

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/km ² 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

せんだんの丘ぶらす

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

1

2

3

A 都市部、人口密度高グループ

B

C

C'

4

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	33.68km ²
人口密度 (1 km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るがあった。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

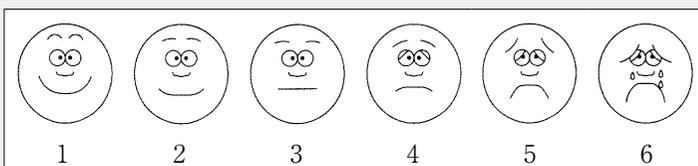
🌸コンセプト

- ・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おう

🌸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

加齢に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おいて、県都那覇市に隣接しているベッド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	19.09km ²
人口密度 (1 km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、
ゴ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
 - * 浮き棒をダンベル代わりに負荷運動（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。

1

2

3

A
都市部、人口密度高グループ

B

C

C'

4

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	301km ²
人口密度 (1 km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

ぶらすの日（自主事業）

❁ 主な実施場所

せんだんの丘ぶらす（他、外出する機会もあり）

❁ 事業運営スタッフ

平均3名

（せんだんの丘ぶ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、ぶらすの日としてイベントを企画し、ぶ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出来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

ぶ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、ぶ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 ぶらす到着後解散。

❁ 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、ぶ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、ぶ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。

1

2

3

A 都市部、人口密度高グループ

B

C

C'

4

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	56.414km ²
人口密度 (1 km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 きのこと類を使用した料理（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なってきたが、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。

1

2

3

A
都市部、人口密度高グループ

B

C

C'

4

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6.98km²（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（1km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のない方では生活感、考え方に差が見られる。

市区町村人口	92,696人
面積	6.98km ²
人口密度 (1km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实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

1

2

3

A 都市部、人口密度高グループ

B

C

C'

4

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とといいます。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、平均寿命の伸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	48.16km ²
人口密度 (1 km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箇所 平成20年5月～12月
7日間×4グループ 週1回2箇所 平成20年9月～10月

1

2

3

A 都市部、人口密度高グループ

B

C

C'

4

🌸 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。

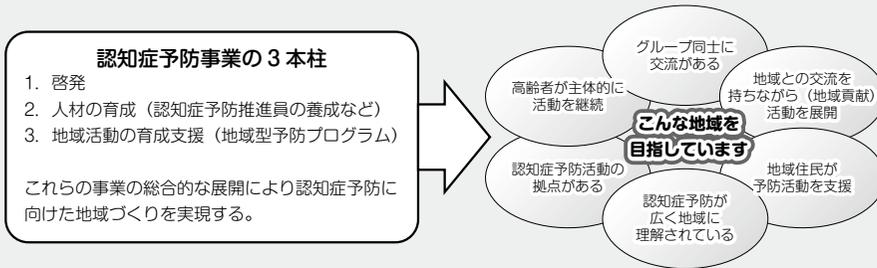
4 事業内容選定理由

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



🌸 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箇所

《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



1

2

3

A 都市部、人口密度高グループ

B

C

C'

4

《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。

1

2

3

A 都市部、人口密度高グループ

B

C

C'

4

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。