

地域包括支援センターの一般介護予防事業の取り組みについて

1) 介護予防教室

いつまでも健康で自立した生活を送るため、65歳以上の方を対象に、高齢期における問題に対処し生活機能を維持・向上させることを目的に、運動・栄養・口腔・認知症予防・閉じこもり予防・うつ予防等について学ぶ「ずっと元気！いきいき介護予防教室」を市内各地域で開催しています。

令和元年度は計75回、延べ1,931人の参加がありました(表1)。講座内容について、運動講座が最も多く、理学療法士や健康運動指導士等の講師による健康体操・転倒予防運動・簡単ヨガ・太極拳などを実施しました。藤沢地域包括支援センターは「フレイル予防」について通年で一貫したテーマにして市内医療機関の医師に講師を依頼したり、豊岡東地域包括支援センターは認知症予防講座で大学教授に講師を依頼して「脳トレ体操」を紹介したり、地域の課題に沿った介護予防のテーマを設定し、普及啓発に努めました。また、開催にあたり、各地域の自治会や老人会には会場提供、広報や参加への声かけ等にご協力をいただき、関係機関と連携を図りながら実施しました。更に、豊岡3地域は隣接しており、相互に通いやすい立地のため、共通のチラシや「予防教室カード」を作成してスタンプを貯める方法で継続的な参加を促す工夫もしました。

(表1) 令和元年度「ずっと元気！いきいき介護予防教室」

内容	回数	参加者数	内訳	
			男性	女性
運動	53回	1,464人	232人	1,232人
栄養	9回	155人	109人	46人
口腔	2回	26人	5人	21人
認知症予防	7回	223人	34人	189人
閉じこもり予防	1回	8人	2人	6人
うつ予防	0回	0人	0人	0人
その他	3回	5人	14人	41人
計	75回	1,931人	396人	1,535人

なお、令和元年度における市主催の介護予防事業は、市内各地域で「体力・脳力アップ教室」、「シニア安心エクササイズ教室」等、計14事業を実施し、延べ228回、4,542人が参加しました。

○新型コロナウイルス感染症の対応

新型コロナウイルス感染症の影響のため、令和2年3月に予定していた介護予防教室はすべて中止としました。その後、緊急事態宣言が発令され、4月以降も引き続き介護予防教室は中止となりましたが、市が購入した体操パンフレット（資料1）やマスク等を住民に配布し、外出自粛中における健康維持・介護予防について周知を図りました。配布に際し、独居高齢者や介護認定者等支援が必要な人に対しては、見守りを含めた各々の状態把握に努めました。

また、金子地区地域包括支援センターは6月に ICT を活用した介護予防教室に取り組み、インターネットを利用して、「ZOOM」アプリを使用したオンライン講座を実施しました（写真1）。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅にしながら介護予防教室に参加できる新しい試みとして実施しました。他の地域包括支援センターもオンライン講座に興味を示し、今後、介護予防事業にもこの手法が広がっていく可能性を示しました。

（資料1）体操パンフレット



（写真1）オンライン介護予防教室



○令和2年度の予定

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の流行状況をみながら、9月以降に介護予防教室を予定しています。実施の際は、市ガイドラインに則り、新型コロナウイルス感染拡大防止対策をしながら、前年度同様、様々な介護予防のテーマについて取り組んでいきます。

また、市主催の介護予防事業も同じく9月以降に実施を予定しており、令和2年度は特に「フレイル予防」を推進していきます。なお、飛沫感染の可能性があるものや密閉空間・対人距離が保てない等会場確保が難しい事業（「水中ウォーキング教室」、「歯っぴーかむかむ教室」、「セカンドライフ充実講座」）については中止し、市ホームページで情報発信していくことを検討しています。

介護予防教室は、介護予防の普及啓発のみならず、地域特性の理解を深め、地域の関係団体との連携、出かける場の提供や個々の支援に繋がる包括的な事業です。今後も介護予防の推進と地域課題の解決に努めていきます。

2) 住民主体の通いの場

地域では、魅力のある様々な「住民主体の通いの場」が展開されています。令和2年5月調査では、市内の「住民主体の通いの場」は95団体あり、運動・会食・茶話会・認知症予防・趣味活動等の活動が週1回～月1回程度行われています（表2）。

（表2）「住民主体の通いの場」団体数

運動	会食	茶話会	認知症予防	趣味活動	計
29	6	42	2	16	95

活動の一例をあげると、運動では健康体操・ラジオ体操・重りを使った百歳体操・グラウンドゴルフ・ウォーキング・レクリエーション等、茶話会ではサロン形式でおしゃべり・季節行事等、認知症予防では脳トレ学習・ゲーム、趣味活動等では絵手紙・歌・カラオケ・楽器演奏等を行っています（写真2）。参加者は2,076人（実人数）でした。

（写真2）豊老会（絵手紙の様子と作品）



詳しい内容は、下記リンク先に掲載しています。

（電子書籍「2020年度版 入間市介護情報まるわかりブック」22～23ページ：
『10 さまざまな活動の場 地域にある通いの場』）

リンク先 <https://machi-iro.town/p/71496>

これらの運営は主に市民ボランティアが担っていますが、各地域包括支援センターに配置されている「第2層生活支援コーディネーター」も支援し、活動状況を随時確認しています。そして、様々な機会に住民に「住民主体の通いの場」を紹介し、住み慣れた地域で活動への参加を働きかけ、高齢者の自立支援と介護予防を推進しています。

また、地域包括支援センターが立ち上げに関わった団体は、継続的に活動を支援しています。中には、発足から10年以上活動を継続している団体もあり、包括支援センターとも良好な関係を築いています。

令和元年度、新たな通いの場として藤沢地域包括支援センターが「藤沢スマイル」の発足に携わり、「どこから来たの？」の歌に合わせてリズム体操を作りました。今は自主グループとして活動しながら、地域包括支援センターと協働して地域の「フレイル予防」の普及啓発を行っています。

○新型コロナウイルス感染症の対応

新型コロナウイルス感染症の影響のため、令和2年3月から6月頃まで、ほとんどの団体は活動を自粛することになりました。これにより、多くの方が出かける機会を失って自宅に閉じこもり、人とのつながりが乏しくなった他、生活不活発により身体活動量が減少して、運動機能が低下する方も出始め、心身の機能が低下してフレイル（虚弱）になってしまうことが危惧されました。

これらの対策として、藤沢地域包括支援センターは自宅で体操に取り組めるように、「YouTube」で見られる「藤沢スマイル」のリズム体操を紹介するチラシや手洗い等の感染予防に関するチラシを作成し、藤沢地区に全戸配布しました（資料2）。そして、藤沢公民館にメッセージボードを作成し、情報収集・発信に取り組みました。また、体操サロン「はつらつ体操クラブ」は体操DVDの貸し出しを行いました。宮寺・二本木地区地域包括支援センターは体操パンフレットを作成し、「よってんべー広場」の会員に配付し自宅で運動に取り組めるように支援をしました（資料3）。

市は、5月、自宅でできる体操のパンフレットを購入し、第2層生活支援コーディネーターと協力して活動自粛中の「住民主体の通いの場」に配布し、高齢者が自宅で運動に取り組み、健康を維持できるように支援をしました（資料4）。

（資料2）コロナ対策のチラシ



（資料3）体操パンフレット



（資料4）体操パンフレット



○令和2年度の予定

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の流行状況をみながら、7月以降徐々に活動の再開を予定しています。実施の際は、市ガイドラインに則り、新型コロナウイルス感染拡大防止対策をしながら活動します。包括支援センターと市は、再開に向けての支援、継続して活動できるための支援や新規の通いの場を増やしていきます。

金子地区では新たにノルディックウォーキングの会を立ち上げようと検討しています。

高齢者にとって住み慣れた地域で、行きたい・行ける場所が身近にたくさんあることは介護予防の観点から重要なことであり、地域で活動が増えると地域の中で人がつながる環境が整ってきます。これからも「住民主体の通いの場」が活発に活動できるよう支援するとともに、新たな活動の場を増やしていきます。