

平成21年度 介護予防実態調査分析支援事業 (B-2 複合プログラム)



吉見百穴(国指定史跡)

吉見町の高齢者の状況

- 農村部では、高齢者の農業従事者が多い。
- シルバー人材センターへの登録者が多い。
- 地域での活動も活発で、元気な高齢者が多い。

＜平成21年4月1日現在＞

人 口 21,982人

高齢者数 4,362人 高齢化率19.8%

- 要支援・要介護認定者数 581人

(※高齢者の7.5人に1人が認定を受けている)

【平成12年介護保険制度開始時点と比較】

高齢化率 14.8% 要介護認定者数 310人

◆10年経過し高齢化率5%上昇、認定者数 ほぼ2倍

介護予防実態調査分析支援事業アンケート調査結果

Q4 1. 興味がある			Q4 3. わからない			Q4 2. 興味がない	合計
参加できる	参加できない	わからない	Q3 運動制限あり	Q3 運動制限なし	Q3 わからない	—	
52	36	23	11	90	9	185	406

- アンケート調査626人発送。回収406人。回収率64.9%。
- 興味があるにもかかわらず「参加できない」と回答した割合が多い。
- 「運動制限がない」にもかかわらず、わからないと回答した割合が多い。
- 本事業の登録者数 76名。

■ 事前説明会 ～ 第1回評価(アセスメント)



● 事前説明会での様子
本事業の主旨、日程等の説明
調査票の記入漏れがないかなど、
全スタッフで対応



■ 運動機能に関する項目



■ 口腔機能に関する項目



各プログラム、マニュアルに基づいて実施中

運動器の機能 向上

- 楽しく体を動かすことを基本とする。
- 自宅でもできる運動メニューを取り入れる。
- 参加者同士のコミュニケーションを重視し、ゲームなども取り入れている。

栄養改善

- 参加者に「作る」と「食べる」の両面から直接アプローチ。
- 毎回、テーマに沿った資料に基づき習得。

口腔機能向上

- 歯ブラシ・歯間ブラシ・舌ブラシなどを使用し実践指導。
- 「口のお手入れ・食トレ体操カレンダー」を配布し、自宅でも実施。

■運動器の機能向上プログラム



■ 栄養改善プログラム



■ 口腔機能向上プログラム



自宅でも実践してみましよう！

参加者全員に配布



自宅でも続けるため自分で
チェック

* 歯科衛生士のもとで作成しました

介護予防のための

お口の手入れ・食ベトレ体操カレンダー

- ・お口の手入れ … はみがき、歯間ブラシ、舌ブラシなどを使って丁寧に お口や入れ歯の手入れを行った日に、印をつけましょう
- ・食ベトレ … むすんでひらいて、うろおい体操、ばたから体操などをやったときに印をつけましょう

12月

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
お口の手入れ 食ベトレ							
	6	7	8	9	10	11	12
お口の手入れ 食ベトレ							
	13	14	15	16	17	18	19
お口の手入れ 食ベトレ							
	20	21	22	23	24	25	26
お口の手入れ 食ベトレ							
	27	28	29	30	31		
お口の手入れ 食ベトレ							

現時点での検討課題

①参加者の確保について

- 農村部においては、農業に従事しているものが多く、アンケート調査のみで参加者を集うことは難しい。
- 興味がない方に対する介護予防のアプローチ。
- 高齢者向けの教室は、通所手段が課題である。

②プログラムの実施に関して

- 3ヶ月間で実施 ⇒ 1回3時間で運動、口腔、栄養プログラムを計画したため、参加者が長いと感じている。
- 運動器の機能向上に関して、集団での運動であり、身体機能の差をどのように対応するか。