

“一般介護予防事業”の取り組み



取手市健康づくりキャラクター
とりかめくん

令和元年7月29日

茨城県取手市健康づくり推進課 牧野妙子

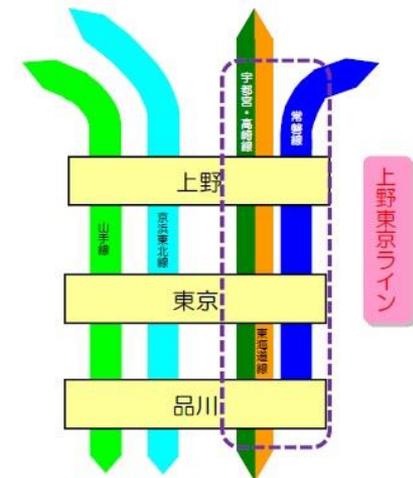
取手市の概要



面積 69.94Km²
人口 107,161人
(R1.7.1 住基人口)

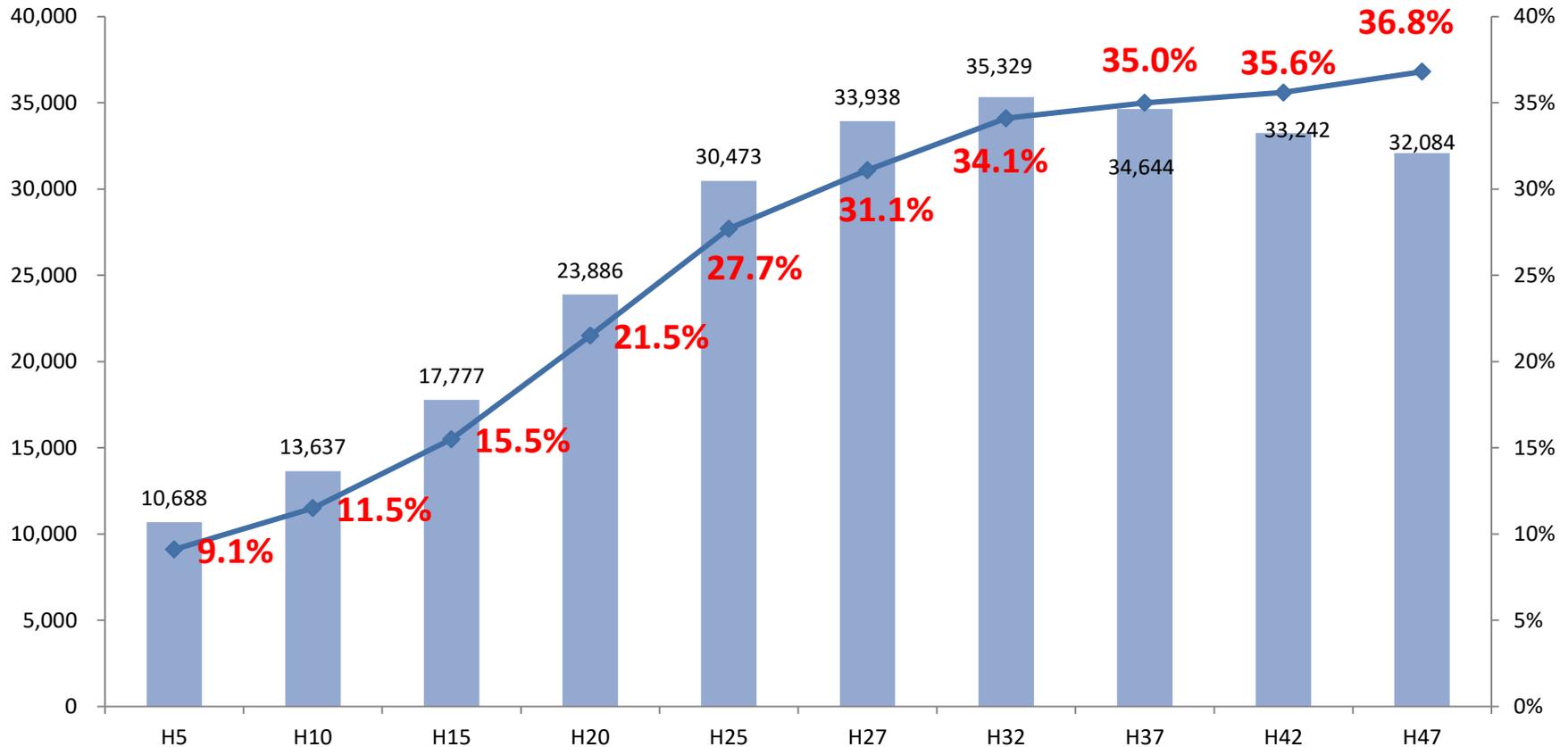


2015年上野東京ライン開業



取手駅～品川駅快速列車で最短54分

取手市の現状 高齢化率の推移



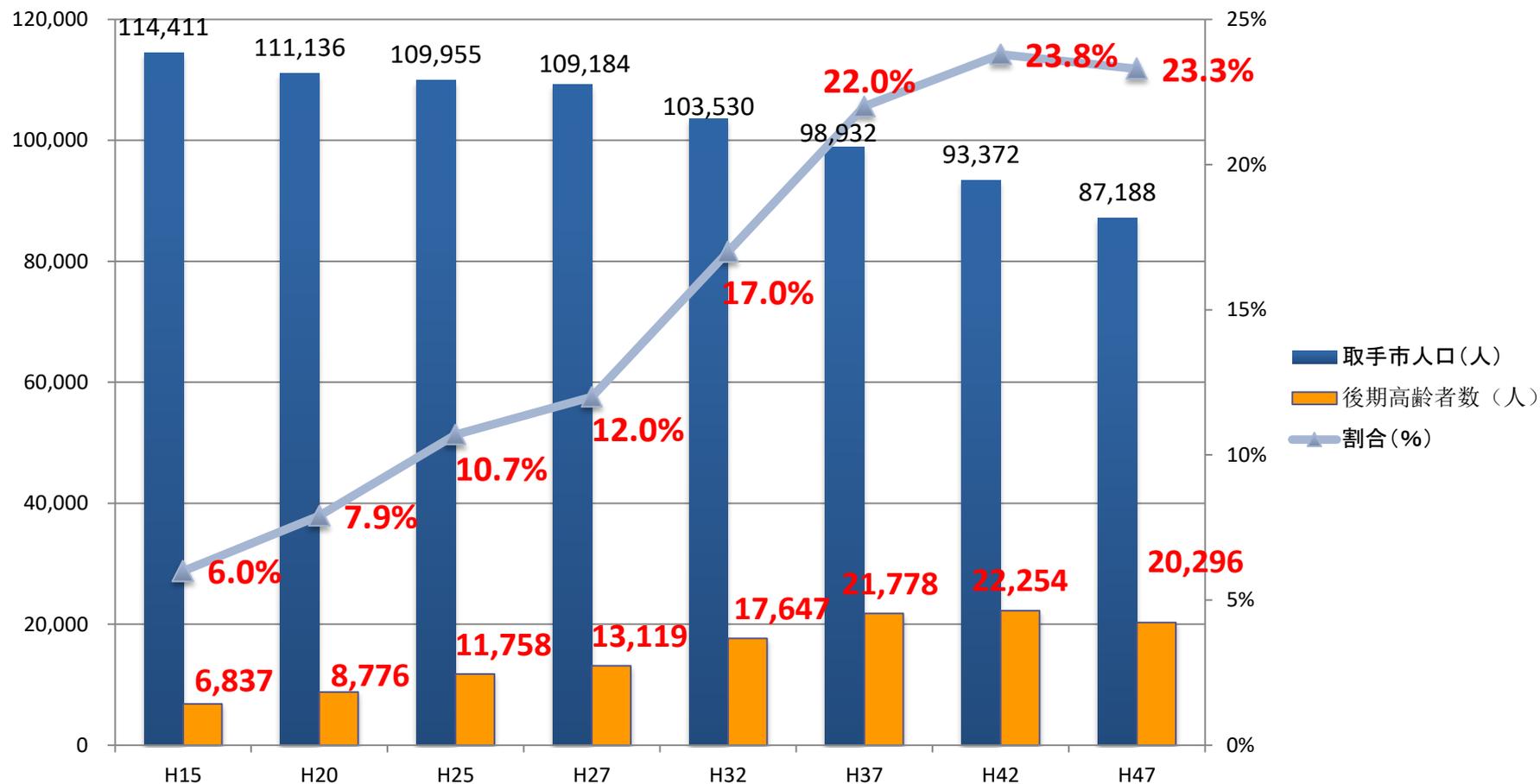
取手市の3人に1人は高齢者

(高齢化率33.8% : 令和元年7月1日)

(※H32以降については国立社会保障・人口問題研究所推計による)

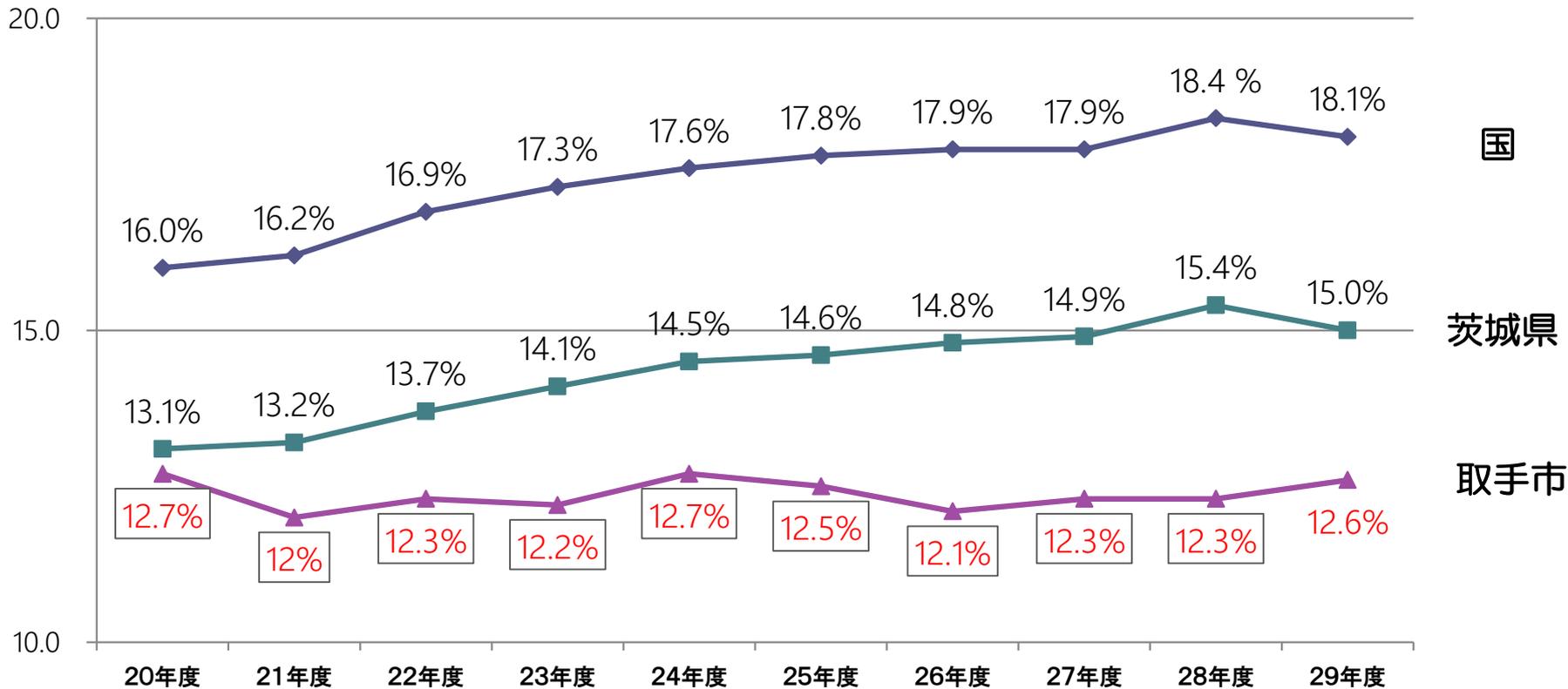
■ 高齢者数 (人) ◆ 高齢化率 (%)

後期高齢者数の推移



(※H32以降については国立社会保障・人口問題研究所推計による)

65歳以上の介護認定率の推移



- 取手市の介護認定率は国平均、県平均と比べて低い
- 平成20年度以降、国、県ともに約2%上昇しているのに対して、取手市は低い水準を維持している

介護予防拠点施設

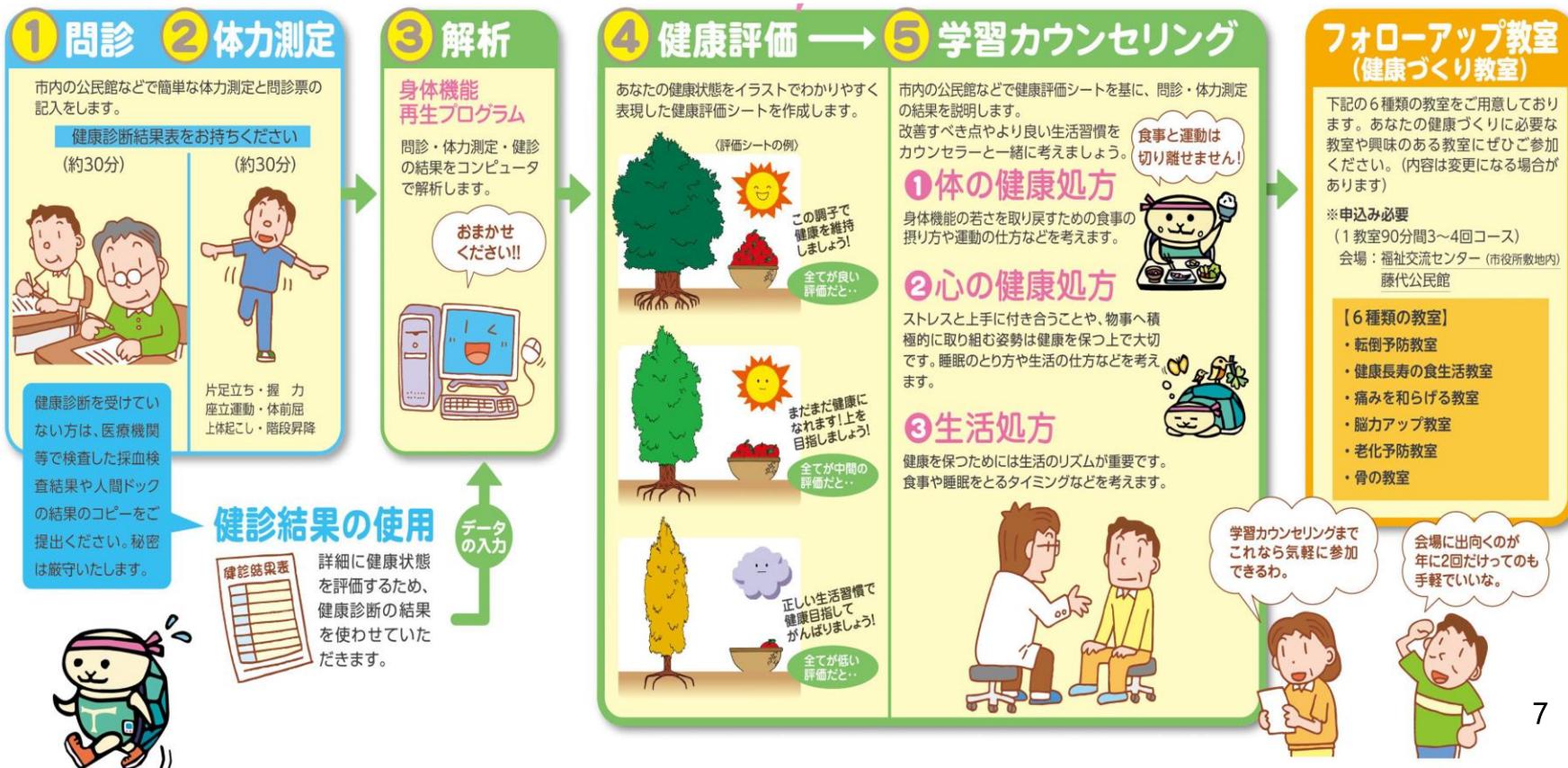
いきいきプラザ・げんきサロン

- ・60歳以上の方とボランティアの方が参加できる憩いの場
- ・要介護状態への移行を防止するために、体操や趣味の講座を開設し、高齢者の居場所づくりと健康増進、生きがいづくり及び閉じこもり防止を図る。
- ・講座はボランティアの講師により運営されている。

	いきいき プラザ	げんきサロン 戸頭西	げんきサロン 稲	げんきサロン 藤代
開館曜日	月・水・木・金	月～金	火・木・金	月・火・水・金
開館時間	午前9時30分～午後4時			
H30開館日数	192日	241日	149日	192日
H30利用者数 (ボランティア含)	7,194人	7,918人	4,821人	5,583人
1日あたり 平均利用者数	37人	33人	32人	29人
講座内容	体操・ダンス・囲碁・麻雀・俳句・絵手紙・手芸・そば打ち等			

集合型介護予防事業 取手プラン生命の樹

- 一人ひとりの健康状態を体力測定・問診・健康診断の結果から総合的に分析及び健康度評価を行い、健康づくりの方法を個別指導(カウンセリング)する。
- 個別指導後、フォローアップ教室を開催し、継続的な健康づくりの機会を提供する。



集合型介護予防事業 きらり笑顔教室

- ・介護予防に関する運動機能及び口腔機能の向上、栄養改善、認知症予防等についての講話や運動を行う教室を開催し、知識を深めることで生活機能の向上を図る。
- ・教室は3会場で全10回、1回あたりの開催時間は2時間。

前半30分は運動

・運動内容

シルバーリハビリ体操

チューブ体操など



後半90分は講話

・講話内容

認知症予防

低栄養予防

口腔ケア

うつ・閉じこもり予防など



集合型介護予防事業 回想法スクール

- ・回想法によるおしゃべり効果で「大脳」を活性化し、認知症予防を図る。
- ・回想法を実践するボランティアアシスタントも同時に養成する。
- ・教室は2会場で全12回、1回あたりの開催時間は2時間。
(ボランティアアシスタントは3時間30分)



①指体操で大脳の血流を促進

②おしゃべりで大脳を活性化



地域介護予防活動支援事業

補助金①

- ・住み慣れた地域で住民が主体的・継続的に介護予防活動に取り組むことができる「通いの場」を充実していくために、活動の立上げや運営に要する経費に対して補助金を交付する。

今年度の申請件数見込み
新規5団体・継続6団体

補助要件及び金額

項目	内容
対象	地域住民が主体となり、介護予防活動を行う団体
活動場所	自治会館、集会所や空き家など
活動時間	2週間につき1日90分以上継続して6か月以上実施すること
活動人数	65歳以上の高齢者が月20人以上(延人数)参加すること
必須活動	①～⑤の介護予防事業を年1回以上実施すること ①運動機能向上、②口腔機能向上、③認知症または閉じこもり予防、④栄養改善、⑤その他の介護予防に資する活動
立上費用	20万円以内(改修費、備品購入費)*初年度のみ
運営費用	15万円以内(3年を限度とする)

地域介護予防活動支援事業

補助金②

- ・地域住民及び高齢者を対象に、自主的に介護予防活動を行っている市内の団体に対し、補助金を交付する。

補助金交付団体

	シルバーリハビリ 体操指導士の会	チューブ体操 指導者の会
会員数	121人(H31. 4.1現在)	70人(H31. 4.1現在)
活動場所	公民館・地区集会所等	公民館・地区集会所等
H30会場数	70ヶ所	18ヶ所
H30参加人数	延べ25, 502人	延べ6, 419人
R1補助金交付額	363, 000円	210, 000円
活動内容	「シルバーリハビリ体操」(茨城県立健康プラザの大田仁史管理者によって考案された体操)を地域住民に指導し、介護予防活動に取り組んでいる。	「チューブ体操」(セラバンドを利用し、筋力の持久力を強化することを目的とした体操)を地域住民に指導し、介護予防活動に取り組んでいる。

介護予防講座

- ・高齢者が住みなれた地域でいきいきと生活するために、介護予防の知識を身につけ、自らが介護予防に取り組むことを目的に「介護予防講座」を開催する。
- ・開催は自治会単位で行う。
- ・講座は年1回、全7回、1回あたりの開催時間は1時間30分。

今年度の介護予防講座

回数	講座内容	講師
1	介護保険について:地域包括ってなに?	地域包括支援センター職員
2	認知症予防:回想法で楽しくおしゃべり	日本回想療法学会会長
3	低栄養の予防	管理栄養士
4	誤嚥予防:飲み込み機能の低下について	言語聴覚士
5	口腔ケアの方法	歯科衛生士
6	ロコモティブシンドロームの予防	理学療法士
7	レクリエーションで介護予防	茨城レクリエーション協会理事

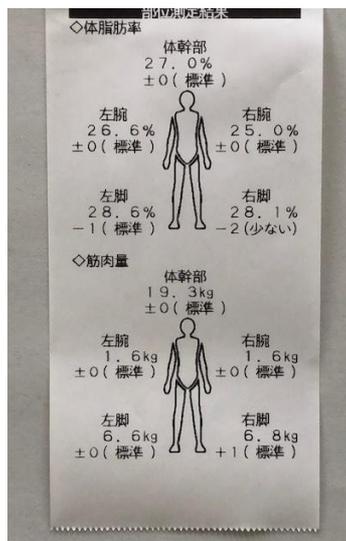
地域介護予防活動支援事業 ふらっと健康相談

- ・公民館等や地域で介護予防に取り組むグループに出張し、体組成計による測定後、保健師がアドバイスを行う。
- ・体組成測定は市内で障がい者の就労支援を行っているNPO法人に委託している。

体組成測定って…？

靴下を脱いで、1分間乗るだけ！

全身の筋肉量や体脂肪量が分かります！！



長寿社会づくりソフト事業費交付金交付事業

地域住民との協働による健康づくり推進事業

- ・地区内の医療機関と地区住民が連携して、介護予防(健康づくり)の取り組みを行い、健康づくりの推進を図る。
- ・実施地区:高須地区、宮和田地区、桜が丘地区

今年度の事業計画

実施項目	内容
出前講座	整形外科医・理学療法士・管理栄養士によるロコモティブシンドローム予防教室を各地区集会所等で7回開催。
フィットネス体験	医療機関内にあるフィットネスクラブのトレーニングマシンを体験。各地区で2回実施(1回あたり1時間)、定員10人。
スポーツ交流イベント	3地区合同の多世代交流イベントを開催する。 ①体力測定会(身長・体組成測定・握力・長座体前屈等) ②地域総合型スポーツクラブによるスポーツ体験 (スポーツ吹き矢・カローリング・ソフト剣チャンバラ等)

ご清聴ありがとうございました



取手市健康づくりキャラクター
とりかめくん