

## V 介護予防

### 1 うたって動いて健やか教室（継続実施型介護予防教室）

高齢者の身近な場所で介護予防の取り組みを継続できる仕組みを作るため、平成30年度から介護保険の地域支援事業の一事業として、株式会社第一興商に委託をして実施している。

転倒予防のための筋力トレーニングや認知症予防のためのコグニサイズ、口腔機能向上のお口の体操等をうたと一緒に取り入れることで、楽しく継続することができるため要介護状態の予防のために実施している。

#### <実施状況>

- (1) 実施日時 平成30年5月～平成31年3月の隔週開催
- (2) 実施場所 三谷公民館、体育センター、形原公民館（各23回×3会場）
- (3) 対象者 市内在住の65歳以上の方（各会場定員30名）
- (4) スタッフ 音楽健康指導士、アシスタント、保健師又は事務職
- (5) 周知 回覧、ホームページ、チラシにて周知
- (6) 内容 テーマ別実施：ロコモティブシンドローム予防体操  
認知症予防コグニサイズ  
口腔機能向上体操、総集編
- (7) 参加費 1回100円

#### <実施結果>

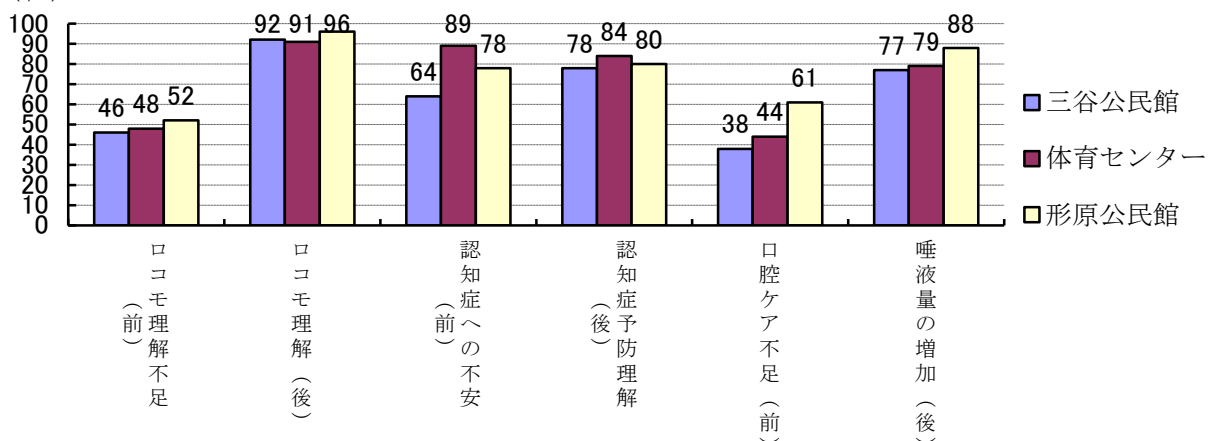
- (1) 参加人数 (人)
- (2) 年齢別内訳 (人)
- (3) 継続参加意欲 あり 72.2%

		実人数	延人数
参加者		90	1,328
内訳	男性	6	86
	女性	84	1,242

年齢	実人数
60歳代	16
70歳代	53
80歳代	21
合計	90

- (4) アンケート結果

(%)



## 2 高齢者が元気になる運動推進事業（地域づくりによる介護予防活動支援事業）

高齢者が身近な地域で集まる機会を持ち、効果的な介護予防活動に定期的に取り組む機会をつくるため、平成28年度より希望する団体に体操等の指導を実施し、教室終了後も住民主体の活動につながるよう支援している。

### <実施状況>

- (1) 実施日時 ①体操鶴ヶ浜 11月7日～1月31日（年12回）水曜日午後2時～3時  
 ②なかよし会 11月8日～2月7日（年12回）木曜日午後1時30分～3時
- (2) 実施場所 ①体操鶴ヶ浜 県営鶴ヶ浜住宅集会所 ②なかよし会 東部公民館
- (3) 対象者 ①塩津鶴ヶ浜住宅に居住する高齢者 ②東部地区の高齢者
- (4) スタッフ 健康づくりリーダー、保健師、理学療法士  
 （初回と最終回は、保健師・事務職・包括職員）
- (5) 周知 広報がまごおり、ホームページ、ちらし
- (6) 内容 ①1回目 健康チェック（問診・血圧測定・身長・体重・BMI測定）  
 体力測定（握力・立ち上がりテスト・2ステップ・ロコモ25、開眼片足立ち、TUG）  
 ②2回目～11回目  
 健康づくりリーダーによる体操 水戸黄門体操、ロコモ予防体操等  
 ③12回目 健康チェック・体力測定  
 体力測定結果説明、運動継続意欲、自主活動への気持ちを確認

### <実施結果>

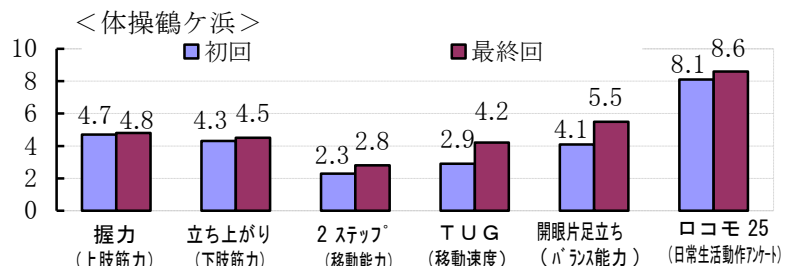
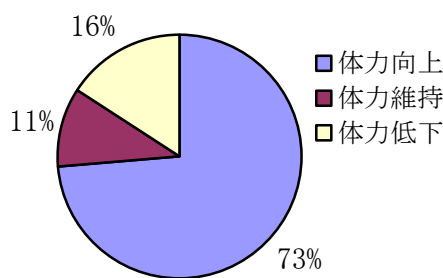
#### (1) 参加人数

	実人数	延人数
塩津地区（体操鶴ヶ浜）	15	148
東部松区（なかよし会）	15	92
計	30	240

#### (2) 年齢別内訳

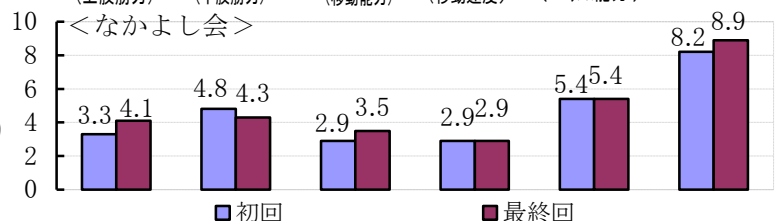
年齢	塩津地区	東部地区
60歳代	3	1
70歳代	7	7
80歳代	5	7
合計	15	15

#### (3) 体力測定結果（初回と最終回で評価できた人19人）



#### (4) 教室終了後も運動継続意欲あり

92.3%



### 3 長寿課への依頼健康教室

#### (1) いきいきサロン

高齢者の閉じこもり予防を目的に、社会福祉協議会事業として各地区のボランティアグループ等の主催で実施されている。平成26年度から長寿課に保健師が配属されたことにより、保健センターと連携して対応している。

<実施状況>

(人)

地区	実施日	会場	内容	スタッフ	参加人数
形原	5月11日(金)	蒲郡文化広場	いくつになっても 元気であるために	保健師	35
大塚	7月9日(月)	西大塚区民会館	いつまでも 元気であるために	保健師	13
計 2 回					48

#### (2) 自主グループ支援

体操を中心に自主活動しているグループの依頼に応じて、講話や健康相談を行っている。

<実施状況>

(人)

グループ名	実施日	内容	スタッフ	参加人数
西浦ジョギングクラブ	7月10日(火)	いつまでも元気であるために	保健師	16
	2月26日(火)	運動と食事で筋肉をつくる	保健師	16
松田リフレッシュ会	7月1日(月)	いこいの場ガイドブックの活用 家族支援プログラムについて	保健師	16
計 3 回				48

#### (3) 高齢者介護予防食生活改善普及事業

ヘルスマイトとともに、高齢者の介護予防のために食生活を振り返る機会を地区の特色に合わせた方法で実施している。

<実施状況>

(人)

地区(事業名)	実施日	対象者	内容	スタッフ	参加人数
形原 (いきいきサロン)	6月14日(木)	形原地区 高齢者	10種の食品群	保健師	22
形原 (いきいきサロン)	7月13日(金)	形原地区 高齢者	10種の食品群・ パタカラ口腔体操	保健師	34
西浦ヘルスマイト	7月27日(金)	西浦地区 高齢者	熱中症予防について	保健師	10
形原 (いきいきサロン)	9月14日(金)	形原地区 高齢者	10種の食品群	保健師	34
計 4 回					100

#### (4) 出前講座

生涯学習課に依頼のあった自主グループや団体等に出向き、希望の講座メニューに沿った健康教育を実施している。

<実施状況>

(人)

講座名	実施日	対象者	スタッフ	参加人数
ロコチェック！！ あなたは大丈夫？	4月19日(木)	栄町カフェ参加者	保健師・事務職	26
	7月11日(水)	宮成ふれあいサロン		30
	8月21日(火)	蒲北若返り大学		39
脳細胞を活性化しよう	6月11日(木)	蒲郡市養護老人ホーム 入居者・職員	保健師	30
	6月22日(金)	さんかく屋根の ふれあいサロン参加者		20
	12月8日(土)	社会福祉法人くすの木 福祉事業会会員		45
	1月24日(木)	大塚公民館老人クラブ		50
計7回				240

#### (5) その他の依頼

地域の関係機関や健康づくりの自主グループ等からの依頼に応じて、対象者に合わせた内容で健康講話を実施している。

<実施状況>

(人)

事業名 (主催機関)	実施日	対象者	内容	スタッフ	参加人数
西部公民館 健やか教室	6月6日(木)	西部地区の 高齢者	いくつになっても元気でい るために	保健師	30
三谷公民館 高齢者教室	3月5日(火)	三谷地区の 高齢者	運動と食事で筋肉をつくる ～運動と糖尿病・認知症・ フレイルとの関係～	保健師	118
計2回					148

#### 4 長寿課への依頼健康相談

地域の関係機関や健康づくりの自主グループ等からの依頼に応じて、健康教育等の保健事業と同時、又は高齢者の健康相談として依頼に応じて実施している。

<実施状況>

事業名	実施回数(回)	相談人数(延人数)
いきいきサロン(形原・西大塚)	2	31
高齢者介護予防食生活改善普及事業	5	17
西浦ジョギングクラブ	2	13
松田リフレッシュ会	2	31
ひまわり会	2	36
合計	13	128