



いつまでも健康でいたい

# 介護予防のススメ



「いつまでも元気でいたい」「健康で毎日過ごしたい」と考える方は多いはず。でも、その健康を維持するために何をしたらいいのかわからない方も多いのではないのでしょうか。

町では、いつまでも元気に過ごしていただけるように、<sup>※</sup>特定高齢者の方を対象とした「介護予防事業」を実施しています。この聞き慣れない言葉、「介護予防事業」の中身について、今回は実際に利用されている方の声も交え、詳しくご紹介します。

<sup>※</sup>「特定高齢者」とは、要支援・要介護状態になるおそれの高い高齢者のことです。

## ●町の高齢者の状況

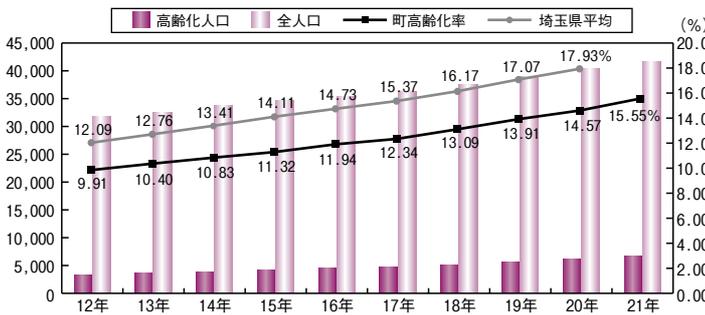
左下のグラフは、平成12年から21年までの全人口に占める65歳以上の方の割合を示したものです。各年ともに県平均の数値は下回っているものの、今後この割合は、増加の一途をたどることが予想されています。

## ●介護予防事業とは何？

高齢者の方が介護を必要とせず、いつまでも健康で生活ができるように、口腔機能・栄養指導・運動器機能の向上を目的に事業を実施しています。事業に参加される方には、週に1〜2回施設を利用していただき、3か月ごとに状況把握や計画の見直しを行います。

## ●実施機関は？

実施主体は町で、高齢のみなさんを支える地域包括支援



<sup>※</sup>21年の高齢化率の埼玉県平均は、未発表のため表記しておりません。資料：埼玉県町(丁)字別人口統計調査(各年1月1日現在の数値)

センター(町社会福祉協議会)と連携しながら、次の2つの施設に事業を委託しています。

- ・一心館(医療法人一心会)
- ・こむろん家(社会福祉法人大樹会)

●対象となる方は？

町内在住の65歳以上の介護保険被保険者のうち、特定高齢者の方

●利用者の状況

当事業の利用者については、平成19年度は4名、平成



こむろん家



一心館

20年度は12名の方が利用しています。

●利用の方法

まず、基本チェックリストへの記入をすることから始まります。基本チェックリストは町で実施している特定健康診査(40歳〜74歳)、または健康診査(75歳以上)と同時に行う生活機能評価で実施します。

なお、利用までの流れは左枠をご覧ください。(健診の結果、予防事業の参加対象とならない場合もあります)

●予防事業の費用負担は？

昼食などを除き、公費負担となるため、基本無料となります。

介護予防事業に参加するためには？

- ① 基本チェックリストに記入。
- ② 基本チェックリストは特定健診等と同時に行う生活機能評価で実施します。
- ③ ①のリストの結果を基に、介護予防が必要と思われる方へ「生活機能検査」を実施。
- ④ 医師の診断で、介護予防の必要性の判定を行う。
- ⑤ 介護認定の有無を町福祉課が確認。
- ⑥ ①〜⑤の結果、事業参加対象となった方(特定高齢者)へ案内通知を発送。
- ⑦ 参加の意思がある方は、施設見学や地域包括支援センターでのカウンセリングを実施。
- ⑧ 地域包括支援センターで個人に応じた介護予防計画を作成。
- ⑨ 参加者の希望する施設で事業に参加。事業所では前述の介護予防計画に基づき、個人に合ったプログラムを作成し、3か月後のプログラム終了時に結果の評価を行います。



●事業の内容は？

包括支援センターで、参加される方それぞれに作成された介護予防計画に基づいて、各事業所において、個人に合った機能訓練を実施します。

① 口腔機能向上  
訓練の内容は、おおむね次のとおりです。  
かみ合わせや歯磨きなど、口のケアに関する指導や助言を行います。

② 栄養指導  
食事の偏り、正しい食生活などに関するアドバイスをを行います。

③ 運動器機能向上  
スポーツジム等で使用する器具を使用し、筋力の維持や体の柔軟性を身につけます。

これらの訓練は、高齢者が自立した生活を送るために必要なものです。例えば①の口腔機能向上では、口の中の清潔を保つという目的だけではなく、口の動きを良くする運動などについても訓練を行い、食生活の改善を図る面も含まれています。その他2つの訓練もそれぞれ体力維持や栄養バランスを考えるとといった目的があります。

次の表は、一心館を例にしたものですが、このスケジュールに従い、週1回〜2回の割合で参加します。

時間	内容
8:30 ~ 9:00	迎えまたは来所
9:00 ~ 9:20	到着 健康チェック (血圧・脈拍・体温)
9:20 ~ 9:50	口腔機能向上プログラム (言語聴覚士)
9:50 ~ 10:00	休憩
10:00 ~ 10:30	栄養指導 (管理栄養士)
10:30 ~ 10:40	休憩
10:40 ~ 11:40	運動器機能向上プログラム (理学療法士)
11:40 ~ 12:30	昼食・休憩または帰宅
12:30	帰宅(送迎も有)

では、実際に利用されている方の声を聞いてみましょう。(次ページに続く)

## 参加者の声

学んだことを家庭でも実践するようになりました。



千葉佐知子さん

(綾瀬南)

一心館  
利用

千葉佐知子さんです。

「ちょうど年齢が対象となったので、自分の体のことも考えて事業に参加することにしたんです。」と参加のきっかけを笑顔で話してくれたのは綾瀬南区にお住まいの

「包括支援センターでつくってくれたプログラムに基づいて、事業所でメニューを考えてくれるので助かります。それに、自分の体の具合

## 参加者の声

できるならずつと続けていきたいぐらいです。



丹野 とし子さん

(小貝戸)

家  
利用  
こむろん

「本当にここに来てよかったですね」と語るのは丹野としさん。現在でも家事をひととおり自分でこなす、今年84歳になるとても元気な方です。

事業への参加のきっかけは、地域包括支援センターの職員に勧められてとのこと。この事業に参加する前も、規則正しい生活を心がけ、日々の散歩や昼寝など体

などの効果測定もしてくれて、評価がちゃんと出るので張り合いが出ますね。」とのこと。



この事業に参加される前は、ゆめくるのジムも利用し

調管理も欠かさずにされていたそうですが、この事業によって、さらに元気になったそうです。



「ここは施設のスタッフのみなさんがやさしいし、食事もおいしいですよ。施設に来る

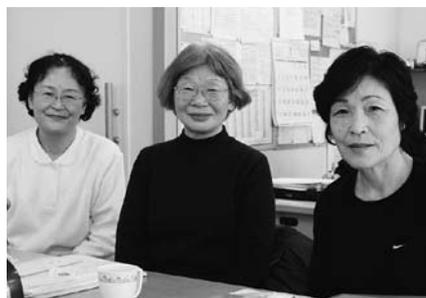
ていた千葉さんですが、どうしても忘れてしまいがちだったそうです。しかし、趣味で太極拳をされるなど、ご自身の健康に関しては興味があったようです。

「私自身、体の軸がずれていて、太極拳をしているときに立ってられない時がありました。この事業に参加してから、軸のぶれがなくなりました。」とその効果を話してくれました。また、同じ事業で知り合った友人もでき、習ったことを自宅でも実践するなど、健康面以外の効果も



ときには、お友達と一緒に花づくりなどができるので、本当に楽しいですよ。私はこの3月でプログラムが終わってしまいうんですけど、本当にそれが残念で、ずっと続けたいと思うぐらいですよ。」と丹野さん。さらに参加した効果として、心配していたコレステロール値も下がったとうれしそうに話してくれました。

期待できるようです。「ぜひ多くの方々に参加してもらいたいですね。特に男性にもいいと思いますよ」とアドバイスをいただきました。



お話を聞いた後に、運動器機能向上プログラムに取り組む姿勢は真剣そのもの。講師の方の声にあわせて熱心に運動を行っている姿が84歳とは思えないほど機敏で、その姿勢がとても印象的でした。



## スタッフの声

より実践的なアドバイスが  
できたらいいなと思っています。



一心館

大沢 都さん

(言語聴覚士)

口腔機能担当

「3か月という期間で行うことと、平成19年度から始まったばかりの事業なので、まだまだ手探りの状態ですが、口腔ケアについて、ここで学んだことをぜひ日常生活

でも実践してもらいたいですね。そして、今後は例えば歯磨きの方法や口の中をきれいにする方法などさらに実践的なアドバイスができればと思っています。」

## スタッフの声

話題を提供することで、  
話の幅が広がりますね。



一心館

野口 由香さん

(管理栄養士)

栄養指導担当

「当初は受け入れ体制に不安がありました。実際に始めてみると、やはり人生経験が豊富な方が多いので、私たちが学ぶことが多いですね。私の立場としては、新聞の切抜きなどを

利用して、食生活や栄養に関する話題を提供し、その話題をもとにして、参加者のみなさんと一緒にいろいろと考えながら、その内容を家庭でも実践してもらえたらと思っています。」

## スタッフの声

利用することで元気に  
なってもらえるのが一番です。



こむろん家

本山 浩さん

(センター長)

「当センターでの利用者は、20年度はお二人ですが、効果としてはひきこもりがちだった方が、利用されることで、笑顔を取り戻して元気になられたことでしょうか。この事業に参加し、学んだこと

を家庭でもぜひ生かしてもらいたいなと思っています。また、この事業を今後知ってもらうために、老人会に顔を積極的に出してPRするなどの機会を設けていきたいですね。」

## こちらでも利用ください

町では、これらの事業の他にも介護予防を目的に、一般高齢者(65歳以上で介護の必要性のない方)を対象として、保健センターで元気アップ教室や口腔ケア教室などを実施しています。こちらでもご利用ください。(実施時期等については、広報いなかでお知らせします)

## 取材を終えて

元気にいきいきと過ごすために、高齢者のみなさんがご

自身で日々健康を心がけることが一番ですが、介護予防事業は、将来介護を受ける必要がないように、今からできることを実践していくきっかけを提供する場ともいえます。参加している方からは、「気軽に参加できる」「家庭でも簡単に実践できる」といった声が聞かれました。シルバライフを元気に楽しく過ごすための「介護予防事業」。

実施時期については、広報いなかで通知しますので、ご夫婦やご友人とお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

## 国民健康保険 「特定健康診査」 「特定保健指導」 の 実施状況

平成20年7月から9月まで実施した、国民健康保険に加入している方の「特定健康診査」の受診状況と「特定保健指導」の実施状況について、お知らせします。

- 特定健康診査受診状況
- 対象者数(40歳以上74歳以下)・・・6,801人
- 受診者数：2,977人
- 受診率・・・43・8%
- 特定保健指導実施状況
- 対象者数(階層化された人数)・積極的支援・・・47人
- ・積極的支援・・・47人
- ・動機付け支援：175人
- 特定保健指導実施者数
- ・積極的支援・・・7人
- ・動機付け支援：50人
- ※「特定保健指導」は、指導の対象となる方に、効果的に実施することが望まれています。
- 本年度は、治療中の方や服薬中の方を除き、おおむね8月に受診された方までを保健指導の対象とさせていただきます。
- 「特定健康診査」は、毎年実施いたします。自分の健康状態を確認するために、ぜひ受診してください。