたいという意向をもっている．

図2は，「仮に介護が必要となった場合どこで介護を受けたいか？」という問いについては，半数近くが自宅以外の施設を希望していることが読み取れる．一方，同じく内閣府が平成16年に行ったひとり暮らしを限定しない60歳以上の男女1,886名を対象に行った訪問面接調査（図3）では，ケア付き住宅，有料老人ホーム，特別養護老人ホームを合わせた入所希望が「現在の住宅に，特に改造などはせずそのまま住み続けたい」とほぼ同等の値を示している．また，平成13年度の結果と比較すると，在宅以外という回答が大幅に増加していることにも注目したい．これらの調査結果の特徴として，ひとり暮らしの高齢者の場合，施設等を望む傾向は，「借家」で「大都市」，「親戚や近隣との関係が希薄」であるほど高くなることが明らかになっている．

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

北海道

幌加内町地域包括支援センター

北海道総合在宅ケア事業団（一部）

厳冬地域における効率的な在宅運動促進のための取り組み

事 業 名　**はっちゃきクラブ**

対 象 者　特定高齢者

事業種別　運動機能向上、口腔機能向上、栄養改善

1 担当地域の概要

人口密度2.37人/㎢で全国第２番目に人口密度が低い町である。東西24㎞、南北63㎞と縦に細長いため、端から端までの移動に車で１時間以上かかる。積雪量が例年２ｍ近くあり、気温も－41.2℃を記録するなど積雪寒冷地区である。そのため、冬期間は自宅に閉じこもる高齢者が多くなり、送迎が事業運営のためには不可欠である。主要産業は農業で、そばの作付け面積が全国一となっている。

市区町村人口	1,815人
面　　積	767.03㎢
人 口 密 度（１㎞四方あたり）	2.37人
高齢者人口（高齢化率）	635人（35.0%）
H20特定高齢者数	60人
H20予防給付対象者	41人

2 事業所の概要

町の保健福祉課の直営型の地域包括支援センターで町内には１箇所しかない。

保健福祉課、社会福祉協議会、保健センター、デイサービスセンター、生活支援ハウスを合築した、保健福祉総合センター内にある。小規模町村であるため、主任ケアマネ１名が専任でいるほか、介護福祉士１名、保健師３名が兼務で事業運営にあたっている。

✿事業名

はっちゃきクラブ

✿主な実施場所

幌加内町保健福祉総合センター「アルク」機能訓練室

✿参加者数（20年度）

特定高齢者27名

✿事業運営スタッフ

・地域包括支援センター：保健師、介護福祉士、臨時看護師各１名
・介護保険係事務職（送迎）１名
・その他：理学療法士１名（12回）、歯科衛生士１名（６回）、栄養士１名（４回）、臨時事務員１名（４回）

✿開催期間

月２回金曜日　午後１：30～３：30　平成20年４月～平成21年３月

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○		パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善	○		講演会	○	地域活動の組織育成	
口腔機能向上	○		研修会	○	その他	
閉じこもり予防	○		その他			
認知症予防		○				
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

平成18年度より北海道総合在宅ケア事業団の作成した「はっちゃきどさんこ運動プログラム」による運動指導を中心に事業を行っている。平成19年度は運動機能向上と口腔機能向上を別々に実施していたが、教室参加者が重複している事等から平成20年度は運動、口腔、栄養に関する内容を盛り込んで事業を実施している。１人12回（６箇月）を１クールとして、１クール中３回の体力測定や口腔アセスメントを行い、基本チェックリストとあわせて、継続実施の判断をしている。教室は月２回開催で、ホームトレーニングと組合せて運動効果を上げるようにしている。

4 事業内容選定理由

運動機能低下が要支援、要介護認定に進展する一因である事から、運動機能向上に関する事業は平成18年度から取り組んでいる。また、連携して実施している北海道在宅ケア事業団が、介護予防事業に合わせた運動プログラムを作成した事から、その内容を中心に事業内容を組み立てた。教室終了後も自宅で運動に取り組めるようホームトレーニングを重視した教室内容としているが、教室に来ないとできない運動も入れるなど閉じこもり予防も視野に入れて事業内容を選定した。また、運動・口腔・栄養を一体的に行う事で、本人が意識していなかった口腔や栄養の問題に気づけるように配慮した。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・自宅で毎日運動を実施する
・教室に来ることが閉じこもり予防になる
・他の参加者と交流することで教室終了後に人間関係が広がる
・評価を行うことで、運動効果や歯みがき効果などを実感できる

✿具体的内容

1．**問診、バイタルチェック（20分）**
2．**ホームトレーニングの実施状況確認（20分）**
　ホームトレーニング記録を確認し、実施状況に応じた数のシールを貼る。また、「がんばろう」「よくできました」のスタンプを押す。教室参加票に好きなシールを貼る。
3．**運動中心の時**（12回中６回）（70分）「ストレッチ→音楽に合わせた体操→筋力トレーニング→ストレッチ」を休憩をはさみながら実施
4．**口腔中心の時**（12回中２回）口腔に関する健康教育を歯科衛生士または言語聴覚士が行う（50分）。その後ホームトレーニングの内容を一緒に行う（20分）。
5．**栄養中心の時**（12回中２回）栄養に関する健康教育を栄養士が行う（50分）。その後ホームトレーニングの内容を一緒に行う（20分）。２回中１回は調理実習を入れている。
6．12回中２回は体力測定及び口腔アセスメント、基本チェックリスト、SF-８を実施時間差をつけて個別に実施している。

✿評価方法

体力測定：握力、長座体前屈、ファンクショナルリーチ、片足立ち、TUG、10m全力歩行、膝伸展力、体重測定、体脂肪測定

心理的側面：主観的健康感、SF-8

理学療法士によるアセスメント、姿勢写真

歯科衛生士によるアセスメント

運動継続の把握：運動記録表の確認、実施状況に応じたシール貼付（シール数で把握）

6 事業実施上の工夫点

✿自宅運動のモチベーション向上

「よくできました」「がんばろう」のスタンプを実施状況に応じて押し、努力したことをほめる。また、目標どおり実施できたらシール２個。少しでも行えばシール１個として、実施状況がシールの数で分かるようにした。

✿参加者同士の交流をしながらやる気を刺激

自宅運動の確認は１対１の面談ではなく、集団で行うことで良い競争心を刺激して、やる気を起こすようにした。また、本人のプライドを傷つけないような配慮も同時に行っている。

✿教室で疲れすぎないように配慮

運動速度はゆっくり行い、声かけも大きくゆっくりと行う。途中休憩をはさみ、その間にお茶などを提供する。

7 参加者募集の方法や工夫

✿自宅訪問による関係づくり

特定高齢者に決定した方の自宅を個別に訪問し、本人の困りごとを一緒に考える。その中から教室参加につながるように声かけをしている。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿修了証の作成

教室修了時に修了証を手渡し、修了後の目標を皆さんに発表してもらい、運動継続の声かけをしている。

✿トレーニング DVD 配布による意識付け

ホームトレーニングで実施しているストレッチ、筋力トレーニング、音楽に合わせた体操を１枚の DVD（希望者にはビデオテープ）に入れて渡し、自宅でもそれを見ながら実施してもらうようにしている。

9 今後の課題

✿教室修了者への支援方法

教室に来ているときは毎日ホームトレーニングを行っていた人も、修了と同時に実施しなくなる傾向がある。修了後のモチベーション維持のためにも、年に数回、修了者も一緒に参加する回を実施する。

✿効果が実感できる評価方法

教室のスタッフが「随分と良くなったように思う」方でも、体力測定などの数字では改善が分からない事例が多い。そこで、現在行っている評価方法は継続し、数字に示される客観的な評価を行うと同時に、教室参加時に作成したケアプランに示されている目標の達成状況を毎回の教室で確認する事で、主観的に効果を実感できるようにしたい。

コラム

廃用症候群

廃用症候群とは心身を長期間使わない，もしくは使えない状況にいたための，知的・身体的能力の低下と，それに伴う心身のさまざまな変化のことです．

人間の身体的・精神的機能は使わないと衰えていくことが知られています．たとえば健康な人であっても，ベッド上で安静臥床を続けていると，下肢の筋力は1週目で20%，2週目で40%，3週目で60%も低下するといわれています．さらには，体中の関節が硬くなり，体を起こそうとするとめまいがして（起立性低血圧といいます）座ることや歩くことができなくなってしまいます．そのほかにも使わないことによって出現する症状としては，「骨が弱くなる」「心臓や肺の機能が低下する」「床ずれ」「認知症や抑うつなどの精神症状」など非常に多く，これらは，「廃用症候群」とよばれています．廃用症候群は，過度な安静など日常生活の活動量が低下したときに生じますが，これが寝たきりになる大きな原因と考えられているのです．

高齢者では廃用症候群を起こしやすく，またいったん起こしてしまうと，廃用症候群の症状が原因となって，さらに体を動かさなくなり，そのことが更なる廃用症候群の進行を招いてしまうという「悪循環」に陥りやすくなってしまいます．したがって廃用症候群は予防することがなにより重要であり，万一発生した場合にもできる限り早くそれに気づいて悪循環を断ち切ることが重要です．

廃用症候群の予防は，病院や施設での機能回復訓練が効果的ですが，日ごろの活動の質を上げていくことによって防ぐことが可能です．認知症の人であれば，自身のやる気や興味，関心を大切にして，日常の場において心身の活動の幅を広げるような関わりが重要となるでしょう．

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

広島県

安芸太田町地域包括支援センター

ボランティアを活用した運動機能向上プログラムと自宅で行うセルフケアプログラムの工夫

事 業 名　**転倒予防教室**

対 象 者　特定高齢者

事業種別　介護予防事業全般

1 担当地域の概要

広島県西北部に位置し地域の大部分が森林で農耕面積も少なく目立った産業もない。典型的な中山間地の過疎地域であるが、過疎地域であるがゆえ、きれいな水と空気の町で、美しい渓谷を誇る西中国国定公園の自然と観光資源に恵まれた地域である。第３次産業に従事する人が半数を占めている。人口8,000人足らずの町で若者の流出とともに高齢化が進み、高齢化率42.5％と国の25年先を歩んでいる状況で公共交通機関は少なく、自家用車がなくては生活ができない地域が大半である。

市区町村人口	7,974人
面　　積	342.25㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	23.3人
高齢者人口（高齢化率）	3,394人（42.5％）
H20特定高齢者数	208人
H20予防給付対象者	284人

2 事業所の概要

健康づくり課のなかにある町直営型の地域包括支援センターで、当町には１箇所のみである。国保直診の安芸太田病院の隣に設置された事務所に福祉課および福祉事務所とともに保健・医療・福祉統括センターという位置づけの中で運営されている。主任ケアマネ１名、社会福祉士１名、介護福祉士１名、保健師１名の計４名であるが、事業実施に際しては健康づくり課職員や社会福祉協議会職員とともに行っている。

✿事業名

転倒予防教室

✿主な実施場所

安芸太田町病院　大集会室

✿参加者数（20年度）

特定高齢者38名

✿事業運営スタッフ

平均６名

資格名　健康運動指導士１名、保健師２名、ボランティア３名

✿開催期間

月２回４箇月間　平成20年９月～12月、平成20年12月～平成21年３月

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善	○		講演会	○	地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○	○	研修会		その他	
閉じこもり予防	○	○	その他	○		
認知症予防	○	○				
うつ予防	○					

3 介護予防事業の概要

転倒予防教室は、健康運動指導士を中心に展開している。筋力、柔軟性、バランスと体力を向上させるプログラムで運動機能の向上と維持をめざしている。平成18年より同様の方法で実施し、３年目である。原則は、特定高齢者を対象に開催している。（初年度は受け皿としての自主グループづくりの必要性から一般高齢者も一緒に行った。）教室参加期間中は、セルフケアプログラムを提案し、短期間で効果を体感・実現できるよう工夫している。

4 事業内容選定理由

平成14年からヘルスアップモデル事業として高齢者に対して今回と同様のプログラムの講座を開催しており、その時の参加者がその後大変活動的で元気な生活を送られていることからこの事業を実施した。４箇月間で効果を確実に上げるためには家庭での宿題をいかに実行できるかがカギとなる。実施前のアセスメントと体力測定により個々の状況を把握し、参加期間中に状態が改善してきたことをきちんと認識できるよう声かけや励ますことをスタッフ間で心がけている。そのことが宿題の継続や中断者を最小限にすることにつながっている。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・誰でもどこでもできる運動
・継続は宝
・一緒に乗りこんだ船（一緒に最後まで頑張ろう）

✿具体的内容

１．体調チェック（10分）

・自己申告体調チェック
・血圧測定
・握力測定
・体重測定

計測・記入を自主運動講座参加者ボランティアに手伝ってもらう。

・臍周囲測定　　保健師・健康運動指導士が測定

２．個別面接（宿題できたで表チェック）（20分）

健康運動指導士が一人ずつ２週間の様子を聞き励ます。
その間、保健師も運動以外の体調など聞いて回る。

３．健康運動指導士による運動（80分）

（椅子に座って膝や腰に負担のかからない高齢者用の運動）

５つの運動　ア．柔軟体操（関節可動域を広げる・筋肉をほぐす）
イ．筋力体操（自重を利用した体操）
ウ．バランス体操（平衡性）
エ．有酸素運動（リズムエアロビクスや宿題の散歩・ウォーキング）
オ．腹式呼吸法（ストレスの軽減・血圧の調整など）

4．セルフケアプログラム説明（10分）

３種類のセルフケアプログラム（運動）の説明と確認。実施できたら「宿題できたで表」に記録してもらう。

※「介護予防体操」と「宿題できたで表」は後述

✿評価方法

・体力測定：握力、開眼片足立ち、T-U & G、機能的リーチ、10m 歩行速度、長座体前屈
・SF-36
・生活機能チェック表
・主観的健康感
・セルフケアプログラム記録票
・血圧、脈拍、体重、臍周囲（臍周囲は、姿勢の改善や腹筋の強化により変化がよく表れるので計測している。）

6 事業実施上の工夫点

✿安心できる会場

特定高齢者という運動になじみのない人を対象にしているためリスクが高いが会場が病院であるため緊急時の対応ができ安心して参加できる。交通手段のない人は、送迎を行っている。

✿改善を自覚できる支援

介護予防ケアマネジメントを実施した地域包括支援センター職員と教室運営の保健師および健康運動指導士による個別カンファレンスを実施し、目標や対応の仕方や留意点など確認する。毎回、教室の個別面接により変化を確認し励ます。

✿生活の中に運動の習慣化

セルフケアプログラムを実践しやすくする記録票の工夫

✿教室終了後の運動の継続

自主運動講座のボランティアさんに教室を手伝ってもらいなじみになる。終了後自主講座に参加してもらうよう支援。

7 参加者募集の方法や工夫

✿自宅への直接訪問による募集

特定高齢者運動機能向上プログラム対象者に案内の通知を送付し、その後地域包括支援センター職員が直接訪問して介護予防や運動の教室について説明する。機能低下が気になっている人など関心のある人は直接話を聞くことで参加意欲が向上している。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿既存の自主講座の支援

①既存の自主運動講座の紹介をし、見学に一緒に行ったりしている。

②４箇月終了後の体力測定結果等を踏まえて健康運動指導士から今後の運動についてアドバイスのコメントを入れた運動指導票を訪問して渡している。

③家庭で出来る運動の一覧表や記録票を配布している。

④18年度においては自主講座のない地域で教室を開催し、地域の一般高齢者も参加してもらいその後、自主講座を立ち上げてもらった。

9 今後の課題

✿事業参加による効果と評価

運動機能の低下がみられる特定高齢者は、それに至った要因が個々に違っているものの、やはり要支援と一般高齢者のはざまに位置している。そして教室終了後１～２年経過をみると教室に参加して元気になられる対象者もあれば、介護認定を受けなければならなくなった対象者もいる。運動機能が向上しても他の様々な要因で要介護状態になることも多く、評価するということの難しさを感じている。事業の目標設定を改めて定め、いきいきと自分らしい生活をしていただく支援とは何か、何を支援していけばよいのかを継続的に検討していくことが必要である。

✿資料

資料

転倒予防体操 2

～　毎日続けて、元気で長生き　～

①椅子足上げ体操　　②腰ねじり体操

大腿下肢・腹筋の強化	腰痛・柔軟・姿勢改善
椅子に座り、両手を肩に置き足を交互に上げます。**左右交互に８回上げ、３セット行ないます**	椅子に座り、上体を真っ直ぐに伸ばし息を吐きながら体を後ろにねじりそのままで 15 数えます。**左右２回ずつおこないます。**

★こんなに効果があります！

①・・・足の筋肉の強化。腹筋の強化。ふらつき・転倒予防・姿勢改善に効果
②・・・腰痛改善。姿勢改善。全身の柔軟性も改善されます。

（健康運動指導士：　　）

運動器の機能向上運動指導票

生年月日S　　年　　月　　日　　歳　　H　年　　月　　日

氏名	作成者 健康運動指導士
・ 既往歴　HT　骨粗鬆症 ・ 服薬　骨粗鬆症（内注）　降圧剤　ウロ ・ 自覚症状　右下腿前面痛	生活機能状況の変化 血圧が下がった。脚がしびれたり、つったりしていたが、少なくなり痛み止めもあまり飲まなくなった。

バイタルサイン	初回　H18 年 8 月 2 日	最終回　11 月　15 日
血圧 mmHg　　左・右	右　151　/　93	135/79
脈拍回／分		64
体調　1・2・3・4・5	7	8
身長　Cm	150. 0	
体重　Kg	52. 8	53. 5
臍周囲　Cm	86. 3	79. 8

運動機能　下肢・歩行		
握　　力	左　22.9／　右 27.4	左　28.4／　右 33.7
開眼片足立ち	左　10.47 秒／　右 1.74 秒	左　20.31 秒／　右 9.43 秒
T　U　G	8.65 秒	9.43 秒
機能的リーチ	左　31.0 cm／右　34.2 cm	左　40.0 cm／右　34.0 cm
10M 歩行	ノーマル 7.75 秒 17 歩／速歩 5.94 秒 15 歩	ノーマル 7.64 秒 16 歩／速歩 5.51 秒 14 歩
体前屈	32.0 cm	42.5 cm
運動に対するリスク		

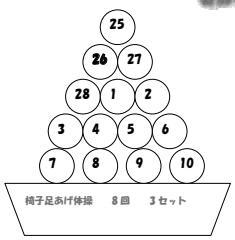
★運動アドバイス

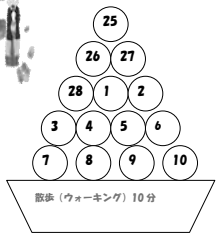
４ヶ月間よく頑張られました。
体力測定では全体的に向上が見られます。今後もまめに歩くことを続けてください。
家ではお渡しした、体操の一覧や大腿、バランス強化の体操を続けましょう。

大腿・バランス強化
・ 椅子の背もたれに両手を置き膝を軽く曲げ伸ばしします。
　２０回おこないましょう。

宿題できたで表　（2 月 25 日～3 月 10 日）

できたら色で塗りつぶしましょう。





C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

福島県

西会津町健康福祉課
にしあいづ地域包括支援センター

元気な高齢者の特技を生かしたボランティア活動のコーディネートシステム

事 業 名　**介護予防支援ボランティア**

対 象 者　一般高齢者

事業種別　介護予防活動支援事業（ボランティア・サポーター養成事業）

1 担当地域の概要

福島県の北西部に位置し、新潟県堺にあり、面積の86％が山林で占められる地域で、集落が90あり、点在している状況である。また高齢化率が約40％の過疎地域である。

気候は、日本海型に属し、夏は高温多湿ですが、朝晩は涼しく過ごしやすいほか、高温期間が比較的短い。冬季間は平均降雪期間が128日で、平均最深積雪量が142cmの雪深い。

市区町村人口	8,167人
面　　積	298.13㎢
人 口 密 度（１㎞四方あたり）	27.39人
高齢者人口（高齢化率）	3,260人（39.92％）
H20特定高齢者数	17人
H20予防給付対象者	70人

2 事業所の概要

町の健康福祉課と町の委託による地域包括支援センターと社会福祉協議会が事務局であるボランティア活動サポートセンターで事業を実施している。

✿事業名

介護予防支援ボランティア

✿主な実施場所

・各地域で行なわれるサロン

・一般高齢者施策として実施するが、要支援、特定高齢者はケアプランをもとに、高齢者宅を訪問予定（個別訪問）

✿事業運営スタッフ

介護予防支援ボランティア

✿開催期間

開催時期は各地区による

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○	○	講演会		地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○	○	研修会		その他	○
閉じこもり予防	○	○	その他	○		
認知症予防		○				
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

趣味や特技（将棋・囲碁等）をもったボランティアが高齢夫婦世帯・一人暮らし世帯に訪問し、話し相手となることで安否確認とあわせ、高齢者の得意技能を活かした生きがいづくりのための支援を行なう。

また、各地域で行なわれているサロン事業等における行事にボランティアが出向き、サロン事業の運営支援と社会教育人材の地域還元と学習の継続を目的としている。

4 事業内容選定理由

高齢者夫婦世帯・一人暮らし高齢者が増加し、認知症・うつ・閉じこもり対策が重要となっている。日頃の見守りは民生委員等が行なっているが、趣味や特技をもったボランティアが訪問することでいきがいづくり図る。またボランティアが社会教育団体として登録されているので、その団体の地域への人材還元と学習意欲の向上が図られる。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・サロン等のマンネリ化を防ぎ、継続的な支援ができる
・生きがいづくり、閉じこもり予防に効果がある（サロン参加者とともにボランティアに出向く側も効果あり）
・特技・技能のもったボランティアの地域還元と学習意欲の向上に役立つ
・各団体の会員の増加も期待できる

✿具体的内容

１．目的

現在、高齢夫婦世帯・一人暮らし世帯が増加し、認知症・うつ・閉じこもり対策、また地域での見守り活動が重要となっている。日頃の見守りは民生委員が訪問、安否確認を行っているが、趣味や特技の持ったボランティアが高齢夫婦世帯・一人暮らし世帯に訪問し、話し相手となることで、安否確認とあわせ、高齢者の得意技能を活かした生きがいづくりのための支援を行う。

また、各地域で行われているサロン事業等における行事にボランティアが参加することによる、サロン事業の運営支援と社会教育人材の地域還元と学習の継続を目的とする。

２．役割

①高齢者世帯、一人暮らし世帯の見守り、安否確認。
②高齢者の話し相手・聞き役。
③得意技能（囲碁・将棋・麻雀等）を通じての生きがいづくり。
④身体状況の把握と関係機関との連絡調整。
⑤サロン事業等においての講師役、指導役。

3．資格

・普通免許（高齢者宅までの訪問時）。

・オリエンテーション受講者（ボランティア開始後も可）。

4．活動人数

各得意技能によってそれぞれ５名程度

5．活動場所

各高齢者宅又は各地区集会所等　１時間～４時間

6．心構え

・一緒に会話をしながら楽しむ。

・様子がおかしいと感じたら役場、地域包括支援センターに連絡する。

・日々の見守り、学習の継続に努める。

7．オリエンテーション

研修時期　10月（登録の状況を見て判断）

研修内容　・介護予防事業の説明。

・認知症サポーター養成講座の受講。

・基本研修の受講（必要に応じ傾聴研修の実施）。

8．施設の使用

各高齢者宅又は各集会所で行う。各集会所で行う場合は、派遣のため施設確保の必要はなし。各道具については公民館等にある備品を借用。ボランティア個人所有も可とする。

9．安全管理

利用希望者宅又は各集会所までの移動時には特に交通事故等ないよう注意する。利用希望者宅での物品の取扱いに注意をする。

10．プログラムの責任者

主責任者　健康福祉課福祉介護係　副責任者　教育課　地域包括支援センター

11．その他

一般高齢者施策として実施するが、基本的に対象者は要支援、特定高齢者とし、地域包括支援センターのケアプランをもとに派遣する。一般高齢者向けとしては、各地域で行われるサロン事業等に対しての派遣とする。

✿評価方法

・ボランティア・事務局等関係者により、意見交換会を実施

・活動時間を記録

・担当職員及び指導員がボランティア職務達成度調査書により、必要に応じて研修会等を実施

・ボランティアにプログラム評価調査書及び活動に関するアンケート

6 事業実施上の工夫点

ボランティアの周知

ボランティアメニューチラシを作成し、サロン等に紹介。

7 参加者募集の方法や工夫

社会教育団体との連携

ボランティアの募集は、町で養成している食生活改善推進員や健康運動推進員に案内し、また公民館で活動を行なっている社会教育団体を個別に訪問し、介護予防支援ボランティアの目的、役割を説明し、研修会への参加、ボランティア登録をお願いした。

介護予防支援ボランティア研修会内容

①介護予防支援ボランティアの趣旨説明
②認知症サポーター養成講座の受講
③臨床心理士による「高齢者の理解と接し方について」の講義
④ボランティアへの登録

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

２次研修フォローアップの実施

ボランティア活動サポートセンターに登録し、二次的研修やサポートを行う。

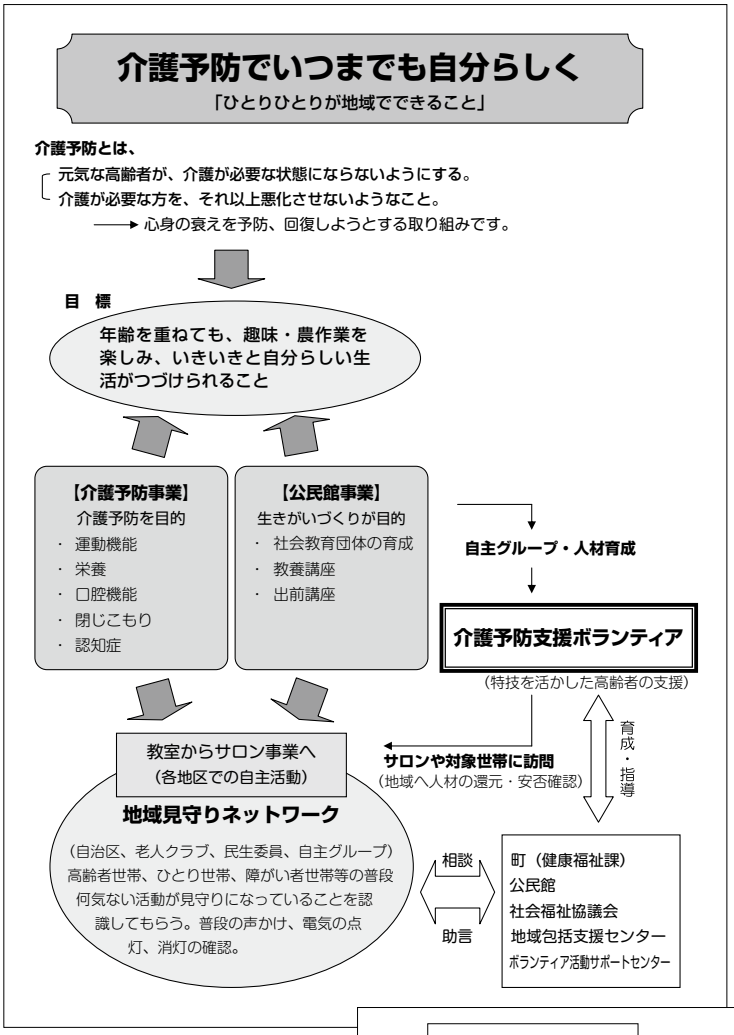
9 今後の課題

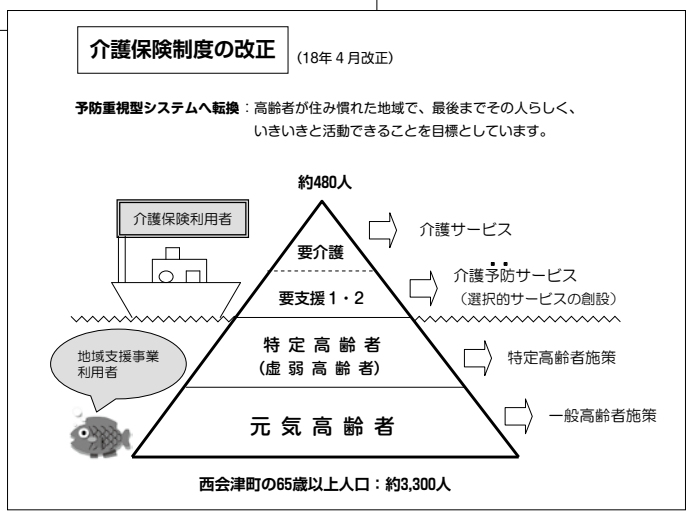
サロン活動の活発化

今回、ボランティアプログラムを作成し、社会教育団体や食生活改善推進員や健康運動推進員に研修を受講していただき、ボランティア登録をしていただいた。しかし、サロンを実施している地域が少なく要望があまりないというのが実情である。サロンが多く開催されれば活用の機会も増えると考えるので、サロン自体の増加も必要である。さらに、高齢者宅の個別訪問は突然知らないところにはむずかしいのでサロンや施設での活動を踏み、双方の関係ができたところで個別訪問への移行が望ましい。

また、ボランティアの評価指標の作成など評価方法、評価様式の作成が課題と思われる。

✿資料


介護予防でいつまでも自分らしく
「ひとりひとりが地域でできること」
介護予防とは、
元気な高齢者が、介護が必要な状態にならないようにする。
介護が必要な方を、それ以上悪化させないようなこと。
心身の衰えを予防、回復しようとする取り組みです。
目　標
年齢を重ねても、趣味・農作業を楽しみ、いきいきと自分らしい生活がつづけられること
【介護予防事業】
介護予防を目的
・ 運動機能
・ 栄養
・ 口腔機能
・ 閉じこもり
・ 認知症
【公民館事業】
生きがいづくりが目的
・ 社会教育団体の育成
・ 教養講座
・ 出前講座
自主グループ・人材育成
介護予防支援ボランティア
（特技を活かした高齢者の支援）
育成・指導
サロンや対象世帯に訪問
（地域へ人材の還元・安否確認）
教室からサロン事業へ
（各地区での自主活動）
地域見守りネットワーク
（自治区、老人クラブ、民生委員、自主グループ）
高齢者世帯、ひとり世帯、障がい者世帯等の普段何気ない活動が見守りになっていることを認識してもらう。普段の声かけ、電気の点灯、消灯の確認。
相談
助言
町（健康福祉課）
公民館
社会福祉協議会
地域包括支援センター
ボランティア活動サポートセンター


介護保険制度の改正
（18年４月改正）
予防重視型システムへ転換：高齢者が住み慣れた地域で、最後までその人らしく、いきいきと活動できることを目標としています。
約480人
介護保険利用者
要介護
要支援１・２
特定高齢者
（虚弱高齢者）
元気高齢者
地域支援事業利用者
介護サービス
介護予防サービス
（選択的サービスの創設）
特定高齢者施策
一般高齢者施策
西会津町の65歳以上人口：約3,300人

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

長野県

飯山市地域包括支援センター NPO 法人ライフヘルパー

ケーブルテレビを利用した介護予防・健康増進

事 業 名　**健康チャンネル**

対 象 者　すべての高齢者

事業種別　地域介護予防活動支援事業（その他）

1 担当地域の概要

新潟県と接する北信州に位置し、人口２万数千人の農村文化交流都市で、四季の変化と豊かな自然は菜の花はじめ野に咲く花と共に美しい景観を形成し、日本のふるさとの原風景を織り成す。これが映画「阿弥陀堂だより」のロケ地となり人々の心の癒しの里といわれ、上杉謙信築城の飯山城を中心に寺社が多く地域の人情が大変厚い。日本一の大河信濃川の中間地でカヌーや舟下り、上信越高原のウィンタースポーツ、全長80㎞の信越トレイル、雪を活かした美味しい幻の米・アスパラ・蕎麦・きのこ・山菜等沢山の食材や伝統食と国際グリーンツーリズム指定に、来年オープンの高橋まゆみ人形館を加えて、５年後開業の新幹線飯山駅を見据えたまちづくりが急である。

市区町村人口	23,969人
面　　積	202.32㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	118.5人
高齢者人口（高齢化率）	7,260人（30.3%）
H19特定高齢者数	576人
H19予防給付対象者	196人

2 事業所の概要

飯山市の直営型の地域包括支援センターで、当市には１箇所のみである。所長（兼務）１名、正規職員３名（主任ケアマネ、保健師、社会福祉士　各１名）、臨時職員５名（看護師２名、社会福祉士１名、事務１名、レクリエーションインストラクター１名）で事業を実施している。

✿事業名

健康チャンネル

✿主な実施場所

i ネットスタジオ・保健センター（撮影場所）

✿事業運営スタッフ

編集に地域包括支援センター職員１名、撮影時に地域包括支援センター職員１名が同行。

✿開催期間

通年（４月～９月・10月～３月で区切り、それぞれ異なる内容のものを放映）

30分番組を１日６回（土曜日のみ５回）放映。

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○		パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善			講演会	○	地域活動の組織育成	
口腔機能向上			研修会		その他	○
閉じこもり予防	○		その他			
認知症予防	○					
うつ予防						

※栄養改善・口腔機能向上は介護予防教室の中に含めて実施。
　認知症サポーター養成講座を実施。

3 介護予防事業の概要

平成17年６月よりケーブルテレビに“健康チャンネル”を創設し、テレビを見ながら健康づくりが実践できるように内容を製作した。運動としては転倒予防体操と筋力アップ体操、認知症予防としては音読やフリフリグッパー体操、口腔機能向上のためのごっくん体操を取り入れ、介護予防、及び健康増進に力を入れている。

4 事業内容選定理由

認知症予防に効果があると言われている音読やフリフリグッパー体操を放映することで、介護予防教室参加者や卒業生がテレビを見て自主的に体操や音読ができ、また、すべての市民も同様に実施できるように啓発する。また、毎日の継続が大切なので、自分の好きな時間に取り組めるように１日５～６回放映している。豪雪地帯のため冬は自宅に閉じこもりがちな高齢者が多いことから、自宅で手軽に体を動かす機会を提供。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・多くの人を対象にできる
・自宅で自分の好きな時間にできる
・認知症予防（介護予防を含む）を自ら行える

✿具体的内容

＊１日に30分間の番組を５～６回放映。

〔番組の内容〕

①転倒予防体操（運動機能向上・介護予防全般）
健康運動士、レクリエーションインストラクター等による指導

②フリフリグッパー体操（運動機能向上）
市内保育園児、老人クラブ等による認知症予防のための音楽に合わせて行う体操

③音読で脳いきいき（認知症予防）
画面に出た文章を市民ナレーターが音読、本は図書館司書が選定

④筋力アップ体操（運動機能向上）
市内病院の理学療法士、作業療法士によるセラバンド・ボールを使った筋力を高めるための運動

⑤ごっくん体操（口腔機能向上）
歯科衛生士による嚥下をよくするための体操や口腔ケアの方法（入れ歯のお手入れ等）の指導

✿評価方法

ケーブルテレビを用いた啓発活動のため特になし

6 事業実施上の工夫点

✿市民ボランティアの協力

音読のナレーターには市民ボランティアを公募し、協力していただく。

✿音読の本の選定

図書館司書により地元飯山市の歴史等の本を選定

✿頻繁な放映時間

１日５～６回放映。各自の都合に合わせた実施が可能。

✿身近な人の出演

市内の全保育園・幼稚園の園児や介護予防教室参加者、老人クラブ等の身近な人が出演することで興味を持って取り組める。

✿フリフリグッパー体操

考案者による講演を開催し、より効果のある指導を受け実施。考案者の許可を得て放映。

✿包括的な放映内容

１回30分番組。転倒予防体操やごっくん体操（口腔機能向上のための体操）、筋力アップ体操、認知症予防（音読・フリフリグッパー体操）の内容を入れている。

7 参加者募集の方法や工夫

健康チャンネルの内容や放映時間、フリフリグッパー体操について書かれたチラシを講演会等機会のある毎に配布。新聞のケーブルテレビ番組欄に放映時間も掲載されている。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

介護予防教室終了者には、健康チャンネルを見て自宅で運動を継続するように勧めている。

9 今後の課題

✿有用性の確認

健康チャンネルを見て体操や音読をしているという市民の声は聞くが、実際どのくらいの人が健康チャンネルを観て実施しているか把握できてない。また、ケーブルテレビの加入率は６～７割（世帯数）なのでさらなる普及が課題。

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

北海道

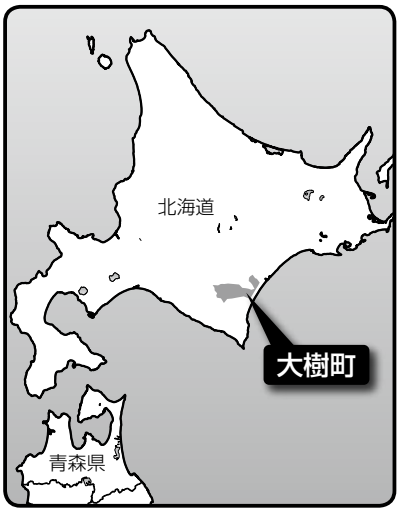
大樹町

参加者の状態変化に対応できる予防事業の展開

事 業 名　**いきいき健康クラブ**

対 象 者　一般高齢者

事業種別　介護予防事業全般



1 担当地域の概要

十勝支庁南部に位置し、西部は日高山脈に由来する山岳地帯。東部は太平洋に接する。基幹産業は酪農、漁業。また大手乳業メーカーの工場がある。面積が広く、郡部から市街地まで車で30分以上かかる地区も多く、交通の便も悪いため、高齢者が移動するには自家用車か家族送迎、朝と夕方のスクールバスの利用、またハイヤーを利用している。

市区町村人口	6,206人
面　　積	816.38㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	7.6人
高齢者人口（高齢化率）	1,758人（28.33％）
H20特定高齢者数	12人
H20予防給付対象者	42人

2 実施事業所の概要

町の保健福祉課の直営型の地域包括支援センターで、当町には１箇所のみ。保健福祉推進センター内の保健福祉課の一部が機能を担っている。保健師３名、主任ケアマネージャー１名、ケアマネージャー１名と事務員の５名。事業実施の際は課内の保健師や歯科衛生士の協力を得ながら実施している。

✿事業名

いきいき健康クラブ

✿主な実施場所

大樹町福祉センター

✿参加者数（20年度）

特定高齢者１名、一般高齢者38名

✿事業運営スタッフ

平均２名（保健師１名、介護福祉士１名）

※月２回のうちの１回は介護福祉士とボランティア３名で運営

✿開催期間

月２回金曜日

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善			講演会		地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○	○	研修会		その他	
閉じこもり予防	○	○	その他	○		
認知症予防	○	○				
うつ予防	○	○				

3 介護予防事業の概要

現在、町で行っている介護予防事業は口腔機能向上プログラムと運動機能向上プログラムであるが、どちらも閉じこもり、認知症、うつ予防も兼ねて行っている。課題である交通手段の確保の解決のために、事業開始当初から教育委員会所管の高齢者大学（ことぶき大学）の通学バスを利用できるようにしているため、ことぶき大学と同じ日程で開催している。

4 事業内容選定理由

平成11年度、町が実施していた老人保健法のＡ型機能訓練を、翌年度の介護保険制度の導入を見込んで終了。その際にそれまでＡ型機能訓練に参加していた介護保険非該当になりそうな高齢者の受け皿としての事業が必要となった。また平成９年からモデル地区で行ってきた認知症予防事業を全町的に行うことにもなり、認知症・閉じこもり予防の目的でＢ型機能訓練として開始した事業である。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・自宅では継続しにくい体操も高齢者同士がお互いに刺激しあって継続
・ゲーム等での他者との交流で、認知症予防、閉じこもり予防、うつ予防を包括的に実施
・高齢大学との連携により移動手段を確保

✿具体的内容

１．嚥下体操（12分）

町歯科衛生士が製作した音楽とアナウンスに合わせて行う体操。介護予防事業の口腔機能向上プログラムでの実施や、地域の老人クラブの集りの際にも活用されている。

２．ADL 対応型高齢者体操（約30分）

イスに座って行う体操。音楽にあわせて実施。

３．レクリエーション（歌・ゲームなど）（約40分）

童謡や歌謡曲などを２～３曲歌う。その後、社会福祉協議会で所有しているレクリエーション物品を使用し、ゲームを行う。

✿評価方法

運動機能向上：体力測定（握力、開眼片足立ち、10メートル歩行）
認知症予防：脳機能検査（MMS・かなひろいテスト）
口腔機能向上：口腔アセスメント　反復唾液嚥下テスト（回数だけでなく秒数も測定）
オーラルディアドコキネシス、頬の膨らまし、義歯・歯の汚れ、舌苔の付着

6 事業実施上の工夫点

✿移動手段の確保

参加者の移動手段の確保が課題だったため、事業開始当初から教育委員会所管の高齢者大学（ことぶき大学）の通学バスを利用できるようにしているため、ことぶき大学と同じ日程で開催している。

✿ボランティアの活用

月２回のうち１回はボランティアがプログラムの一部を担当し、ボランティア活動の機会にもなっている。

7 参加者募集の方法や工夫

✿参加者の口コミ

町内無線放送や広報での周知を行っているのと同時に、保健師の訪問活動で閉じこもりがちな高齢者への参加呼びかけを行っている。参加者からの口コミで、身体的にも精神的にもことぶき大学への通学が大変になってきた高齢者が参加するようになっている。また、要介護認定者が５名ほど通所サービス以外の外出の機会として活用している。年度途中で特定高齢者も１名参加している。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

翌年度も継続して利用している参加者がほとんどであるが、体調の変化等で参加しなくなってきた場合は保健師が状況確認と参加勧奨のため訪問している。

9 今後の課題

✿参加者増加での個別対応

参加者が要介護者から元気な一般高齢者と幅広く、誰もが参加しても楽しめるという部分ではよいが、１回の参加人数が25人前後と多いため、個々への対応が難しい場面もある。ただ、一般高齢者に対してはこの事業を通して特定高齢者また要介護高齢者に移行することを防いでいる部分も大きい。今後も現行と同様、口腔機能向上プログラムや運動機能向上プログラムと同様のメニューを盛り込みながら、プログラムを提供し、介護予防に関する全町的な取り組みの一つとして継続していく予定である。

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

北海道

斜里町保健福祉部地域包括支援センター

ボランティアグループと地域包括支援センターの連携による社会貢献活動と介護予防

事 業 名　斜希（しゃき）っと教室

対 象 者　特定高齢者・一般高齢者

事業種別　運動機能向上、栄養改善、口腔ケア

1 担当地域の概要

北海道東部、オホーツク海に面した漁業、農業、観光業が基幹産業の町。冬の海は流氷で覆われる。世界自然遺産に登録された知床でも知られ、大勢の観光客が一年を通じ訪れる。年間平均気温は７度以下。積雪量はさほど多くないが、融雪時期が遅いため、戸外での活動期間が限られる。また、町総面積が737㎢および、町内外を移動する手段としても自家用車が中心となるため、高齢者にとって外出が不便であることが多い。

市区町村人口	12,986人
面　　積	737.00㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	17.6人
高齢者人口（高齢化率）	3,349人（25.8％）
H20特定高齢者数	70人
H20予防給付対象者	102人

2 事業所の概要

町の直営型として町内に１箇所、総合保健福祉センター内に設置されており、職員は保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員・歯科衛生士で構成されている。町の保健福祉部門をひとつの施設で事務執行しているため、介護予防の事業展開や相談業務などで他課の協力を得やすい環境にある。

✿事業名

通所型介護予防事業　斜希（しゃき）っと教室

✿主な実施場所

斜里町総合保健福祉センターぽると21　研修室

✿参加者数（20年度）

特定高齢者24名、一般高齢者14名

✿事業運営スタッフ

平均３名（保健師・社会福祉士等が中心となり実施）

✿開催期間

週１回を１クール８回で、年度２回（夏季と冬季）実施

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○	○	講演会	○	地域活動の組織育成	○
口腔機能向上	○	○	研修会	○	その他	
閉じこもり予防	○	○	その他	○		
認知症予防	○	○				
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

特定高齢者候補者、特定高齢者に対し、運動器機能向上・栄養改善・口腔機能向上それぞれのプログラムをミックスした介護予防教室への参加を勧奨、実施している。特定高齢者候補者の方には生活機能評価の受診勧奨をしているが、候補者のまま参加される場合についても受け入れをしている。

“家から出て参加する”ことを重視し、講義と運動を織り交ぜて、興味が途絶えないような内容を心がけ実施している。

4 事業内容選定理由

栄養改善・口腔機能向上プログラムについては、対象となる方への事前の個別面接など行う中で、教室として継続運営していくには参加者に対する動機付けが困難であることを感じていた。そこで、栄養改善・口腔機能向上プログラム、このどちらの内容も集団指導として全ての高齢者が対象となると考え、運動器機能向上プログラムと併せて実施することとした。

また、通所の手段がない方に対しては、民間タクシー会社に送迎を委託し、自己負担200円（片道）で通所して頂くことにした。教室の初回と教室終了３箇月後に体力測定を行ない、運動器の機能の維持向上について確認、評価している。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・テレビを見ながら、食事を取りながら実施できる体操。
・欠席することがあって良い。
・媒体を使い、分かり易い説明の講義内容。

✿具体的内容

1．血圧測定（10分）
教室開始前に確認のため実施。

2．挨拶・今日の内容の確認（10分）
その日の内容を参加者と確認。

3．講義（栄養改善・口腔機能向上・認知症予防・健康の話などの中から２項目）（20分＋25分）
栄養改善…バランス食、塩分。
口腔機能向上…誤嚥予防、口腔内清掃について。
認知症予防…認知症と物忘れの違い、脳トレゲーム。
健康の話…血圧の話など。

4．貯筋体操（30分…３を行わない日は80分）
「筋肉を意識して生活しよう」というテーマで貯筋体操を実施。
ストレッチ、スクワット、もも締め体操、などを中心に実施。

5．次回内容の確認（５分）
欠席者の確認も併せて実施。

6．血圧測定（10分）

教室前の血圧測定で、最高血圧150以上の方に実施。

✿評価方法

・体力測定実施：握力、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行

・主観的健康感聴取

・基本チェックリスト実施

6 事業実施上の工夫点

✿通所の送迎対応

距離に関係なく、会場への移動が困難な方に対し、片道200円の自己負担で送迎タクシーを利用できるようにしている。

✿講義の時間と内容

参加者が集中できる程度（20～25分）とし、内容については媒体を用いるなどし、理解を得やすいよう実施している。

✿体操の内容

“思い立った時にどこででも出来る”体操内容としている。

7 参加者募集の方法や工夫

✿介護予防を意識させない呼びかけ

基本チェックリストにより特定高齢者候補、生活機能評価で特定高齢者となった方々に対し、「（高齢期からの）健康づくり」ということで教室の参加を促している。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿他の事業との連携

教室修了者で継続参加を希望された方には、社会福祉協議会に委託をしている通所型介護予防教室を紹介している。センター実施の教室で定員枠が空いている時には、卒業者の再参加は拒んでいない。

9 今後の課題

✿個別の効果測定

当町の地域包括支援センターは自治体直営の一箇所であり、介護予防支援事業所としての機能も持つため、介護予防事業については、特に個別評価の部分で十分に時間をかけて実施出来ていない状況である。

✿在宅での実施方法

教室参加者に対し「特定高齢者」という名称を出さずに展開しているため、「介護を受ける状態になることの予防」という意味合いについては印象が弱い。特に、運動器の機能向上については、運動器の維持・向上に関する適切な評価の指標を模索中であり、参加者に対し、家庭での継続実践を強く勧めるところにまではなかなか至っていない状況にある。

コラム

PEAP の使い方と入手方法

PEAP とは

PEAP はもともと 1996 年にアメリカで開発されました．その後 2002 年にケアと環境研究会により，日本の文化やケアの現状を踏まえながら，日本社会事業大学児玉桂子教授らが中心となっている「ケアと環境研究会」が日本語に翻訳，修正し PEAP 日本版が出来ました．

PEAP は，施設に住まう認知症高齢者にとっての望ましい環境について，その考え方や具体的内容を示した指針です．認知症高齢者のケアの現場で，どのような環境設定をすればよいのか考えたり，現状において足りないもの(考え方)や，反対に優れている点は何かを知ろうとする時に役に立つ指針です．認知症高齢者のケアについては，現在様々な考え方や支援方法が言われています．そのなかでも PEAP は，認知症高齢者を取り巻く環境についての支援方法を提案したもので，認知症高齢者のニーズと物理的環境に焦点を当てています．

PEAP 日本語版の入手方法

PEAP を用いて，認知症の方の環境づくりに取り組みたいと考えている方に，役立つハンドブックが，ダウンロードできます．ハンドブック１は全文ダウンロード可能です．ハンドブック２～４の冊子は，日本認知症ケア学会事務局にメールまたは電話で申し込むと入手できます（有償です）．

ウェブサイト「環境づくり.com」http://www.kankyozukuri.com/ から簡単にダウンロードできます．

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

北海道

木古内町地域包括支援センター

運動感想記録表を用いた自宅での継続的活動による身体機能向上プログラム

事 業 名　**こつこつ貯筋教室**

対 象 者　特定高齢者・一般高齢者

事業種別　介護予防事業全般

1 担当地域の概要

函館市から車で約50分の渡島半島西南に位置。津軽海峡に面し、市街地を除き山岳・丘陵地帯となっており、近隣市町と比べると冬期間は積雪が多い地域である。基幹産業は漁業や酪農が主である。また、毎年１月には４人の若者が豊漁豊作を願い津軽海峡でご神体を清める寒中みそぎ祭りが有名。交通の便が不便なため、町内各医療機関へは町の巡回バスや移送サービスの活用、自家用車を利用する高齢者も多い。70歳以上の虚弱高齢者の冬期間の雪かきを支援する、「除雪サービス」や地域住民が高齢者を見守る「高齢者安心見守りネットワーク」がある。

市区町村人口	5,589人
面　　積	221.88㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	25.2人
高齢者人口（高齢化率）	2,062人（36.8%）
H20特定高齢者数	6人
H20予防給付対象者	111人

2 事業所の概要

町の介護福祉課保健福祉グループ７名のうち３名が地域包括支援センター業務を担当。町直営１箇所のみで健康管理センター内にあり。同センターには、保健推進グループ（６名）がある。また、社会福祉協議会が併設されており、事業実施の際は社会福祉協議会職員と協働し実施することが多い。また、町国保病院や老人保健施設、グループホームなどが隣接しており、関係機関との連携が図りやすい環境にある。

✿事業名

こつこつ貯筋教室

✿主な実施場所

木古内町健康管理センター

✿参加者数（20年度）

一般高齢者11名

✿事業運営スタッフ

平均７～８名

・毎回

包括３名（保健師・主任ケアマネ・ケアマネ）、町事務職員１名、社会福祉協議会事務職員１名

・随時（ミニレクチャーや事前・事後評価など必要に応じて）

OT２名

・保健所の技術支援（随時）

PT、OT、保健師、歯科医、歯科衛生士、栄養士各１名

✿開催期間

平成20年７月14日～10月15日（４箇月間全13回）

週１回（月曜日）13：00～15：30

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善	○	○	講演会		地域活動の組織育成	
口腔機能向上	○	○	研修会	○	その他	
閉じこもり予防	○	○	その他			
認知症予防	○	○				
うつ予防	○	○				

3 介護予防事業の概要

平成20年６月から、町内全ての医療機関（３箇所）で特定健診等と一緒に生活機能評価を実施できる体制を整備。平成21年２月末現在で、受診者数は230名。特定高齢者候補者が60名。候補者宅に地域包括支援センター保健師が訪問し最終的に特定高齢者を決定している。特定高齢者は現在６名と少ないため、一般高齢者と同じ内容で参加出来るよう検討しながら事業を進めている。また、町内各地区に既存している老人クラブや町内会定例会、婦人会、高齢者大学等に出向き介護予防普及啓発のための健康教室・健康相談を随時行っている。

4 事業内容選定理由

特定高齢者が少ないため、単独で事業を実施するのは困難であったことから、一般高齢者と一緒に行えるよう企画の段階から北海道渡島保健所の支援を受ながら事業内容を検討。冬期間、外出を控え体力低下を招く高齢者も多いことから、自宅で気軽に行えて運動効果の高いトレーニング方法を身につけ運動の習慣化を図ることを重点においた教室を実施することとした。また、教室の中では運動・口腔・栄養・認知・うつに関するミニ講座も取り入れながら実施した。

5 事業内容の詳細

コンセプト

自宅で気軽に行える、効果的なトレーニング実践方法を身につける

具体的内容　　全体スケジュール（別添１）

１．集合・受付・健康チェック（20分）

・血圧・脈・体温測定、体調確認

・名札配布、名簿チェック

・ホームトレーニング感想記録用紙（別添２）回収

２．ミニレクチャー等（30分）

・運動（PT）、口腔（歯科衛生士）、栄養（栄養士）、認知・うつ（OT）

その日によってテーマを変えて実施。ミニ講座以外に、脳トレになるようなレクリエーション（音読・計算など）を実施。

3．ダンベル・重錘バンドを使用しながらの運動（45～60分）

・ストレッチ→体幹運動→バランス運動→筋力運動→整理体操

・上記の一連の運動を１セットから開始。最終的に３セットまで実施。

4．運動終了後、運動感想記録表に毎回記入（２～３分）

5．次回の日程、内容確認

その他：教室開催５回目以降からホームトレーニング（③の運動を２セット）を週１回実施していただき、次回教室開催の時に運動感想記録表を回収。

✿評価方法

・体力測定：握力・開眼片足立ち・長座位体前屈・ファンクショナルリーチ・T-U ＆ G・10m最大歩行速度・10回椅子起立テスト

・PT による身体機能評価（評価表）　・予防版 MDS-HC 問診

・基本チェックリスト　・主観的健康観　・個人目標設定（教室目標・生活目標）

・自宅での運動継続（運動感想記録表のチェック）

6 事業実施上の工夫点

✿参加者のモチベーションの維持

実施期間が約４箇月と長いこともあり、最後まで参加出来るよう参加者への積極的な声がけを行った。また、トレーニング最中の姿勢や前回と比べて良くなった部分をこまめに観察し肯定的評価を本人に積極的に行った。

✿送迎の確保

原則、各自集合としたが各自集合が困難な方には送迎できる体制をとった。

✿自宅での運動継続

自宅でも運動が続けられるよう、運動ポーズの写真と注意事項を記載してある資料を、ファイルに入れて各自に配布した。

7 参加者募集の方法や工夫

✿広報誌の活用

広報の折り込みに募集案内チラシを折り込み周知。

✿無線の活用と訪問

全戸設置の防災無線で参加の呼びかけ。

✿戸別訪問

特定高齢者宅への戸別訪問。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

事業終了後に継続して参加出来る場や、卒業者の会は現在のところ未設置。

9 今後の課題

今回のこつこつ貯筋教室は開催１年目ということもあり試行的な実施となった。参加者の体力測定等の結果では、９割の方が総合的な体力が向上していたという結果が得られたので今後も継続して事業を実施していきたいと考えている。

✿教室終了後のフォロー体制

教室に参加して、体力の向上など効果が得られた方が多かったが、教室終了後の運動継続に不安を持つ参加者も多かった。

→教室修了者が定期的に集まり運動出来る場の確保が課題である。

✿職員の認知症・介護予防の専門性と共通理解

特定高齢者が少ない状況があり、今回の教室には特定高齢者の参加が得られなかった。今後参加が得られるような勧奨方法の工夫が課題。

✿新規参加者の確保

今回は、北海道渡島保健所の助言や専門職の技術支援を受けながら運営。今回の教室で確保した専門職は、国保病院 OT

→継続開催に向けた、町内での専門職確保（栄養士・歯科衛生士・理学療法士）が課題。

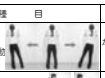
✿資料

トレーニングの感想を記録しましょう

実施日：　　月　　日（　　）

氏　名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さん　　場　所：健康管理センター・自宅・他（　　）

		種　目	できた（○で囲む）	できなかった	感想、できなかった理由など
ストレッチ	①	肩の上げ下げ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	②	肩まわし	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	③	首のストレッチ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	④	腰ひねり	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	⑤	ひざ抱え	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	⑥	股関節のストレッチ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	⑦	太もも裏側のストレッチ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	⑧	太もも前側のストレッチ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	⑨	ふくらはぎのストレッチ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
体幹の運動（セット）	①	腹筋	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	②	腰上げ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	③	四つばい片手片足上げ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		

		種　目	できた	できなかった	感想、できなかった理由など
バランス運動（セット）	①	横の重心移動 	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	②	前後の重心移動	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
筋力運動（セット）	①	爪先上げ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	②	ひざ伸ばし	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	③	腕の外開き	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	④	ひじ曲げ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	⑤	ハーフスクワット	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	⑥	背伸び	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	⑦	脚の外開き	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	⑧	脚の後ろ上げ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
整理運動	①	肩の上げ下げ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	②	腰ひねり	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		
	③	太もも裏側のストレッチ	かなり・まあ楽・やや楽・きつい・きつい		

※意見などご自由にお書きください

平成20年度木古内町高齢者体力向上トレーニング事業　全体スケジュール

2008/6/11

期	回数	月	日	曜日	ストレッチ（9種目）	体幹運動（3種目）	バランス（2種目）	筋力運動（8種目）	整理運動（3種目）	ミニレクチャー その他	保健所 支援職種
導入準備	1	7月	14日	月	総合アセスメント・体力測定・身体機能評価						DDS, DH, PT, OT, PHN
導入期	2	7月	23日	水	20秒1回	1セット				20秒1回	PT
	3	7月	28日	月		↓	↓	↓		アセスメント結果通知・目標設定 ミニレクチャー（運　動）	PT
	4	8月	11日	月		2セット				ミニレクチャー（口　腔）	DDS, DH
維持期	5	8月	18日	月						ミニレクチャー（栄　養）	RD
	ホームT					（任　意）	（任　意）				
	6	8月	25日	月						ミニレクチャー（認知症）	OT
	ホームT					（任　意）	（任　意）				
	7	9月	1日	月						○ミニレクリエーション ○語り合い ○情報提供 ○自主G誘導 ○その他	
	ホームT					（任　意）	（任　意）				
	8	9月	8日	月							
	ホームT					（任▼意）	（任▼意）	▼			
発展期	9	9月	17日	月		3セット					
	ホームT					2セット（任　意）		2セット			
	10	9/22or25		月or木		3セット					
	ホームT					2セット（任　意）		2セット			
	11	9月	29日	月		3セット					
	ホームT				▼	2セット（任　意）		2セット	▼		
最終評価	12	10月	8日	水	体力測定・身体機能評価						PT
結果説明	13	10月	15日	水	体力測定結果説明・目標到達度評価・動機付け						PT, PHN

★ストレッチ・整理運動は20秒、1回。
★体幹運動、バランス運動、筋力運動は2回目までは1セット、3回目からは2セット、発展期からは3セット。
★ホームトレーニングは5回目（8/18）終了後から開始。
★ホームトレーニングの種目はストレッチ・筋力運動・整理運動は必須、体幹運動・バランス運動は任意。
★ホームトレーニングは2セットのみ。

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

新潟県

上越市
頸城地域包括支援センター

自治会・老人会・民生委員との連携と日常生活への浸透

事 業 名　**転倒・認知症予防教室**

対 象 者　特定高齢者・一般高齢者

事業種別　運動機能向上・認知症予防

1　担当地域の概要

2005年に頸城村から市町村合併により上越市頸城区となる。この地域は、高齢化率21.74％と上越市内でも一番低い地域にあたる。四季の変化がはっきりしており、冬期間は降雪量も多く、快晴日が少ない。また交通の不便性もあり、送迎の必要性・外出の機会減少といった課題もある。

宅地や農村地、工業団地が混在している地域のため、住民の意識の相違・住民同士の関係性が希薄な所、濃密な所があり、高齢化率等も地域により格差が見られる。

市区町村人口	9,919人
面　　積	38.30㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	259人
高齢者人口（高齢化率）	2,156人（21.74％）
H20特定高齢者数	36人
H20予防給付対象者	533人

2　事業所の概要

市からの委託型の地域包括支援センターであり、主任介護支援専門員１名・保健師１名・社会福祉主事１名の計３名で業務を行っている。

当センターが所属する社会福祉協議会には７台のパワーリハビリのマシンがあり、これを活用することで介護予防事業に力を入れて取り組んでいる。

✿事業名

転倒・認知症予防教室

✿主な実施場所

森本公民館、百間町会館

※普段の関わりが少なく高齢化率が区平均よりも高い、また定期的な集まりやお茶会が少ない２地区を選択

✿参加者数（20年度）

特定高齢者候補24名、一般高齢者49名

✿事業運営スタッフ

頸城地域包括支援センター職員３名（主任介護支援専門員・保健師・社会福祉主事）

✿開催期間

平成20年７月～平成21年２月各地区、年間で３回実施

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成		ボランティア・サポーター養成	
栄養改善	○		講演会	○	地域活動の組織育成	
口腔機能向上	○		研修会		その他	○
閉じこもり予防		○	その他	○		
認知症予防		○				
うつ予防						

3 介護予防事業の概要

地域包括が独自で実施している事業があり、特定高齢者候補の方が参加しやすいようにしている。高齢化に伴い、上越市でも転倒・認知症の予防に力を入れている。頸城区では運動機能の維持・向上と認知症予防を組み合わせたプログラムを計画、実施。その際、歩いて集まれる場所での年間を通じた参加ができるよう会場を設定する。

4 事業内容選定理由

３回シリーズ（①転倒予防・②認知症予防・③混合）とすることで１回ごとにメリハリをつけ、また、心身の健康状態についても相談の場を設け、ご自身の健康管理に役立てていただく。また、転倒危険度チェックや脳の健康度チェックを用いながらフットケアやDVD（認知症予防）視聴等を実施することで、参加者への周知・理解に役立てる。また、地域へ出かけていくことで、直接地域住民の方と関わることができ、実態把握・地域のニーズの掘り起こしへつなげることができるという利点もある。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・気軽に集える場所での実施
・自分の心身状態の理解と変化の気づきができるようにする
・自治会・老人会・民生委員とのタイアップ
・誰でも楽しく、元気に参加・活動できるレクリエーションの実施

✿具体的内容

※全３回分の実施内容を記載（健康チェック・転倒予防体操については３回を通じての実施）

１．健康チェック

血圧、体重測定、体力測定（初回のみ、握力・開眼片足立ち）を行うとともに、参加者の健康状態について簡単に聞き取りを行う。

２．基本チェックリスト

３．転倒予防体操

“涙そうそう”の曲を用いる。いくつかの転倒予防体操の動きを参考にし、地域包括のオリジナルの体操を作成した。

４．フットケア

自宅でも簡単にできるフットケアについて説明を行う。あわせて、家の中（歩行・転倒に関する）での危険箇所と対策についても説明を行う。

５．転倒危険度チェック

６．脳の健康度チェック

7．認知症予防について

・認知症を理解するためのDVD（認知症予防）視聴

・説明（注意信号等）による認知症の理解

・広告パズルで家でも簡単認知症予防（広告を適当に破り、再び元に戻す）

8．はつらつレクリエーション

・手遊び：グーパー等

・逆さ読みカルタ：絵札には絵のみ。読み札を逆さから読むことで行う。

・風船バレー：最初１個からスタートし、徐々に数を増やしていきながら、落とさないようにする。

・ボール回し：輪を作り、あるお題に対する答えを言ってから隣の人へ渡していく。

・間違い探し

評価方法

・簡易体力測定：血圧・体重・握力・開眼片足立ち測定

・質問紙による自己評価：基本チェックリスト・転倒危険度チェック・脳の健康度チェック

・心理的側面：主観的幸福感・主観的効果

6 事業実施上の工夫点

気軽に集える場所

歩いて集まれる場（地区の公民館）で実施することにより、高齢者の方が参加しやすいようにした。

オリジナル転倒予防体操

日常生活の中でもできる簡単な動きを取り入れることで、日々の生活の中で“できる”“する”ことに繋げられるよう働きかけた。

自治会・老人会・民生委員とのタイアップ

自治会・老人会・民生委員と連携することにより、参加者募集・会場準備等、参加者が集まりやすい場作りができた。

7 参加者募集の方法や工夫

✿ネーミングの工夫

自治会・老人会・民生委員との連携をとり、声かけや回覧板等での周知を実施。教室名も「体と脳の健康教室」とし、講話中心ではなく、体操やレクリエーションを取り入れながら実施することで、地域住民の方には自身の健康状態への気付きや関心が高まった。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

当センターにて実施しているパワーリハビリテーション教室、他の介護予防事業への誘いと周知を図った。また、自治会・老人会にて継続的に集まり、体操等の活動ができるよう自治会・老人会・民生委員と協議中である。

9 今後の課題

✿地域住民への広報

今後の継続について、どのような形で周知・実施することが、実施地域に適しているのかを地域住民を交えた検討が必要である。今回は２地区での実施であったため、頸城区全域で開催できるよう事業展開していく必要がある。

✿評価方法

自己の心身状態を理解・気づくことが大きな目的であったため、今後、継続的な活動、その結果の評価も実施していく必要がある。

✿各ステージへの働きかけ

長期間で介護予防事業を考えると、高齢期だけでなく壮年期からのアプローチも必要である。この壮年期へのアプローチは単に個の活動だけで終わるのではなく、個の活動を仲間へ、仲間との活動を地域へと様々な形でつなげていけるような取り組みとすることができればと思う。

コラム

高齢者虐待防止法

「高齢者に対する虐待の防止，高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」は平成18年4月より施行された法律です．

この法律の大きな目的は，高齢者の尊厳の保持をはかることにあります．そのために，同法では高齢者虐待の防止や早期発見・早期対応に向けて行うべき国の責務や，虐待を受けた高齢者に対する保護のための措置，養護者による虐待を防止するための支援策などが定められています．また同法では，「高齢者虐待」を，養護者（高齢者の世話をしている家族や親族，同居人等）と養介護施設従事者（老人福祉法及び介護保険法に定める施設・事業所の従事者）という虐待を行う行為者と，虐待にあたる行為の類型（表参照）を示すことで高齢者虐待を定義しています．これらの高齢者虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合は，市町村に通報する義務が生じます．特に，養介護施設従事者等については，自分の働いている施設等で「高齢者虐待」を発見した場合の通報義務が，生命・身体への重大な危険が生じていない場合でも生じる（その他の人は努力義務）など，「養介護施設従事者等」の防止・発見・対応に関する責任の重さが示されています．

表：高齢者虐待防止法の対象となる行為

身体的虐待	高齢者の身体に外傷が生じ，又は生じるおそれのある暴行を加えること．
介護・世話の放棄・放任	高齢者を衰弱させるような著しい減食又は長時間の放置／【養護者】養護者以外の同居人の身体的・心理的・性的虐待と同様の行為の放置等養護を著しく怠ること／【養介護施設従事者等】その他の高齢者を養護すべき職務上の義務を著しく怠ること．
心理的虐待	高齢者に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な対応その他の高齢者に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと．
性的虐待	高齢者にわいせつな行為をすること又は高齢者をしてわいせつな行為をさせること．
経済的虐待	高齢者の財産を不当に処分することその他当該高齢者から不当に財産上の利益を得ること．

＊介護保険法に定める施設・事業所等においては，その指定基準等で身体拘束を原則禁止しています．そのため，上記の行為のほか，「緊急やむを得ない」場合以外に行われた身体拘束も高齢者虐待に該当すると考えられます（厚生労働省老健局『市町村・都道府県における高齢者虐待への対応と養護者支援について』2006年）．

C´：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

北海道

北竜町地域包括支援センター
北竜町社会福祉協議会

効果的な身体機能向上を目指した地域の生きがいデイサービス事業とのプログラム共有

事 業 名　**いきいきクラブ**

対 象 者　特定高齢者・一般高齢者

事業種別　身体機能向上

1 担当地域の概要

本町の西部には暑寒別岳を主峰とする増毛山脈がそびえ山岳地帯となっているが、東部一体は概ね平坦肥沃な農耕地となっている。基幹産業は農業で道内でも有数の稲作地帯となっている。また、水田転作によりメロン、小玉スイカなどの園芸作物も生産している。さらに夏には20万人を超す観光客が「ひまわりの里」を訪れている。

市区町村人口	2,297人
面　　積	158.82㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	14.5人
高齢者人口（高齢化率）	835人（36.4%）
H20特定高齢者数	35人
H20予防給付対象者	26人

2 事業所の概要

町住民課の直営型地域包括支援センターで、町内には１箇所のみである。事務職員１名（センター長）、保健師（正職員２名、臨時職員１名）、主任介護支援専門員１名の５名体制ではあるが、町の保健福祉行政業務と兼務となっている。

✿事業名

いきいきクラブ

✿主な実施場所

北竜町老人福祉センター

✿参加者数（20年度）

特定高齢者15名、一般高齢者５名

✿事業運営スタッフ

平均３名　看護師１名、介護福祉士２名

＊評価実施の時は作業療法士と町保健師１名が支援する

✿開催期間

週１回木曜日　平成20年４月～平成21年３月

✿介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定高齢者	一般高齢者	介護予防普及啓発事業		地域介護予防活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの作成	○	ボランティア・サポーター養成	○
栄養改善		○	講演会	○	地域活動の組織育成	
口腔機能向上	○	○	研修会		その他	
閉じこもり予防	○		その他			
認知症予防	○					
うつ予防	○					

3 介護予防事業の概要

特定高齢者のサービス利用者が少ないため当初から特定高齢者と一般高齢者合同で事業を開始した。夏は家周囲の畑等で草取りや野菜作りを行っても、冬は積雪量が多く寒冷であるため自宅で閉じこもりがちの生活になることから、週１回通所して身体機能を維持していくための体操が中心である。体操実施を定着させるために自宅で実施できる体操メニューも提案し、毎日実践することを勧めている。また、平成19年度からは新規対象者のほかに平成18年度利用者で希望する方には継続支援も行っている。

4 事業内容選定理由

当町では平成２年より生きがいデイサービス事業を実施しており、現在も110名が利用している。利用者の状況をみると高齢により下肢筋力が低下し、そのためのプログラムが必要な方が多数いたため、前述のような体操教室を選定した。そのため平成18年度事業開始当初から生きがいデイサービス利用者全員に基本チェックリストを毎年実施し、必要な方に事業への参加を呼びかけている。

5 事業内容の詳細

✿コンセプト

・定期的な評価や体操メニューは、作業療法士が必ず実施
・在宅で毎日継続できる体操の提案と実践状況を毎回確認
・生きがいデイサービスと連動した活動による修了後のフォロー

✿具体的内容

週１回午前と午後各２時間実施している。午前は新規利用者、午後は継続利用者等習熟度を勘案し実施

1．健康相談（身長・体重・血圧測定）（20分）
2．オリエンテーション（５分）
3．発声練習（10分）
4．ストレッチ体操（15分）
5．体幹トレーニング・クランチ・ヒップリフト（20分）
6．筋肉トレーニング（セラバンド・ボール・錘）（15分）
7．バランス（15分）
8．クールダウン（15分）

✿評価方法

筋力・体力測定：開眼片足立ち・発声持続力・長座位体前屈・写真撮影（立位姿勢～正面と側面を撮影）・最大一歩幅・Time up & go・10m 通常・最大歩行・ステッピング・握力
心理的側面：アンケート実施（実施前後）
在宅での体操の継続：ホームトレーニング記録の記載とチェック

6 事業実施上の工夫点

✿送迎の実施

会場までの移動が困難な方がいることや公共交通機関が少ないため、希望者には毎回送迎を実施している。

✿習熟度別による開催

新規利用者と継続利用者がいるため、体操の習熟度や身体能力等を勘案して２つのグループに分け開催している。

✿在宅プログラムの提供

教室は週１回の開催であるため、毎日自宅で実施できる体操を各自に提案している。体操メニューは理解しやすいように写真等を利用して作成している。

7 参加者募集の方法や工夫

✿生きがいデイサービスとの連携

毎年生きがいデイサービス対象者に基本チェックリストの実施と教室参加が望ましい方への呼びかけを行っている。参加者の口コミで希望される方もいる。

8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

✿継続参加の保証と生きがいデイサービスのプログラムとの連動

事業修了者でも継続的に参加を希望される方は、翌年度も継続して参加できる体制とした。また、３年目以降の受け皿として、生きがいデイサービスでも体操の一部を実施し参加を促している。

✿作業療法士による評価

介護予防通所介護（当町は事業所１箇所のみ）でも運動機能向上加算を算定し、介護予防事業を評価する作業療法士に評価等を依頼して要支援から特定高齢者、特定高齢者から要支援になっても継続して支援できる体制としている。

9 今後の課題

✿心理的側面の評価方法

体力測定や写真（立位）については、教室開始前と開始後の変化を本人に提示することで実際の効果を判断する材料となっており、体操を継続するための動機づけにもなっている。また、心理的側面等の評価については、教室開始前と終了後にアンケートを実施しているが、内容については他に良い評価の指標がないか模索中である。

①膝を伸ばして太もも体操

① 椅子に浅く腰かけ、座面をつかみ手を固定します。
② 膝を伸ばし、足指先を上へ向けます。そのまま静止しゆっくり5つ数えます。
③ ①の姿勢に戻ります。
④ 左右それぞれ5回づつ行いましょう。

②太もも上げて足踏み体操

① 椅子に浅く腰かけ、座面をつかみ手を固定します。
② 太ももを胸元に向かって高く上げるように足踏みします。
足先は上に向けて行います。
③ 左右交互に10回数えて、2回繰り返します。

③背中を伸ばしてバンザイ体操

① イスに腰かけ、背もたれによりかかる。
② 背中を伸ばし、手を組んでバンザイする。
③ ゆっくりと①の姿勢に戻ります。
④ 5回行います。

④太ももを上げてお腹をへこます

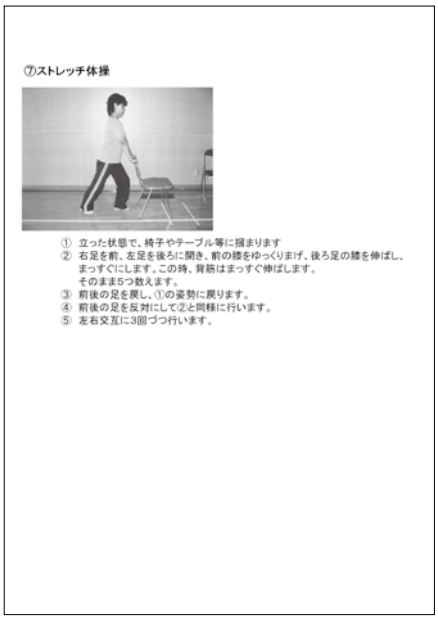
① 椅子に浅めに腰かけ、手を組んで前に出します。
② 背中を丸めお腹をへこませながら、片方の太ももをゆっくり上げ、5つ数えます。
③ ①の姿勢に戻ります。
④ 5回行います。

⑤足首の曲げ伸ばし

① 椅子に浅めに腰かけ、かかとを床につけたままつま先を上げる。
② 下ろした後、つま先を床につけたまま、かかとを上げる。
③ 10回行います。

⑥足指グーパー

① 靴下を脱いで、座って行います。
② 足指のグー、パーを交互に10回数えます。
パーが難しい場合は、手の指で開いても良いです。
③ 2回行います。



⑦ストレッチ体操

① 立った状態で、椅子やテーブル等に掴まります
② 右足を前、左足を後ろに開き、前の膝をゆっくりまげ、後ろ足の膝を伸ばし、まっすぐにします。この時、背筋はまっすぐ伸ばします。
そのまま5つ数えます。
③ 前後の足を戻し、①の姿勢に戻ります。
④ 前後の足を反対にして②と同様に行います。
⑤ 左右交互に3回づつ行います。

1 地域特性を生かした介護予防・認知症予防活動開発のための活動支援ツール

✿介護予防活動支援ツールとは

地域住民活動ニーズ発見プログラム「かいご予防座談会」と地域活動実践マッピングプログラム「かいご予防マップ」の2つを併せて介護予防活動支援ツールと呼んでいます。

なお、このツール作成にあたり、全国8地域をモデル地域として選定させて頂き、約500名の地域の高齢者の皆さんにご協力頂き作成させて頂きました。

✿地域の「認知症・介護予防活動」の原点は地域づくり

このツールは、サービス提供者側の視点で認知症や介護予防サービスを開発・提供するのではなく、参加者である地域の高齢者が普段何気なく行っている活動を引き出し“カタチ”にすることを目指しています。このツールを活用するプロセスによって住民同士のネットワークが構築され、作成した「介護予防マップ」の活用によってその地域特性を生かした認知症・介護予防活動が展開されることを目標としています。

✿介護予防活動支援ツールの流れ

住民の活動を引き出し、それを地図に書き出します。既存の地域共同体の機能を活用するという視点で行います。また、地域住民の意見やアイデアを出し合うことにより、地域住民の心身の健康維持や保健・福祉・医療の向上のための教育的効果をもたらすものと考えています。

STEP 1 地域住民活動ニーズ発見ツール
［かいご予防座談会］
- ●地域住民が自由にアイデアを出す
- ●普段健康維持のために行っている活動を引き出す
- ●活動にどのようにかかわれるか考える

→

STEP 2 活動マッピングツール
［介護予防マップ］
- ●認知症・介護予防の視点で地域をあらためて見直す
- ●認知症・介護予防のために地域を使う方法を考える
- ●マップに書き出し使い方を視覚化する

✿様々な活用方法

地域住民の組織化に向けた課題設定のための事前活動として活用できます。地域包括支援センターでは、特定高齢者把握や危機的な家族の発見等、潜在する地域の問題や情報を収集することが求められます。そのためには、住民の組織化や協力体制が不可欠です。

そうした情報収集の方法としても活用できます。

STEP 1 地域住民活動ニーズ発見プログラム「かいご予防座談会」の展開方法

１．プログラム実施の目的と期待される効果

①住民自身がアイデアを出し、予防サービスの提供側と協働して事業内容を開発する機会を提供する。

②地域住民の心身の健康維持や保健・福祉・医療の向上のための教育的効果をもたらすこと。

２．プログラム参加者の選定

日頃から地域作りや福祉に対する関心が高い住民を参加対象者として設定します。

３．参加者の人数と属性

参加人数は、意見をより多く話しやすい環境設定が必要なため20名以下としました。２～３グループ作り、１グループ10名以下にし、話しやすい環境を作ります。

あまり多すぎると運営側も多くの人が必要になります。

ファシリテーターは各グループ１名、記録者１名

✿必要物品

ホワイトボードもしくは黒板、付箋紙、マジックペン

✿流れ

楽しく、話しやすい雰囲気を作ることが大切。アイスブレイクとして簡単な手遊びや、ゲームなどを行うと良いでしょう。

時間は４つの質問で合計30分程度で行います。

教示「これから、みなさんに、日ごろ健康のために行っていることをお聞きします。何でも良いので、このテーマをみて、話してください。」

「記録は、係りの者が行いますので大きな声でお話ください」

「ただし、ルールがあります。①質より量が大切です。②他の人が出した意見を見て同じ者であっても言ってください。③自分が行っていることでなくて、家族や隣の人、親戚がやっていることでも結構です。この３つを守ってはじめましょう」

１．健康や認知症予防のために自分１人でやっている活動は？
（自分ではなくて近所の人がやっているでもよい）
２．健康や認知症予防のためにみんなでやっている活動は？
（自分は参加していなくても周りの人がやっているでもよい）
３．それらの活動で自分が担える役割はなんですか？
（担えそうなことでもよい）
４．活動をするにあたり行政等に支援して欲しいことは？

上記のテーマに従い拡散的に情報を収集する。あくまでまとめることは目的ではないのでなるべく多く出してもらうようにする。

✿かいご予防座談会例

目的や参加者の属性や選定方法、テーマは同じです。違いは、対象者が多い場合は、この方法をとった方がより効果的に行えます。

✿必要物品

風船（普通のサイズ）、付箋紙、マジックペン

✿アイスブレイク

風船を使用

ルール：

①輪になって座り、風船を触った人が野菜の名前を言い、言い終わったら隣の人に渡す。

②同じ名前の野菜を言わない

③落してはいけない

④片手で持つ

＊競うわけではないので、ルールを厳密には行わない

＊ファシリテーターが中に入りボールが参加者に均等に回るように配慮する

＊時間は10分程度（場合によってはテーマが動物の名前でもよい）

✿流れ

楽しくテンポよくやることが前提です。またこの方法は、長い発言を回避することができます。

教示「これから、みなさんに、日ごろ健康のために行っていることをお聞きします。何でも良いので、このお題をみて、話してください。」

「記録は、係りの者が行いますので大きな声でお話ください」

「ただし、ルールがあります。①質より量が大切です。②他の人が出した意見を見て同じ者であっても言ってください。③自分が行っていることでなくて、隣の人や親戚がやっていることでも結構です。④風船を持った人だけが話すことができます。⑤一人一つ言ったら隣の人に風船を渡してください。この５つを守ってはじめましょう」

☘かいご予防座談会の進行役（ファシリテーター）と実施の留意事項

１．テーマの提示（よく見える場所に掲示する）

１．健康や認知症予防のために自分１人でやっている活動は？
（自分ではなくて近所の人がやっているでもよい）
２．健康や認知症予防のためにみんなでやっている活動は？
（自分は参加していなくても周りの人がやっているでもよい）
３．それらの活動で担える役割はなんですか？
（担えそうなことでもよい）
４．活動をするにあたり行政等に支援して欲しいことは？

２．座談会の目的

①参加者からの運動・健康情報を聞き出す

②参加者の介護予防のイメージを聞き出す

３．進行役（ファシリテーター）の役割

必要に応じて教示する

①座談会のテーマを確認する（貼り出しをみてもらう）

②合唱団のつもりで参加してもらう（全ての人に参加してもらう）

③テーマが変わったら席を途中で変える

④大胆な意見、突発的な意見、違う意見を大歓迎（それいいですね。面白いですね。）

⑤参加していることを認め、励まし続ける（表情をみて一言入れる。）

⑥話が停滞したら隣のひとと話をしてもらう

⑦最後に貼り出された内容を確認する

４．書記の役割

①発言がわからなかったら聞き直す（すみませんもう一度お願いします）

②発言はすべて付箋に書き出し見えるように模造紙やホワイトボードに貼り付ける

③間に合わないときは時間をもらう（司会に頼みシンキングタイムに）

STEP 2 地域活動実践マッピングプログラム「かいご予防マップ」の展開方法

1．プログラム実施の目的と期待される効果

①視覚化することで地域を見直すきっかけとなり、活動意欲が向上する。

②認知症予防、介護予防、閉じこもり予防、うつ予防マップを住民が中心となり作成することによって参加意識や意欲が高まる。

2．プログラム参加者の選定

地域の民生委員、保健推進委員、自治会の役員など地域の実情に詳しい人で、男女それぞれ入っていた方が良い。

3．参加者の人数

地図一枚につき10名以内

ファシリテーターは各グループ１名～２名

記録係は１名

✿必要物品

地域の白地図（拡大コピー）、付箋紙（小）、ボールペン、記録用紙

✿進め方

①白地図を掲示し、認知症や閉じこもり予防、介護予防、健康づくりに役立つと思われる活動場所に、内容を付箋紙で記述し貼り付ける。(40分)

②貼り付けた内容の詳細を記録係が別紙に記録する。(同時)

③地図を見て活用方法を参加者と検討する。

④完成したものは後日まとめた後もう一度集まってもらうよう約束する。

⑤完成版は簡略化した地図であり、確認後修正し最終的に地域包括支援センター等介護予防事業実施事業所が在宅プログラムや地域支援事業として活用する。

－ 活動テーマ －

この“まち”を知り、このまちを使う
この“まち”の取扱説明書を作ろう！

●愛媛県八幡浜市の事例

１．地域の概要

愛媛県の南西部に位置し、四国一の規模を誇る魚市場をもつ市である。天然の良港として古くから栄えてきた。平地が極めて乏しく、傾斜地は柑橘類の園地として利用されている。交通は、平地に乏しいことから交通が集中し、市街地が密集し拡幅整備も困難であり渋滞問題がある。

市区町村人口	39,061人
面　　積	132.98㎢
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	294人

２．介護予防マップの作成

平成19年に八幡浜市の２箇所地域住民約35名を対象に「かいご予防座談会」を実施し、地域住民の活動ニーズの把握を行った。平成20年度は、住民主体で具体的な地域での活動方法を検討することを目的に「介護予防マップ」作成を行った。

１）参加者

松蔭校区内民生委員12名　（４名は地区社協役員兼務、１名は公民館主事兼務）

見守り推進員10名

サロン世話人６名

周知方法：「かいご予防座談会」参加者へ訪問し、参加依頼、担当者の顔見知りへの電話及び訪問参加依頼

２）ファシリテーター

社会福祉協議会職員　指導員　１名

地域包括支援センター職員　保健師、社会福祉士、看護師　各１名

保健センター　保健師　２名

役割：１つのマップ作成に３名配置した。内訳は、マッピング作業の手伝い２名、マッピングされた内容の詳細を別紙に記録１名である。

３）会場

地域の公民館会議室

4）具体的な展開方法

13：30～13：40　実施についての説明

13：40～14：15　予防マッピング作業

①２グループに分かれ白地図に付箋を付ける

②詳細は別紙（取扱説明書）に記載

14：15～14：50　活用方法とこれからの展開について

①どのように、どこで活用すればよいか

②多くの人に知ってもらうためには

③次回集まる時期

≪参加住民が出した使用方法案≫

・人通りの多いところに貼る

・サロンで配布

・市、社協、公民館の広報に入れる

・ヘルパー、民生委員、見守り支援員の方が知り使う

・住民一人ひとりが閉じこもりの人を誘い出すときに使う

≪参加住民が考えるマップイメージ≫

・大きな字で見やすくしたい

・カラーがよい

5）今後の展開

次回の活動内容は、①マーキングした場所について具体的にどのような活動を行うか内容を記す必要があり、地図とセットで使えるようにすること、②地域の取扱説明書のような位置づけとしてそれらを作成し、マップは目次として活用できるようにすることが必要である。

マップ作りは、地域をデフォルメし視覚化することによって、住民自身が地域に関心をもって外出意欲を高める効果が望まれる。このようなことから、特に認知症予防（運動、社会活動、休息、趣味活動に関する内容）、介護予防（運動、散歩に関すること）、閉じこもり予防（喫茶店、集会所に関すること）について効果的な活用が可能である。情報を限定し３つの活動類型を色別にすると分かりやすいと思われる。

また、マップには、認知症予防の予防因子や危険因子などの知識を入れるようにすることが必要である。

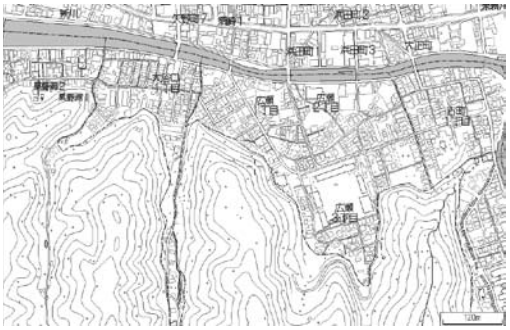
記入表

高齢者が出かける場所について

番号	場所	目　的　や内　容	利用する時	備　考　（利用者の条件等）	予防活動の分類
1	文化センター	やすらぎ会（サロン9 シャッフルゴルフ	随時 行事開催時 定期（　　月1回　　）	会費：500円 ＊新規メンバーOK ＊対象は広瀬の方	身体機能向上 閉じこもり予防
2	松蔭公民館	潮風サロン　　シャッフルゴルフ 大黒サロン　　シャッフルゴルフ 千代美会　　シャッフルゴルフ まつかげ広場（月2回）：コーラス ころばん教室	随時 行事開催時 定期（　　）	**まつかげ広場会費：月100円**	身体機能向上 閉じこもり予防 認知症予防
3	大谷口住宅	いきいきサロン	随時 行事開催時 定期（　月2回　　）	会費：200円～300円 ＊新規メンバーOK ＊対象は一条通の方	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
4	新町ドーム	休憩場	随時 行事開催時 定期（ 水曜日以外はO		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
5	ショッパーズ	買い物に来た人の休憩場 お茶・会話	随時 行事開催時 定期（　　）	**買い物がてらに休憩する。**	閉じこもり予防 認知症予防
6	火葬場通り	散歩	随時 行事開催時 定期（　　）	**犬の散歩。夏は涼しい。緩やかな上り**	身体機能向上 閉じこもり予防
7	薬師堂（栗之浦）	ひだまりの家（老人会）	随時 行事開催時：はな祭り 定期（　　）	**老人クラブの活動の場 ＊健あり。近所の役員さんが持っている。**	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
8	スポセン	太極拳・命の貯蓄体操・エアロベタンク	随時 行事開催時 定期（　　）		身体機能向上
9	栗之浦集会所	お華教室	随時 行事開催時 定期（　　）	**地域の婦人の方 チクの何か事に使う。**	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
10	新川沿いの お地蔵様	お参り	随時 行事開催時：はな祭り 定期（　　）	**3人の方が、管理をされている。 小さいベンチあり。 ＊ご利益大！！**	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
11	お四国さん	散歩	随時 行事開催時：はな祭り 定期（　　）	**7～8人 ミニ88ヶ所あり。 片道20分、往復40分コース**	身体機能向上 認知症予防
12	新川公園 （ちびっこ広場）	散歩・休憩所	随時 行事開催時 定期（　　）		身体機能向上 認知症予防
14	新町興産	碁会所	随時 行事開催時 定期（　　）	**会員さんのみ**	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
14	お地蔵さん	延命地蔵	随時 行事開催時 定期（　　）	**元気で長生き！！**	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
15	カラオケ太郎		随時 行事開催時 定期（　　）		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
16	カラオケ太郎 じゅらく		随時 行事開催時 定期（　　）		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
17	古町公民館	カラオケ（どんぐり：若い人） いきいきサロン（秋山会：80歳くらい）	随時 行事開催時 定期（ 月1回　）	**年会費：2000円、広瀬・古町**	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
18	文化センター	カラオケ（八郎会）	随時 行事開催時 定期（　　）		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
19	江戸岡公民館	フォークダンス、絵手紙	随時 行事開催時 定期（　　）		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
20	マリオ	カラオケ	随時 行事開催時 定期（　　）		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
21	八幡神社	お参り	随時 行事開催時 定期（　　）		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
22	北浜公園	将棋	随時 行事開催時 定期（　　）	**＊男性が良く集っている。**	閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
23	王子の森公園	老人会の運動会	随時 行事開催時 定期（　　）		身体機能向上
25	新川通り	散歩	随時 行事開催時 定期（　　）		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防
26	新町　八日市	買い物	随時 行事開催時 定期（ 月1回　）		閉じこもり予防 認知症予防
27	新町ドーム前 電話BOX横ベンチ	休憩	随時 行事開催時 定期（　　）		身体機能向上
28	図書館	文学講座	随時 行事開催時 定期（ 月2回　）		認知症予防 閉じこもり予防
29	マージャン屋 パチンコ		随時 行事開催時 定期（　　）	グループで行っている。	認知症予防 閉じこもり予防 うつ予防
30	喫茶店	コーヒー	随時 行事開催時 定期（　　）		閉じこもり予防 認知症予防 うつ予防

地図写真

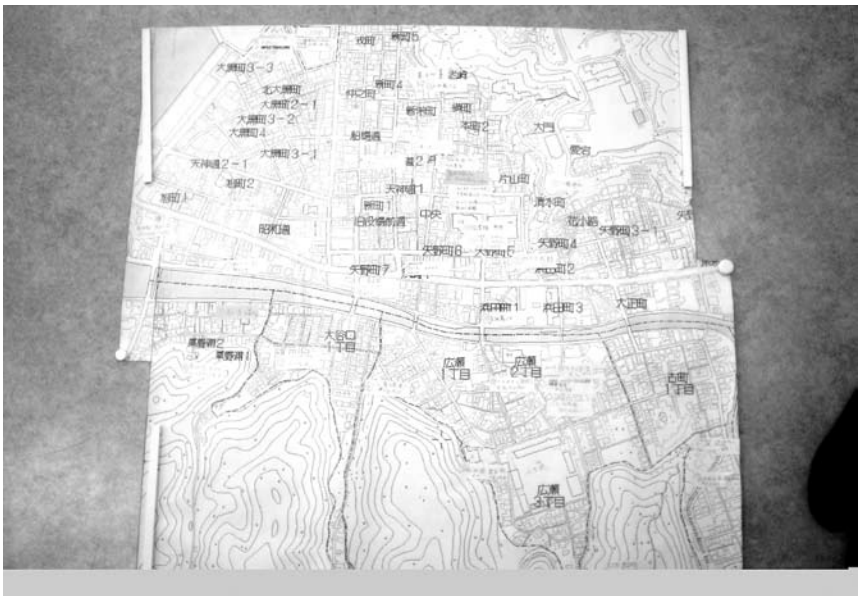
松蔭北



松蔭南

松蔭全図

記載時の写真



2 介護予防事業修了後の地域展開事例

●広島県広島市南区大洲地域包括支援センター

市区町村人口	138,059人
人 口 密 度 （１㎞四方あたり）	1,264.71人

事例の概要

介護予防プログラム終了後も継続的に活動が展開されている地域の活動を聴き取り、及び観察させていただきました。

広島県の保健センターが実施した当該地域の住民を対象にした全４回の介護予防講座を実施、その後、地域包括支援センターの介護予防活動地域支援事業に繋ぎ、地域包括支援センターが活動支援を行い、介護予防活動が定着した事例。現在定着後１年経過。活動内容はあくまで住民主導で行われている事例。

プログラム内容もさることながら、住民主導となるまでの段階的な展開がとても参考になります。

①実施場所

青崎公民館　会議室

②実施主体

大州地域包括支援センター

③事業名

介護予防活動支援事業

④運営スタッフ

保健師１名（女性）　介護支援専門員１名（男性）

⑤開催曜日と時間

第１、第２金曜日　10：00～12：00

⑥内容

スローなラジオ体操　10分

ボールを使ったエクササイズ　30分
お茶を飲みながら漢字テストやクイズ、折り紙など　40分
次回の打ち合わせ（地域包括支援センターからの提言）意見のすり合わせ　10分
「体操50＋コミュニケーション50＝継続100」の法則
※基本構造として、半分は地域包括所属保健師からの軽運動の提供、指導で、半分は親睦を図るための活動や知的活動とする。

⑦成功のポイント
・予防を前面に出さない→自分たちは予防の対象だと本気では考えていない
・強い強度の運動はしない→強度負荷の運動希望者は別の団体で行う
・活動は住民が決めるように仕向ける→半官半民の姿勢、地域包括支援センターは情報提供や選択肢提示に努める
・参加者に社会的意義を持たせる→外出しないまたは出来ない人を外へ連れ出すことが目標
・リーダーは作らない→「世話焼き係」１人ではなく複数人必要（サブリーダーを多く作る）
・この段階の活動では、地域包括支援センターは必ず入るようにする→関係をつなぐ人、調整役が必要
・町内会レベルは任せる→全ては出来ない。できる範囲をしっかりやる

⑧支援される側から主体へ
【段階的展開モデル】
一段階　～保健所が地域包括支援センターを支援～
保健センターが各地域の地域包括支援センター管轄地域で介護予防教室実施
講師は保健センターと当該地域包括支援センターの職員が担当
頻度は月１回。全４回。内容は介護予防の基本を行った後、軽運動とグループワークを組み合わせたスタイルで継続できるようにする。

二段階　～地域包括支援センターが住民を支援～
地域包括支援センターが住民を支援する。実施は中学校区で主体的に参加する住民を対象に介護予防活動を継続する支援。
頻度は月２回。内容は軽運動とコミュニケーション・知的活動を組み合わせる。必ず次回の予定を参加者で決める時間を作る。
地域包括支援センター職員は、選択肢を提示する役割。
三段階　～住民が住民を支援～
小学校区、町内会レベルで住民が住民に主導で伝達する。

このレベルでは健康や介護予防を意識付けることが大切

必要なのは、地域の既存サークルの提示や自宅でできる軽運動の解説があるパンフなど啓発効果のある内容

1　認知機能評価、認知機能障害スクリーニング関連

ファイブ・コグ検査　〈横浜市藤枝地域ケアプラザ・練馬区〉

軽度認知障害のスクリーニングと予防プログラムの認知的評価を目的とした検査。

手先の運動機能評価と記憶、注意、言語、視空間認知、思考の５つの認知領域を測定する。被験者は映写された教示を、反応用紙に回答する。出題課題は数字拾い、時計描写、言語流暢性、手がかり再生、文字位置照合などである。

HDS-R（Hasegawa’s Dementia Scale-Revised）、長谷川式スケール　〈世羅町・駒ヶ根市〉

改定版長谷川式簡易知能評価尺度で、認知症の診断補助を目的としたスクリーニングテストである。質問項目は９項目と他の検査に比べ少なく、簡便で短時間で、かつ広範な対象者に適用できるという利点がある。HDS-R の最高得点は30点であり、21点以上を健常高齢者、20点以下を認知症の疑いと判断する。

MMSE（Mini-Mental State Examination）・MMS（MMSE の略）〈大府市・大樹町〉

簡便な認知機能検査で、認知機能の障害のスクリーニングを目的としている。HDS-R とは異なり、11の項目の質問の中に４項目の動作性の検査が含まれていることが特徴である。MMSE の最高得点は30点であり、24点以上を健常高齢者、23点以下を認知症の疑いと判定する。からなり認知機能や記憶力を簡便に測定できる検査。

GDS（Geriatric Depression Scale）〈佐用町〉

高齢者うつ評価尺度。GDS は、30項目の質問に対象者が「はい」、「いいえ」で答えるもので、身体症状の影に隠れた抑うつを明らかにするのに有効である。

立方体図形模写　〈佐用町〉

立方体模写は、視空間認知と構成行為を反映した非言語性の検査である。認知症のスクリーニングとして模写の状況から認知機能を簡便に把握できる検査法の一つとして広く使用されている。

ストループ・テスト（Stroop Test, color word conflict test）〈駒ヶ根市〉

前頭前野機能をみる検査。適切な情報処理、行動制御ができるかどうかを評価する。具体的には４色の色で４種類の色の名前を書いてあるのですが、文字に惑わされずに、色だけを言っていくという検査。例えば、青い色で書かれた「みどり」という文字を「あお」と言えるかどうかで判断する。

FAST（Functional Assessment Staging）〈佐用町〉

認知障害日常生活機能評価。日常生活動作能力（ADL）を総合的に評価し、アルツハイマー型認知症の重症度を７段階で判定する。家族・本人に確認しながら、実施することがポイントである。

	FAST stage	臨床診断	FAST における特徴
1	認知機能の障害なし	正常	主観的および客観的機能低下は認められない。
2	非常に軽度の認知機能の低下	年齢相応	物の置き忘れを訴える喚度困難
3	軽度の認知機能低下	境界状態	熟練を要する仕事の場面では機能低下が同僚によって認められる。新しい場所に旅行することは困難。
4	中等度の認知機能低下	軽度のアルツハイマー型痴呆	夕食に客を招く段取りをつけたり、家計を管理したり、買い物をしたりする程度の仕事でも支障をきたす。
5	やや高度の認知機能低下	中等度のアルツハイマー型痴呆	介助なしでは適切な洋服を選んで着ることができない。入浴させるときにもなんとかなだめすかして説得することが必要なこともある。
6	高度の認知機能低下	やや高度のアルツハイマー型痴呆	(a) 不適切に着衣
			(b) 入浴に介助を要する。入浴を嫌がる。
			(c) トイレの水を流せなくなる。
			(d) 尿失禁
			(e) 便失禁
7	非常に高度の認知機能低下	高度のアルツハイマー型痴呆	(a) 最大限約６語に限定された言語機能の低下
			(b) 理解しうる語はただ１つの単語となる
			(c) 歩行能力の低下
			(d) 着座能力の喪失
			(e) 笑う能力の喪失
			(f) 昏迷および昏睡

2 身体機能、口腔機能、日常生活評価関連

Borg 指数　〈浦添市〉

自覚的運動強度。運動負荷試験の際、被験者の自覚症状を定量的に把握する指数。この指数は主観的に一定の運動強度を見つけられ、運動時の脈拍数測定が不要などの利点がある。自覚的体感に基づいているため、運動時の再現性が高く、安全域の広い運動には手軽に用いられる。

安静時～運動時の概略心拍数を10で割った数値を、運動強度の指標とする。20段階に評価され、Borg「11－13」にあたる運動強度（体感）が適当な目安とされている。

TUG、T-U ＆ G（Timed Up ＆ Go Test）

〈飯豊町・木古内町・幌加内町・安芸太田町・世羅町・久万高原町〉

総合的な移動能力の指標。椅子に座っている状態から立ち上がり３m 前方にあるコーンを回り、再び椅子に座るまでの時間を計る。

SF-36（MOS Short-Form 36-Item Health Survey）、SF8（Short-Form ８）

〈幌加内町・安芸太田町〉

健康関連 QOL（生活の質）を評価する尺度。前者は36項目、後者は簡易版の８項目。下記の８項目が下位尺度である。プログラム開始時と終了時に実施されることが多い。

なお、SF-36v2™ 日本語版はオンラインで入手することができます。使用するには、‘使用許可’または‘コマーシャルライセンス’の取得が必要となる。（取得方法はこちら http://www.sf-36.jp/）

身体機能	ＰＦ（physical functioning）
心の健康	ＭＨ（mental health）
日常役割機能（身体）	ＲＰ（role-physical）
日常役割機能（精神）	ＲＥ（role-emotional）
体の痛み	ＢＰ（bodily pain）
全体的健康観	ＧＨ（general health perception）
活力	ＶＴ（vitality）
社会生活機能	ＳＦ（social functioning）

FR（Functional Reach）、ファンクショナルリーチ　〈飯豊町・世羅町〉

静的バランス能力の指標。ファンクショナルリーチは立った姿勢で両腕を挙げ、その指先を精一杯前方に伸ばした時の距離を３回計測する。

簡単な手順

１．被検者を壁または黒板のような面に体のどちらかの側部が触れるように立たせる。
２．壁側の肩関節を90度屈曲させて上肢が水平になるように前に伸ばしてもらう。
３．その上肢の指尖の位置を壁にマークする
４．体を前傾させてできるだけ前方に指尖を伸ばす
５．その姿勢で再度指尖の位置をマークする
６．最初のマークと二つ目のマークの水平距離を計測する
７．その水平距離（cm）がテスト結果である

オーラルディアドコキネシス（oral diadochokinesis）〈大樹町〉

構音器官の随意運動検査

舌、口唇、軟口蓋等の運動の速度や巧緻性を発音を用いて評価する。

実施手順例

１．『パ』『タ』『カ』の発音を繰り返し発音させる。
２．10秒間に発音した回数を鉛筆で紙に連打して記録。
３．１秒あたりの回数を求める。
４．事前・事後アセスメントの口腔機能の能力の変化を比較し評価する。

3　予防アセスメント

予防版 MDS-HC（Minimum Data Set-Home Care）〈木古内町〉

予防版 MDS-HC は、オリジナル MDS-HC の予防版である。オリジナル版はアメリカ、ヨーロッパ、日本などの国際的な団体により開発された、在宅における長期ケアを必要としている利用者に対して、包括的なケアプランを作成するための指針である。在宅高齢者のアセスメントからケアプラン上の留意点、ケア目標が明確になってくる構造になっており247項目からなる。一方予防版は89項目と約３分の１の項目であり、予防訪問の際に使用される。

参考文献

1）平井俊策監修、老年期認知症ナビゲーター、メディカルレビュー社、2006
2）矢冨直美、認知症予防活動の効果評価と課題、老年社会科学、27（1)、2005
3）山田ゆかり、池上直己、予防訪問アセスメント表の開発、日本公衆誌51（6)、2003
4）Reisberg B, et al. : Ann Acad Sci, 435：481, 1984
5）SF-36ホームページ、http://www.sf-36.jp/

執筆者一覧（順不同　所属は平成21年３月現在）

横浜市藤棚地域ケアプラザ　内野喜和子
大府市健康福祉部健康推進課　島田真希、近藤麻紀子、加藤美央、大野桂代子
浦添市福祉保健部地域支援課　宮城真士、大城ゆかり
近江八幡市高齢、障がい生活支援センター　谷口茂樹
練馬区福祉部在宅支援課認知症対策係　木村たえ子
西粟倉村地域包括支援センター　中野治
安平町介護保健課・安平町地域包括支援センター　白石喜美
湯沢市地域包括支援センター　佐藤久美子、鈴木紀子
飯豊町地域包括支援センター　志田庸子
新郷村住民生活課厚生グループ、新郷村地域包括支援センター　坂根光代
北竜町地域包括支援センター　南祐美子、林範恵
木古内町保健福祉課介護福祉グループ・地域包括支援センター　加藤直美
幌加内町保健福祉課　小野田直子
社会福祉法人東栄町社会福祉協議会　尾崎眞由美
社会福祉法人太地町社会福祉協議会　坂本尚世
安芸太田町地域包括支援センター　加井裕子、栗栖敏枝、河野乃富子、野崎雪絵
久万高原町立病院、久万高原町地域包括支援センター　新岡誠、岩本久美
西会津町健康福祉課福祉介護係、にしあいづ地域包括支援センター　三留昭生、田崎美記子
大樹町地域包括支援センター　大野真由美
北茨城市高齢福祉課、北茨城市地域包括支援センター　安島香津子
斜里町保健福祉部地域支援センター介護予防係　鈴木朋子
頸城地域包括支援センター　梅津勝江、和久井美恵子、横山諒太
世羅町地域包括支援センター　宮田貴子
佐用町保健課介護予防係　松本佳子
駒ヶ根市地域包括支援センター、ふれあい地域包括支援センター　行田真唯、山口智子
社会福祉法人志摩市社会福祉協議会　植村源文
船橋あんしんすこやかセンター　小林由紀子、伊藤光世、飯野伸子、加納美津子
愛荘町地域包括支援センター　酒井紀子、小林統子

飯山市地域包括支援センター　常田徳子、福沢さつき、伊東ゆりか
社会福祉法人平生町社会福祉協議会　福嶋美奈子
鮫川村住民福祉課　鈴木芳子
八幡浜市保健センター介護予防係　二宮恭子
医療法人社団東北福祉会せんだんの丘ぷらす　山本洋史

研究委員一覧（順不同）

長谷川京子　社会福祉法人福島県社会福祉事業団事務局サービス向上部サービス事業課課長
小野田直子　幌加内町保健福祉課あんしん介護係　主幹
北村　康栄　幌加内町保健福祉課あんしん介護係　主査
杉田尚緒子　社会福祉法人八幡浜市社会福祉協議会　社会福祉主事
二宮　恭子　八幡浜市保健センター介護予防係　係長
鈴木　芳子　鮫川村住民福祉課　専門保健師
菊地　貞子　社会福祉法人鮫川村社会福祉協議会　鮫川村地域包括支援センター
福嶋美奈子　社会福祉法人平生町社会福祉協議会　事務局長
木本　　潤　社会福祉法人平生町社会福祉協議会　企画総務部長
芳谷　伸二　広島県介護予防研修相談センター　所長
土井　勝幸　医療法人社団東北福祉会介護老人保健施設せんだんの丘　施設長
山本　洋史　医療法人社団東北福祉会せんだんの丘ぷらす
岩崎　　丸　社会福祉法人高知県社会福祉協議会　介護普及相談課課長
池田　武俊　大牟田市保健福祉部長寿社会推進課　参事

加藤　伸司　認知症介護研究・研修仙台センター　センター長
阿部　哲也　認知症介護研究・研修仙台センター　研究・研修部長
矢吹　知之　認知症介護研究・研修仙台センター　主任研修研究員
吉川　悠貴　認知症介護研究・研修仙台センター　専任研究員

平成20年度　老人保健健康増進等事業
地域特性に応じた効果的な認知症および介護予防活動促進に関する研究

地域特性に応じた33の介護予防事業の実践
特定高齢者施策・一般高齢者施策活動事例集

平成21年10月１日

発行所　認知症介護研究・研修仙台センター
〒989-3201
仙台市青葉区国見ヶ丘６丁目149-1
TEL 022-303-7550　FAX 022-303-7570

発行者　認知症介護研究・研修仙台センター
センター長　加藤伸司

印　刷　株式会社　ホクトコーポレーション
〒989-3124
仙台市青葉区上愛子字堀切1-13
TEL 022-391-5661㈹　FAX 022-391-5664