

# 今後の介護予防について

(介護予防教室の重点的な周知・開催)

介護予防実態調査分析支援事業

2009.12.11

和歌山県橋本市健康福祉部

いきいき長寿課

課長補佐 北岡 慶久

# 目次

- 1.和歌山県橋本市の概況について
- 2.要介護度別認定者数
- 3.介護予防体制
- 4.介護予防事業の取り組み
- 5.介護予防に関するアンケート調査
- 6.街づくり、地域づくり介護予防事業
- 7.介護予防教室の開催状況
- 8.介護予防教室の参加状況
- 9.介護予防実態調査分析支援事業
- 10.介護予防教室開催の具体例
- 11.介護予防教室の内容
- 12.介護予防事業の効果と今後について



# 和歌山県橋本市



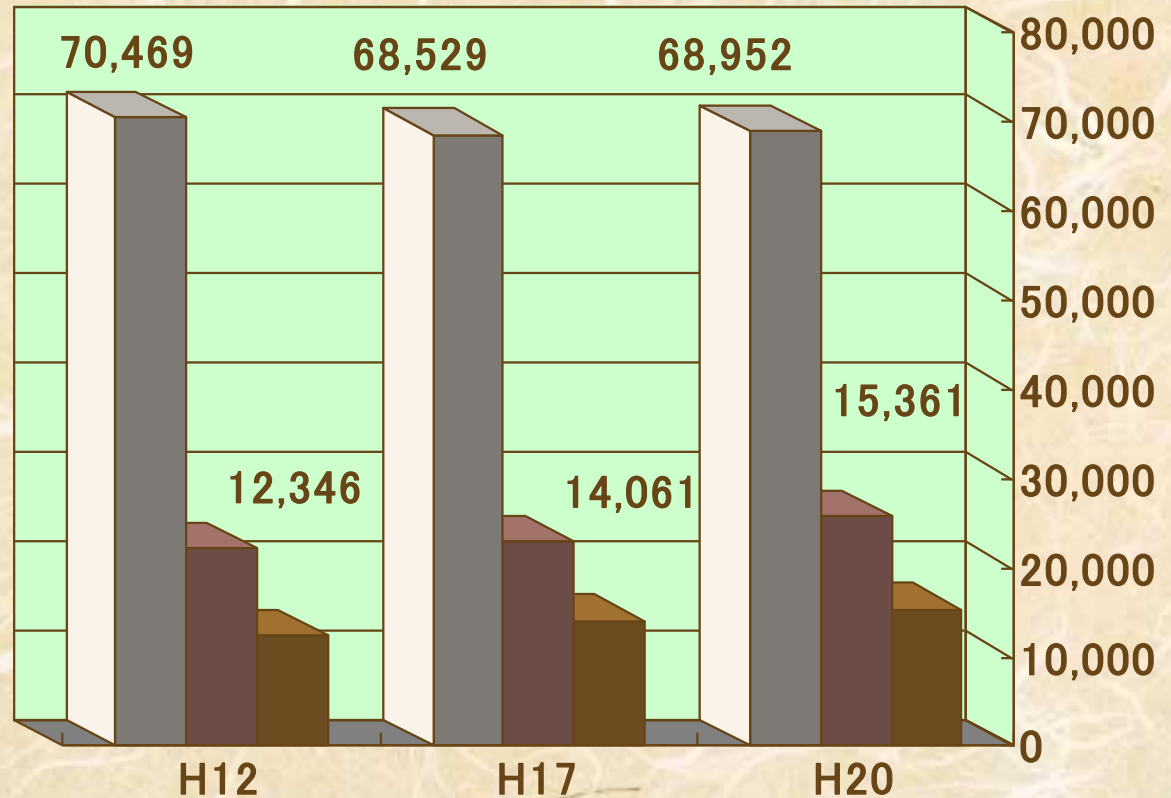
# 1.和歌山県橋本市の概況について

- 人口 68,232人
- 高齢者 15,778人
- 高齢化率 23.1%



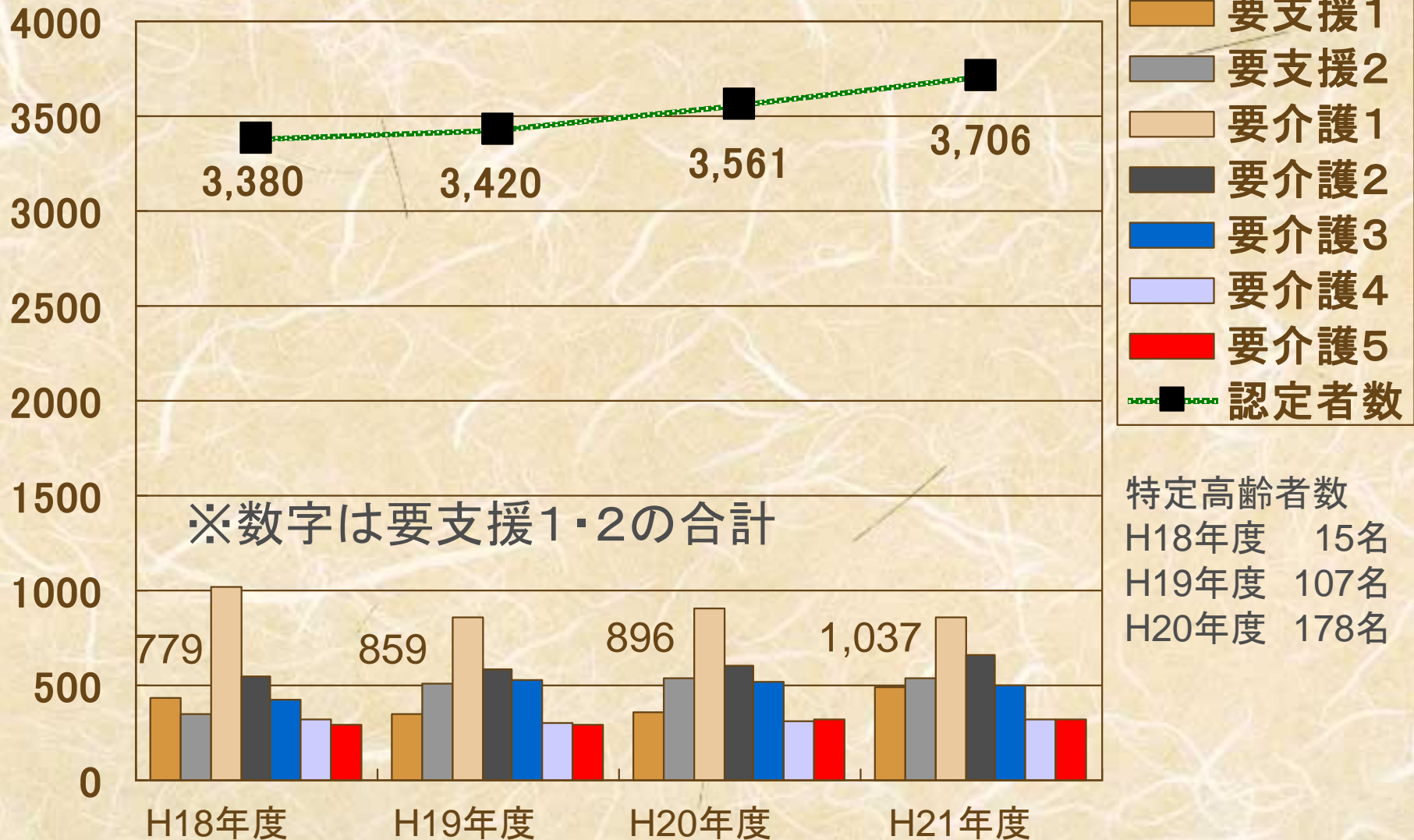
## 高齢化率

H12	17.5%
H17	20.5%
H20	22.3%



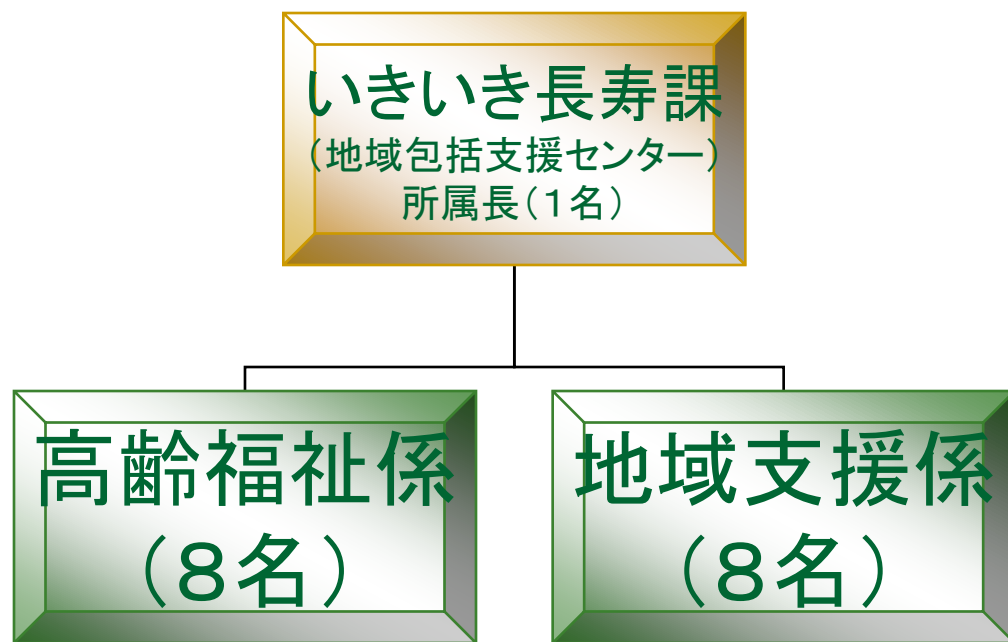


## 2.要介護度別認定者数



# 3.介護予防体制

健康福祉部いきいき長寿課(地域包括支援センター)



## ■ 高齢福祉係(8名)

- \*事務職4名  
(内臨時・常勤1名)
- \*保健師1名
- \*介護予防運動指導員  
(嘱託・常勤1名)
- \*看護師  
(パート1名)
- \*歯科衛生士  
(パート1名)

# 4.介護予防事業の取り組み

- H12年度 介護保険制度の創設
  - H18年度 介護保険制度改正
- 総合的な介護予防システムの構築をめざす

和歌山県介護予防モデル自治体

介護予防教室の開催

高齢者筋力向上トレーニング

(わかやまシニアエクササイズ)

自主運営教室の拡がり

認知症予防プログラム

口腔・衛生プログラム

高齢者運動器疾患(腰痛)予防プログラム

# 5.介護予防に関するアンケート調査

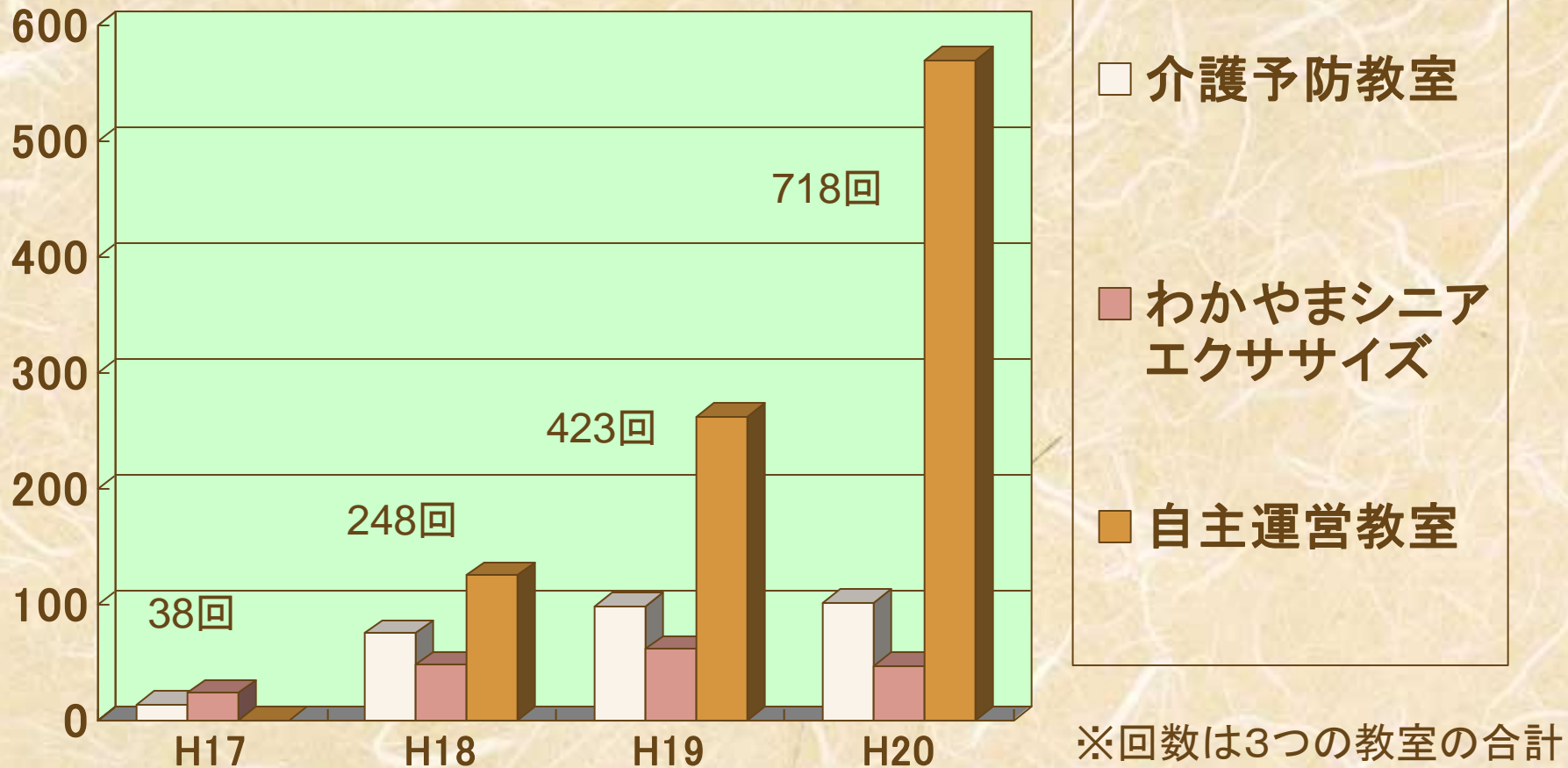
- 介護予防への関心度  
一般高齢者 70%、要介護認定者 70%
- 参加したい介護予防の取り組み  
健康管理、簡単な筋力トレーニング  
「身近な地域で実施されること」
- 新たなニーズ  
生きがいを感じること 17.3%  
今後やってみたいこと 27.7%



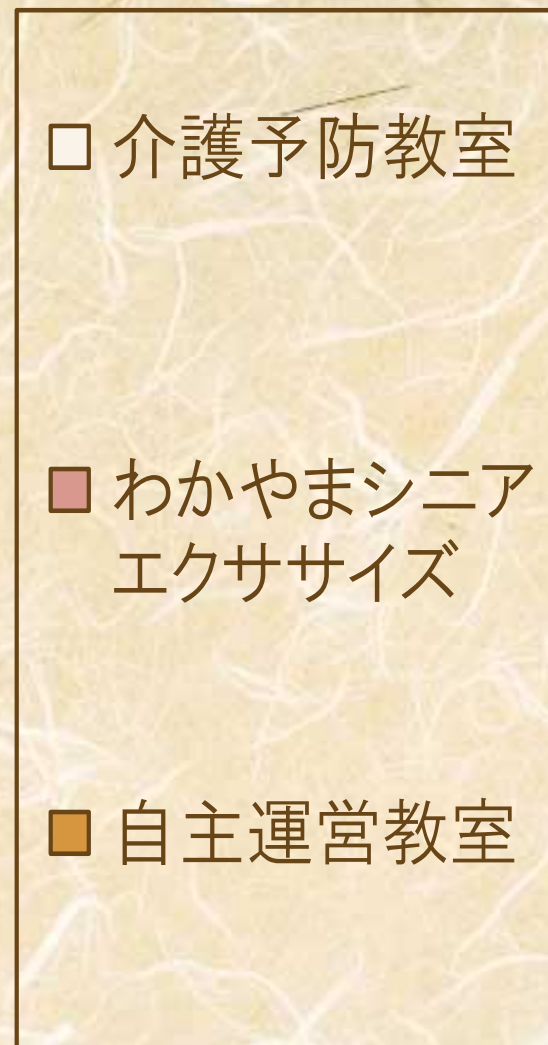
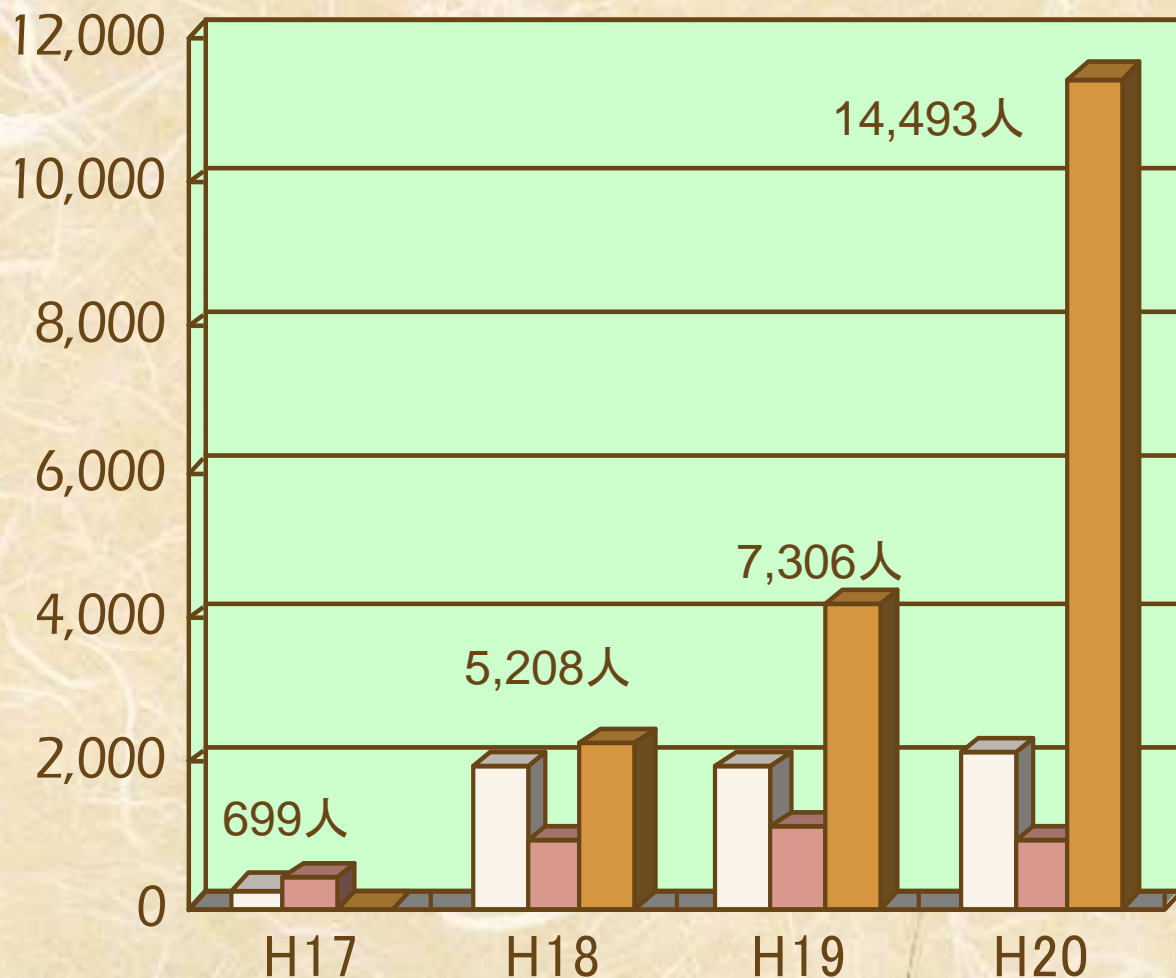
## 6.街づくり、地域づくり介護予防事業

- 生涯を通じた健康づくり
  - ①健康づくり施策の充実
  - ②保健サービスの充実
- 効果的な介護予防の推進
  - ①一般高齢者及び特定高齢者
  - ②要支援者に対する介護予防サービスの提供
  - ③介護予防ケアマネジメント業務の推進

# 7.介護予防教室の開催状況



# 8.介護予防教室の参加状況



※人数は3つの教室の合計



# 資料



橋本市  
H18 5教室  
H19 8教室  
H20 14教室

H21.12.11現在  
18教室

● わかやまシニアエクササイズ  
卒業生の自主グループマップ  
(和歌山大学まとめ)



平成20年度 橋本市民健康ひろばにて和歌山大学本山貢先生と記念撮影

# 9.介護予防実態調査分析支援事業

平成21年10月実施

- 無作為に選定し、介護予防の対象者
- 橋本市においては、平成18年度から介護予防教室が実施できていない地域を選定

全小字数 84地区 未実施 35地区

内9地区を選定し介護予防教室を開催



# 10. 介護予防教室開催の具体例

## 開催地域の選定

- 未実施地域からの選定  
9地区を対象に

## 関係者との打ち合わせ

- 区・自治会長、民生・児童委員  
老人クラブ等  
年度内に3回以上の教室  
開催を検討

## 介護予防教室の 参加募集(回覧)

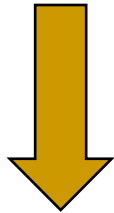
- 地域在住の対象者  
すべてに案内  
回覧板、口コミ等

# 11. 介護予防教室の内容

## 第1回

介護予防問診と体力測定

- ・市の事業紹介
- ・筋力、記憶力トレーニング等

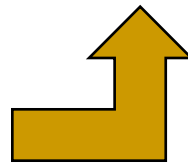


## 第2回

定期的な運動を

- ・筋力、脳活性化トレーニング等

不参加者の確認  
情報収集、フォロー



## 第3回

認知症を理解しよう

- ・脳トレーニング等



## 第4回

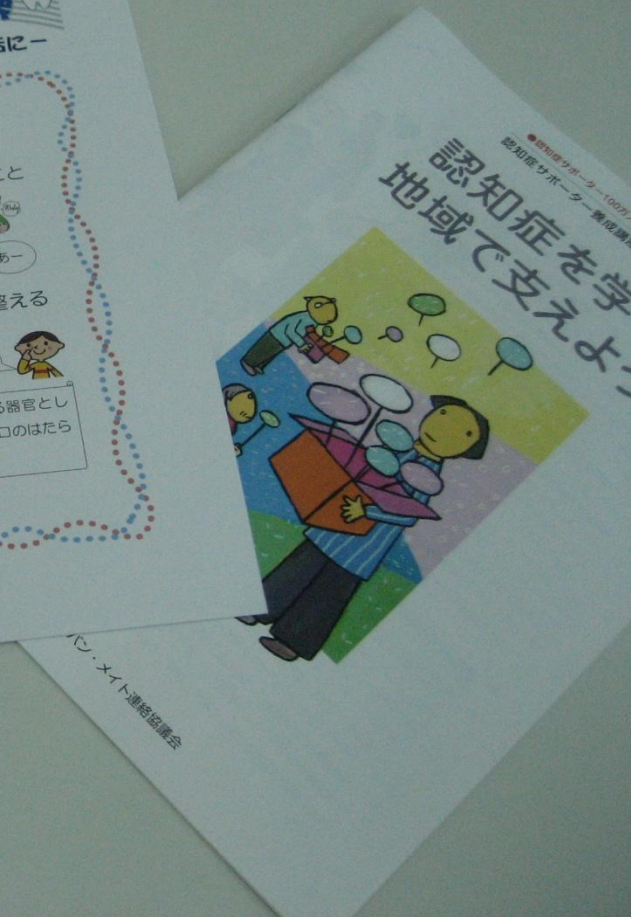
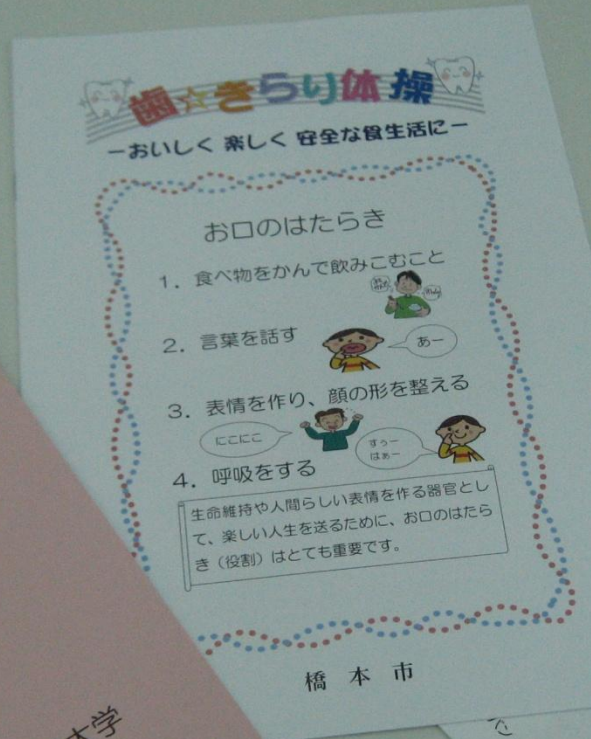
口の中の健康管理

- ・歯磨き指導等



介護予防啓発パンフレット





介護予防啓発パンフレット



介護予防教室の様子



# 介護予防教室の様子







# 12.介護予防事業の効果と今後について

- 意識啓発の重要性
  - 介護予防の街づくり実践報告会
- 介護予防事業の効果
  - 医療費の抑制、要介護認定率の変化
- 街づくり、地域づくり





平成21年11月11日 『介護の日』において開催しました。



和歌山県が県内で普及に取り組んでいる高齢者向け筋力トレーニング「わかやまシニアエクササイズ」によって、医療費が年間、1人あたり男性で6.6%、女性で9.1%減る効果があることが、和歌山大の本山貢教授(体育学)らの研究グループの調査でわかった。厚生労働省は「健康づくりのため、スポーツを奨励しているが、トレーニングの医療費削減効果を証明した調査研究は国内ではこれまでなく、参考にしたい」と注目している。

# シニア筋トレ



イラスト・串井徹男

同エクササイズは、本山

教授らが2003年に考案。ステップ運動や、いすを使った筋トレなどを組み合わせ、下半身を中心に筋力アップを図り、バランス感覚も向上するよう、工夫されている。和歌山県は04年度から普及を進め、現在、県内29市町村で運動教室が開かれ、これまでに約8400人が参加した。

研究グループは、51〜93歳の教室参加者693人のデータを基に、02年度から6年間の医療費の変化を調査した。年齢の変化などの要因を除き、試算した結果、医療費は男性で年間、約1万6000円、女性で1万9000円削減できていることがわかった。

男性6.6% 女性9.1%

## 和歌山大グループ調査

# 医療費ダウン

また、教室に参加した995人の介護認定率(08年7月現在)は2.9%で、県の平均(6%前後)を下回った。

れば、自治体が財政面からもトレーニング普及を進める価値がはつきりする」

昨年教室に通い、今年からトレーニングのグループを作った和歌山市の土橋一公さん(72)は「病気が予防でき、体調もよくなった。『内臓脂肪が減った』という人もいます」と話す。池上直己・慶応大教授(医療政策)の話「高齢者向けの運動と、医療費削減との関連が確認できた」とす

# 要介護認定率の推移

