

平成 22 年 5 月 18 日
福祉部高齢社会対策課

第 4 期(平成 21～23 年度)

練馬区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画 重点課題

主体的に取り組む介護予防の推進

(第 4 期計画書 p 61)

【第 4 期計画における目標】

高齢者がいきいきと主体的に介護予防に取り組み、要支援・要介護状態になりにくい地域社会の実現を目指します。

【平成 21 年度当初の現状と課題】

第 3 期計画では、比較的軽度な要介護認定者の増加要因である老年症候群^{*}に対処するため、「予防重視型システム」の確立を目指してきました。

要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者を「特定高齢者」と位置付け、介護予防事業への参加を促してきました。また、要支援認定高齢者については、予防給付を通じて、重度要介護状態となることを未然に防ぐためのサービスが提供されています。

このうち、特定高齢者を対象とした介護予防事業については、平成 19 年度に、介護予防事業に参加した方の割合は、特定高齢者の約 5%、通所型介護予防事業の定員充足率は 55%と低く、介護予防の重要性や有効性等について、区民に充分理解されていない状況でした。

できるだけ早い時期から、高齢者が主体的に介護予防に取り組めるよう、介護予防の普及・啓発や介護予防施策の周知強化とともに、特定高齢者として判定された高齢者が、必要な介護予防事業へ円滑に参加できる体制づくりが求められていました。

※「老年症候群」・・・老年症候群とは、老化が進行し、身体および精神的機能の低下した高齢者においてよく見られる、転倒・失禁・低栄養その他生活機能の低下や、関連して発生する閉じこもりやうつ等の多項目に渡る症状の総称を指します。老年症候群は、要介護状態となる主な要因とされ、適切な対応をすることが介護予防の重要な課題とされています。

【施策の方向性と主な取組事業】

1 普及・啓発

介護予防の普及・啓発を効果的に行うための取組みとして、介護予防の重要性をわかりやすく周知する「介護予防フェスティバル」等のイベントを開催し、楽しみながら介護予防に取り組むための意識付けを行います。

(1) 「介護予防キャンペーン事業」(第4期計画書 93 ページ)

区内数箇所で、介護予防をわかりやすく伝える「介護予防まつり」「介護予防講座」を開催します。また、年に1回は、練馬文化センター等を会場として「介護予防フェスティバル」を開き、介護予防について、広く区民に呼びかけます。

平成 21 年度当初現況	平成 21 年度実績	平成 23 年度末目標
①介護予防まつり 3回	①介護予防まつり 3回(参加者数 981 名)	①介護予防まつり 年 3回
②介護予防講座 3回	②介護予防講座 3回(参加者数 230 名)	②介護予防講座 年 3～5回
	③介護予防フェスティバル 1回(参加者数 499 名)	③介護予防フェスティバル 年 1回

2 区民との協働

既に積極的に介護予防に取り組んでいる高齢者の力を活かし、介護予防推進員、認知症予防推進員として育成するなど、区民と行政の協働により推進します。

(1) 「地域介護予防活動の支援」(第4期計画書 94 ページ)

介護予防の最終目標は、個人の健康維持のみに留まらず、地域社会に自身の役割を見出した、地域での交流が深まるなど、高齢者の生活全体が活性化することです。

そこで、地域活動への参加を促すために、特定高齢者介護予防事業を終了した方等に、介護予防推進員(おたっしや隊)として、地域介護予防活動(介護予防事業の体験報告、介護予防まつり等へのお手伝いなどのボランティア活動)参加を呼びかけます。

平成 21 年度当初現況	平成 21 年度実績	平成 23 年度末目標
介護予防推進員 (おたっしや隊) 68 人	介護予防推進員 (おたっしや隊) 41 人	介護予防推進員 (おたっしや隊) 100 人/22 年度 200 人/23 年度

(2) 「認知症予防推進員の育成」(第4期計画書95ページ参照)

平成17年度から平成20年度末までに育成した認知症予防推進員を対象に、フォローアップ講座として交流会、ミニ講座講師認定コースおよびイベント企画コースを実施します。

平成21年度当初現況	平成21年度実績	平成23年度末目標
<p>○認知症予防推進員 (修了者447名)</p> <p>※ 計画書記載の見込値「400名」を修正。平成20年度末で目標達成済。</p> <p>①認知症予防推進員養成講座(5日制) 1回/平成20年度</p> <p>②認知症予防推進員フォローアップ講座 年14回(参加者365名)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニ講座講師認定コース ・ウォーキングイベントコース ・ミニ講座講師更新コース ・連絡会 <p>③地域型認知症予防プログラムファシリテーター(※1)育成支援 21人</p>	<p>○認知症予防推進員 (修了者447名)</p> <p>①終了</p> <p>※ 「認知症予防推進員」の養成目標400名達成済みのため終了。</p> <p>②認知症予防推進員フォローアップ講座 年14回(参加者417名)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニ講座講師認定コース ・イベント企画コース ・ミニ講座講師更新コース ・連絡会 <p>③地域型認知症予防プログラムファシリテーター育成支援(※2) 16人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施アドバイス 随時 ・研修 1回 	<p>○認知症予防推進員 (修了者447名)</p> <p>①終了</p> <p>②認知症予防推進員フォローアップ講座 年6回(目標参加者数220名)</p> <p>※ ミニ講座講師認定コース、イベント企画コースは終了。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニ講座講師更新コース ・連絡会 <p>③地域型認知症予防プログラムファシリテーター育成支援 16人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施アドバイス 随時 ・研修 7回

※1 「認知症予防プログラム」および「ファシリテーター」

認知症予防プログラムとは、東京都老人総合研究所方式を参考に、1グループ8名でウォーキングと知的活動で認知症になりかけのときに低下する機能を鍛え、予防に効果的な生活習慣を身につけていくことを目的としたプログラムです。

ファシリテーターはプログラムの説明とグループ討議の進行役を担い、プログラム終了後の自主化に向けた支援を行う人です。

※2 認知症予防プログラムファシリテーター育成支援

区が委託しているNPO法人が、実際に業務に当たるファシリテーターに対し、アドバイス(随時)や研修(年1回)を行い、育成支援します。

3 訪問型介護予防事業

様々な理由により外出が困難なため、既存の事業に参加しにくい環境にある特定高齢者を対象とした新たな介護予防事業を実施します。また、特定高齢者介護予防事業を効率的に拡充します。

(1) 「訪問型介護予防事業」(第4期計画書100ページ)

閉じこもりやうつ状態等、特定高齢者でありながら、通所する介護予防事業に参加できない高齢者を対象に、保健師などが自宅等へ訪問して相談・支援をします。外に出られない要因を探り、高齢者相談センター、医療機関等の必要なサービスにつなげます。

平成21年度当初現況	平成21年度実績	平成23年度末目標
未実施 平成21年度訪問人数目標 年30人	訪問人数 年12人	訪問人数 年50人/23年度

【評価】

1 普及・啓発

介護予防キャンペーン事業として、日常生活圏域ごとに「介護予防まつり」と「介護予防講座」を開催しました。平成 21 年 11 月には、練馬文化センター小ホールを会場にして、アドベンチャースキーヤー三浦雄一郎氏を講師に「介護予防フェスティバル」を実施しました。

介護予防キャンペーン事業参加総数は、平成 20 年度 910 人、平成 21 年度 1,710 人と、毎年増加しています。参加者アンケート調査でも介護予防について「かなりわかった」「少しわかった」と回答した方が 8 割を超えています。

介護予防について知る機会として、介護予防キャンペーン事業に参加する高齢者は増えています。今後、さらに参加者を増やすために、参加したいと思えるプログラムを工夫する必要があります。

また、介護予防の栄養改善と口腔機能向上の普及を促進するために、平成 21 年度から東京都の補助を受け、「介護予防推進開発モデル事業」を開始しました。平成 21 年度は、要介護認定を受けていない 3,000 人の高齢者を対象に「食と健康の実態調査」を実施しました。

2 区民との協働

(1) 「地域介護予防活動の支援」

介護予防の最終目標は、老年症候群の進行を防ぎ、心身の状況を改善したところで、高齢者自身の地域交流や活動が活性化することにあります。

そこで、介護予防事業修了者に介護予防推進員（通称：おたっしや隊）の登録を呼びかけ、ボランティアとして、「介護予防まつり」や「介護予防フェスティバル」、介護予防事業参加者への体験談報告などに協力してもらっています。

「介護予防まつり」と「介護予防フェスティバル」は、企画の段階からおたっしや隊と協働で進めています。介護予防フェスティバルは、受付、会場案内、司会、講師接待等、様々な場面でおたっしや隊が活躍しました。

おたっしや隊は、自主的に介護予防に取り組むことで、心身ともに健やかに生活している高齢者のモデル的存在です。体験談報告等を通じて、これから介護予防に取り組む方の動機付けとなり、様々な場面で活動することが、介護予防の普及推進に寄与することになります。

登録人数は、目標値を下回りましたが、おたっしや隊以外にも、自主グループ参加や介護保険施設のボランティアをしている介護予防事業修了者もいます。平成 21 年度介護予防事業修了者は増加しているため、平成 22 年度は、介護予防推進員登録数も増えることが予想されます。

(2) 「認知症予防推進員の育成」

平成 17～20 年度までに、「認知症予防推進員養成講座」を実施しました。その結果、目標の 400 名を上回る 447 名を育成しました。

並行して、平成 18～21 年度まで、上記養成講座修了生を対象に、実際の活動を展開するに

当たってのスキルを身につけていただくため、認知症予防ミニ講座講師の育成やイベントを企画実施するためのフォローアップ講座を実施しました。推進員の質の向上を図ることにより、身近な地域で、認知症予防に向けた多様な活動が提供され、区民の参加が促進されました。

3 訪問型介護予防事業

平成 21 年度から新規事業として、「訪問型介護予防事業」を開始しました。訪問介護予防相談員（保健師または看護師）が、何らかの理由により外出できない特定高齢者に対して、自宅に訪問して個別相談を実施するものです。高齢者相談センター（地域包括支援センター）の介護予防ケアプランにより対象者を訪問します。事業開始の初年度ということもあり、利用者数は目標に達しませんでした。訪問をきっかけに通所型の介護予防事業の参加へつなげることができた方もいました。

【平成 22～23 年度の取組に向けて】

1 普及・啓発

(1) 通信型介護予防事業

介護予防キャンペーン事業を継続する一方、平成 22 年度から新たに「通信教育型介護予防事業」を開始します。通信教育型介護予防事業とは、特定高齢者であって介護予防事業への参加を希望しない方に、家庭での介護予防への取組みに役立つ情報提供を月 1 回程度郵送するものです。

練馬区で作成している介護予防ニュース等を郵送し、自身で取組む運動や口腔ケア、食生活の工夫の情報を提供するとともに、介護予防まつりなどのイベントや講座も案内します。

(2) 介護予防推進開発モデル事業

平成 22 年度は、「食と健康の実態調査」の結果に基づき、食に関する普及促進ツール「介護予防レシピ集」を開発する予定です。これを活用し、介護予防の普及・啓発を促進します。

2 区民との協働

(1) 「地域介護予防活動の支援」

平成 22 年度は、263 人の介護予防事業修了者に介護予防推進員（おたっしや隊）への登録を呼びかけます。

また、「介護予防レシピ集」の作成については、食と健康に関心の高い区民ボランティアと協働し、より高齢者の立場に沿ったレシピ開発を進める予定です。

(2) 「認知症予防推進員の育成」

平成 22 年度からは、認知症予防推進員が養成講座やフォローアップ講座で身に着けたスキルを活かし、自主性を活かした地域での多様な活動が展開できるよう支援を行います。

また、ミニ講座講師は、区の事業として派遣しており、質の確保を図る必要があるため、ミニ講座講師の認定期間を 1 年とし、講師資格更新のためのコースを受講していただきます。

3 訪問型介護予防事業

平成 22 年度は、新規訪問者数をさらに増やします。

本事業の利用は、これをきっかけに既存の通所型介護予防事業への参加を促し、外出促進から社会参加につなげていくことが目的です。対象者がスムーズに通所型介護予防事業に参加できるよう、訪問時に、対象者個々の希望等を十分伺い、高齢者相談センターと連携して、利用者にとってふさわしいサービスを提供します。