

**【目的】**

地域の高齢者やその家族に対し、総合的な相談支援の実施、地域の活動と連携して介護予防事業の実施、普及・啓発を行い、地域包括支援センターと連携・協力して、高齢者の心身の健康維持や保健・福祉・医療の向上を図る。

**【これまでの経緯】**

平成18年度より地域包括支援センターを補完する機関として設置し、二次予防事業を主に実施してきた。法改正により介護予防事業は廃止となり、介護予防・日常生活支援総合事業(以下「総合事業」という。)が平成29年度より開始したことに伴い、介護予防センターは、総合事業の一般介護予防事業の主な実施主体となっている。

これにあわせ、介護予防センターの機能強化を行うこととし、平成29年度から段階的に介護予防センターの職員を1名増員し、一般介護予防モデル事業を実施。令和元年度からは全ての介護予防センターで職員を2名配置とした。

**【設置状況】**

53カ所に設置。(41法人に委託)

**【配置職員】**

常勤・専任の保健福祉職(保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員、社会福祉主事等)を2名配置。

**【事業内容】****(1)総合相談支援**

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を継続できるように、相談・実態把握等を行い、適切なサービスや機関、制度等に繋げるための支援を行う。

**(2)介護予防教室の実施及び介護予防の普及啓発**

地域の福祉活動団体・機関(地区社協、福祉のまち推進センター、町内会、民児協、老人クラブ等)と連携しながら、介護予防に係る効果的なプログラムを取り入れた介護予防教室の実施及び地域住民に対する普及啓発活動を行う。

**(3)地域介護予防活動の支援**

効果的な介護予防活動の地域展開を目指して、住民主体の活動の育成及び支援を行うとともに、介護予防に関するボランティア等の人材育成を行う。

**(4)専門職と連携した介護予防機能強化業務**

介護予防センターの機能強化に併せ、下記業務を平成29年度から段階的に区を拡大し、令和元年度からは全区で実施。実施に当たっては、効果的・効率的な内容となるよう専門職との連携(リハビリテーション専門職等派遣事業)を必須としている。

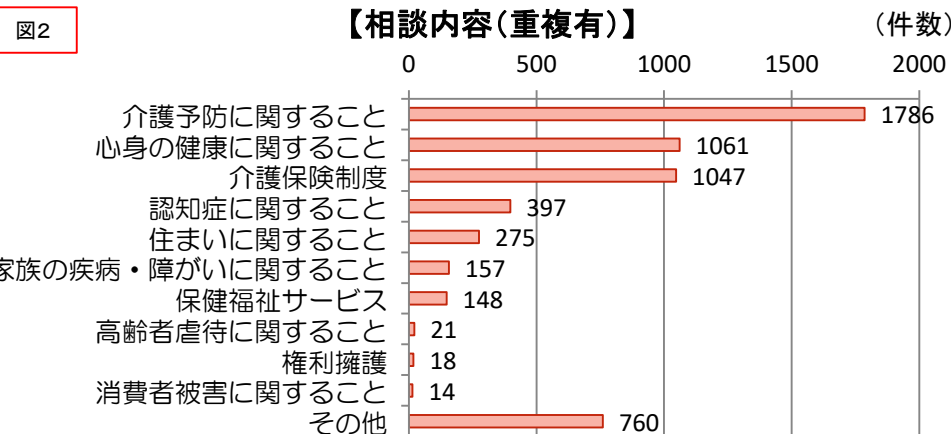
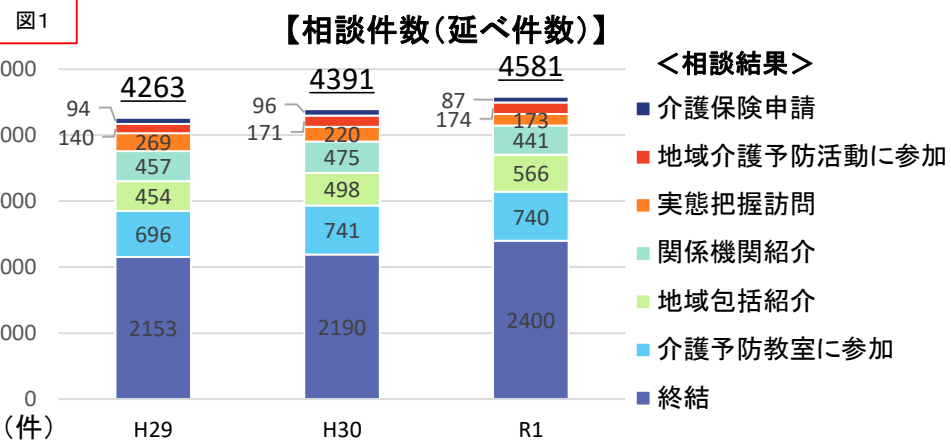
【H29:3区(17センター)、H30:6区(34センター)、R1:10区(53センター)】

- ①自主活動化を目指した期間限定の介護予防教室の実施
- ②既存の団体における介護予防活動の継続に向けた支援の実施

# 1. 令和元年度介護予防センターの活動実績

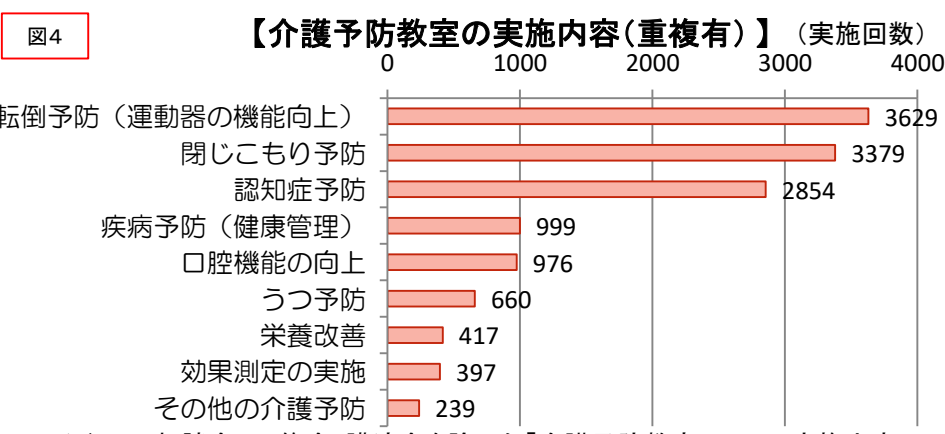
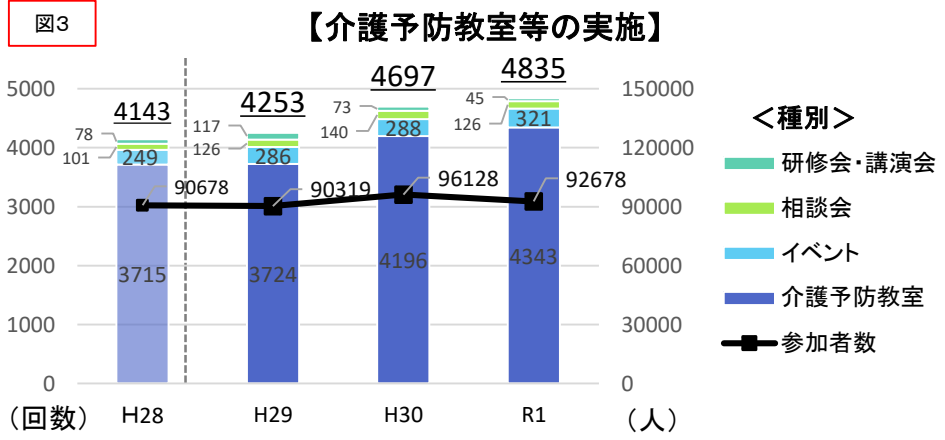
## (1) 総合相談支援業務

- 相談件数は微増傾向にあり、令和元年度は4,581件。相談結果は「終結」が半数を占め、次いで「介護予防教室に参加」となっている(図1)。
- 相談内容は「介護予防に関すること」が31.4%と最も多く、次に「心身の健康に関すること」が18.7%、「介護保険制度に関すること」が18.4%となっている(図2)。
- 相談経路は「本人」が57.4%、次いで「家族・親戚」が17.1%となっており、残りの約25%は「民生委員」「知人」等となっている(グラフなし)。



## (2) 介護予防教室の実施及び介護予防の普及啓発

- 介護予防センターが実施主体となり行っている介護予防教室等については、令和元年度の延べ実施回数は4,835回、延べ参加者数は92,678人であった。また、H29年度からの機能強化開始に伴い、実施回数は順調に増加している(図3)。
- 実施内容は、介護予防教室の開催が約9割を占め、介護予防教室では、「転倒予防(運動器の機能向上)」、「閉じこもり予防」、「認知症予防」が主に実施されている(図4)。



### (3) 地域介護予防活動の支援

- 地区社協・福祉のまち推進センター・町内会・民児協・老人クラブ・サロン等の地域活動組織において、介護予防活動が推進されるよう支援を行っている。
- 令和元年度の実施回数は4,784回、参加者数は88,919人であり、H29の機能強化業務開始に伴い、大きく実績を伸ばしている(図5)。
- 支援対象は、「自主グループ」「社協登録サロン」が多く、半数以上を占める(図6)。

図5 【介護予防に資する地域活動組織等の育成及び支援】

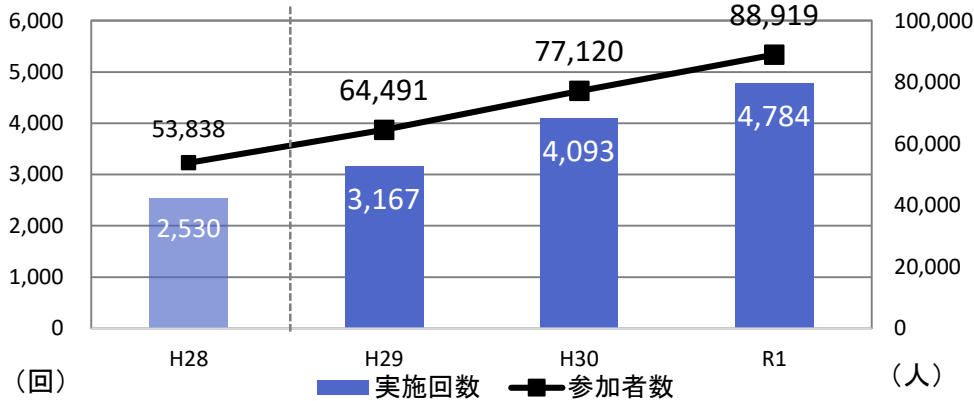
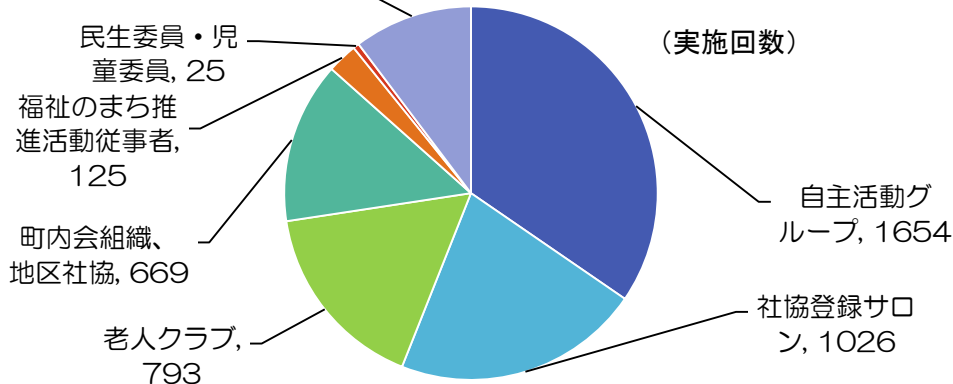


図6 【支援対象の内訳(令和元年度)】



### (4) 専門職と連携した介護予防機能強化業務

- 令和元年度、新規介護予防教室開催箇所数は115ヶ所、その内77ヶ所が自主活動化した。
- また、既存団体における支援は199ヶ所、その内132ヶ所においては、支援した内容(体操等)を継続することとなった。(図7)
- リハビリテーション専門職については、H29年度より派遣を開始。歯科衛生士・栄養士についてはH30年7月より派遣開始。いずれの専門職も派遣回数は増加しており、地域における介護予防活動の定着に繋がっている。(図8)

図7 【専門職と連携した介護予防機能強化業務実績】

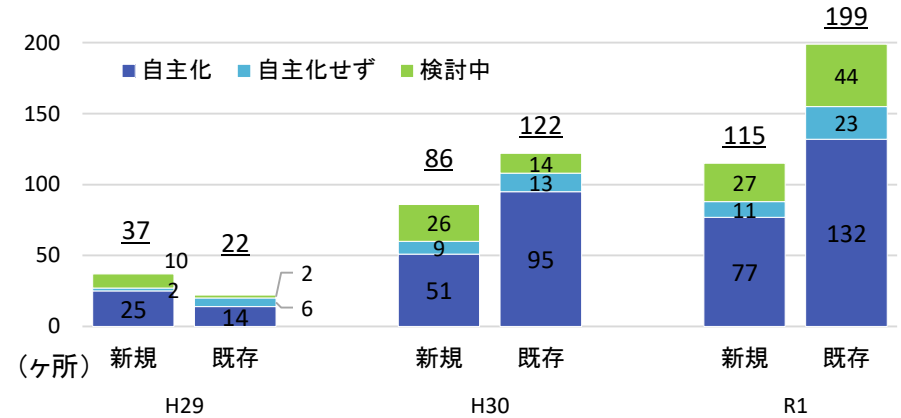
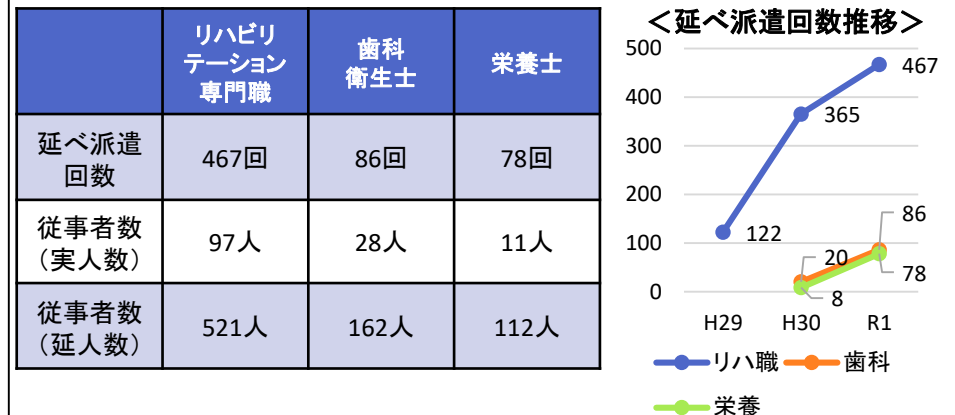
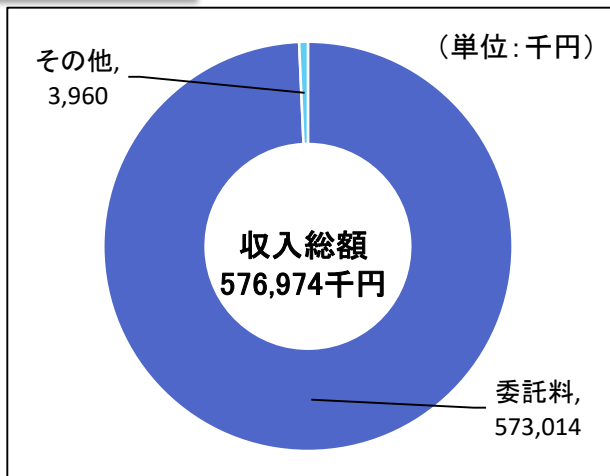


図8 【令和元年度専門職派遣の実施状況】



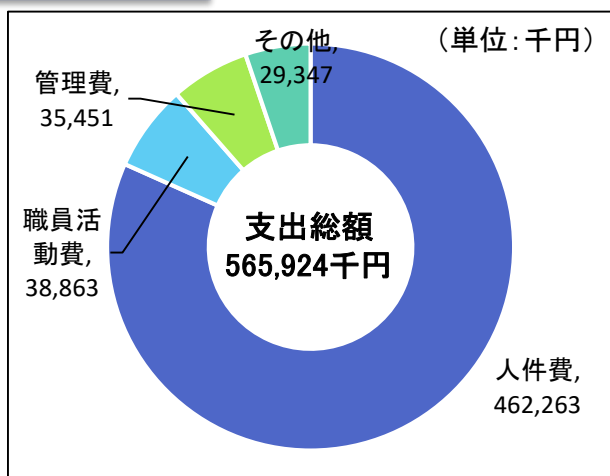
### 3. 令和元年度介護予防センターの収支決算

#### (1) 収入



委託料 (99%)	介護予防センター 運営事業費 573,014千円	人件費、事務費、介護予防事業費、地域介護活動 支援費、地区地域ケア会議開催費  ※担当地区の高齢者人口規模及び地区数に応じ て委託料を設定
その他 (1%)	3,960千円	教室等参加者実費負担金、実習謝礼金等

#### (2) 支出



人件費 (82%)	462,263千円 (うち、専任職員の人 件費: 443,511千円)	職員俸給・諸手当、法定福利費、厚生経費 等
職員活動費 (7%)	38,863千円	通信費、旅費、車両費、需用費、事業開催 経費(謝金、会場費)、研修経費
管理費 (6%)	35,451千円	事務所等賃借料、光熱水費、事務機器経 費、システム等IT関係経費、役務費
その他 (5%)	29,347千円	その他経費

収支差額(収入－支出)

11,050千円

(※執行率98.1%)

## 4. 令和元年度運営方針で示した重点取組項目の実施内容

### (1) 地域の介護予防に資する取組及び介護予防が必要な対象者の把握に係る取組の強化

- ・ 介護予防センターが介護予防や健康管理に関することの一歩身近な相談窓口であることを地域に広める
- ・ 閉じこもり状態や支援を要する高齢者を介護予防活動や必要な支援につなげる
- ・ 地域の介護予防活動を把握及び開拓する

主な実施内容	成果	次年度に向けた主な工夫・改善点
<p><b>【普及啓発の強化】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防センター通信等の作成</li> <li>・地域の高齢者・地域組織へ配布、町内回覧</li> <li>・民児協定例会等の地域組織において介護予防活動の目的・効果の説明</li> <li>・幅広い年齢層に向け介護予防イベントを開催</li> </ul> <p><b>【閉じこもり状態にある高齢者の把握】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域組織が把握している心配な高齢者宅へ町内会役員と同行訪問</li> <li>・介護予防教室を休んでいる方への電話かけ</li> <li>・既存団体や介護予防教室にて、見守り協力依頼のチラシ配布と講話</li> </ul> <p><b>【地域組織・関係機関等との連携】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マップ・リストを更新のため関係機関と連携</li> <li>・未開拓エリアの町内会等へアプローチ</li> <li>・地区地域ケア会議にて地域の課題を共有し、解決に向け協議</li> </ul>	<p><b>【普及啓発の強化】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談会等をきっかけとした新規参加者の増加</li> <li>・民生委員へのアンケートを行い、マップ等から介護予防教室等に繋がった人数を把握し、有効性を確認</li> </ul> <p><b>【閉じこもり状態にある高齢者の把握】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・同行訪問等の直接アプローチにより、通いの場や介護保険申請等、早期に必要な支援につなぐことができた</li> <li>・介護予防教室長期欠席者への電話かけにより、認知症疑い等を把握し地域包括支援センターへつなぐことができた</li> </ul> <p><b>【地域組織・関係機関等との連携】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地区地域ケア会議において課題を検討したことで、停滞気味であった地域における防災活動が再開する動機づけとなった</li> <li>・マップにより空白地帯であると把握した町内会から、通いの場立ち上げの支援要請を受け、短期介護予防教室を実施</li> <li>・独居高齢者への見守りは意識して行われているが、高齢者夫婦世帯や家族同居世帯への支援が困難であり、見守りも手薄であることが課題として抽出された</li> </ul>	<p><b>【普及啓発】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・より幅広い世代に向け、スーパーやショッピングモールなどでの体力測定会・相談会の実施</li> <li>・チラシやマップの配架場所を開拓</li> <li>・視覚的な資料の作成 (高齢者の目に留まるように工夫)</li> </ul> <p><b>【閉じこもり状態にある高齢者の把握】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者宅への同行訪問や介護予防教室欠席者及び中断者への電話かけの継続</li> </ul> <p><b>【地域組織・関係機関等との連携】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域における町内会役員の負担感軽減のための検討、情報共有</li> <li>・マップで可視化された介護予防空白地帯の開拓を目的とする積極的アプローチ</li> <li>・地域ケア会議等による、地域課題の共有</li> <li>・区役所や地域包括支援センターと情報を共有し、必要なサービスに繋げる</li> <li>・独居以外の居住形態の高齢者の把握のため、民生委員や地区組織との情報交換や協力体制の構築</li> </ul>

## (2) 住民主体の介護予防活動の促進に向けた支援の強化

- ・ 住民主体の介護予防活動の拡大とその継続に向けた具体的な支援を行う
- ・ 高齢者が自ら介護予防・健康管理の必要性を実感するよう働きかけを行う

主な実施内容	成果	次年度に向けた主な工夫・改善点
<p><b>【通いの場の立ち上げ・継続支援】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 期間限定の介護予防教室が自主化するよう、地区のキーパーソンやボランティアの参加を促進</li> <li>・ <u>地域のニーズに合わせたプログラムや専門職派遣を実施し、通いの場の立ち上げ・継続を支援(男性向け教室、料理教室等)</u></li> <li>・ <u>サッポロスマイル体操やご当地体操の実施</u></li> </ul> <p><b>【セルフケアの推進、受診勧奨】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>介護予防手帳に血圧や体力測定結果等を記入するよう促し、自己管理を推進</u></li> <li>・ 介護予防教室にて地域の医療関係者等に講話を依頼し、検診の受診勧奨を実施</li> <li>・ 地域の疾病の特徴を踏まえ、地域包括支援センター保健師による講話を実施</li> </ul> <p><b>【もしもの時の備え支援】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 司法書士を講師に招き、相続や成年後見等の講話を行った</li> <li>・ 消費者センターと連携し、カード・電子マネーの使い方や特殊詐欺等の講話を行った</li> <li>・ 札幌市消防局職員による防災講話を行った</li> </ul>	<p><b>【通いの場の立ち上げ・継続支援】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>男性の介護予防活動参加には、目的意識や知的好奇心・仲間との共感が効果的だと把握</u></li> <li>・ 既存団体において、専門職による運動の再指導や講話を実施。自身の体の動きや生活習慣の見直しに繋がり、モチベーションの向上に有効であった</li> <li>・ 過去に立ち上げ支援をして現在も継続している自主グループの紹介をすることにより、介護予防・地域活動に消極的な方の参加に繋がった</li> <li>・ <u>参加者全員で体操を行うことにより一体感を感じることができ、運動へのモチベーション向上につながった</u></li> </ul> <p><b>【セルフケアの推進、受診勧奨】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康の管理をかかりつけ医に一任している方が一定数存在することを把握</li> <li>・ 教室及び自宅での運動により、肥満気味の方の体重が1年で5kg減少したり、こむら返りがなくなった等の声が聞かれた</li> </ul> <p><b>【もしもの時の備え支援】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 防災講話を聞いた参加者から依頼があり、町内会においても講話を実施する等、地域の防災意識が高まった</li> </ul>	<p><b>【通いの場の立ち上げ・継続支援】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域の運動等の意欲をできるだけ尊重できるよう、活動拠点となる会場の確保に努める</li> <li>・ 地区内均一に通いの場ができることを目標に、町内会役員等と個別に話をする機会を設ける</li> <li>・ 自主化後しばらくは定期的に連絡を取る等、安定した軌道に乗るまで支援を行う</li> </ul> <p><b>【セルフケアの推進、受診勧奨】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日常生活の中でも参加者個人が取り組むことができるセルフケアの手法を専門職等と連携し検討。元気高齢者や虚弱高齢者のニーズに合わせたセルフケアを提案していく</li> </ul> <p><b>【もしもの時の備え支援】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 防災講話において、避難時の体勢(しゃがむ・四つん這い)をとるには運動機能を維持・強化することの必要性を伝え、介護予防との繋がりを意識付けていく</li> </ul>

### (3) 介護予防活動におけるサポーターの育成と活動の場づくりの強化

- ・ 介護予防教室の運営の中で、高齢者の能力に応じた役割を作る
- ・ 参加者各人が何らかの役割を担えるように支える
- ・ 自主活動に向けた「お世話役」や「中心となる人」等の人材(キーパーソン)を発掘する

主な実施内容	成果	次年度に向けた主な工夫・改善点
<p><b>【介護予防教室における参加者の役割作り】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 役割(受付・設営・片付け等)を当番制にする</li> <li>・ 子育てサロンにプレゼントするクリスマスカードの作成等、高齢者が役割を担える企画を立てた</li> </ul> <p><b>【地域の高齢者に対する活動の場の提供】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 区社協ボランティア情報の提供や介護サポーターのチラシ配布及び説明の実施</li> <li>・ 「サッポロスマイル体操講座」を受講したスマイル体操普及サポーターに対し、テレビの取材や地域のイベントでの体操披露の機会を設けた</li> <li>・ <u>地域の中で「趣味」「特技」が生かせるようにアンケート調査実施</u></li> </ul> <p><b>【キーパーソン支援】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>通いの場リーダー交流会</u>、地区内のサロン交流会等の実施</li> <li>・ 他自主グループの見学研修会実施</li> <li>・ 人は集まるがリーダーがいない町内会と、リーダーはいるが人が集まらない町内会の2つの町内会合同で意見交換会を実施</li> </ul>	<p><b>【介護予防教室における参加者の役割作り】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中心となる高齢者が不在の時も、他の参加者が自然と役割を担えるようになるなど、主体性が生まれた</li> <li>・ 講師役を担っている参加者を見て、同じ特技を持つ参加者から講師になることに積極的な姿勢が見られるようになった</li> </ul> <p><b>【地域の高齢者に対する活動の場の提供】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「地域の役に立ちたい」という意欲が増し、アルバイト等の就労や施設の介護助手に繋がった方もいた</li> <li>・ <u>包丁研ぎが得意な方が講師となり包丁研ぎ教室を実施</u>、手話が特技の方が地域の演芸会で歌詞の手話通訳を実施等、アンケートにより特技が披露される機会の創出につながった</li> </ul> <p><b>【キーパーソン支援】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>交流会にて、悩みの共有や、マンネリ化した活動を活性化させる新しいプログラムを提供。それぞれが持ち帰って検討することで、活動のバリエーションが広がった</u></li> <li>・ 他自主グループの見学研修会においては、見学する側もされる側も活動内容の見直しやモチベーション向上につながった</li> </ul>	<p><b>【介護予防教室における参加者の役割作り】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動で筋力をつけ、意欲や自信を取り戻し、ボランティアや地域活動等の社会参加につながるよう支援する</li> <li>・ 能力の高い参加者へ他の役割を担ってもらえるよう動機づけを実施し、ステップアップできるようにする</li> </ul> <p><b>【地域の高齢者に対する活動の場の提供】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢者の趣味・特技等と地域課題や資源の調整</li> <li>・ 生活支援コーディネーター等の関係機関との連携による活躍の場の創出</li> </ul> <p><b>【キーパーソン支援】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢者自身が望む健康な生活を継続していけるよう、介護予防サポーター養成講座を開催する</li> <li>・ お互いの悩みを補うことのできる地域組織・自主グループ等をマッチングさせ、新たな活動グループの立ち上げを支援</li> <li>・ リーダーの負担感軽減や不安の解消のため、後継者育成のための講座を実施する</li> </ul>

#### (4) 効果測定等による評価及び効果的な介護予防活動の推進

- ・ 介護予防普及啓発活動及び地域の介護予防活動支援において効果測定を行う
- ・ 効果測定の結果をまとめて参加者や地域にフィードバックするとともに、介護予防の普及啓発や介護予防教室の内容に反映させる

主な実施内容	成果	次年度に向けた主な工夫・改善点
<p><b>【効果測定とフィードバック】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>体力測定や質問紙調査の他、センター独自に姿勢の写真撮影や体組成計測定、口腔機能測定、アンケートを実施し、結果を参加者へフィードバック</u></li> <li>・ 効果測定結果等のデータを基に、地区ごとの傾向と課題をまとめ、関係機関と共有（バランス機能低下大・糖尿病罹患率高など）</li> </ul> <p><b>【効果的な内容による普及啓発・支援の実施】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教室参加者へ活動の中で関心のあることや取り入れてほしいことのアンケートを実施</li> <li>・ <u>専門職と連携し、介護予防教室ごとの参加者の特徴に合わせたプログラムを実施</u></li> <li>・ 測定結果から効果のあった方をモデルやボランティア化し、他の教室で成功体験の報告を実施</li> </ul>	<p><b>【効果測定とフィードバック】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体操教室後のアンケートにより、参加者の主体的効果（身体・体操の継続）を確認</li> <li>・ <u>体力測定後、早い段階でフィードバックを行うことにより、継続への意欲につながった</u></li> <li>・ <u>専門職からのフィードバックも行うことにより、効果が得られないという理由での離脱者は見られず、活動継続のモチベーション維持につながった</u></li> <li>・ フィードバックにより運動効果を実感した参加者は、社会活動に積極性を持ち、町内会やボランティア活動への参加の他、福祉施設でのアルバイトに繋がった方もいた</li> </ul> <p><b>【効果的な内容による普及啓発・支援の実施】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アンケートにより、ストレッチ・姿勢改善・脳トレ等、高齢者のニーズが高いものを把握しその教室を実施。<u>民間の専門家を含めた講師による指導に意欲的な姿が見られた</u></li> <li>・ 成功体験者の報告は説得力があり、参加者や町内会等の地域組織の理解を得るのに有効であると把握</li> </ul>	<p><b>【効果測定とフィードバック】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 効果測定の結果で一喜一憂する参加者もいるため、「今後にどう生かすか」に重点を置き、支援を行う</li> <li>・ 新型コロナウイルス感染症による自粛により、筋力が低下していることが懸念されるため、効果測定の時期や方法を検討していく</li> </ul> <p><b>【効果的な内容による普及啓発・支援の実施】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動が1年経過したサークルでは、効果低減の方が多い傾向が判明。有効性を一層高めるため、適切な負荷の必要を周知。</li> <li>・ 自主化を目指すグループ等に、成功体験者が報告を行うことによって、モチベーションの上昇と自主化の連鎖を生み出せるよう支援</li> </ul>



## (1) 地域の介護予防に資する取組及び介護予防が必要な対象者の把握に係る取組の強化

### 介護予防センター通信

<表>

厚別南地区 発行：札幌市厚別区介護予防センター大谷地

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地 令和2年度 夏号  
厚別区大谷地東5丁目7-10 ナッシングヴィア大谷地内 電話：011-894-4110

こんな時だからこそ「おうち」時間の充実を

### 「おうち時間を楽しむ健康に過ごす知恵」

新型コロナウイルスの影響で、介護予防センターや施設で行っている「おうち」の中止が続いています。皆さんも外出するべく控えられている生活が続いているのは大変です。この機会に、高齢者の方には体力低下によるフレイル・虚弱や免疫力低下が懸念されます。先行きが見えづらい生活が続く中で、今の暮らしに誇り・工夫を加えてみましょう！楽しみながらチャレンジングで、暮らしに喜びや思いを出すための知恵をご紹介します。

### 「おうち時間を楽しむ健康に過ごす知恵」

新型コロナウイルスの影響で、介護予防センターや施設で行っている「おうち」の中止が続いています。皆さんも外出するべく控えられている生活が続いているのは大変です。この機会に、高齢者の方には体力低下によるフレイル・虚弱や免疫力低下が懸念されます。先行きが見えづらい生活が続く中で、今の暮らしに誇り・工夫を加えてみましょう！楽しみながらチャレンジングで、暮らしに喜びや思いを出すための知恵をご紹介します。

### 「おうち時間を楽しむ健康に過ごす知恵」

新型コロナウイルスの影響で、介護予防センターや施設で行っている「おうち」の中止が続いています。皆さんも外出するべく控えられている生活が続いているのは大変です。この機会に、高齢者の方には体力低下によるフレイル・虚弱や免疫力低下が懸念されます。先行きが見えづらい生活が続く中で、今の暮らしに誇り・工夫を加えてみましょう！楽しみながらチャレンジングで、暮らしに喜びや思いを出すための知恵をご紹介します。

<裏>

# コロナで忙しい！熱中症対策を忘れずに！

前年以上に熱を付けやすい今年の熱中症 ……その理由とは？…

今年も新型コロナウイルスの影響で、暑は多くの方が外出を控えています。そのことが弊害となりやすくなる可能性があります。①. 汗をかかない、②. 水分不足に陥りやすくなる、③. 体質や体調が変化しやすくなる、④. 暑さに対する耐性が低下している可能性があるためです。また、熱中症とコロナなどの感染症は症状がよく似ている点に注意！発熱や頭痛、倦怠感などの症状は、熱中症の可能性も考えられます。

### 熱中症予防のポイントを紹介！

- 暑さに慣れておくことが大事です！  
入浴を継続して暑さ慣れを促し、涼しい服装を着用し、暑さを感じたらすぐに水分を補給しましょう。
- 水分はこまめに補給しましょう  
水分不足は脱水症状の原因となり、免疫力が低下しやすくなります。水分をこまめに補給し、喉が乾いたらすぐに水分を補給しましょう。
- エアコン・扇風機を活用しましょう  
エアコンや扇風機を活用し、室温を26℃前後に保ち、湿度を50%前後に保ちましょう。

### 介護予防イベントの実施

<チラシ>

# 健康啓発イベント

## 意外と知らない?! 介護のキホン・自身の健康

～今から知って、いつまでも元気～

日時 2019年 6/4(火) 11:00～18:00

場所 イオンモール札幌寒寒 1階 すずらん広場

体験コーナー  
血圧、握力、肌年齢、体組成測定など

相談コーナー  
保健師、社会福祉士による健康・福祉の相談

ステーション・タイムスケジュール

- 11:30～ やまべとと一緒に体操タイム
- 12:00～ 認知症に関する絵本読み聞かせ
- 12:30～ 保健師から健康維持のフロンティアアドバイス
- 13:00～ 介護のキホンを知る(講話)
- 14:30～ 認知症に関する絵本読み聞かせ
- 15:00～ 保健師から健康維持のフロンティアアドバイス
- 15:30～ やまべとと一緒に体操タイム!
- 16:00～ 認知症予防と脳トレ

主催：札幌市西区介護予防センター寒寒(札幌市委託事業)  
札幌市西区第三地域包括支援センター(札幌市委託事業)  
札幌市西区保健福祉課、健康・子ども課

<当日の様子>



体力測定ブース  
(血圧・握力・体組成計)



ご当地体操披露

# 西東通信

## 新型コロナウイルスに負けない身体を

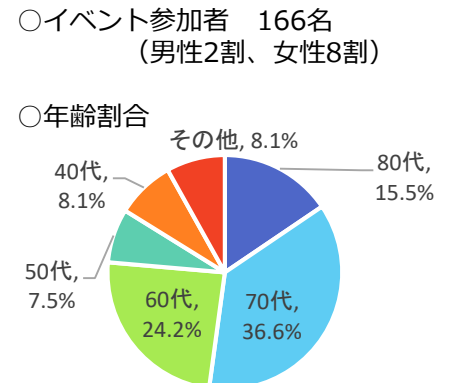
『動かないことで全身(身体や心)の働きが低下』

『動かないことで』  
全身(身体や心)の働きが低下

『動かないことで』  
全身(身体や心)の働きが低下

センターごとにオリジナルの通信を作成。  
高齢者の方に興味を持っていただくような内容を検討。

男性高齢者を意識し、新聞風のデザインに



予防センター職員による講話

# マップの活用

関係機関と連携しマップ作成

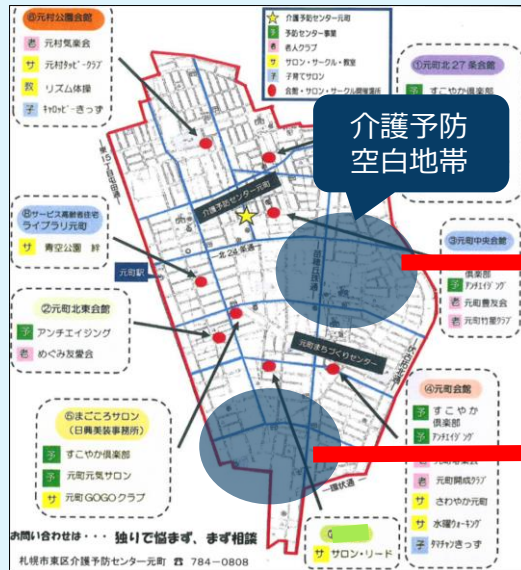
地域組織等に配布

空白地帯の地区組織にアプローチ

地区組織と連携し短期教室開始

通いの場の誕生

## <旧マップ>



## <新マップ>



## (2) 住民主体の介護予防活動の促進に向けた支援の強化

### 通いの場の立ち上げ・継続支援

介護予防センター主催の介護予防教室・既存団体への支援にて、体操や運動指導を実施



サッポロスマイル体操  
(バランス&ストレッチバージョン)

男性参加者が少ない傾向にあるため、男性向けの運動教室等を企画



男性向け筋トレ教室

### セルフケアの推進

自分で記録をすることで、自己管理を推進



・体力測定の記録				
※体力測定は介護予防教室で実施しています。				
	年月日	年月日	年月日	年月日
血圧(mmHg)	/	/	/	/
歩数(歩)				
SaO2(%)	100	100	100	
最大心拍数(回)	200	200	200	
TUG(秒)	100	100	100	
	200	200	200	
SaO2(%)	100	100	100	
	200	200	200	

介護予防手帳 (一部)

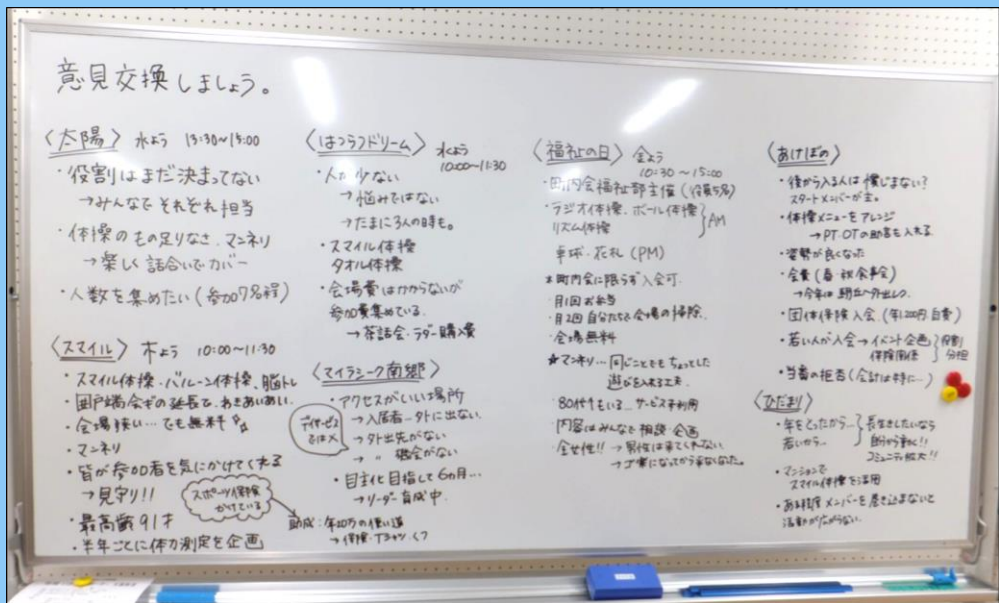
### (3) 介護予防活動におけるサポーターの育成と活動の場づくりの強化

#### キーパーソン支援

<自主グループリーダー交流会（全3回）>（老人福祉センターと連携）

→ リーダーの負担軽減、活動のマンネリ化などの課題解決

活動内容紹介・レクリエーションによるリーダー同士の交流



#### 情報提供

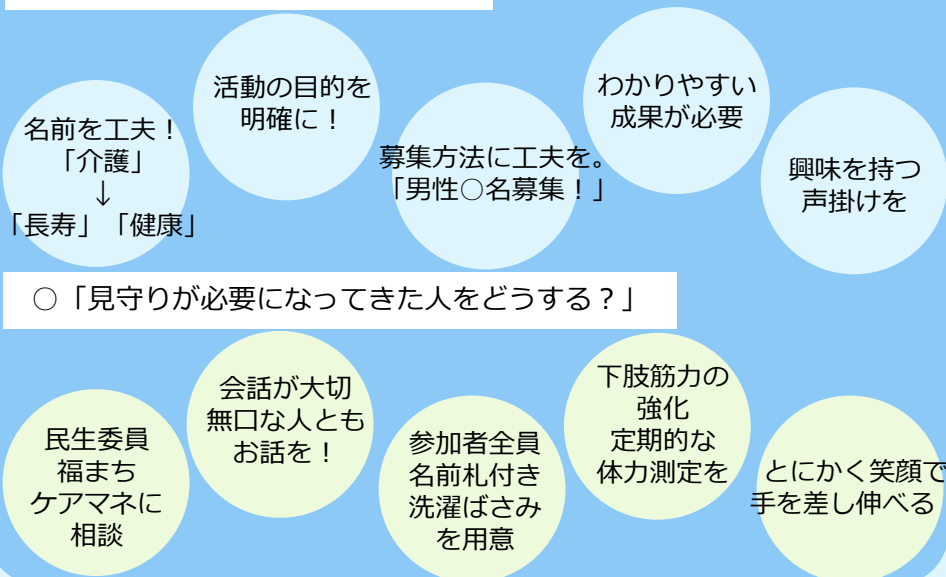
介護予防の講話・新プログラム（体操等）の紹介

→ 自分のサークルに持ち帰る（マンネリ化防止）

#### 課題や困りごとの共有

みんなで解決に向けたアイデアを出す

○「男性メンバーを増やしたい！」



#### 終了時アンケート（参加者感想）

- ・他のグループの話聞いて参考になった
- ・自分たちの活動は良いことなのだと確信
- ・自分たちのサークルでも実践したい
- ・認知症の方や身体の不自由な方は、皆対応に苦慮しているとわかり安心した
- ・介護が必要な方が参加する際には話し合ったことを参考にしたい
- ・今後もこのような話し合いの場を設けてほしい

# 高齢者の活動の場

## <包丁研ぎ教室・交流会> (生活支援コーディネーターと連携)

- ① 自主グループ参加者にアンケート実施 (困っていること、自分にできること)
- ② アンケートを基に困りごとを参加者内で共有 (除雪、ガラス拭き、包丁研ぎ、…)
- ③ 自分たちで解決できることをピックアップしてもらおう (ゴミ捨て、話し相手、買い物、…)
- ④ 「元調理師で包丁研ぎならできる」という男性の声から包丁研ぎ教室を企画

➡ **自分たちでも出来ることがあった！  
今後も色々な生活支援をみんなでやっという！**

○参加者14名  
(男性4名、女性10名)

○包丁研ぎだけでなく、様々な困りごとを自分たちで解決していきたいという感想が聞かれた

### <包丁研ぎ教室の様子>



## (4) 効果測定等による評価及び効果的な介護予防活動の推進

### 効果測定とフィードバック

HARP作成  
フィードバックツール

全センター統一の  
フィードバックツール

経年比較を独自に作成  
するセンターも

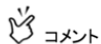
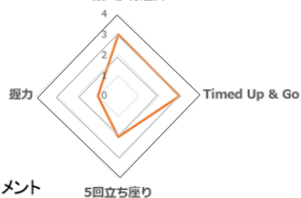
#### 体力測定結果

氏名 XXXXXXXXXX 性別 女性  
年齢 74 歳

測定日 2019年 月 日

項目	測定結果	評価
5m最大歩行速度	2.25秒	○
Timed Up & Go	5.20秒	○
5回立ち座り	7.09秒	△
握力	15.0kg	▲

5m最大歩行速度

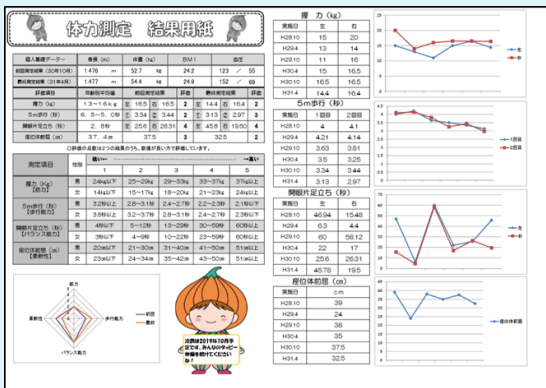


コメント

少し身体が弱ってきているようです。老いは足腰からというように、足腰の力が弱くことで寝たきりに近づきます。今の状態から上向きにまずは足腰の運動に取り組んでみましょう！

【備考】

※ 評価で▲がついた場合は、リハビリテーション専門職に相談をしましょう。



### 効果的な支援の実施



保健師  
PT・OT  
薬剤師  
栄養士  
歯科医師  
介護福祉士  
社会福祉士  
...

地域で独自に専門職グループを結成。  
介護予防教室のプログラムの検討・  
自主グループへの支援内容検討等を実施。