

**【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)】

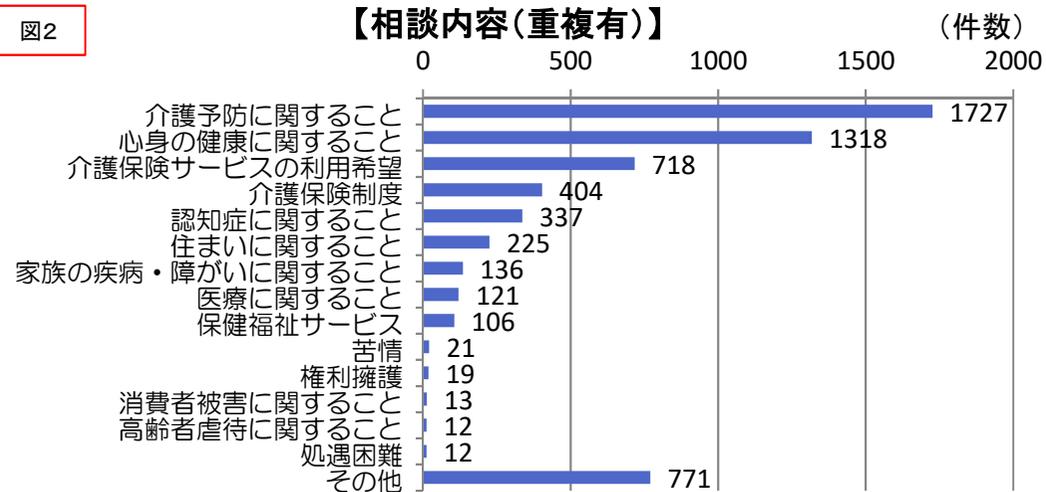
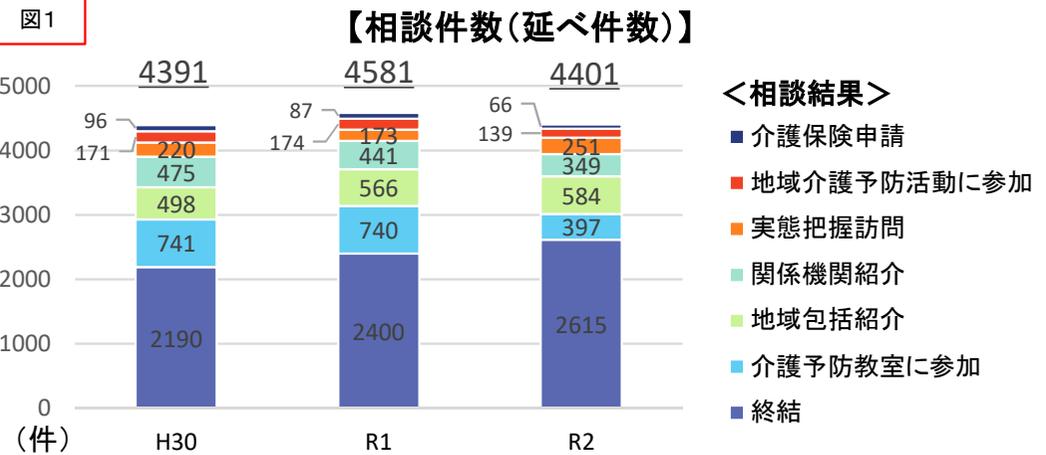
- ①自主活動化を目指した期間限定の介護予防教室の実施
- ②既存の団体における介護予防活動の継続に向けた支援の実施

# 1. 令和2年度介護予防センターの活動実績

## (1) 総合相談支援業務

○相談件数は前年度より微減し、令和2年度は4,401件。相談結果は「終結」が半数を占めている。コロナ禍で介護予防教室を中止していたこともあり、「介護予防教室に参加」が例年より減少した(図1)。

○相談内容は「介護予防に関すること」が29.0%と最も多く、次に「心身の健康に関すること」が22.2%、「介護保険サービスの利用希望」が12.1%となっている(図2)。

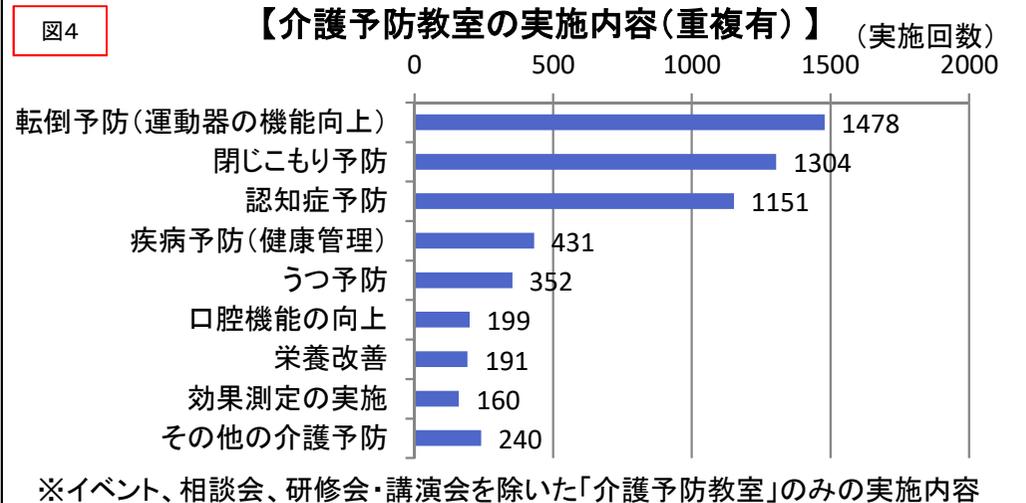
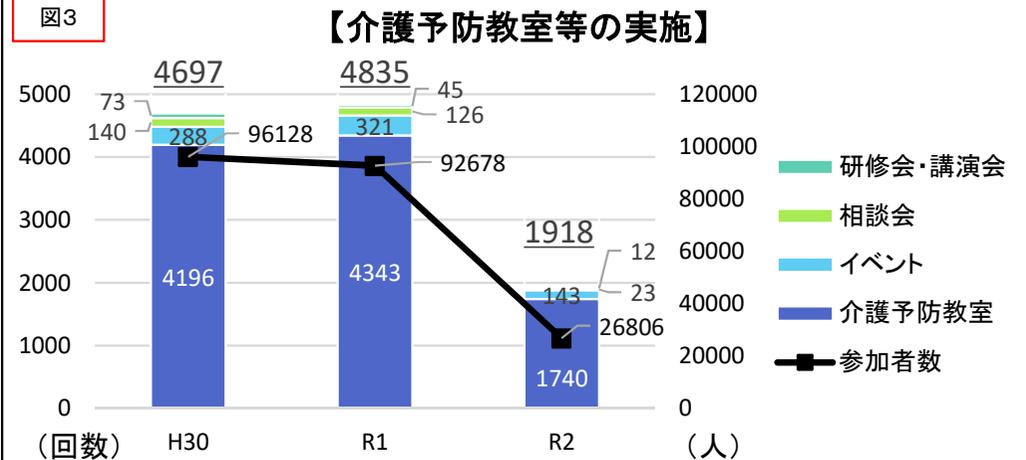


## (2) 介護予防教室の実施及び介護予防の普及啓発

○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2年度の延べ実施回数は1,918回、延べ参加者数は26,806人であり、例年よりも大きく減少した。(図3)

○コロナで1年の半分は介護予防教室を休止していたことや、再開後も感染対策のため1回あたりの人数を減らしたことが原因。

○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2年度の実施回数は1,706回、参加者数は21,679人であり、コロナの影響で前年度の約4分の1となっている(図5)。
- 支援対象は、「自主グループ」「社協登録サロン」「老人クラブ」で約4分の3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】

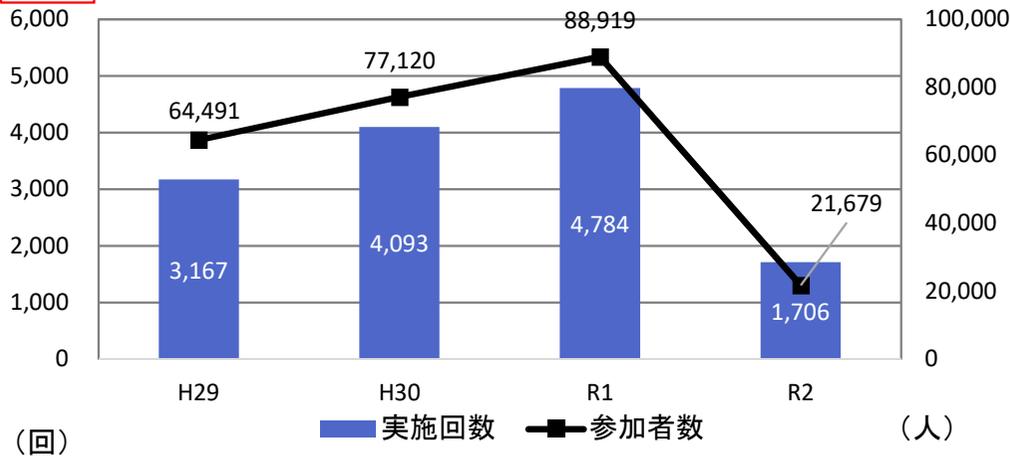
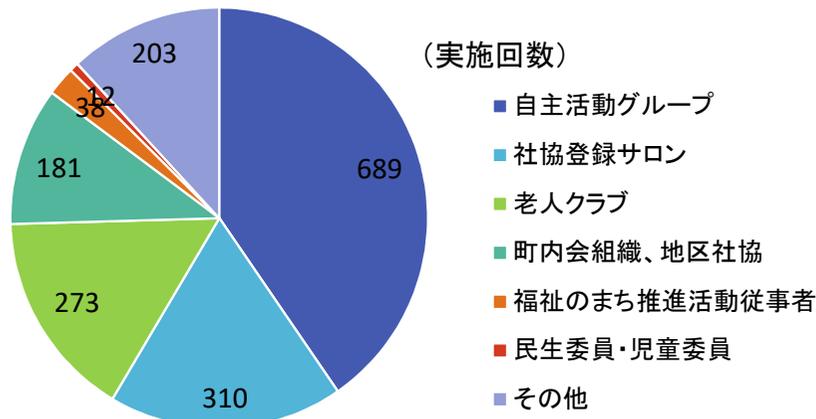


図6 【支援対象の内訳(令和2年度)】



### (4) 専門職と連携した介護予防機能強化業務

- 令和2年度、新規介護予防教室開催箇所数は43ヶ所、その内19ヶ所が自主活動化した。
- また、既存団体における支援は71ヶ所、その内61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。
- コロナの影響で前年度よりも派遣件数は減った。(図8)

図7 【専門職と連携した介護予防機能強化業務実績】

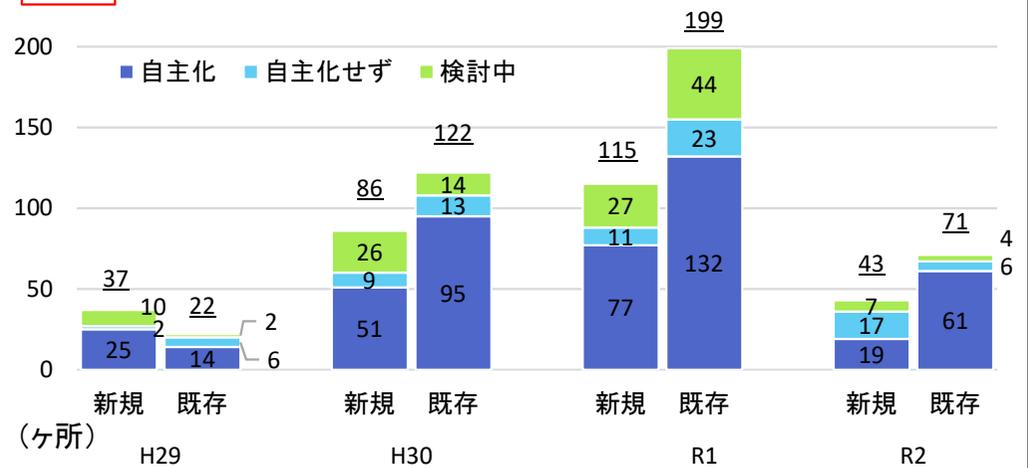
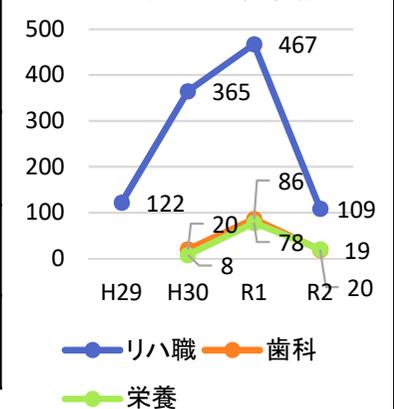


図8 【令和2年度専門職派遣の実施状況】

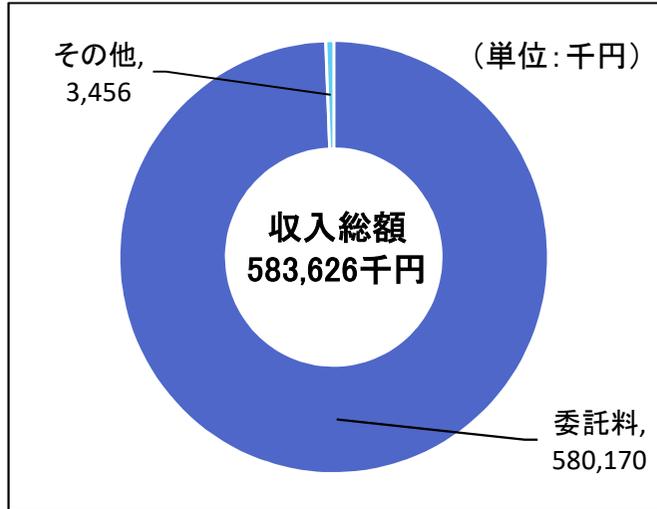
	リハビリテーション専門職	歯科衛生士	栄養士
延べ派遣回数	109回	19回	20回
従事者数(実人数)	35人	4人	8人
従事者数(延人数)	111人	36人	21人

<延べ派遣回数推移>



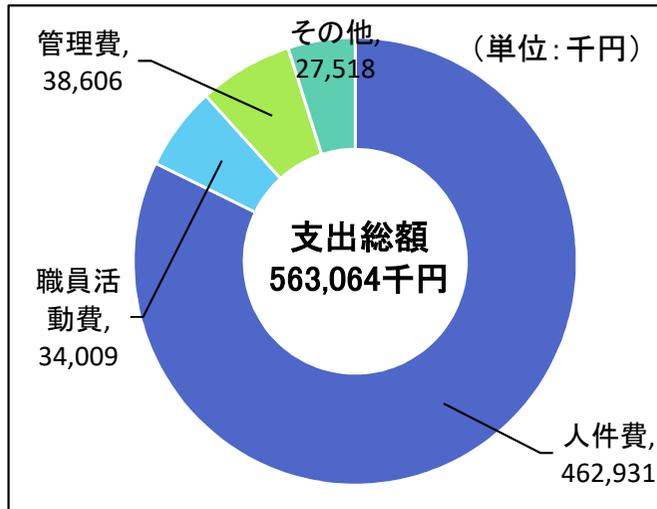
## 2. 令和2年度介護予防センターの収支状況

### (1) 収入



委託料 (99%)	介護予防センター 運営事業費 580,170千円	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%)	3,456千円	教室等参加者実費負担金、実習謝礼金等

### (2) 支出



人件費 (82%)	462,931千円 (うち、専任職員の人 件費: 445,682千円)	職員俸給・諸手当、法定福利費、厚生経費 等
職員活動費 (6%)	34,009千円	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 (7%)	38,606千円	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%)	27,518千円	その他経費

収支差額(収入－支出)

20,562千円

(※執行率96.5%)

### 3. 令和2年度運営方針で示した重点取組項目の実施内容

#### (1) 地域の介護予防活動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番身近な相談窓口であることを地域に周知する
- 閉じこもり状態や支援を要する高齢者を把握し、介護予防活動や必要な支援につなげる
- 住民のニーズや特性に応じた介護予防活動につなげられるよう、地域の介護予防活動等を把握する

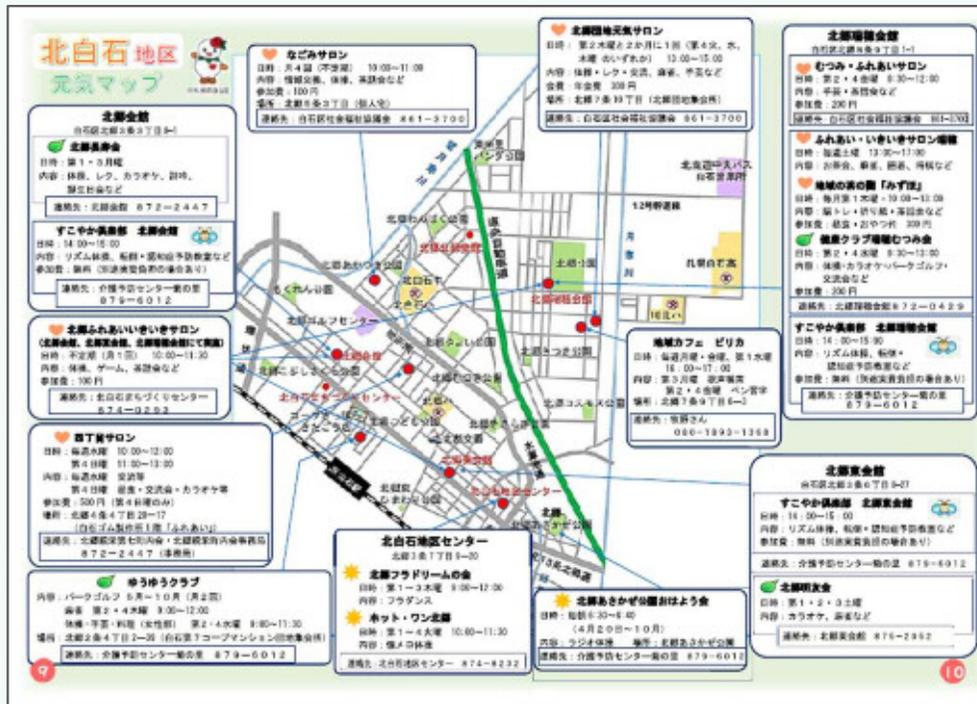
#### 普及啓発

#### 介護予防センター及び介護予防活動の周知

##### 介護予防センター通信等の発行



##### 介護予防教室や通いの場のマップ作成



#### ネットワーク構築

#### 地域組織・関係機関等との連携

##### 介護予防活動の拠点立ち上げ

高齢者の出入りがある場所（図書館・銀行・スーパーなど）にアプローチする際に、介護予防活動が可能な会場かの確認を行う

地区連絡会議（包括・区・生活支援コーディネーター・社協など）にて新たな会場情報を共有

拠点候補と打ち合わせ

支援の狭間にいる高齢者をフォローできる体制として、新たな拠点を立ち上げ、医療・福祉・地域がともに行う「カフェ」の立ち上げに至る

地域にフィードバックすることにより、介護予防活動につなげたり、新たな資源の発掘に努めている。

## (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

### 立ち上げ支援 公園体操

コロナ禍により… ①会場が使用できない  
②感染が不安で集まらない

参加者からは

1人では運動が  
続かない

他のメンバー  
と交流したい

感染リスクを  
抑えたい

の声

➔ 公園（屋外）で感染対策を行いながら実施



#### ●実施内容

- ・ ストレッチ
- ・ サッポロスマイル体操
- ・ ケンステップ
- ・ 体力測定 など

- ・ 主観的健康観の改善
- ・ 身体状況の改善
- ・ 個別相談
- ・ 自主グループの再開  
に繋がった

### 継続支援 オンライン介護予防教室

感染拡大期は人と人との接触を極力減らす必要があるが…

自粛による  
運動不足が心配

精神面での  
フォローが必要

社会的な孤立を  
防ぎたい

➔ オンラインで介護予防教室を実施

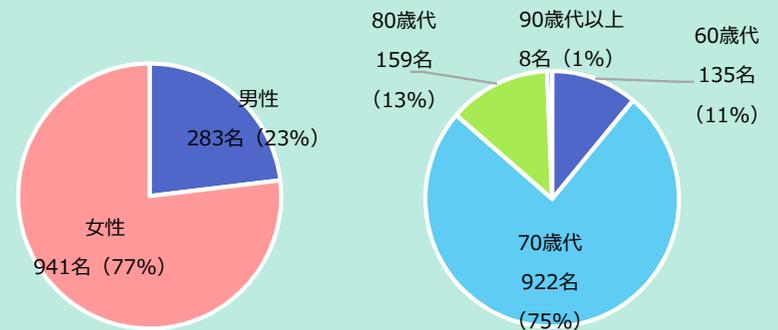


持病や家族の介護等、事情  
があって外出が難しい方も  
自宅から参加

R2年度 (12～3月)	40回
R3年度 (4～8月)	183回

延べ参加人数：1,224名

(R2.12～R3.8)



外出自粛期間中でも自身で行える介護予防活動を提案

活動記録表の作成

日付	1/21 月曜日	1/22 火曜日
運動	○	○
歩数	5366	7112
口腔体操	○	○
歯磨き	◎	◎
食事	○	○
脳トレ	○	○

9月/日	金	9月/2日	土
運動	◎	運動	◎
歩数	5366	歩数	7112
口腔体操	○	口腔体操	○
歯磨き	◎	◎	◎
食事	○	食事	○
脳トレ	◎	脳トレ	○

運動や口腔などの項目を設定し、参加者に記録してもらう



運動・栄養・口腔・交流・感染症予防についての情報提供及び活動内容を記録するカレンダーを収録

### 運動

歩行時の履き足がスムースになり、足が安定します。

【大股四頭筋】 【下腿三頭筋】

【ながら運動：股関節】 【ながら運動：足底の活性化】

### 栄養

・1日3食バランスよく食べましょう！

【10の食品群】

【肉類】タンパク質が豊富、赤身や白身の肉を多く食べます。

【魚介】タンパク質が豊富、赤身や白身の魚を多く食べます。

【牛乳・乳製品】カルシウムが豊富！

【大豆や大豆製品】良質なたんぱく質が豊富。豆腐から1日に1/3が目安です。

### 健康づくりカレンダー

使い方

「人との交流」「口腔」「運動」「食事」の4つの内容を事前に決めた項目に○をつけ、健康づくりを促してください。

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

運動や栄養等の情報提供を行い、達成した項目はカレンダーに○をつける

自宅でできる運動チャレンジ企画（書面での支援）

### 「自宅でできる5つの簡単体操」

### おうちでチャレンジ！【手箱山に登ろう】

### エクササイズでバーチャル登山！

① 肩まわしストレッチ  
② ひざのほぐし体操  
③ かかとあげ運動  
④ 立ち幅運動  
⑤ 片足立ち

「1〜4」で肩を前から後ろ、「5〜8」で肩を後ろから前に向す。

②ひざのほぐし体操  
③かかとあげ運動  
④立ち幅運動  
⑤片足立ち

活動記録表への記入により活動に見える化することで、参加者自身に介護予防活動に対する動機付けを行った。  
また、内容を専門職に評価していただくことにより、具体的な助言や更なるモチベーションアップにつなげた。

運動をするたびに1マス進む。  
自粛期間中でも運動の継続を促し、セルフケアの推進に寄与。

### (3) 介護予防活動における高齢者の役割と活動の場づくりの強化

- ・ 介護予防教室において、参加者が何らかの役割を担えるよう支援する
- ・ 地域の介護予防活動の中で、中心となる人物の資質がある人材を把握し、育成及び支援する

#### 多世代交流 活動の場提供

#### 児童会館へ折り紙作品寄贈

多様な高齢者の役割・活動の場の提供と世代間交流を目的に、折り紙で壁画を作成。メッセージを添えて児童会館へプレゼント。介護予防教室参加者もボランティアに加わり、春夏秋冬の定番行事へ。



ボランティア活動記録証を手渡すことで、参加者の満足度や意欲が高まった。



メッセージ付き

みんなが  
げんきに  
あはれね

#### 役割作り キーパーソン支援

#### 体力測定員養成講座

介護予防教室や通いの場における体力測定の際のサポーターを養成。また、参加者同士で情報交換会を実施し、コロナ禍における介護予防活動の継続について話し合った。

<実践形式の指導>



体力測定のための会場設営・ストップウォッチでの測定等

<情報交換会>



複数の自主グループから  
代表者が参加

グループを継続させる  
ための方法について、  
新たな運動や知識等を  
学べる機会を支援して  
ほしいとの意向を確認

役割作り  
キーパーソン支援

サポーター養成講座

住み慣れた地域での自主的な介護予防活動を推進し、地域の支え手を増やす目的で開催。豊平区では、「いきいきあつぷるサポーター養成講座」として、平成29年度より講座を開催している。

いきいきあつぷるサポーター養成講座

- 対象者：・ボランティア活動を行う意思や興味のある方  
・自主グループのリーダーやこれから活動を行う予定の方



＜専門職による講話＞

「フレイル予防」や  
「免疫力低下を防ぐ  
食生活」について  
座学で講義

- 介護予防活動に必要な知識の提供



＜体操指導＞

コロナ禍でもできる  
体操の紹介

- 自グループで出来るような体操の紹介
- 活動のマナー化防止



＜参加者同士の交流会＞

コロナ禍での悩みを  
共有することで  
励みになったとの声

- 活動を共有できる仲間づくり

コロナ禍におけるサポーター活動

＜老人クラブ内の交換日記＞



会長発案。メッセージ・写真・イラスト・塗り絵などを記入し、会えない間もつながりを保つ。

＜手工芸サロンの休止中の交流＞



サロン代表者が電話連絡でメンバーの様子確認。折り紙付きのハガキを渡したり、折り方を教えたりしながら交流を図る。

＜趣味を活かしたつながり＞



物作りが趣味の参加者が、他の参加者に手作りの作品を予防センター経由でプレゼント。御礼のメッセージやお返しプレゼントなど、顔が見えなくても心がつながる。

＜特技を活かしたサポーター活動＞



パラリンピックのボッチャをテレビ観戦。昨年介護予防教室で実際に挑戦したことを思い出し、他のサポーターと共にボッチャのボール作りを開始。来年1月、サポーター主導でボッチャを楽しむ予定。



ボールは  
まもなく完成!

## (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し、参加者の介護予防に対する意欲・意識の向上を図る
- ・ 効果測定の結果に基づき、専門職と連携し、介護予防の普及啓発や介護予防教室等の内容に反映させる

### 意欲・意識の向上

### 体力測定及びフィードバックの実施

介護予防センターが主催する介護予防教室や、通いの場への支援の際に効果測定を実施。

測定結果の分析にあたっては、リハビリテーション専門職の助言を得ており、地区ごとの測定結果の傾向を分析し、関係機関にフィードバックすることで、地域全体としての支援に役立っている。

また、参加者に対しても個別にフィードバックすることで、介護予防に対する意欲・意識の向上を図っている。



体力測定項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5 m最大歩行速度</li> <li>・ 5回立ち座りテスト</li> <li>・ TUG (Time Up &amp; Go)</li> <li>・ 握力 (・開眼片脚立位) (・ファンクショナルリーチ)</li> </ul>
質問紙調査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 指輪っかテスト</li> <li>・ 後期高齢者の質問票</li> </ul>

➔ 参加者へのフィードバックにより、

- 効果を実感し習慣化
  - 友人や町内会等に提供資料を活用し、運動アドバイスを実施
  - 町内会で通いの場活動を提案
- 体力に自信を持った
  - 期間限定就労や地域ボランティア活動に参加

➔ 関係機関へのフィードバックにより、

- 地域全体の課題として共有
  - 地区地域ケア会議の実施
- 測定結果が悪化している個別ケースの共有
  - 地域包括支援センターの介入

#### ● 令和3年度～「自立生活向上支援事業」

介護予防活動に取り組む高齢者の健康・身体状況のデータについてデータベースを構築し、経年的にデータを蓄積。情報を分析するとともに、分析したデータをもつて、リハビリテーション専門職の専門的な見識から通いの場の効果等を評価し、地域にフィードバックすることで、地域における介護予防活動のPDCAサイクルを効率的に推進する。