

介護予防の推進

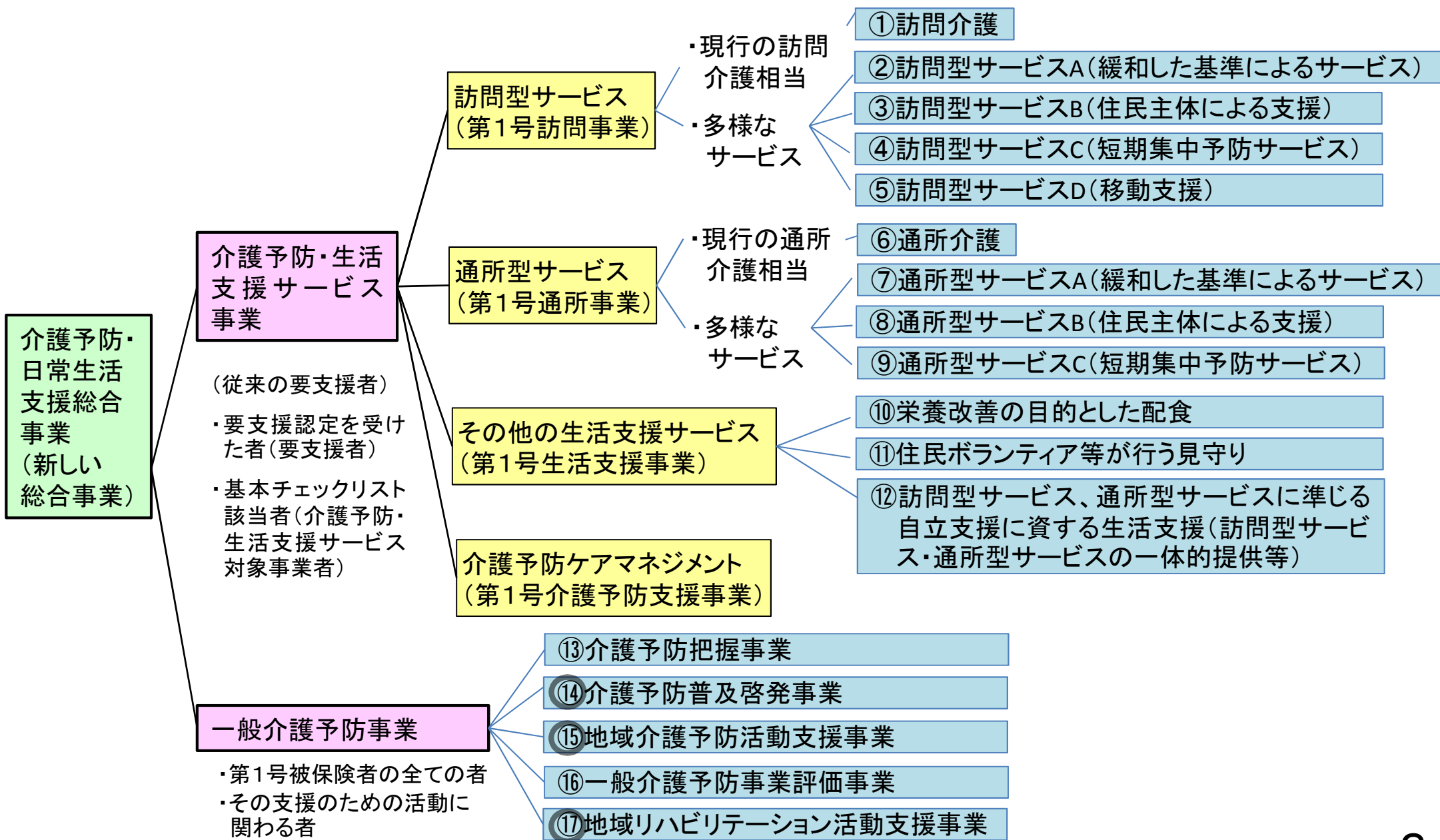
『介護予防センター事業について』

～一般介護予防事業構築に関連して～

＜基本的な方向＞

介護予防は、高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うという趣旨を踏まえ、心身機能の改善に加え、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援して、QOL(生活の質)の向上を目指す。

【参考】国の示す介護予防・日常生活支援総合事業の構成例 (H27.6.5 厚生労働省ガイドラインを一部変更)



新しい介護予防事業

- 機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、地域づくりなどの高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチができるように介護予防事業を見直す。
- 年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民運営の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- リハ職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、介護予防を機能強化する。

現行の介護予防事業

一次予防事業

- ・介護予防普及啓発事業
- ・地域介護予防活動支援事業
- ・一次予防事業評価事業

二次予防事業

- ・二次予防事業対象者の把握事業
- ・通所型介護予防事業
- ・訪問型介護予防事業
- ・二次予防事業評価事業

一次予防事業と二次予防事業を区別せずに、地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取組を推進する観点から見直す

介護予防を機能強化する観点から新事業を追加

一般介護予防事業

・介護予防把握事業

地域の実情に応じて収集した情報等の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、介護予防活動へつなげる。

・介護予防普及啓発事業

介護予防活動の普及・啓発を行う。

・地域介護予防活動支援事業

地域における住民主体の介護予防活動の育成・支援を行う。

・一般介護予防事業評価事業

介護保険事業計画に定める目標値の達成状況等の検証を行い、一般介護予防事業の事業評価を行う。

・(新)地域リハビリテーション活動支援事業

地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する。

介護予防・生活支援サービス事業

介護予防・日常生活支援総合事業

※従来、二次予防事業で実施していた運動器の機能向上プログラム、口腔機能の向上プログラムなどに相当する介護予防については、介護予防・生活支援サービス事業として介護予防ケアマネジメントに基づき実施

出典：厚生労働省『介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン』

岡山市の健康づくりについて

現 状

- 岡山市の健康寿命は、男性69.0歳、女性72.7歳であり、20指定都市中、低位
- 要支援・要介護になった要因の25%が運動器の障害、19%が脳血管疾患
- 高齢者(60歳以上)の社会参加意識(全国)
 - ・60歳以上の約9割が「60歳を超えても働きたい」
 - ・グループや団体で自主的に行われているもので「活動に参加したい」と思っている人は約7割
 - ・参加したい活動は「健康・スポーツ」が44.7%と最も高い
- 愛育委員や栄養委員などの健康ボランティアの活動が活発
- 全保健センターに「健康市民おかやま21」推進体制が整備されている



課 題

- 疾病の予防に加え、疾病の重症化予防、運動機能の維持・向上への取り組みが必要である
- 住み慣れた地域で生きがいを持ち、健康な生活が送れるよう、地域活動を通じた健康づくりの充実が必要である
- 「健康市民おかやま21」運動を通じ、健康づくり・介護予防に資する地域の既存団体等との新たなつながりの創出が必要

保健所部門の健康づくり事業について

取組み①: 疾病対策

- 健康教育※
- 健康相談※
- 高血圧対策普及啓発事業
- がん検診、特定健診
- 生活習慣病重症化予防訪問指導事業
- 高齢者に対する低栄養アドバイス事業※



- 健康教育※
- 高齢者健康づくり相談※
- 減塩キャンペーン等
- がん検診、特定健診
- 生活習慣病重症化予防訪問指導事業
- 高齢者低栄養啓発事業※

取組み②: 機能の維持・向上

- OKAYAMA! 市民体操普及啓発事業
- 歯と口腔の支援プログラム
- 地域リハビリテーション(元気の出る会)
- 元気回復筋カトレーニング事業※
- 健幸ポイントプロジェクト



- OKAYAMA! 市民体操普及啓発事業
- 歯と口腔の支援プログラム
- 地域リハビリテーション(元気の出る会)
(ふれあいセンターアスレチックの活用)
- 健幸ポイントプロジェクト

取組み③: 地域組織による健康づくりの推進

- 愛育委員協議会
98学区・地区 5,559人(H27)
- 栄養改善協議会
83学区・地区 1,773人(H26)
- 健康市民おかやま21推進団体



- ・ 地域特性にあわせた、健康づくり活動の推進
- ・ 既存組織等とのつながりの強化
- ・ 新たなつながりの創出

※印: 高齢者に提供する場合、一次予防事業、または二次予防事業に該当

岡山市ふれあい介護予防センターについて(体制)

高齢者が要介護状態となることを予防し、地域においてその人らしい自立した生活が継続できるよう支援することを目的とし、岡山市ふれあい公社に岡山市ふれあい介護予防センター(以下「介護予防センター」という)を設置した。

北事務所

(北ふれあいセンター内)



平成25年6月スタート
北区担当

保健師	2名
作業療法士	6名
管理栄養士	3名
健康運動指導士	3名

岡山市ふれあい介護予防センター

(岡山ふれあいセンター内)



平成24年6月スタート
中区・東区担当

理学療法士	4名
歯科衛生士	3名
介護福祉士	3名

南事務所

(南ふれあいセンター内)

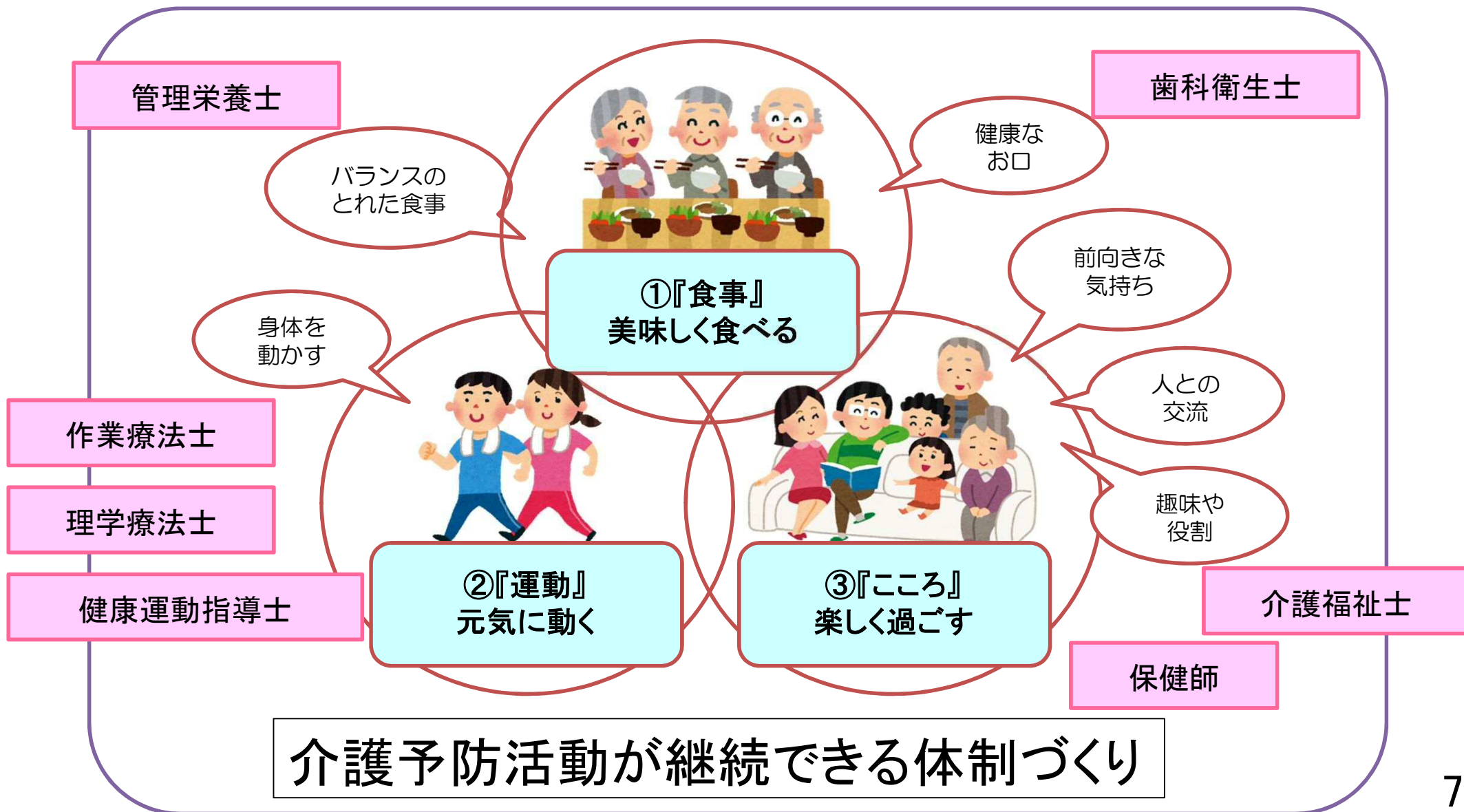


平成26年1月スタート
南区担当

(H27.12.1現在)

介護予防センターについて(活動のポイント)

介護予防活動3つのポイント



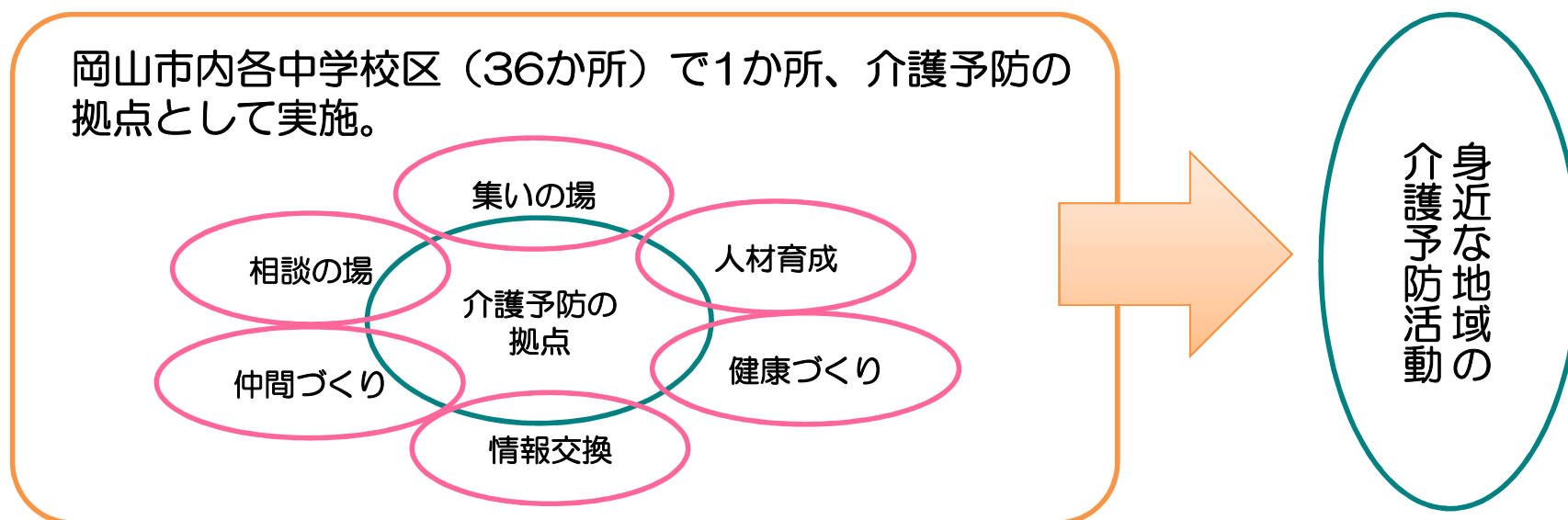
高齢者部門の介護予防について(介護予防センター事業一覧)

一次予防事業	実施内容	従事者(人/回)	利用目標値(年間)	
毎週毎月介護予防教室	<ul style="list-style-type: none"> ・全中学校区に1か所で教室を主催 ・週1回:6か所、月1回:30か所 	2人	毎週:30人×6か所 毎月:25人×30か所	930人
あつ晴れ!もも太郎体操	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的に実施する5名以上のグループに対し、5回にわたり体操を指導 ・指導後2年間は年度4回まで測定、講座等の支援可能 ・交流会の実施 	1~2人	20人×50か所	1000人
人材育成事業	<ul style="list-style-type: none"> ・生活介護サポーター養成事業への講師派遣 ・あつ晴れ!もも太郎体操指導者の育成、研修 	1人	サポーター養成 20人×5か所 体操指導者養成 10名×1か所	110人
介護予防地域啓発事業	<ul style="list-style-type: none"> ・イベントでのPR ・地区組織の会合等でのPR 	1~2人	50人×30か所	1500人
アドバイス訪問事業	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センターからの依頼により訪問 ・1~3回利用可能 	1人	30人×3事務所	90人
二次予防事業	実施内容	従事者(人/回)	利用目標値(年間)	
元気スマイル教室	<ul style="list-style-type: none"> ・年3クール ・市内6中学校区 ・公民館、コミュニティハウス、特別養護老人ホーム等 	4人	10人×6か所×3クール	180人
介護予防訪問事業	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センターからの依頼により訪問 ・週1回、3ヶ月間利用可能 	1人	5人×6福社区	30人

介護予防センター事業(一次予防)

毎週・毎月介護予防教室

- ・対 象: おおむね65歳以上の高齢者
- ・内 容: 講話・実技(運動、食事、こころ) グループワーク
- ・回 数: 週1回(6地区)、月1回(30地区)
- ・実施者: 介護予防センター専門職
- ・場 所: 各中学校区で1か所(公民館、コミュニティハウス、福祉交流プラザ、地域交流スペース等)
- ・実施年度: H26年度・92会場 820回実施 840名(推計実人員)、20,085名(延人数)



介護予防センター事業(一次予防)

あっ晴れ！もも太郎体操普及・啓発事業

- ・対象: あっ晴れ！もも太郎体操に自主的に取り組もうとする5名以上のグループ
- ・内容: DVDを用いて指導し、自主的に行えるよう安全な実施方法を伝える。

指導後2年間はフォローアップとして専門職を年度4回派遣。年1回、交流会の開催。

- ・回数: 体操の指導、講話・当初5回、フォローアップ講座・1回/年、測定・1回/年
- ・実施者: 介護予防センター専門職

・場所: 住民が集う場

・実施年度: ①PR H25年度・82団体 H26年度・28団体 ②指導 H25年度・50団体 H26年度・39団体

③累計 H25年度・50団体 H26年度・89団体 ※H27年11月末現在・114団体

あっ晴れ!もも太郎体操

あっ晴れ!もも太郎体操を続けることでこんな声がありました。

お口の体操
よく噛めるようになった。
今更友人を食事にご招待。
通話録「マナー」がするほど
唇、目が笑みでつよくつよく。
最近、笑いがなくなった口を
返るようになった。

筋力トレーニング
階段の昇り降りが、楽に
できるようになった。
出歩くことが
楽になった。

ストレッチ体操
「ずっと元気でいきい」と暮らしていくために必要な、
「歩く力」や「食べる力」などの生活機能の向上を目的に、
誰でも取り組むことができる3つの体操を実施します。

**介護予防に関することは、
なんでもお気軽にご相談ください。**

公益財団法人 岡山市ふれあい公社
岡山市ふれあい介護予防センター
〒702-8002 岡山市北区桑野715-2
TEL (086)274-5211 FAX (086)274-5212

岡山市ふれあい介護予防センター 北事務所
〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33
TEL (086)251-6517 FAX (086)251-6513

岡山市ふれあい介護予防センター 南事務所
〒702-8021 岡山市南区福田690-1
TEL (086)230-0315 FAX (086)230-0316

あっ晴れ!もも太郎体操

お口の体操
食べる、話す、自分らしくいたいほど話すために
①舌 ②唇 ③呼吸 ④噛み ⑤飲み込み ⑥あごの力を高める ⑦舌 ⑧舌のはたらきを高める

お口にも適した体操を集中して行いましょう!

①かみかみ体操
舌の動きをよくする
舌の動きをよくする
舌の動きをよくする

②ごっくん体操
舌の動きをよくする
舌の動きをよくする
舌の動きをよくする

③うるうる体操
舌の動きをよくする
舌の動きをよくする
舌の動きをよくする

筋力トレーニング
生活に必要なたんぱく質・歩く力をつけるために
①歩く力 ②立ち上がる力 ③バランス能力を高める ④歩幅の改善 ⑤姿勢の改善 ⑥足の血流改善

①注意
●無理のない範囲で行いましょう。●使っている筋肉の場所を覚えていきましょう。
●呼吸を止めずに行いましょう。

お口にも適した体操を集中して行いましょう!

①姿勢を整える
②深呼吸
③あごの体操

①すね
②足の付け根

介護予防センター事業（一次予防）

人材育成

- ・対象：①市民 ②シルバー人材センター研修（家事援助に関わる会員）
- ・内容：①生活・介護サポーター養成講座（2時間/回程度 あっ晴れ！もも太郎体操、介護予防概論、実習）
②シルバー人材センター研修（2時間/回 講義：自立支援の視点について）
- ・回数：①1会場5回（×5会場） ②1回
- ・実施者：①・②介護予防センター専門職
- ・場所：①各ふれあいセンター ②岡山ふれあいセンター
- ・実施年度：H26年度・①81名（実人員） ②42名（実人員）

<平成26年度 生活・介護サポーター養成講座カリキュラム>

回数	内容
第1回	高齢者への制度・介護予防ポイント事業について 社会福祉協議会とは（地域福祉活動・ボランティア・成年後見制度について）
第2回	介護予防事業について 介護予防教室について（ストレッチ）
第3回	介護教室（はじめての介護・移動移乗の介助）
第4回	高齢者の栄養について 調理実習
第5回	コミュニケーション技術（傾聴について）
第6回	認知症について（認知症サポーター養成講座） 地域づくりについて（「高齢者にやさしい地域を作りましょう」）

介護予防センター事業（一次予防）

介護予防地域啓発事業

- ・対 象:市民
- ・内 容:介護予防に関する啓発(イベント、地区組織の会合等)
- ・実施者:介護予防センター専門職
- ・場 所:市内各会場
- ・実施年度:H24年度・・16会場 H25年度・・9会場 750名(延人員) H26年度・・75会場 3,009名(延人員)



介護予防事業の課題と方向性について

人材育成の強化、地域リハビリテーション活動支援事業の推進

現行

人材育成

生活・介護サポーターの養成講座への講師派遣
シルバー人材センターへの自立支援研修

介護予防センターの先駆的取組

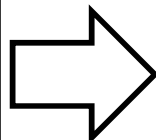
リハビリ専門職等が通所、訪問、ケア会議等に
関与した事業を先行実施している。

毎週毎月介護予防教室

全中学校区で実施

あっ晴れ！もも太郎体操の普及

市内114団体で実施(H27年11月末現在)



移行後

○人材の育成

- ・あっ晴れ！もも太郎体操指導住民ボランティアの育成
- ・介護予防サービス従事者への助言・相談等

○ケアマネジメント過程でのリハビリテーション専門職
による自立支援に向けた助言

○より身近な地域での介護予防教室実施

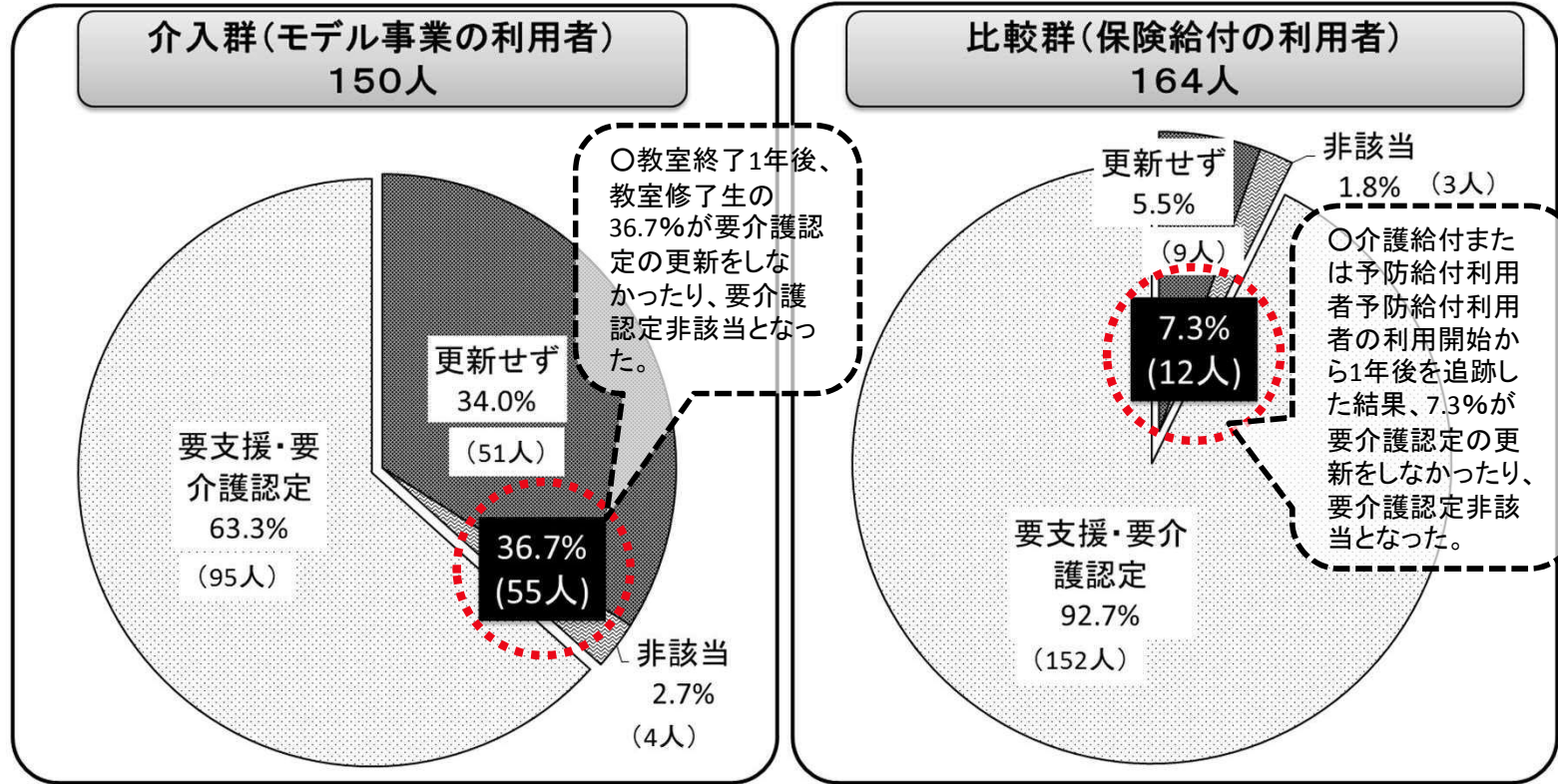
○あっ晴れ！もも太郎体操の取組団体の拡大

平成24年度から平成25年度にかけて行われた「介護予防モデル事業」の結果について

参考資料

※平成24年9月からH26年3月まで岡山市で実施した国の補助事業である「市町村介護予防強化推進事業(介護予防モデル事業)」

「介護予防モデル事業」における1年後の利用者の要介護度(全国のみとめ:厚生労働省資料より)



○1年後の要介護度については、比較群(保険給付の利用者)に比べ、介入群(モデル事業の利用者)の方が、更新申請を行わなかった者や要介護認定非該当になった者の割合が高かった。

介護予防モデル事業

- ◆概要
 - モデル事業を実施する11市区町村において、新規要介護認定を受けた要支援1から要介護2までの高齢者のうち、サービス開始後1年間追跡のできた介入群(150人)と比較群(164人)について、1年後の要介護度を集計。
- ◆実施期間
 - 平成24年9月～平成26年3月
- ◆対象
 - 介入群:要支援1～要介護2
 - 比較群:要支援1～要介護2
- ◆回数
 - 介入群:週1回(3ヶ月間の利用)
 - 比較群:ケアプラン及びサービス計画による
- ◆従事者(市町村により異なる)
 - 介入群:理学療法士、作業療法士、保健師等
 - 比較群:市の定める条例に規定する人員基準による
- ◆内容
 - 介入群:○通所と訪問を組み合わせで実施
 - 多職種によるケース会議等
 - 比較群:(介護予防)訪問介護、(介護予防)通所介護等

※モデル事業の利用者(介入群)は、通所型サービスの利用期間中は介護保険の訪問介護・通所介護等の介護給付サービスは利用しないものとした。(本人の状態像等によってモデル事業の中断をすることは可能。)

平成26年度から実施の「元気スマイル教室」の結果について

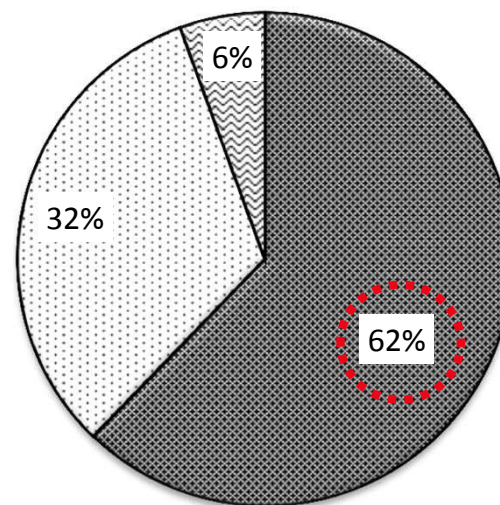
参考資料

※介護予防モデル事業の要素を取り入れた事業

元気スマイル教室

- ◆内容: ○介護予防センターのリハビリ専門職を含めた多職種による通所の教室＋自宅訪問指導
○運動・栄養・口腔等各種プログラムを実施し、生活行為能力の向上を図る
- ◆事業開始: 平成26年4月～
- ◆対象: 二次予防対象者
※基本チェックリストの25項目のうち、運動・栄養・口腔等のいずれか1つでも当てはまる方
- ◆利用期間: 3か月間、週1回の通所と訪問指導(随時)
- ◆H26実績: 教室144回、参加人数98人(実人員)、1,016人(延人員)

元気スマイル教室終了後の 基本チェックリストの結果(H26年度)



- 自立(基本チェックリスト非該当)
- 二次予防事業対象者
- 要介護認定

○教室終了後、教室修了生に対して、基本チェックリストを再度実施したところ、運動・栄養・口腔等のいずれにも当てはまらない(基本チェックリスト非該当)人は62%だった。