



Title	堺市の介護予防モデル事業：「げんきあっぷ堺大作戦」について
Author(s)	池田, 和功
Citation	大阪公衆衛生. 2006, 77, p. 8-9
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/83472
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

堺市の介護予防モデル事業 “げんきあっぷ堺大作戦”について

堺市健康部健康増進課 池田 和功

はじめに

これからは「健康な65歳」から「活動的な85歳」を目指して、生活習慣病予防だけでなく、特に高齢者については生活機能の低下の予防、維持・向上に着目した介護予防が重要であるといわれている。

転倒・骨折といった骨関節疾患等を原因とし、徐々に生活機能が低下することをいわゆる「廃用症候群」といい、次第に階段の上り下りができなくなったり、立ち上がりができなくなるなど下肢機能の低下や栄養状態の悪化による生活機能の低下、環境変化をきっかけとした閉じこもりや初期の認知症など要介護状態に陥りやすくなる。その一方で、本人や周囲も「歳のせい」とつい見過ごしがちである。そのため、こういった状態にある高齢者には、要介護状態の原因となる生活機能低下の予防強化が必要である。

介護保険制度の見直しで、要支援・要介護1などの軽度要介護状態の高齢者や要支援・要介護状態に陥る恐れがある虚弱な高齢者を対象とした介護予防事業の実施が来年度から予定されている。

堺市では高齢者の「元気と健康」をサポートするため、新たな介護予防モデル事業に取り組んでいる。今回のモデル事業は、高齢者の状態に合わせて、「元気な高齢者」、「足腰が弱ってきた方」、「要支援や要介護1の方」それぞれを対象として“げんきあっぷ堺大作戦”を設定した。

げんきあっぷ堺大作戦の事業概要

元気な高齢者には、体力測定や高齢者が気軽にできるスポーツを通じて「元気」を維持で

きるきっかけづくりを行っている。

○運動サポート元気型

60歳以上の地域住民で10名以上の健康づくりグループ等からの依頼を受け、出前で体力チェックを行っている。

○運動自主グループの育成

参加者を募り、筋力トレーニングを中心とした教室を保健センターで実施し、運動自主グループを育成している。

○高齢者スポーツ活動の促進

老人クラブを対象に地域での高齢者向けニュースポーツの啓発講習会を実施している。

足腰が弱ってきた方には、身近な地域会館などを利用して、介護予防のための軽い運動や家庭でできるトレーニング方法などを学ぶ機会を提供している。

○げんきあっぷ教室（地域型）

地域の団体等の協力を得て、地域介護予防教室を開催し、指導者を派遣して介護予防のきっかけづくりを行っている。各団体の希望により最大月1回まで指導者を派遣している。

○げんきあっぷ教室（老人福祉センター型）

老人福祉センターにおいて虚弱高齢者向けの連続した介護予防プログラム（週1回10回コース）を実施している。

要支援や要介護1の方には、デイケアやデイサービス施設での筋力トレーニング等を通じて、軽度要介護者の心身機能の維持向上を図っている。

○高齢者向け筋力トレーニングの実施

デイケア事業所等に筋力トレーニングマシン

の購入補助を行い、高齢者向けの筋力トレーニングを実施している。

○認知症予防・改善リハビリテーションの試行

デイサービス事業所等において読み・書き・計算を中心とするトレーニングを行い、認知症の進行を予防する事業を試行している。

○介護予防研究評価の実施

高齢者を対象として本年度実施する各種介護予防施策の評価、検証を行い、科学的根拠に基づく事業全体の効果的プログラム策定を行う。

各種介護予防事業受講者の個人評価、各種介護予防事業の評価と検証、および実践的プログラムの再構築を内容として、大阪府立大学 総合リハビリテーション学部に委託している。

モデル事業実施にあたって気をつけたこと

○あらゆる層の高齢者に対応できるプログラム

効果的に介護予防事業を展開するためには、あらゆる状態の高齢者に対応できるような事業を実施すべきであると考えた。例えば、モデル事業に参加して状態が良くなったら、さらに元気がアップする事業に参加できるように、すべての事業がつながっているのが理想的である。

この仕組みをうまく働かせるためには、従事者全員が事業全体を把握し、参加者に適切

な事業を紹介することが大切である。また、事業に参加するだけでなく、自宅でホームエクササイズを継続することも重要なので、どの事業にもホームエクササイズの指導を導入している。

○庁内各課の連携

モデル事業実施にあたっては、庁内で健康福祉政策課を取りまとめ役として、介護保険課、高齢福祉課、健康増進課が連携して進めている。

○民間活用と行政による質のコントロール

来年度から始まる介護予防事業はターゲットを絞って大規模に実施される。そのため、行政の直接サービスだけでなく、民間の力をかりてサービス提供しなければならない。民間活用にあたっては、行政はその質の管理が重要であると考えており、行政のリハビリテーションスタッフを活用して、研修や連絡会などの機会をつくって質を高めていきたいと考えている。

来年度に向けての課題

国から来年度の介護予防事業の概要について示されつつあるが、本モデル事業と来年度以降の介護予防事業の整合性をはかりながら、かつ生活機能の向上という視点で効果的なサービスを必要量提供できるようにしていきたい。

