

【平成30年度の取り組み】

- ・別添資料参照

【令和元年度の取り組み】

- ・お達者サロン・認知症カフェでの2～3回コースの介護予防教室の開催
- ・コグニサイズの実施
- ・災害対策
カビ・インフルエンザ対策とセットでリハビリ体操教室を実施
エコノミークラス症候群の予防を啓発
- ・フレイル対策
千葉県アドバイザー派遣制度の活用→東京大学高齢社会総合研究機構へ相談
フレイル勉強会を2月に開催予定

【反省】

- ・かつての二次予防事業では、生活機能評価で対象者になっても3か月限定のサービス実施期間中は専門職の指導により心身機能がアップしても、期間終了後は、継続できずに元に戻ってしまう状況があった。
- ・平成30年度からの介護予防教室では、短期集中2～3回コースで実施し、終了後は自主的な活動の継続を視野に入れて実施してきたが定着しなかった。
- ・予防係が壮年期からの予防として実施している生活習慣病予防を主目的にした「楽ラク筋トレ教室」は、高齢化率の高い本市では、高齢者の参加が多い。
- ・従来の体制での教室開催では、サポーター養成に至っていないので、取り組み自体が広く地域への波及効果がなかった。
参加者からは、サポーター役やリーダー役になるのは、負担という声があった。
- ・従来の教室設定は、既存のサロンや老人クラブ等の各種つどいの中での運動教室の開催であったため、運動を目的に集客したのではなく、お茶会や仲間づくりが主で、自ら運動を希望しての参加ではなかったため、参加目的に相違があり教室の内容が運動に特化していなかった。結果は、本人自ら主体的な活動として運動習慣が身につくレベルに至っていない。
- ・リハビリ専門職の配置が、少ない地域であるため、講師として地域での活動へ依頼しても思うように雇えない。
- ・医療機関でのリハビリが終了し、退院して在宅生活におけるリハビリをフォローできる受け皿が、現状の地域の中ではない。
- ・市内には、民間のスポーツジムがない。身近な場所で気軽に通うことができる運動する場がない。
- ・運動分野だけでなく、介護予防全般を視野に入れた活動として、健康寿命の延伸を目的に、栄養・口腔部門の取り組みも必要である。

【これからの取り組み】

○フレイル対策の検討

- ・フレイルチェック
- ・フレイルサポーター養成

○介護予防教室の開催

- ・運動教室の体制の検討：回数制限せずに本人ができるまで、納得するまで何回でも参加可能な体制づくり
- ・教室開催時間の設定を夕方～夜間も視野に入れて検討
- ・栄養・口腔部門の取り組み

○リハビリ専門職（PT・OT・ST）の活用

- ・地域ケアチーム会議のリハビリ部会での話合い
- ・災害対策（避難所への支援としてエコノミッククラス症候群や災害関連死を防ぐ活動等）

平成31年度 介護予防普及啓発事業実績(65歳以上の健康相談・健康教育)

NO	地区	対象	会場	開催日	教育人数	相談人数	お通者サロン	リハビリ	講師	内容
1	富浦	南無谷びわ葉クラブ	南無谷青年館	H31.4.17	35	-				救急医療カプセル
2	千倉	高齢者体力測定会	千倉総合運動公園体育館	R1.5.12	20	-				ロコモ予防・低栄養予防
3	富浦	南無谷びわ葉クラブ	南無谷青年館	R1.5.15	33	-				低栄養予防・タッチエム
4	富山	吉沢老人クラブ	吉沢区民センター	R1.5.16	5	5				低栄養予防・介護予防体操
5	富山	高齢者体力測定会	富山小学校体育館	R1.5.19	8	-				認知症・ロコモ予防・低栄養予防・ロコトレ
6	丸山	おかげ茶間①	おかげ茶間宮下	R1.5.24	26	-	1	1	七瀬診療所PT	介護予防体操(PT)
7	白浜	グラウンド・ゴルフ大会参加者	白浜運動公園	R1.5.26	55	-				熱中症予防・介護予防体操・整理体操・ラジオ体操
8	丸山	いきいき交流会	丸山公民館	R1.5.27	86	17				フレイル予防(低栄養予防・社会参加・運動)介護予防体操・熱中症予防
9	千倉	平館萬寿会(老人クラブ)	平館区コミュニティ集会所	R1.5.27	25	-				電話de詐欺
10	千倉	白間津老人クラブ(白間津老友寿会)	白間津コミュニティ集会所	R1.5.29	18	-				熱中症予防・低栄養予防・介護予防体操・救急医療カプセル
11	丸山	高齢者体力測定会	丸山体育館	R1.6.2	17	-				認知症・ロコモ予防・低栄養予防
12	丸山	おかげ茶間②	おかげ茶間宮下	R1.6.7	49	-	1	1	七瀬診療所PT	介護予防体操(PT)
13	千倉	えんがわカフェ	忽戸集会所	R1.6.11	24	-	1			低栄養予防・介護予防体操・救急医療カプセル
14	三芳	上堀老人クラブ	上堀集会所	R1.6.12	24	-				体操・手洗い・食事チェックリスト・脳活性化・はつきり読みエクササイズ
15	三芳	みよちゃん家	三芳保健福祉センター	R1.6.13	9	-	1			低栄養予防・介護予防体操・救急医療カプセル
16	富浦	高齢者体力測定会	富浦小学校体育館	R1.6.16	2	-				ロコモ予防・低栄養予防個別説明
17	富浦	南無谷びわ葉クラブ①	南無谷青年館	R1.6.19	35	-		1	葵の園PT	介護予防体操(PT)
18	千倉	千倉地区高齢者ふれあいの日	千倉介護予防センターゆらり	R1.6.21	-	6				健康相談
19	白浜	島崎地区高齢者のつどい	島崎公会堂	R1.6.26	41	8				熱中症予防・救急医療カプセル・介護予防体操(手足)
20	富山	みならく出口	高崎出口青年館	R1.6.27	12	-	1			熱中症予防・救急医療カプセル・介護予防体操
21	三芳	高齢者体力測定会	三芳小学校体育館	R1.6.30	8	-				認知症・ロコモ予防・低栄養予防
22	丸山	おかげ茶間	おかげ茶間宮下	R1.7.5	30	6	1			熱中症予防
23	富浦	こらぼ富浦	とみうら元気倶楽部	R1.7.10	22	-	1			低栄養予防・水分補給
24	白浜	本郷地区高齢者のつどい	本郷コミュニティ	R1.7.12	39	13				熱中症予防・救急医療カプセル・介護予防体操(手足)
25	白浜	やあばっしえ白浜	白浜コミュニティセンター	R1.7.16	14	-	1			熱中症予防・低栄養予防
26	富浦	南無谷びわ葉クラブ②	南無谷青年館	R1.7.17	26	-		1	葵の園PT	介護予防体操教室・熱中症予防
27	千倉	寺庭サロン介護予防体操教室①	寺庭区コミュニティ集会所	R1.7.24	16	-	1	1	リハビリ千倉PT	コグニサイズ・熱中症・エコミークラス症候群予防
28	千倉	平館区	平館区コミュニティ集会所	R1.7.26	20	-				電話de詐欺・熱中症予防
29	和田	真浦(お通者サロン)	真浦区集会所	R1.8.2	9	-	1			コグニサイズ・熱中症・エコミークラス症候群予防
30	和田	なごみ倶楽部	和田地域センター 2階	R1.8.7	15	-	1			熱中症予防・脳活性化の手の運動
31	千倉	お通者サロンわたげ	ちくろ介護予防センターゆらり	R1.8.16	6	-	1			基本チェックリスト・タンパク質摂取のすすめ
32	千倉	ジュリアンの会(お通者サロン)	ひとほな	R1.8.21	5	-	1			基本チェックリスト・水分補給・認知症予防・カプセル
33	千倉	花の会(お通者サロン)	下瀬戸農業集落センター	R1.8.23	15	-	1			基本チェックリスト・介護予防(運動・食事・口腔)・水分摂取
34	富浦	原岡シニアクラブ	原岡公会堂	R1.8.27	32	-				認知症サポーター養成講座・脳活性化体操・健康管理・熱中症予防
35	千倉	寺庭サロン介護予防体操教室②	寺庭区コミュニティ集会所	R1.8.28	13	-	1	1	リハビリ千倉PT	コグニサイズ・片足立ち・熱中症・低栄養予防・脱水予防
36	富山	お通者サロンいわい	富山ふれあいコミュニティセンター	R1.9.2	10	-	1			基本チェックリスト・介護予防(運動・食事・口腔)・水分摂取
37	千倉	寺庭サロン介護予防体操教室③	寺庭区コミュニティ集会所	R1.9.25	11	-	1	1	リハビリ千倉PT	コグニサイズ
38	富山	市部みんなのたまり場	市部青年館	R1.10.8	8	-	1			熱中症予防・カビ対策・インフルエンザ予防・ラジオ体操
39	丸山	ほっとスポットひだまり	安馬谷青年館	R1.10.31	21	-				カビ対策・インフルエンザ予防・ラジオ体操・頭の体操・脱水予防
40	千倉	寺庭老人クラブ	寺庭区コミュニティ集会所	R1.11.9	13	-				カビ対策・インフルエンザ予防・低栄養予防・介護予防体操・頭の体操・脱水予防
41	千倉	忽戸えんがわカフェ	忽戸集会所	R1.11.12	28	-	1			カビ対策・インフルエンザ予防・低栄養予防
42	千倉	忽戸えんがわカフェ	忽戸集会所	R1.11.19	26	-				低栄養予防・基本チェックリスト
43	千倉	白子ひとやすみ	白子東浜・川崎コミュニティ集会所	R1.11.26	34	-	1			インフルエンザ予防・脱水予防
44	富浦	お通者サロン富浦	原岡公会堂	R1.12.4	5	-	1	1	葵の園PT	介護予防体操教室
45	三芳	みよちゃん家	みよし交流館	R1.12.4	13	-				基本チェックリスト・タッチエム・インフルエンザ予防・カビ対策・介護予防・ラジオ体操
46	千倉	千倉地区高齢者ふれあいの日	千倉介護予防センターゆらり	R1.12.6	-	6				健康相談
47	千倉	白子ひとやすみ	白子東浜・川崎コミュニティ集会所	R1.12.10	35	-				介護予防体操
48	千倉	忽戸えんがわカフェ	忽戸集会所	R1.12.17	22	-	1	1	松永醫院PT	介護予防体操教室
49	富浦	お通者サロン富浦	原岡公会堂	R1.12.18	5	-	1		豊崎Ns	カビ対策とインフルエンザ予防
50	千倉	お通者サロンわたげ	ちくろ介護予防センターゆらり	R1.12.20	18	-	1			低栄養予防・インフルエンザ予防・脱水予防
51	千倉	平館区(千葉大学合宿)	松永医院	R1.12.20	8	-			松永醫院Dr	地域包括ケア・地域医療の現状
52	富山	だんらんカフェ	犬掛青年館	R2.2.6	予定		1	1	葵の園PT	介護予防体操
53	富山	みならく出口①	高崎出口青年館	R2.2.13	予定		1	1	葵の園PT	介護予防体操
54	富山	みならく出口②	高崎出口青年館	R2.2.27	予定		1	1	葵の園PT	介護予防体操
計					1,051	61	27	12		