

# 6

# 介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業は、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」で構成されており、高齢者の皆さまの介護予防と日常生活の自立を支援することを目的としています。

## 介護予防・生活支援サービス事業

対象者は要支援1・2の認定を受けた方、健康長寿チェックシート（54ページ）で事業の対象者と判定された方になります。介護予防ケアマネジメントの結果、自立支援や介護予防に向けて必要なサービスをケアプランに位置付ける必要があります。

### ●訪問サービス

ホームヘルパー等が訪問し、調理や掃除などを利用者と共にいき、利用者自身ができる事が増えるよう支援します。

#### ◇サービス内容

##### ◆生活援助

- ・掃除や整理整頓
- ・生活必需品の買い物
- ・食事の準備や調理
- ・衣類の洗濯や補修
- ・薬の受け取り など

##### ◆自立支援のための見守りの援助（身体介護）

- ・服薬の介助
- ・入浴の介助（見守り）
- ・外出の介助（介護は必要時のみで事故がないように常に見守る） など

#### ◇対象にならないサービス

本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることなどは対象になりません。

- (例)
- ×本人以外の家族のための家事
  - ×模様替え
  - ×草むしり、花木の手入れ
  - ×来客の対応
  - ×ペットの世話
  - ×洗車
  - ×大掃除や家屋の修理など日常的な家事の範囲を超えるもの など

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

## ●シルバーサポート事業

**内 容** 地域の元気高齢者が行う、訪問型サービス事業です。シルバーサポーター（練馬区シルバー人材センター会員）が、1時間以内で行うことのできる下記の項目にある軽易な家事援助（複数利用も可）を年6回利用できます。

- ① 電球・蛍光灯の交換
- ② 軽易な家具や荷物の移動
- ③ 軽易な屋内清掃
- ④ 軽易な庭の掃除・除草
- ⑤ 生活用品の買い物
- ⑥ 荷物の整理 など

**費 用** 1回につき500円の自己負担があります。

**問 合 せ** 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

## ●通所サービス

デイサービスセンターで、生活機能の維持向上のための体操や筋力向上トレーニング、食事・入浴などのサービスなどが、日帰りで受けられます。

### ◇主なサービス内容

- ・機能訓練を目的とした体操や筋力向上トレーニング
- ・脳トレ
- ・趣味活動や創作活動
- ・生活機能の向上を目指したグループ活動
- ・運動器の機能向上プログラム
- ・栄養改善プログラム
- ・口腔機能向上プログラム
- ・食事
- ・入浴 など

※施設ごとに提供するサービスが異なります。詳しくは各サービス提供事業者にお問い合わせください。

※人員、設備、運営の事業所の指定基準を緩和して実施している場合に、看護職員や機能訓練指導員、生活相談員等を配置していない場合があります。

**問 合 せ** 高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

## ●食のほっとサロン

民家や店舗などを会場として、月2回から週1回程度、会食を中心にお口の体操や食に関するミニ講座などを行います。

**費 用** 食費相当分（会場により異なります。）

**実施場所** 小学校、民家など区内13か所

**問 合 せ** 高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

## ●高齢者筋力向上トレーニング

短期間集中して専門職のアドバイスを受ける通所サービスです。区の委託を受けた民間事業者等が提供するサービスです。

### ◇主なサービス内容

高齢者用に開発された機器（マシン）を使って行う筋力向上トレーニングや、柔軟性、バランス能力を向上させるトレーニングを行います。

全23回、週2回、約3か月間の教室です。

**実施場所** はつらつセンターなど10か所

**利用料** 1,000円

**問合せ** 高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

## 健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）

対象者は、65歳以上のすべての高齢者とその支援のための活動に係る方です。

### ◇健康長寿はつらつ事業

→事業内容は57・58ページをご覧ください。

### ◇出張型街かどケアカフェ事業

→事業内容は10ページをご覧ください。

## コラム

### 高齢期はフレイルに気をつけましょう

#### ◇フレイルの状態が続かないように

フレイルとは、年齢を重ねることで、心身の活力（筋力や認知機能など）や、社会的な側面（人との交流など）の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態をいいます。

高齢期にフレイルに陥りやすい原因の一つとして、高齢期になると筋肉と筋力が減少しやすいことが挙げられます（筋肉減少症＝サルコペニア）。

フレイルもサルコペニアも、毎日積極的に体を動かすことと、しっかり栄養をとることなどで予防・改善ができます。

#### あなたはサルコペニアではありませんか？

**指ワッカテスト** 指ワッカでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。



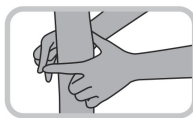
囲めない

サルコペニアの心配なし



ちょうど囲める

サルコペニアの兆候あり



隙間ができる

サルコペニアのリスクが高い

両手の人差し指と親指でワッカをつくり、下腿（ひざから足首までの部分）の最も太いところを囲みます。

練馬区はつらつライフ手帳

東京大学高齢社会総合研究機構の研究より

身体的な側面、社会的な側面、精神的な側面は相互に影響し合っているため、多面的な対策が必要です

#### 身体的な側面

□ ココモ、低栄養、転倒の増加、  
□ 腔機能の低下など

#### 社会的な側面

閉じこもりがちとなる、社会的交流の減少、孤食など

#### 精神的な側面

意欲低下、判断力低下、うつ、認知症など