

事例 26

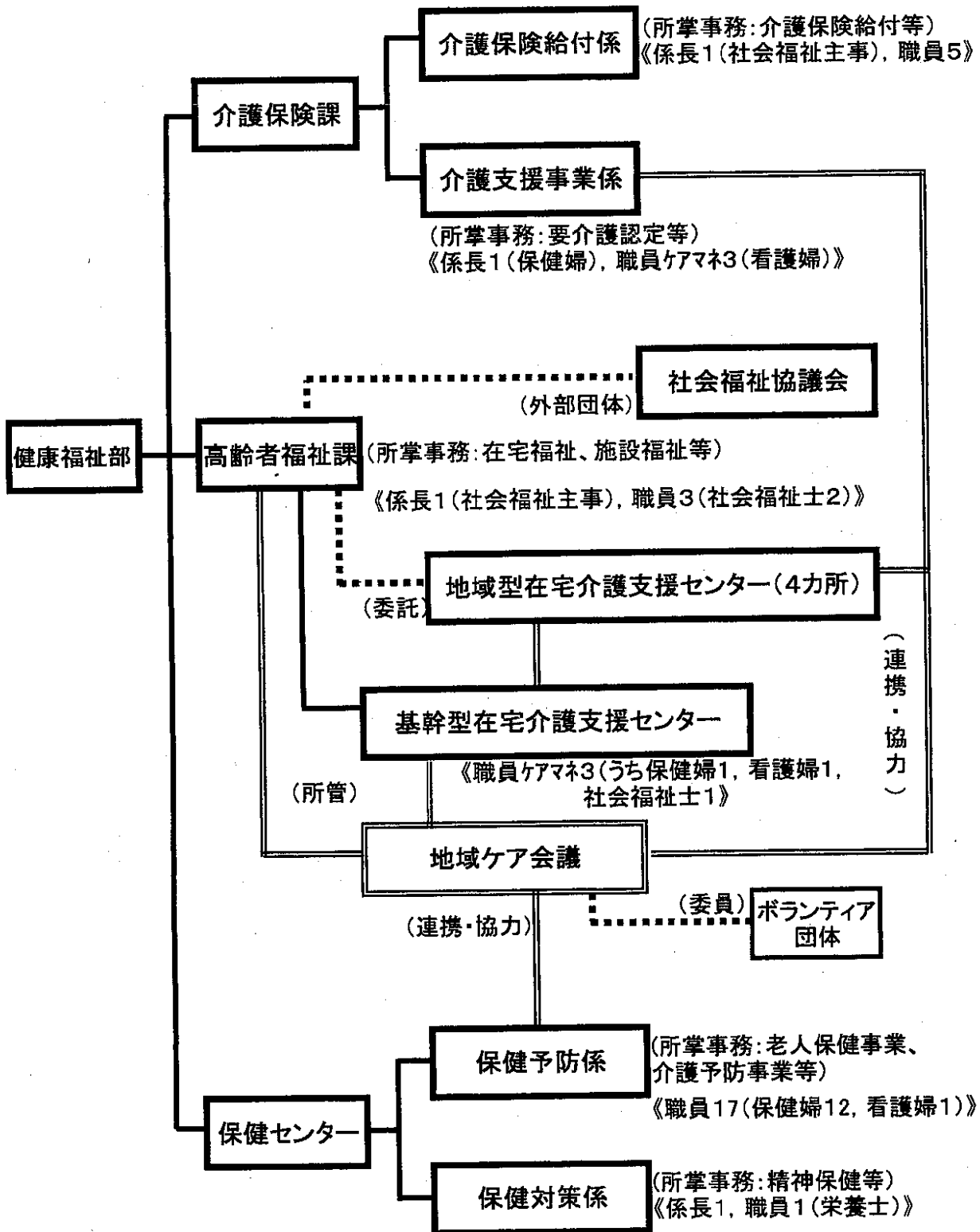
奈良県大和高田市

人 口	75,052 人
高齢者数	11,274 人
高齢化率	15.02%
担当部署	高齢者福祉課

1. 大和高田市の概況

市町村の沿革・概要	<p>奈良盆地の西部に位置し、大阪大都市圏に隣接する地理的位置より、古くから商工業の発展をみてきました。長く中南和地方に広い商圏をもち、隆盛を極めていた本市の商業は、昭和50年代からの周辺都市の商業施設の充実と拡大、ライフスタイルとニーズの多様化、車社会の一層の進展等により永い低迷を余儀なくされてきました。</p> <p>今、本市では四通八達した交通網、行政機関の集積、個性ある歴史と伝統などの諸条件を生かして、新しい理念のもとに新しいまちづくりが始まっています。</p> <p>○市制施行 昭和23年1月1日 ○面積 16.48km²</p>								
	人口 H13.6.1	75,052 人		高齢者数(高齢化率)	11,274 人 (15.0%)				
世帯数 (27,327) H13.6.1	65歳未満の者のみの世帯			65歳以上の者のいる世帯 H13.6.1					
	25,527			1,790					
要介護認定(申請)者数 H13.531	申請中	非該当	要支援	要介護1	2	3	4	5	合計
	—	0	23	58	68	49	38	22	258
社会資源状況	指定居宅サービス事業所 (カ所数)	訪問看護 (3) 訪問介護 (12) 通所介護 (2) 通所リハ (1) 短期入所系 (生活1療養1) 福祉用具貸与 (5)							
	指定居宅介護支援事業所	17カ所							
	保健センター 在宅介護支援センター	1カ所 5カ所 (うち基幹型1カ所)							
	介護予防事業の拠点となりうる場(カ所数) (公的施設以外も含む)	高田温泉ホテル、総合福祉会館・保健センター 福祉センター・中央公民館・総合体育館 高城コミュニティセンター・総合公園 老人憩いの家 9ヶ所							
介護予防事業の担い手となりうる組織・団体 (組織・団体数、人員数)									

2. 大和高田市の高齢者保健福祉行政の組織図



3. 「介護予防事業」を企画する前の状況について

質問項目	回答欄
<p>(問1) 「介護予防事業」に関連(類似)する事業がありましたか?</p>	<p>(○) 関連(類似)事業があった。 →問2～問4へ () 関連(類似)事業はなかった。 →問5へ</p>
<p>(問2) 実施していた事業は、どのような根拠に基づき、どの部局が所管していた事業ですか? また、その事業内容についてもご記入下さい。</p> <p>※既存資料で、事業内容等わかるものがあれば添付して下さい。</p>	<p>〔記入項目例：事業実施の根拠(国庫補助事業、県単独助成事業)、所管部局、事業内容(事業名、事業目的、対象者、実施回数、スタッフ等)〕</p> <p><u>保健セラー</u> (骨密度測定会)</p> <p><u>目的</u> 骨密度の現状を知り、生活習慣を 見直すことで骨折に対する予防(</p> <p><u>対象者</u> 50才以上</p> <p><u>実施回数</u> 年1回</p> <p><u>スタッフ</u> 栄養士 保健婦</p> <p>(ヘルシー運動教室) (老人保健法 国/県/市)</p> <p><u>目的</u> 運動習慣を改善することで、健康の保持 増進をはかる</p> <p><u>対象者</u> 60才以上</p> <p><u>実施回数</u> 年1回 1コース</p> <p><u>スタッフ</u> 運動指導士 保健婦</p>
<p>(問3) 上記事業の効果測定(評価)を行いましたか?</p>	<p>() 行った (○) 行っていない</p> <p>↓ (具体的方法)</p>

3. 「介護予防事業」を企画する前の状況について

質問項目	回答欄
<p>(問4) 従来の事業を「介護予防事業」という形で見直したり、また新たな施策を企画することになった経緯について下記の様な点を含めて記入して下さい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中心となった部局はどこか？ ・何がきっかけとなり、どのような判断をしたのか？ 	<p>従来より保健センターで実施していた前記事業は、対象者が定期健診等の結果よりその部分が改善する事を期待していましたが、介護保険導入後は「介護予防」に重点をおくためより高齢になっても転倒しない工夫や生活習慣の改善指導を実施した。</p> <p>又、新たな総合福祉会館に開設された事で事業展開が拡大すると予想される。</p>
<p>(問5) (問1)で、関連(類似)事業がなかったと答えた市町村にお聞きします。 今般、「介護予防事業」に取り組もうとしたきっかけは何ですか？</p>	

4. 「介護予防事業」の企画立案体制について

質問項目	回答欄
<p>(問1) 「介護予防事業」の企画立案体制について下記のような点を含めて記入して下さい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どのような場を利用し、どのような機関・団体等と協議したのか？ ・学識経験者や現場の担い手などの意見をどのように採り入れたか？ ・高齢者やその家族、地域住民等の参加する機会があったのか？ ・どの部局が中心となって企画し、他の部局との協力体制は、どうであったのか？ 	<p>保健センターにおける「生活改善」「転倒骨折予防」「ADL訓練」等各取組は対象者の絞り込みや、多少の内容変更は止めていますが、総合福祉会館における「運動指導事業」については海外において身障者のリハビリに実績を持つ、北里大学医療衛生学部と産学共同で開発されたトレーニング機器を導入しました。</p> <p>これは厚生省より認められ津康づくりのモデル事業として実施している札幌市よりの資料提供協力も得て事業化しました。</p> <p>当初はスタッフの研修も兼ねたため、市内養護老人ホームの教人と、地域老人クラブの教員を対象に実施しておりますが、平成18年度よりは受入れを100名程度まで増員を見込んでいます。</p>
<p>(問2) 「介護予防事業」を企画する際、下記の様な検討事項があったと思います。 貴市町村での検討事項と検討内容、その結果について記入して下さい。</p> <p>(検討事項例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ニーズをどのように把握するか？ (ニーズ把握の方法) ・事業対象者の選定方法はどうか？ ・事業に従事する人材をどのように確保するか？ ・既存の設備の利用が可能か？ ・新たな設備整備が必要か？ ・どの部局の事業予算をどのように確保するか？ 	<p>(ニーズの把握) 本市の65歳以上人口は約11,000人でその内要介護認定者は約1,000人である為、介護予防事業への単純対象者は約1,000人、対象人口の9割に達する。日頃老人クラブ活動に参加されている方より日常的に継続でき、ゲーム性とも加味した運動のある場、機会を提供して欲しいという要望が数多くありました。</p> <p>(対象者の選定方法) 前記養護老人ホームの比較的自立状態にある人及び老人クラブの推薦であるが将来的には公費等により一般抽選する予定です。</p> <p>(新たな設備について) トレーニング機器については既存の設備は利用可能ですが、成果と数字として把握して、それによるゲーム性も加味する上では部分的な測定設備が必要で、(部局予算)</p> <p>保健センター及び総合福祉会館は健康福祉部管轄であり、予算は各担当課によるが「介護予防事業」の統括及び補助金申請は高齢福祉課が行います。</p>

5. 「介護予防事業」の実施について

質問項目	回答欄
<p>(問1) 企画した「介護予防事業」の内容について記入して下さい。</p> <p>※事業の実施要綱、事業概要があれば添付して下さい。</p>	<p>記入項目例：事業名、事業目的、対象者、事業内容、開始時期、実施回数（週、月）、実施体制（スタッフ、研修）、事業予算・補助金、事業所管課、他課との連携（協力）体制 等</p> <p><u>認知症予防 元気いっけい教室（別紙資料①）</u> 看護老人ホーム及び老人クラブ加入者より受講生を募り、科学的測定機器により受講者一人一人の体力を測定し、個々にあわせたトレーニングを作成する。そのメニュー通り、医師による指導・理学療法士・運動指導員・管理栄養士の管理下、トレーニング機器により、体力・筋力の増強を図り、健康を維持する。 又、グループを作り、その中で結果測定数値の向上率等で競い、記念品等で励みを与える。</p> <p><u>介護予防「はつらつクラブ」（別紙資料②）</u> 介護予防の要介護に該当せず身体機能が低下して訓練が必要な高齢者に対し、医師による指導の他、運動指導員・管理栄養士の指導のもと、屋外ハイキングや、室内遊戯・調理実習・墨絵などを通して自立した生き生きとした生活が送れるよう支援する。</p>
<p>(問2) 住民に対して、どのように事業を周知しましたか？</p> <p>※周知するための広報資料の現物の写しなどがあれば添付して下さい。</p>	

5. 「介護予防事業」の実施について

質問項目	回答欄
<p>(問3) 「介護予防事業」の実施状況（実績）について記入して下さい。</p> <p>※貴市町村での実施状況（実績）をまとめた資料があれば添付して下さい。</p>	<p>記入項目例：事業名、事業費 年間実施回数 年間利用者数（実人数、延べ人数）</p> <p>※1年未満の事業の実施回数、利用者数については、実施期間内での実績を記入してください。</p> <p>《転倒骨折予防教室》 事業費 30万円 実施回数 1回 利用者数 196名</p> <p>《はつらつクラブ（IADL訓練事業）》 事業費 50万円 実施回数 15回 利用者数 150人</p> <p>《高齢者居生活改善事業》 事業費 10万円 実施回数 20回 利用者数 228名</p> <p>《ヘルシー運動教室（運動指導事業）》 事業費 30万円 実施回数 4回 利用者数 45名</p> <p>《元気いっぱい教室（運動指導事業）》 事業費 237.6万円 実施回数 154回 利用者数（実数）45名（延べ）1870名</p>
<p>(問4) 現在実施している「介護予防事業」の実施状況を見て、うまくいっていると感じられるのはどのような点ですか？</p>	

5. 「介護予防事業」の実施について

質問項目	回答欄
<p>(問5) うまく事業をすすめるために工夫している点などがあれば記入して下さい。</p>	<p>効率良く事業展開とする為には、対象者のADLをほぼ揃える事や、体系的な事業プログラムの作成により、余裕時間も無くす事を考えています。</p>
<p>(問6) 今後、課題と感じている点があれば、それについても記入して下さい。</p>	<p>運動指導事業においては、限られた機器とスタッフにより、多くの受給者のプログラムを組むには限界がある為、経験者が出てきた時点でセルフチェック・セルフトレーニングが出来るように、フリータイム等の設定も考える必要があると考えています。</p>
<p>(問7) 現時点で課題と感じている点に対し、考えられている対応策等あれば記入して下さい。</p>	

6. 「介護予防事業」の評価について

※行政が主体となって実施する（直轄・委託）保健・福祉事業に対する評価について伺います。

質問項目	回答欄
<p>(問1) 「事業ごとの評価」について伺います。</p> <p>①各事業メニューごとに評価を行っていますか？</p>	<p>() 行っている。→②へ (○) 行っていない。</p>
<p>②具体的な評価方法について記入して下さい。 (評価指標、評価時期、評価者等)</p> <p>※「事業ごとの評価」を行っている評価の資料があれば、添付して下さい。</p>	
<p>(問2) 「介護予防事業全体の評価」について伺います。</p> <p>①介護予防事業全体としての費用対効果をどのように評価していますか？ また、今後どのように評価したいと考えますか？</p>	<p>事業の方法には大きな幅がある、固定概念を持たず常に改善して行く事が肝要であると思いますが、入念に計画された事業には思いもよらない効果が期待できると想像でき、同じく費用対効果も十分期待できると思っています。</p> <p>介護認定以前の若い元気な高齢者への支援対策も併せて地域の中で支え合い環境づくりも今後考えていきたい</p>
<p>②各種の介護予防事業関連施策における定量的あるいは定性的な評価指標などがあれば記入して下さい。</p>	

大和高田市運動指導事業概要

【総合福祉会館 元気いっぱい教室 (運動指導事業)】

事業内容

平成13年4月にオープンしました大和高田市総合福祉会館では、前年に介護保険制度が導入されたことにより、本市における対象年齢人口の9割も占める自立と認定される高齢者(虚弱を含む)の処遇がどうあるべきかが問われることへの打開策として効果的な事業を検討いたしました。

まず、利用者の身体状況にかかわらず、だれでも自分の体力に合わせて利用できること。メニューに無理が無く、比較的楽に楽しんで利用できること。遊びに終始せず、実質的に効果のあるもの。

以上の条件で有識者や医師等に相談を繰り返したところ、数年前から虚弱高齢者への運動介入について研究している北里大学医療衛生学部との産学共同で、「虚弱高齢者への医学的運動トレーニング」プロジェクトをたちあげ、札幌市のモデル事業にも取り入れられた科学的トレーニング機器の導入案が採択されました。

利用者募集にあたっては、当初1年間は職員の研修期間や事故防止を兼ね、養護老人ホーム及び老人クラブ加入者より比較的健康な数10名に絞り、翌年度からはその実績を元に広報等で可能な限り多くの人数が利用できるようにしました。

まず、科学的測定機器により受講者一人一人の体力を綿密に測定し、無理のない、個々にあったトレーニングメニューを作成します。そのメニューに従い、医師による講演をはさみ、事故に注意しながら理学療法士・運動指導員・管理栄養士の管理下、科学的トレーニング機器により体力・筋力の増強を計り、寝たきり予防とします。

現在1期生数10人がワンクールを済ませ、独自で機器の利用を始めている傍ら2期生が受講を始めています。

将来的にはグループをつくり、そのなかで結果測定数値の向上率等で競うというようなゲーム性を持たせることも検討しています。

なお、途中アンケートでは次のようにすばらしい結果が集まっています。

平成13年度12月8・11日 最終回SFT時アンケート 全35名

1. 元気いっぱい教室に参加されて、いかがでしたか？

- よかった 34人
- ふつう 1人
- 悪かった (どのようなところが)

2. 元気いっぱい教室に参加されて、日常生活に何か変化はありましたか？

- あった 30人

(それはどんなことですか)

- ・ 自分からウォーキングをしたり、食事のバランスを考えたりした。
- ・ 意識的に運動しようとするようになった。
- ・ 動作が機敏になった。
- ・ 暇をみて体を動かすように意識するようになった。
- ・ じっとしている時などストレッチをするようになった。
- ・ まずは歩く事から健康を考えるようになった。ストレスも溜まらない。
- ・ ほとんど毎日ウォーキングをしようという気持ちになった。
- ・ 疲れがましになった。
- ・ 少々体が軽くなったように思います。
- ・ 自分で歩いたり、外に出ることで自分が好きになりました。
- ・ 左肩が上がりにくいのが良くなった。
- ・ “体を動かす”という良い癖が付くのでとっても良いと思う。でも自分の体調の為ほとんど運動しなかった…。申し訳ない。
- ・ 空白の時間があれば、ストレッチの動作を繰り返しています。
- ・ 元気になったように思います。
- ・ 生活の中で、歩く事・食事の事など意識するようになりました。
- ・ 有酸素散歩に気をつけるようになった。
- ・ 心掛けて歩く(車の利用を控えるようにする)ようになった。
- ・ 日常生活が身軽になったように感じられた。
- ・ 週1回ですが、楽しみが出来ました。
- ・ 歩くようになりました。
- ・ 体が軽くなったように思います。毎日歩けるようになった。
- ・ 立ち時間が長いと背部・腰の痛みが強かったのが無くなった。
- ・ どこへ行くのにもすぐ自転車に乗って行っておりましたが、歩くよう心掛けるようになった。
- ・ 週の内、行動指針(目標)が出来たこと。
- ・ 体が軽くなった。
- ・ 健康の事をより考えるようになった。
- ・ 健康管理に注意するようになった。
- ・ 腰痛い。
- ・ ストレッチ等するようになった。
- ・ 毎年何らかの病気で入院するが、今年はそれがない。

- なかった 5人

3. 今後の教室について、どのようなことを望まれますか？具体的にお聞かせ下さい。

- ・ もっと広くみんながこんな教室に通えるようになればと思う。
- ・ 継続的に週1~2回利用出来るという事なので特にありません。
- ・ 肩こりをなくす
- ・ ほとんど職員に手取足取りでお世話になりましたが、もう少し各自でさせられたらと思う。
- ・ 細く長くのようになるべく長期間お願いしたい。
- ・ 継続して利用させていただきありがたいと思います。
- ・ このような教室を多くの人に知ってもらい、参加されると良いと思います。
- ・ 今までどおりで良い。
- ・ いつ来ても利用させて欲しい。
- ・ 医師からも筋力をつけるように指導されている。
- ・ 週1回でも続ける事が出来れば良いと思います。
- ・ 運動する時間がやや少ないと思いますので、個人の体力に応じて時間を増やして欲しい。
- ・ 現状でよい。
- ・ 健康器具での訓練がややゆるすぎ？
- ・ いつでも気軽に参加出来るように。
- ・ 元気いっぱい教室等、気軽に出席出来るような催しを多く作って欲しい。
- ・ OBとしてでも良いから今まで通りに来たい。

◎その他、ご意見・ご感想があればお聞かせ下さい。

- ・ 指導員の先生方、本当に有難うございました。これからもよろしくおねがいいたします。
- ・ 先生方、親切に色々教えて頂きありがとうございました。
- ・ この企画が更に成功される事を願っています。
- ・ 指導員の皆様方が親切にして頂き、楽しい時間を過ごせた事に感謝いたします。
- ・ 最初の動機は体重が減ったらと思っていましたが、筋力アップが大事だとわかりました。
- ・ スタッフの方、ご指導ありがとうございました。
- ・ 平素いかに運動不足が思い知りました。繰り返し参加する事で、習慣性が身に付けばよいと思います。
- ・ 私は出来なかったが、体を動かすという「習慣」がつくので本当に良いと思います。
- ・ 今後の教室は参加したいが他に色々出掛ける事があるので忙しい。
- ・ 宿題の運動をしなければと気持ちに負担がかかります。
- ・ 初めて自分が出掛けるようになったのが一番よかった。一日中家の中でぐずっていたのが気分良く一日が過ぎるようになった。まだまだ続けたいと思う。
- ・ 良い体操で体に良いと思いますが、体調が悪いので、次回はお休みします。
- ・ 楽しい教室でありありがとうございました。週1回は必ず参加したいと思います。
- ・ 長い間、指導頂きありがとうございました。今後3期4期と続くと思いますが、又参加したいです。
- ・ 教室に参加して、健康について注意を多く持つようになった。老後について考えるようになり、足・腰を強く、頭も若くあり続けたいと思う。
- ・ 一度も欠席せず通えた事をとても感謝しております。ご親切な指導等ありがとうございました。

- 対象**
- ①送迎の必要がなく、自ら来所が可能である人
 - ②介護認定において「自立」・「要支援」と判定された65歳以上の高齢者
 - ③40歳以上65歳未満で次のいずれかに該当する者
 - (1) 医療終了後も継続して訓練を行う必要のある者
 - (2) 身体機能や精神機能に支障があるにもかかわらず、必要な訓練を受けていない者
 - (3) 老化などにより心身機能が低下している者

目的 高齢、疾病による身体機能の低下を防ぎ、日常生活や社会性を高め、高齢者が自立した健康で生き生きとした生活を送れるよう支援すること

実施場所 大和高田市保健センター、市内スーパー、近隣施設

所要時間 2～3時間くらい／1回

1回あたりの参加予定者数 8～15人／1回

スタッフ 機能訓練担当者、レクリエーション協会講師、ボランティア、保健婦、栄養士

内容 ← 各事業内容の目的は

- ① 日頃から閉じこもりがちな高齢者や障害者が外出する機会を増やす
- ② 手段的日常生活の向上をはかり、また参加者同士の交流を図る。
- ③ 主体的生活の向上、楽しみ、彩りある生活をおくる。趣味を通じて生きがいを

①調理実習 (全2回)

1回目 12月12日(火) ・献立作成「おでん・ほうれん草料理に決定」
 13:00～16:00 ・調理実習の材料買い出し
 (受付は13:00～13:30) ・材料の下ごしらえ

(当日参加者 15名)

2回目 12月13日(水) ・調理実習
 9:30～13:00 (受付は9:30～10:00)

(当日参加者 14名)

②「室内レクリエーション」

2月2日(金) 9:30～11:30 (受付は9:30～10:00)

奈良県日本レクリエーション協会のスタッフによる体操・体を動かすゲーム等実施
 (当日参加者 12名)

③「郊外レクリエーション」 橿原市昆虫館の散策

3月21日(水) 9:00～14:00 (受付は9:00～9:30)

大和高田市の公用バスで昆虫館へ行き、館内の散策を楽しむ

(当日参加者 13名)

④創作リハビリ 「墨絵教室」 毎月第1第・3月曜の2回 (H13年1月から開始)

講師のボランティアを呼んで墨絵の基本となる四君子(欄・竹・菊・梅)が描けるように習う。

日程等実施回数は添付資料参照下さい。(教室生数 8名)

平成13年度 大和高田市「介護予防教室」



高齢者自身が、介護予防を実践することで、寝たきりを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

対象者：大和高田市在住の高齢者の方、^{老人クラブ}敬老会の代表の方、市内のケアマネージャー

	開催日・場所	時間	内容	講師
1	平成14年1月18日(金) ゆうゆう第2会議室	13:30～ 受付 14:00～ 説明 14:10～ 講義 15:00～ 終了	気道感染予防教室 ～上手に飲み込めていますか～	葛城保健所 歯科衛生士 吉村晴代氏
2	平成14年1月25日(金) ゆうゆう第2会議室	13:00～ 受付 14:00～ 説明 14:10～ 講義 15:00～ 終了	転倒・骨折予防教室 ～転ばぬ先の体力づくり～	理学療法士 未定
3	平成14年2月1日(金) ゆうゆう第2会議室	13:00～ 受付 14:00～ 説明 14:10～ 講義 15:00～ 終了	閉じこもり予防教室 ～仲間と交流生き生きと～	未定

* 定員 50名(先着順) なるべく3回ともご参加下さい。

* 参加ご希望の方は大和高田市在宅介護支援センターへお申し込み下さい。

☎53-0858

運動指導事業
「元気いっぱい教室」

(大和高田市)

(目的)

健康で快適な老齢期を過ごすため、日頃から運動を通して将来寝たきりにならないように早期訓練・予防事業の推進を図る。

(対象者)

40歳以上の方で基本健康診査の結果から、運動指導を行うことにより生活習慣病予防の効果が期待できると認められる方

(内容)

- 機能回復訓練室、健康増進・介護予防室を一体化させ、多目的に活動させる
- 早期に軽微な訓練をすることで、負担にならないようなプログラムする
- 年齢、性別、運動の能力により、機器、器具でプログラムする
- 日常生活の中で、機能回復訓練が継続的に楽しく実践できるようなレベルに促して、小グループのミニクラブを作り、お互いが励ましながらできるプログラムする
- 運動の実践について、科学的手法を用いて効果測定をするため、骨密度測定、筋力測定等を実施する
- 週、月、年のプログラムを実施する

【運動指導事業立案までの経過等】

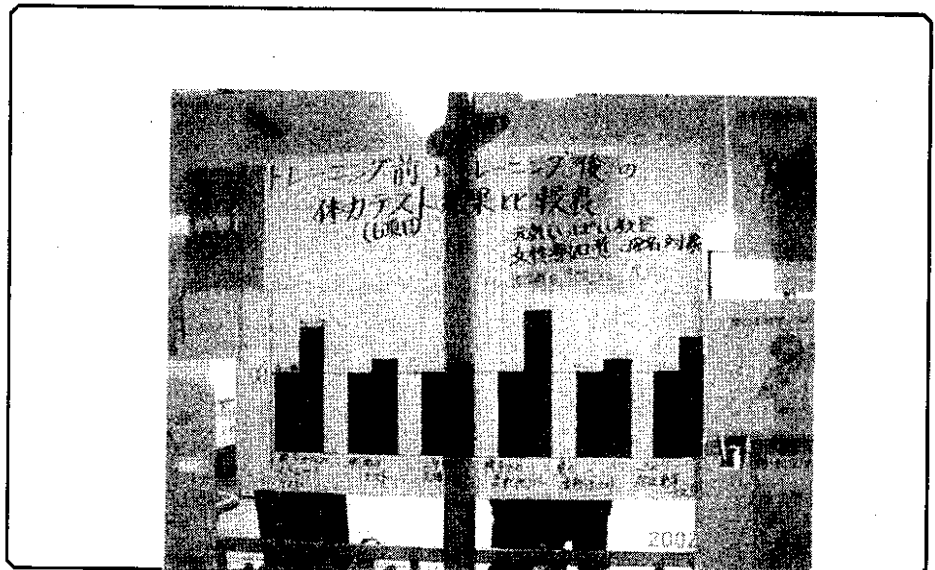
・まず、利用者の身体状況にかかわらず、だれでも自分の体力に合わせて利用できること。メニューに無理がなく、比較的楽に楽しんで利用できること。遊びに終始せず、実質的に効果のあるもの。

以上の条件で有識者や医師等に相談を繰り返したところ、数年前から虚弱高齢者への運動介入について研究している北里大学医療衛生学部との産学共同で、「虚弱高齢者への医学的運動トレーニング」プロジェクトをたちあげ、札幌市のモデル事業にも取り入れられた科学的トレーニング機器の導入が採択されました。→介護予防拠点整備事業

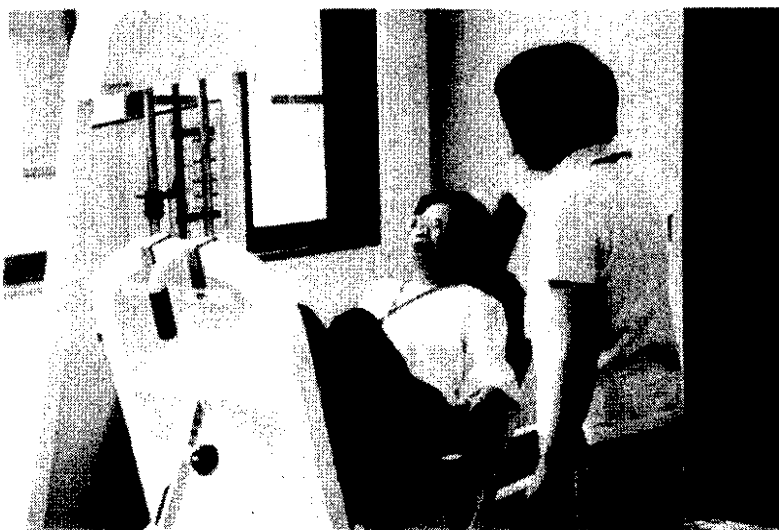
・利用者募集にあたっては、当初1年間は職員の研修期間や事故防止を兼ね、養護老人ホーム及び老人クラブ加入者より比較的健康的な10名に絞り、翌年度からはその実績を元に広報等で可能な限り多くの人数が利用できるようにした。

☆効果測定

「運動指導前後に体力測定を行っている。将来的にはグループをつくり、その中で結果測定数値の向上率等で競うというようなゲーム性を持たせることも検討しています。」



◎まず、①の科学的測定機器により受講者1人1人の体力を綿密に測定し、無理のない、個々にあったトレーニングメニューを作成します。そのメニューに従い、医師による講演をはさみ、事故に注意しながら理学療法士・運動指導員・管理栄養士の管理下、科学的トレーニング機器により体力・筋力の増強を計ります。



【事業推進における問題点等】

・運動指導事業においては、限られた機器とスタッフにより、多くの受講生のプログラムを組むには限界があるため、経験者が出てきた時点で、セルフチェック・セルフトレーニングが出来るように、フリータイム等の設定も考える必要があると考えます。