

# 令和２年度 入間市の介護予防事業の取り組みについて

## 1 一般介護予防事業

いつまでも健康で自立した生活を送るため、65歳以上のすべての高齢者を対象に、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介護予防教室を市内各地域で開催しました。特に、令和２年度は高齢期の心身の虚弱を意味し要介護状態の手前である「フレイル」の対策に取り組むため、新たに「フレイル予防」に関する事業を実施し、普及啓発を図りました。具体的には、これまでの「体力・脳力アップ教室」の内容をフレイル予防に変更したことや新規事業として「健康ミニ講座～フレイル予防～」を実施しました。

令和２年度は当初14事業を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により7事業を中止しました。実施可能な事業については、下半期に日程を変更し、感染予防対策を講じて行いました。結果として7事業、計136回、延べ1,882人の参加がありました（表1）。

（表１）令和２年度一般介護予防事業

事業名	内容	回数	参加者数
体力・脳力アップ教室～フレイル予防～	運動・栄養改善・口腔ケア・認知症予防等の介護予防を学ぶ総合プログラム	8回×3コース	117人
足腰トレーニング教室～ロコモ予防～	ロコモティブシンドロームを予防し、運動機能向上を目指す講座	6回×2コース	146人
脳 げ ん き 教 室	運動機能向上や認知機能向上を目指す講座	6回×1コース	24人
大 人 の 脳 活 教 室	タブレット端末を使用した認知機能向上を目指す講座	8回×3コース	312人
ノルディックウォーキング教室	専用ポールを使用し、安定したバランスをとりながら行うウォーキング講座	4回×1コース	28人
健康ミニ講座～フレイル予防～	運動・栄養改善・口腔ケア・認知症予防等の介護予防を学ぶ1日講座	1回×6コース	41人
水 中 ウ ォ ー キ ン グ 教 室	浮力を利用した水中運動で膝痛や腰痛予防・改善を目指す講座	中止	－
歯 っ ぴ ー か む か む 教 室	歯科医師や歯科衛生士が口腔ケアについて紹介し口腔機能向上を目指す講座	中止	－
セカンドライフ充実講座	介護保険制度や認知症予防に関する情報提供や老後に役立つ講座	中止	－
ボランティア養成講座	地域で活動したい、社会に貢献したい方がボランティアの基本を学べる講座	中止	－
お 口 の 健 康 講 座	歯科衛生士が口腔ケアについて紹介する口腔機能向上を目指す1日講座	中止	－
高 齢 者 保 健 福 祉 事 業	老人憩の家にて健康づくりや介護予防について紹介する1日講座	中止	－
介 護 予 防 講 演 会	介護予防に関する講演会	中止	－
ずっと元気！いきいき介護予防教室（包括）	運動・栄養改善・口腔ケア・認知症予防等の介護予防を学ぶ講座（包括支援センター主催）	1回×60コース	1,214人
合 計		136回	1,882人

## ○新型コロナウイルス感染症の影響

令和2年1月頃から新型コロナウイルス感染症が流行し、令和2年4月に緊急事態宣言が発令された後も市の方針でイベント制限が続いたことから、当初予定していた介護予防教室と各地域包括支援センター主催「ずっと元気！いきいき介護予防教室」は8月末まで全て中止にしました。その間、介護予防普及啓発事業として体操パンフレット（資料1）を配布し、外出自粛中における健康維持・介護予防の重要性を周知しました。配布に際しては、各地域包括支援センターに協力を依頼し、独居高齢者や介護認定者等の支援が必要な人の状態把握に努めました。そして、市ホームページにフレイル予防や健康維持についての情報を掲載しました。また、金子地区地域包括支援センターはICTを活用し、「ZOOM」アプリを使用したオンライン介護予防教室を開催しました。

（資料1）体操パンフレット



9月以降、実施可能な7事業は、市ガイドラインに則り、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底して実施しました。会場の都合により定員を少なくしたことや申し込みを躊躇する方が多かったのか、参加者は少な目でした。

その後、令和3年1月に再び緊急事態宣言が発令されたため、予定していた介護予防事業「体力・脳力アップ教室～フレイル予防～」、「足腰トレーニング教室～ロコモ予防～」、「脳げんき教室」、「大人の脳活教室」は集合形式を避けるため、資料を郵送する方法に変更しました。これは、申込者に講座資料送付と電話による解説や取り組み状況の確認、質疑応答に対応し、申込者が自宅で介護予防に取り組むことができるようにしました。

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7事業は中止としました。中止した事業の内容は、市ホームページ掲載やパンフレット配布等により情報発信し普及啓発を図りました。

## ○令和3年度の予定

令和3年度は介護予防に関する事業を実施し、特に、新型コロナウイルスの影響で外出自粛等により高齢者のフレイルが課題となっているため、引き続き「フレイル予防」について普及啓発を図ります（表2）。

（表2）令和3年度一般介護予防事業

事業名	回数	事業名	回数
体力・脳力アップ教室～フレイル予防～	8回×4コース	歯っぴーかむかむ教室	6回×1コース
足腰トレーニング教室～ロコモ予防～	6回×2コース	ボランティア養成講座	6回×1コース
脳げんき教室	6回×1コース	高齢者保健福祉事業	1回×6コース
大人の脳活教室	8回×3コース	介護予防講演会	1回
ノルディックウォーキング教室	4回×1コース	ずっと元気！いきいき介護予防教室（包括）	1回×60コース
健康ミニ講座～フレイル予防～	1回×6コース		

## 2 住民主体の通いの場

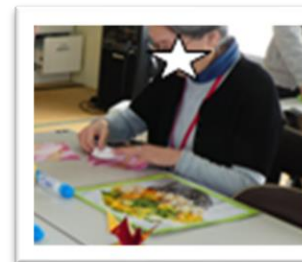
地域では、魅力のある様々な「住民主体の通いの場」が展開されています。令和2年5月調査では、市内の「住民主体の通いの場」は95団体あり、運動・会食・茶話会・認知症予防・趣味活動等の活動が週1回～月1回程度行われています（表3）。

（表3）「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・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・楽器演奏等を行っています（写真1、2）。参加者は、2,076人（実人数）でした。

（写真1）糸ぐるま（ちぎり絵の様子）



通いの場の詳しい内容は下記リンクに掲載しています。  
（電子書籍「2021年度版 入間市介護情報まるわかりブック」22～23ページ：

（写真2）シニアカレッジ（体操の様子）



『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/89765>

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」とともに支援し、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。

### ○「住民主体の通いの場」におけるフレイル予防の取り組み

令和2年度は国の新規事業である「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の取り組みを開始しました。これは、多様な課題を抱える高齢者の支援や高齢者のフレイル予防に取り組む個別的支援ほか、通いの場等への医療専門職の積極的な関与により通いの場を活用した健康教育・相談等の実施をするものです。令和2年度は、保健師等が宮寺二本木地区・藤沢地区・東藤沢地区の「住民主体の通いの場」においてフレイル予防に関する健康教育を実施しました。ここでフレイルチェックをして参加者の健康状態を把握し、医療・健診の受診勧奨や保健指導及び介護サービスの紹介等、適切な支援につなげました。このように「住民主体の通い

の場」を活用して、地域の高齢者にフレイル予防をはじめとした介護予防の普及啓発を行いました。

## ○新型コロナウイルス感染症の影響

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年3～6月は公民館や老人憩の家等の公共施設が利用できなかったため、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になってしまうことが危惧されました。そこ

でフレイル対策として、5月に「住民主体の通いの場」の32団体の参加者1,000人にパンフレットを配付し、活動自粛中に自宅で運動に取り組み、健康を維持するための支援をしました（資料2）。この他、地域包括支援センターもコロナ対策チラシの作成や独自体操パンフレットの作成をし、関係団体へ配付し支援しました。

7月以降、活動再開に向けて各種ガイドラインの通知と新型コロナウイルス感染防止対策の確認事項や具体的な対策方法を紹介し（資料3）、活動支援をしました。

なお、活動再開は各団体の判断に委ねており、感染予防を徹底して実施している団体もあれば、長期間にわたり活動を休止している団体や緊急事態宣言やまん延防止等重点措置等の発令により活動を一時的に見合わせている団体等もあり、対応は団体により様々でした。これに対し、市は定期的に活動状況を確認し、団体からの相談に対応したり支援体制を取りました。

## ○令和3年度の予定

引き続き活動再開に向けての支援や活動を継続するために必要な支援を行い、活動の充実を図ります。そして、地域の老人会等と調整し、新型コロナウイルスの感染状況をみながら、新規の通いの場を増やしていきます。

また、引き続き「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の取り組みを推進し、令和3年度は豊岡北地区、東藤沢地区、金子地区の「住民主体の通いの場」においてフレイル予防の普及啓発を行っていきます。

（資料2）体操パンフレット



（資料3）再開に向けた資料



### 3 要支援認定者への支援

令和2年10月1日現在の入間市における要支援認定者は、2,538人、要介護認定者4,697人、計7,235人で要介護認定率は16.3%でした（表4）。介護認定者数は年々増加しており、今後も高齢者人口が増え続けると、要介護・要支援認定者数の増加が想定されるため、介護予防は重要な課題であります。

（表4）要支援・要介護認定者数

介護度	H29	H30	R1	R2
要支援1	1,231人	1,371人	1,502人	1,588人
要支援2	923人	900人	896人	950人
要介護1	1,461人	1,489人	1548人	1,606人
要介護2	843人	918人	933人	909人
要介護3	767人	842人	908人	895人
要介護4	648人	656人	698人	745人
要介護5	535人	541人	548人	542人
合計	6,408人	6,717人	7033人	7,235人
要介護認定率(*)	15.3%	15.7%	16.1%	16.3%

各年10月1日現在の数値

「入間市第9次高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画」より抜粋

(\*) 要介護認定率：1号被保険者のうち要支援・要介護認定者の割合

令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う外出自粛により、高齢者がフレイルになることが危惧される中、全ての高齢者が健康を維持することは元より、とりわけ要介護状態へ移行するリスクの高い要支援認定者の支援が必要とされています。

#### ○入間市新型コロナウイルス感染症緊急対策（追加分）「要支援認定者等フレイル予防事業」

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う外出自粛等による身体活動の低下やフレイル状態になることを予防するため、国の交付金（新型コロナウイルス感染症緊急対策地方創生臨時交付金（追加分））を活用し、令和2年10月、要支援認定者等2,464人に介護予防運動用具（ミニボール）等を配付し、フレイル予防の普及啓発に取り組みました（資料4）。

地域包括支援センターには対象者からの問い合わせ等の対応に協力いただき、対象者の状態把握や独居高齢者の見守り等を行い、適切な支援に繋ぐこともできました。



#### (資料4) ミニボールと体操資料



「お家でできるフレイル予防体操」  
pdf 資料のダウンロードはこちらから。

また、入間ケーブルテレビ(株)に協力を依頼して「お家でできるフレイル予防体操」の動画・DVDを作成し、令和3年2月に入間ケーブルテレビにて放映しました。さらに、市公式ホームページ及びYoutubeにおいても動画を配信しました(写真3)。

「お家でできるフレイル予防体操①」

準備運動・ボール運動(初級)

<https://youtu.be/ZMAAnL5JSJ-E>



「お家でできるフレイル予防体操②」

ボール運動(応用)・補助運動

[https://youtu.be/hp0J-nh\\_xhU](https://youtu.be/hp0J-nh_xhU)



### ○通所型サービス B

要支援認定者と事業対象者が参加する通所型サービス B は地域のミニデイサービスのような活動で、体操や手作業、脳トレ等を行っています。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、地域包括支援センターの第2層生活支援コーディネーターとともに活動を支援しており、藤沢地区、西武地区、東金子地区の3地区で活動を行っていました。

令和2年3～8月は、新型コロナウイルス感染症の影響により通常活動を中止し、通信支援活動「つながる支援プロジェクト」を実施しました(写真4)。この活動は、それまでの活動を参考に、脳トレ・健康体操・口腔ケア体操・手作業(折り紙・小物作り)等の介護予防を自宅で行うよう月1回程度ボランティアが資料を郵送しました。市や地域包括支援センターも参加者へ情報提供の資料を同封してもらい、介護予防や健康増進の普及啓発に努めました。

(写真4)「つながる支援プロジェクト」



そして、9月以降、通常活動を再開するとともに、金子地区に「つながろう通いの場かねこ」が立ち上がり、計4団体となりました。

しかし、令和3年1月以降、再び緊急事態宣言が発令されたため、「つながる支援プロジェクト」を再び開始しました。市と包括は介護予防に関する情報提供を行い、参加者の状態把握に努め、必要に応じて支援をしました。

#### ○令和3年度の予定

要支援認定者の支援として、「お家でできるフレイル予防体操」の動画・DVDの活用や既存の通所型サービスBの活動支援を引き続き行います。また、新たに豊岡西地区に通所型サービスBの立ち上げを目指します。これにより、包括支援センターの協力のもと要支援認定者が要介護へ移行しないよう適切な支援をします。