

活動成果報告書

平成26年度（第18回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

介護予防事業（2次予防事業）の取り組み

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

土浦市保健福祉部健康増進課健康支援係

代表者：関 雅美

勤務先：土浦市役所

所 属：保健福祉部健康増進課健康支援係

所在地：〒300-0812

茨城県土浦市下高津2-7-27

TEL：029-826-3471

FAX：029-821-2935

E-Mail：hoken@city.tsuchiura.lg.jp



はつらつ運動教室 脳いきいき教室 の様子



◇活動方針

当市は、筑波山を望む景観を有し、わが国第2の広さを誇る霞ヶ浦の豊かな自然に恵まれた、茨城県南の中心都市である。平成26年4月現在の人口は、145,125人、高齢者数は36,098人であり、高齢化率は24.87%となっている。全国の高齢化率（25.6%）や茨城県の高齢化率（25.4%）と比較して、やや低い数値となっている。また、当市の1号被保険者に占める介護認定率の割合は、14.2%で、この数値も、全国（17.84%）や茨城県（14.6%）より低い。ただし、高齢化率の上昇に伴い、介護認定者数は今後増加することが予想され、より一層、効果的な介護予防の取り組みが求められている。

介護予防事業は、平成18年度より実施しているが、主に2次予防事業（介護のおそれがある65歳以上の高齢者）は健康増進課が実施している。

事業の展開に当たっては、「笑って仲間と元気に過ごそう」というスローガンを掲げ、高齢福祉課、地域包括支援センター（市社会福祉協議会）などの関連機関と連携して、積極的に取り組んでいる。

活動成果報告書

◇活動内容とその成果

【活動内容】

表1 平成26年度 土浦市2次予防事業 一覧

教室名	事業区分	内容	指導者	開催方式・開催頻度	会場
はつらつ運動教室	運動機能向上	トレーニングマシンを用いた運動や、椅子やマットでのストレッチや筋力トレーニング	保健師 理学療法士 作業療法士 看護師	【6ヶ月を1コース】 週1回(5コースあり)	土浦市保健センター
お達者教室	運動機能向上 認知機能低下予防	特別な道具を使わずに、筋力やバランス能力を改善する運動や頭の体操を実施	保健師 理学療法士 作業療法士 看護師	【6ヶ月を1コース】 月2回	各中学校地区公民館 など7か所
おいしいな教室	栄養改善 口腔機能向上	お口の体操やお手入れの方法などの口腔ケアと、栄養バランスのよい食事指導など	保健師 作業療法士 管理栄養士 歯科衛生士	【6回を1コース】 5月～7月(全6回)	土浦市保健センター
				9月～11月(全6回)	新治地区公民館
				1月～3月(全6回)	1中地区公民館
脳いきいき教室	認知機能低下予防	軽い運動と楽しい頭の体操や創作活動	保健師 理学療法士 作業療法士 看護師	【12回を1コース】 5月～9月(全12回)	土浦市保健センター
				10月～2月(全12回)	

平成26年度実施の2次予防事業は表1のとおりである。

運動機能向上、認知機能低下予防、栄養改善、口腔機能向上を目的とし、目的毎に、保健師や専門職（理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士等）により事業が展開されている。おいしいな教室は、栄養改善と口腔機能向上の複合化した事業として展開している。また、認知症に対する予防法として、運動が注目されていることから、今年度から「お達者教室」を運動機能向上と認知機能低下予防を複合化した事業として、多くの会場で事業を展開している。

「お達者教室」と「おいしいな教室」では、来所できない対象者のために、訪問指導も実施している。また、「お達者教室」は、この表の他に、住民が徒歩で通える身近な町内会の公民館を会場とし、1次予防と2次予防を区別せず誰でも参加できる6回程度を1コースとした教室を4会場実施している。

活動成果報告書

【その成果】 平成 25 年度の 2 次予防事業実績は表 2 のとおりである。

表 2 平成 25 年度 土浦市 2 次予防事業 実績

事業名	事業区分	参加実人数 (人)	参加延人数 (人)	評価
はつらつ運動教室	運動機能向上	91	2,316	多くの参加者は、安全に運動が実施出来ており、身体能力の維持・向上が見られた者が多かった。
お達者教室 (通所)	運動機能向上	96	1,130	中学校地区公民館以外に、住民に身近な町内会公民館等でも教室を開催したため、参加者数が増えた。多くの参加者が、1 次予防対象者となった。
お達者教室 (訪問)	運動機能向上	4	41	参加者個人の運動プログラムを作成し、個人に合った運動を提供できた。
おいしいな教室 (通所)	栄養改善・ 口腔機能向上	20	86	口腔ケア事業と栄養改善事業とを複合化し実施した。参加者と一緒に設定した目標が、達成されて終了する者が多く、事業の効果が見られた。
脳いきいき教室	認知機能 低下予防	14	96	参加者は減少傾向が見られた。ただし、参加者の多くは簡易認知機能テストの結果や意欲・関心、生活の満足度などが向上した。
合計		225	3,669	

平成 25 年度の事業実施上の工夫点：「はつらつ運動教室」と「お達者教室」で 1 次予防対象者の受け入れ

これまで「はつらつ運動教室」と「お達者教室」では、参加により機能が改善し、2 次予防対象者でなくなった者は、教室が「卒業」となり、他の 1 次予防事業や地域の事業を紹介してきた。ただし、これらの事業への移行は、地域の資源は十分ではないところでは難しく、また心理的な抵抗がある者も多かった。（「卒業させられた」と感じるなど。）そのため、社会的側面（一人暮らしなど）、精神面（不安感が強い）、既往面（配慮すべき慢性的な疾患を持っている）などの理由がある者に対しては、必要に応じて引き続き「一次予防対象者」として参加を可とした。ただし、その場合でも、参加者の参加や活動の幅が広がるように支援し、「二次」と「一次」の参加者では指導内容の区別化（自主的な運動を取り入れる等）を行うなどした。

その結果、平成 25 年度茨城県版介護予防事業評価プログラム 報告データでは、2 次予防参加者の参加前後での「生きがい尺度」・「主観的健康感」・「基本チェックリスト」の点数の改善率が、どの項目も平成 24 年度と比較して飛躍的に向上が見られた。生きがい尺度（平成 24 年度 33.7%→平成 25 年度 45.3%）、主観的健康感（20.2%→28.6%）、基本チェックリスト（41.2%→67.1%）

◇今後の計画

「笑って仲間と元気に過ごそう」というスローガンを掲げ、健康増進課や他の課の保健師をはじめとする専門職が連携して、事業展開をしており、事業の効果も上がっている。今後、介護予防の取り組みは、益々重要となるため、内容、開催方法、会場などを見直し、より多くの対象者が参加できる工夫をしたい。また、「介護予防・日常生活支援総合事業」（新しい総合事業）の導入に向け、先進事例等を研究し、効果的な事業展開を目指したい。