

23 元気高齢者の社会参加・フレイル予防の推進

(1) 高齢者の多様な社会参加の促進

●老人クラブ・文化祭など

1 老人クラブ等運営助成

地域のおおむね 60 歳以上の高齢者で組織する老人クラブや、老人クラブで組織する老人クラブ連合会の活動を支援するため、助成金を交付している。7 年度のクラブ数は 100 団体（会員数 5,621 人）、助成額は老人クラブが 2,699 万円、老人クラブ連合会が 586 万円であった。

2 老人クラブ農園

農園事業を実施している老人クラブに農園を提供している。7 年度末現在の農園数は 20 か所 14,120.2 m²で、延べ 35 の老人クラブが利用した。

3 老人クラブゲートボール場

老人クラブ会員相互の親睦と健康の増進に寄与するため、民有地を借り上げ、ゲートボール場として提供している。7 年度末現在、1 か所 1 面を提供し、1 つの老人クラブが利用した。

4 寿文化祭

練馬区老人クラブ連合会の主催で、おおむね 60 歳以上の高齢者を対象に、芸能大会を開催している。7 年度は地区ごとに分けて実施した。

●高齢者サークル事業助成

高齢者サークルが行うボランティア活動および会員以外の区民等の参加を中心とする事業に対して、事業費の一部を助成している。7 年度の助成額は 11 サークル計 35 万円であった。

●公益社団法人練馬区シルバー人材センター

働くことを通して健康を保持するとともに、生きがいなどを得ることを目的として、昭和 52 年 7 月に設立され、平成 23 年 4 月に公益社団法人となった。

区に居住する、おおむね 60 歳以上の健康で働く意欲があり、就業および社会奉仕活動等を通じて生きがいの充実や社会参加等を希望する人で構成される会員組織である。7 年度末現在の会員数は 3,742 人で、受注実績は 15 億 4,654 万円であり、延べ 310,598 人が就業した。

●高齢者就業・社会参加支援事業

1 元気高齢者介護施設業務補助事業

介護現場で元気な高齢者が活躍できるよう、（公社）練馬区シルバー人材センターの会員を、介護施設の清掃や洗濯などの軽作業の担い手として活用している。7 年度は、特別養護老人ホーム、認知症対応型グループホーム、介護老人保健施設、通所介護（デイサービス）を対象とした。また、請負・委任による就業のほか、派遣による就業を行った。

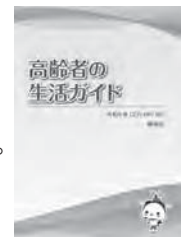
2 シニアセカンドキャリア応援事業

高齢者が長年培ってきた知識や経験を生かして、様々な場面で活躍できるよう、就業や地域活動に関する情報を紹介し、高齢者の希望に沿った社会参加につなげている。

おおむね 60 歳以上を対象に、セミナー、個別相談、企業による説明会を行い、延べ 154 人が参加した。また、希望者には個別就業相談会の実施や、就業前に職場の見学・体験の機会を設け、高齢者と企業の相互理解を促進した。

●高齢者の生活ガイド

区が実施している高齢者向けの保健・福祉サービス等を掲載した冊子を 3 年に 1 回発行し、無料配布している。



〔高齢者の生活ガイド〕

●高齢者いきいき健康事業

75 歳以上の高齢者が、公衆浴場・理美容店・豊島園庭の湯等、7 事業から希望の 1 事業に利用できる「いきいき健康券」を交付している。7 年度は 31,920 人の申込みがあった。

●敬老祝品

最高齢者、百歳以上、白寿（99 歳）、米寿（88 歳）の区民にそれぞれ祝品を贈呈している。7 年度は、祝品を最高齢者（107 歳）1 人、百歳以上 596 人、白寿 389 人、米寿 4,008 人に贈呈した。

●高齢者みんな健康プロジェクト

区が保有する医療・健診・介護等のデータを活用し、管理栄養士・歯科衛生士・保健師の資格を持つ高齢者保健指導専門員が地域包括支援センターや練馬区薬剤師会と連携して、高齢者の健康について総合的な支援を行う。後期高齢者の糖尿病重症化予防や多数の処方薬がある人への支援、フレイル予防の支援、健診未受診者への働きかけを個別訪問により行うほか、地域の理学療法士などと連携して健康教室事業等を行い、高齢者の健康の保持・増進につなげている。

〔支援内容〕		7年度
区 分	延べ件数・回数など	
個別訪問支援	893件	
健康教育・健康相談	234回	2,810人

●公衆浴場活用事業「フロ・マエ・フィットネス」

55歳以上の人を対象に、公衆浴場の営業時間前に、筋力向上トレーニング等の体操教室を行っている。また、運動の後は、入浴による交流の場を提供している。7年度の参加者は1,843人だった。

●オンラインによる介護予防事業・スマホ事業

1 オンラインツールを活用した介護予防・フレイル予防事業

自宅等で他者と交流しながら心身機能の維持に取り組めるよう、理学療法士による介護予防・フレイル予防講座（講義・運動）を7年度は年10回開催しオンラインツールを活用し、メイン会場のはつらつセンターからリアルタイム配信を行い、敬老館、街かどケアカフェおよび自宅で他者と交流しながら参加することができる。

2 スマートフォン教室・相談会

高齢者のデジタル格差解消を目指し、はつらつセンター、敬老館および街かどケアカフェで、都が実施する「高齢者向けスマートフォン利用普及啓発事業」などを活用し、スマートフォン教室・相談会を実施している。また、はつらつセンターに常設のスマホ相談窓口を開設し、スマートフォンの基本操作の質問に対応している。

3 シニアデジタル活用支援事業

高齢者のデジタル格差を解消し、かつ元気高齢者の活躍の場を拡大するため、（公社）練馬区シルバー人材センターと連携して、シニアのスマホ相談員による相談会を開催した。

4 フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」

おおむね55歳以上の人を対象に、フレイル予防のためのアプリを開発し、5年9月から配信している。アプリは、歩数や睡眠時間などによりAIがフレイルリスクを判定し、一人ひとりにあった健康アドバイスを配信する。また、東京都「100年活躍ナビ」やアプリのプッシュ通知を活用し、社会参加等に関する情報を発信する。7年度の登録者数は4,495人だった。

●高齢者施設

1 はつらつセンター

60歳以上の高齢者を対象に、健康の増進、教養および福祉の向上を図ることを目的とした高齢者センターを、平成元年7月に光が丘、7年10月に関、16年10月に豊玉に開設した。29年4月のはつらつセンター大泉開設と同時に、高齢者センターの名称を「はつらつセンター」に変更した。

2 敬老館等

地域の高齢者施設として敬老館、また敬老館事業を行う施設として厚生文化会館、地区区民館が設置されている。

これらの施設には、娯楽室、休養室、集会室等があり、高齢者の憩いと交流の場として利用されている。

〔高齢者施設の個人利用状況〕（単位：延べ人）

施設名	5	6	7
〈はつらつセンター〉			
光が丘	51,054	53,417	58,658
関	17,707	20,780	20,934
豊玉	30,010	36,133	37,053
大泉	36,465	38,944	40,039
〈敬老館〉			
栄町	8,896	8,336	7,454
南田中	8,237	7,919	8,429
高野台	7,591	8,073	－（※）
三原台	10,084	10,081	11,117
石神井	10,358	10,350	10,747
石神井台	5,659	5,357	6,130
上石神井	7,552	7,308	7,367
東大泉	8,325	6,873	－（※）
西大泉	8,503	8,743	8,711
大泉北	8,526	8,847	9,189
〈敬老室〉			
厚生文化会館	2,706	2,515	2,481
地区区民館	54,946	52,168	47,543
合 計	276,619	285,844	275,852

※：高野台敬老館および東大泉敬老館は、地域包括支援センターおよび街かどケアカフェに機能転換し、7年3月31日に閉館した。

(2) 介護予防の推進

●介護予防・日常生活支援総合事業

一般介護予防事業とサービス・活動事業で構成され、介護予防と日常生活の自立を支援することを目的とする。

1 一般介護予防事業（健康長寿はつらつ事業）

- (1) 介護予防普及啓発事業
 - ・ はつらつライフ手帳の発行
 - ・ 介護予防キャンペーン
 - ・ 健康長寿はつらつ教室
 - ・ 認知症予防啓発
 - ・ いきがいデイサービス事業
 - ・ 高齢者のための料理本「練馬発わかわか かむ かむ元気ごはん」の普及
- (2) 地域介護予防活動支援事業
 - ・ 認知症予防プログラム
 - ・ 介護予防推進員活動支援
 - ・ 認知症予防推進員活動支援
 - ・ フレイル予防サポーター育成・支援
- (3) 地域リハビリテーション活動支援事業
 - ・ 自主活動支援・自立生活支援
- (4) 介護予防把握事業
 - ・ はつらつシニアクラブ
- (5) 街かどケアカフェ

高齢者をはじめとする地域の人が気軽に集い、介護予防について学べる、交流・相談・介護予防の拠点として、常設型8所（区立施設内）、地域サロン型41所（地域の集いの場）計49所で運営している。

また、27所の地域包括支援センターが地域に出向いて開催する、出張型街かどケアカフェを実施している。

2 サービス・活動事業

- (1) 訪問型サービス
 - ・ 訪問サービス
 - ・ シルバーサポート事業
- (2) 通所型サービス
 - ・ 通所サービス
 - ・ 食のほっとサロン
 - ・ 高齢者筋力向上トレーニング