事例 16　　島根県大田市

人　　口	34,321 人
高齢者数	10,022 人
高齢化率	29.20%
担当部署	民生部健康長寿課

1．市町村の概況

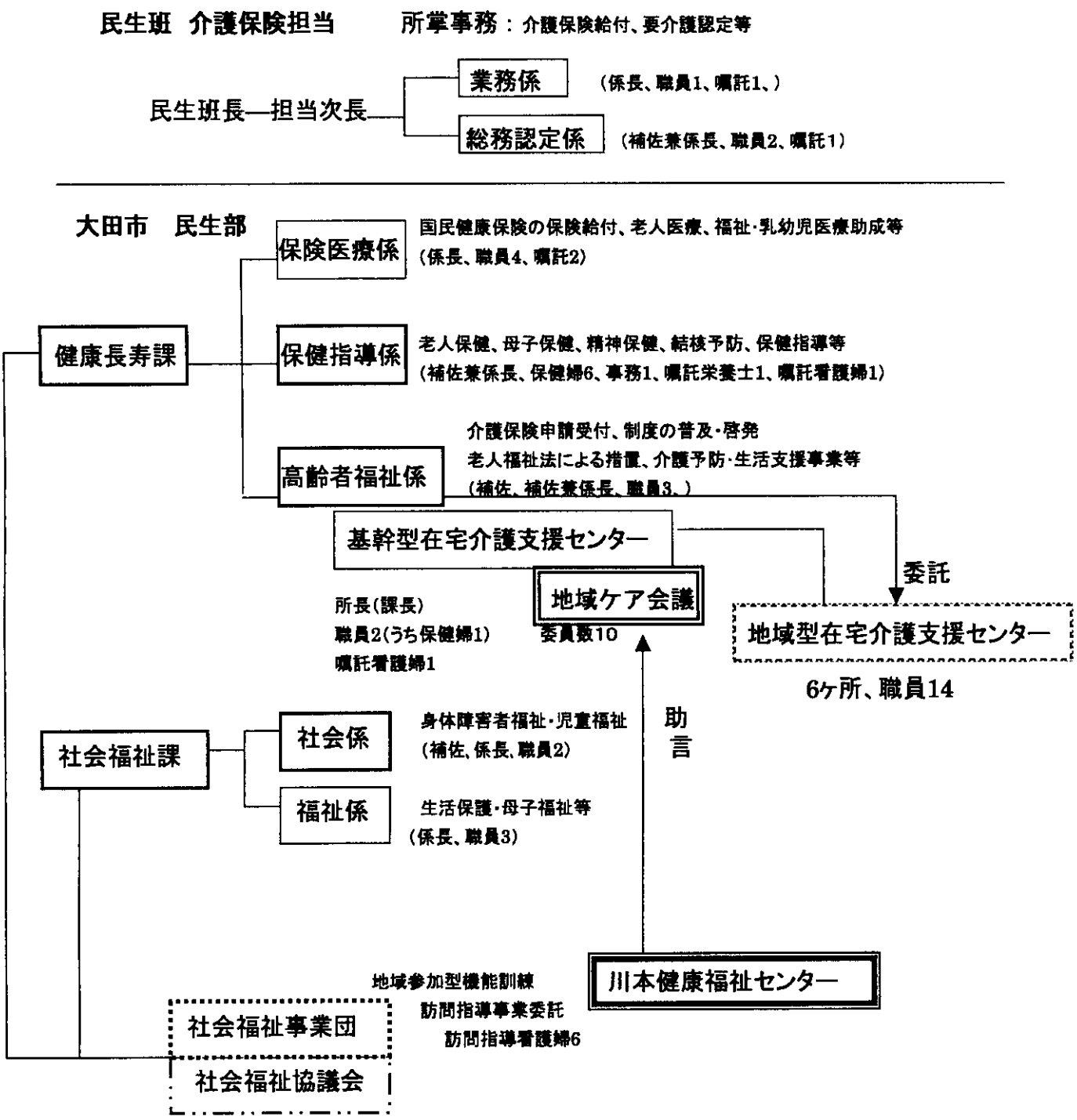
市町村の沿革・概要	昭和29年1月1日、2町6村が合併して市政を施行。続いて昭和33年にかけて17か町村が合併し現在の大田市を形成している。島根県の中央部に位置し、東西25km、南北28km、面積は332.69K㎡と県下で最も広い市域を有しており北東から南西に伸びる海岸線は23kmに及び、平坦地から山間地へと奥深い行政区域を持っている。 人口は市制施行直後の昭和30年には50,000人を数えたがその後過疎化が進行し、昭和50年には37,449人、平成７年には35,355人、平成12年の国勢調査では33,609人、高齢化率29.3%（9,854人）である。全国一高齢化率の高い島根県の８市の中で最も高い高齢化率である。 産業は農林漁業を中心とする第１次産業と、窯業、製造業、土木建設業、商業などの２次、３次産業が相互に関連して成立している。 ※人口、高齢者数：平成14年1月1日現在　世帯数については平成12年国勢調査による 要介護認定者数については平成13年12月末現在

人　口	34，321人			高齢者数（高齢化率）			10,022 人(29.2%)		
世帯数	65歳未満の者のみの世帯			６５歳以上の者のいる世帯　6，548					
	4，944			単独世帯	６５歳以上夫婦のみの世帯				その他
				1,365	1，360				3,823
要介護認定(申請)者数	申請中	非該当	要支援	要介護１	2	3	4	5	合 計
	2	8	219	358	241	152	178	189	1,347

社会源状況	指定居宅サービス事業所（か所数）	訪問看護（２）　訪問介護（10）　通所介護（９） 通所リハ（２）　短期入所系（８）　その他（　）
	指定居宅介護支援事業所（か所数）	１６
	保健センター 在宅介護支援センター （か所数）	基幹型　１、地域型　６
	介護予防事業の拠点となりうる場（か所数）（公的施設以外も含む）	生きがいデイサービス実施施設(4)、老人福祉センター 在宅介護支援センター(6)、公民館(19)、 やすらぎサロン、サロン実施自治会館(47)、職業訓練センター 無人駅利用のサロン実施駅舎(3)、小学校(16)、中学校(6) 総合体育館、サンレディー大田、勤労青少年ホーム、図書館 隣保館、市民会館、女性総合センター「あすてらす」
	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）	在宅介護支援センター(3法人、6ヶ所、14人) 婦人団体連絡協議会(7団体・約2,000人)、 老人会(38団体、約4000人)、 民生・児童委員(137人)、福祉委員(356人)、 自治会連合会、社会福祉協議会 介護予防・生活支援サービス提供事業所 (社会福祉法人5・企業組合1・JA1)

※データについては、できるだけ直近のものをお願いします。

2．市町村の高齢者保健福祉行政の組織図



※１　職員配置状況や所掌事務等についてもご記入願います。
※２　市町村直轄以外の在宅介護支援センター等についても組織図に書き込んでください。
※３　地域ケア会議等についても組織図に書き込んでください。

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
（問１） 「介護予防事業」に関連（類似）する事業がありましたか？	（ ○ ）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
（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。 ※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。	◇健康教育（一般健康教育・重点健康教育） 個人レベルの段階で終わりがちな健康意識を家族、ひいては地域全体の問題として見直すきっかけとなることをねらい公民館、保健所、学校、地元医師と連携をとりながら健康教育を実施してきた。 ・ 地区の要望により実施 ・ 糖尿病教室 ・ ヘルスアップ教室 ・ 病態別講演会 ・ リウマチ友の会会員への健康教育 ◇地域参加型機能訓練（大田市社会福祉事業団委託） 病気や障害があるために、家に閉じこもり孤立しがちな人たちに対して機能訓練を通じて生活意欲の向上を図る。平成10年度開始 対象者 ・ 地域での交流に乏しく、閉じこもり傾向にある虚弱な高齢者 ・ 日常生活は自立しているが、初期痴呆の人 ・ 地域での活動（老人クラブ、いきいきサロン、趣味の会）に誘っても参加しない人 内容的には作業療法や健康教育等を取り入れ、自立支援、寝たきり予防、閉じこもり予防を図っていく。また地域住民、ボランティアの参加により保健、福祉関係スタッフ、住民で支え合える地域づくりをめざす場として開催。月1回、各地区公民館にて実施、10地区、97回、延べ942人参加 （平成12年度実績） 事業実施の根拠：老人保健事業・国保保健事業 所管部局：健康長寿課　保健指導係・保健医療係 ◇いきいきサロン（社会福祉協議会実施） 平成10年度より小地域にてふれあい、いきいきサロンづくり実施 平成14年1月末現在63ヶ所にて実施
（問３） 上記事業の効果測定（評価）を行いましたか？	（　　）行った　　（ ○ ）行っていない （具体的方法）

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
（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。 ・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？	＜中心となった部局＞　健康長寿課 高齢者福祉係 ＜施策企画の経過＞ 以下に示している4点についての条件整備が整っていたことがきっかけとなり事業実施が可能となった。 1．基幹型在宅介護支援センターの行政直営設置 （平成１２年度より） ・毎週１回の地域型センターとの業務連絡会等を通じ、地域型の統括を行なってきた。 ・国の介護予防教室実施の方向を受けて、迅速に介護予防教室の予算化（＝事業実績方式による）を行なった。 ※　特に、在宅介護支援センターが介護予防の拠点として位置づけられ、事業実績方式への転換となることを重要視した。 2．学習にもとづく介護予防高齢者台帳及びシステムの作成 平成12年度に支援センター業務連絡会において、介護予防高齢者台帳作成及び台帳のシステム化を図る為に、介護予防の基礎的な理解を図るための学習を継続的に実施してきた。このことにより、介護予防の基礎理解を踏まえた教室の開催が可能になった。 3．地域ケア会議による介護予防教室実施に向けた検討 委員と支援センター職員合同で実施に向けた研修会を実施したり、先進地視察を通じ、実施方法についても検討してきた。 4．保健婦を基幹型在宅介護支援センターに配置し、介護予防事業に関与させていく体制づくり 介護予防教室を実施するにあたり、保健婦の関与が必要不可欠と判断し、人員配置を行なった。
（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？	

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
（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。 ・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？	＜在宅介護支援センター相談協力員に説明、意見交換＞ 平成12年8月より、在宅介護支援センター相談協力員（地区民生・児童委員）と在宅介護支援センター（基幹型・地域型）との懇話会を市内19地区に出かけ開催、支援センターの活動として、介護に関する相談だけでなく、介護予防事業に取り組んでいることを説明、あわせて意見交換を行った。 ＜実施地区、実施方法について関係者と協議＞ 各地区での実施方法については、地域型在宅介護支援センター毎に在宅介護支援センター相談協力員（地区民生・児童委員）、地区担当保健婦、栄養士、公民館、老人会ほか関係職種・団体との協議を開始。全体的には民生・児童委員連絡協議会理事会、地区社会福祉協議会会長会議等へも説明、協力を依頼。ブロックの中核施設を核とした地域型在宅介護支援センターの、地域に密着したこれまでの活動が効果的な連携につながっていった。 ＜実施内容について基幹型を中心として、地域型在宅介護支援センターその他関係職種を含め検討＞ 平成13年度、高齢者福祉・介護保険業務に携わってきた経験のある保健婦を配置し、支援センターによる介護予防事業への取り組み条件を整備した。このことにより、基幹型支援センター職員が主事（ケースワーカー）、保健婦（介護支援専門員資格有）、看護婦(嘱託職員・介護支援専門員資格有)の３名になったことで、地域型と協働作業をする上で複眼的・多面的とらえがより可能となってきた。また保健分野とも連携しやすい体制がとれた
（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。 （検討事項例） ・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するか？	＜ニーズ把握の方法＞ 在宅介護支援センターの学習・議論・事例検討を通じて要介護状態（＝寝たきり・痴呆）に陥る危険因子や要因についての基礎理解ができていないことや自らの生活を振り返り、生活を問い直す自覚化ができていないことをニーズとして捉えた。 ＜対象者の選定＞ 対象者の選定はあえて行なわず、周知を図りながら、希望する高齢者組識に出掛けて、集団啓発として実施。 ＜人材確保＞ この事業を地域型在宅介護支援センターへ委託し、その職員を人材とした。但し、事業実施に向けた保健婦等による介護予防教室の実施方法についての研修を行い、人材育成を図った。

・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？	＜既存設備の利用＞ 各町ごとに公民館あるいは地区ごとに集会所が整備されており、普段利用している施設を利用しての実施が可能であった。 ＜新たな設備整備＞ 平成１４年度に「運動指導事業」のモデル事業を総合体育館の既存設備を利用して実施予定している。したがって、現時点では設備整備は予定していないが、事業効果測定のための設備整備の必要性を見込んでいる。その際の事業予算は、介護予防・生活支援事業による確保を予定している。

5.「介護予防事業」の実施について

質　問　項　目	回　答　欄
（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。 ※事業の実施要綱、事業概要があれば添付して下さい。	事業目的 1、高齢者及び地域住民全体に対しての介護予防啓発 2、閉じこもり高齢者の等の実態把握 3、在宅介護支援センターの役割周知 事業内容 転倒予防教室 ・寝たきり要因・閉じこもりの基礎理解 ・生活振り返りシートを使い、外出状況を確認 ・転倒経験と転倒要因の共有化・転倒防止の方法の理解 痴呆予防教室 ・痴呆に対するイメージを参加者から引き出す ・痴呆予防の工夫を参加者から引き出す ・外出や対人交流を増やしていく必要性を確認 （生活振り返りシートの活用 資料NO1） 市内19地区（全地区）各年6回実施
（問２） 住民に対して、どのように事業を周知しましたか？ ※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。	・各種組織、団体との協議 介護予防教室を地区に出かけ実施するために、各地域型支援センター毎に、在宅介護支援センター相談協力員（民生･児童委員）、自治会、老人会婦人会等各種組織団体に声をかけ、日程調整を図りながら周知していった。 ・広報により介護予防教室への参加呼びかけ 住民の参加を得るために、介護予防事業及び介護予防の基礎的な理解や介護予防教室の実施について広報による周知を図った。（10月～12月2回、1月～3月月1回 計9回実施） ・「介護予防のまちづくり」講演会への参加呼びかけ 島根県（高齢者福祉課・川本健康福祉センター）主催で日本医科大学教授 竹内孝仁氏を講師に講演会が開催された。介護予防について広く周知を図るため老人会、婦人団体連絡協議会、民生・児童委員、市議会議員、医師会、市職員等各種団体･組織に参加を広く呼びかけ多くの参画を得ることが　でき意識啓発につながっていった。
（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。 ※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。	事業名：介護予防・生活支援事業 介護予防教室 対象者　地区住民＜おおむね40歳以上＞ （年齢・介護保険対象者・対象外者を問わない） 開始時期：5月 実施回数：転倒予防教室　36回・参加者数　596人 痴呆予防教室　37回・参加者数　877人 合 計　73回・参加者数　1,473人 （平成13年12月末現在）

	参加者の内訳は男性373人（25.3%）女性1100名（74.7%）、年齢別では40歳以下8人（0.5%）、40～64歳367人24.9%）、65～74歳524人35.6%）、75歳以上574人（39.0%）であった。自治会、老人会、趣味のグループ、仏教婦人会、婦人会、サロン参加者等、様々な組織・団体から開催希望があり実施した。
（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？	１.教室の目標、方向性の共有化を図っていること 週1回定期的に支援センターとの業務連絡会を開催することで、報告書等であがった感想、参加者の声を、全体に伝え教室の目標、方向性を共有できている。 在宅介護支援センター業務連絡会 【毎週水曜日午後３時30分～５時】 ・介護予防教室実施準備（学習+教室プログラム作成） ・介護予防教室実施報告と教訓化 ・介護予防にかかる文献学習 ・介護予防研修テキスト、介護予防と閉じこもりについて ・在宅介護支援センターの活動ＰＲ記事の広報掲載案検討 （10月～12月2回、1月～3月月1回計9回掲載） ・行政からの情報提供 （予算動向・業務分析・介護予防事業説明） ・事例研究（閉じこもり要因分析・介護予防プラン検討） ２.地域型在宅介護支援センター職員の取組み意識の変化があったこと 「最初は与えられたものをする」と言う意識であったが学習、教室実施を重ねることで「介護予防」について自分自身の生活も振り返るようになり、継続的に地域との関わりを持ちたいと考えるようになった。このことにより参加者も自らの生活を振り返り要介護状態になりやすい要因や危険因子を自覚し、介護予防の意識を生活に取り入れていこうという気持ちの変化がアンケートより読み取れるようになってきた。（資料NO2） ３.「地域づくり」の視点の必要性を関係者が実感していること 生活の振り返りを目標に同一内容で教室を実施することにより、これまでの個を中心とした活動ではとらえにくかった集団的なとらえ、地域としてのとらえが可能となり、地域の課題に目が向くようになってきた。 ４.業務内容の捉えに広がり、深まりが出てきたこと 介護予防教室が単独事業ではなく、一連の連続した事業の流れの中で動いていくものであることが理解できてきた。 ５.連携による活動の広がりができたこと 活動報告書を保健分野の職員にも回覧したりしながら、介護予防教室の動きや、住民の声、職員の感想を伝えることで、活動の理解を得ている。支援センターの活動を通して、地区

	担当保健婦とも協議し、来年度は地区毎に計画段階から協同作業をしたいとの声もあがり、活動の広がりを感じ取る事ができるようになった。
（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。	教室の進め方について 知識の伝達ではなく、参加者が参加者同士の話し合いの中で現在の自分の生活を振り返り、介護予防の意味を問い返す内容にしていく。 実施後の教室内容の振り返り 介護予防教室の実施状況については在宅介護支援センター業務連絡会において共有化しながら、教訓化、レベルアップを図っていく。 報告書に実施者の声として「参加者の声がうまく引き出せなかった」「対話方式での話の引き出し方の難しさが分かり訓練の必要性を感じた」等、教室実施後の声から、ロールプレイを実施したり、教室に基幹型職員も参加し共に実施方法の検討を行なっている。
（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。	＜介護予防教室の課題＞ １．今年度は介護予防にかかる意識啓発を重点に実施してきたが、平成１４年度には転倒予防教室については継続的な運動指導、痴呆予防についてはアクティビティケアの実施が課題となる。そのためには専門的な関係機関の協力と理解を得ながら、効果的な実施を図っていくことが課題となる。 ２．介護予防啓発を更に推し進めていく為に、閉じこもり予防の基礎知識を地域丸ごとで理解してもらうことの必要性を住民全体で共有化し、啓発のための自己評価表の作成と活用のためのシステム化が求められている。 ＜介護予防全体の課題＞ １．高齢者の自立・生活の質の向上・介護予防・重度化予防を図るための介護予防プラン及びサービス提供機関の質の向上を図る為の研修が求められている。 ２．閉じこもりや要介護状態に陥る要因等を事例検討により明らかにし、併せて地域分析による地域課題を明確化し、相互の関係を見出し、まちづくりにつなげていく。 ３．効果的なサービス提供を行なう為に、閉じこもり予防に関するサービスについて、現行のサービスを整理・分析し、再構築を図る。 ４．閉じこもり予防のための外出・社会交流・自己実現の場の確保が求められている。
（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。	＜介護予防教室の対応策＞ １．高齢者の運動機能をアップするような運動指導事業を展開していないので、専門家の協力を仰ぎ、運動指導事業のモデル実施を図り、その内容を教訓化し、支援センターの介護予防教室に活かしていく。

	2．地域ケア会議において、介護予防にかかる企画推進について、専門家の助言を得ながら学習し、啓発のための効果的なシステムの構築化を検討する。 ＜介護予防事業全体の対応策＞ 1．介護予防にかかる研修会の実施（コミュニティケア研修・高齢者の自己実現と自立を図るプログラム研修・サービス評価研修） 2．地域ケア会議において閉じこもり要因分析と地域課題の検討を行ない、地域に出掛けて、住民参加による地域ケア会議を行ない、介護予防のためのまちづくりを共に考えていく。又、地域福祉実践計画との整合性も図っていく。 3．サービスの再構築を図る為に、保健・福祉分野の共通理解を図り、住民参加型のサービス拡大を検討していく。 4．生涯教育分野と連携を図りながら、「生きがいと健康づくり事業」を実施し、関係機関の理解と協力を得ながら、閉じこもり予防のために外出・社会交流・自己実現の場の確保を図っていく。

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
（問１） 「事業ごとの評価」について伺います。 ①各事業メニューごとに評価を行っていますか？	（ ○ ）行っている。→②へ （　　）行っていない。
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） ※「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。	教室実施に関する評価 参加者へアンケート実施 介護予防教室への参加率 平成13年度目標：高齢者人口の3割　3,000人 今年度は教室実施の目的を在宅介護支援センターの役割啓発、介護予防に関する啓発としており、参加者個々に対する評価は実施できていない。
（問２） 「介護予防事業全体の評価」について伺います。 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？	今年度は介護予防事業全体としての費用対効果の評価は行なっていない。しかし、地域ケア会議による介護予防事業の事業評価を実施するなかで、費用対効果が見込まれ、事業目的に見合う対象者選定（＝事業の要否検討）を国の要綱を基に当市独自の基準を設けて実施してきた。 今後の評価については外出の回数に着目し、その回数が介護予防プラン・サービスにより、どの程度増えたのかを個別ケースの費用対効果の指標として活用していくことを検討している。又、地域福祉資源がどの程度外出を支援できているのかという、資源評価として実施していくことも併せて検討している。 介護予防高齢者台帳・資料分析・新たな調査等により、転倒予防に関しては、大腿骨骨折の発生率・その要因分類を、痴呆予防については、痴呆の発生率・その推測要因分類を明らかにし、併せて地区別福祉資源との相関関係も検討し、評価指標を明らかにしていく。 平成14年度実施予定の「運動指導事業」については、専門家による協力を仰ぎ、開始前後に体力測定を実施し、その結果を教訓化し、地域型在宅介護支援センターの介護予防教室に取り入れていくことを予定し、その測定に係る費用についても予算化予定している。又今後介護保険にかかる費用について介護予防事業実施における費用の動向、関係についても評価していきたい。 あわせて転倒骨折に関する医療費の動向を追うことによって、介護予防事業における費用対効果を評価していきたい。

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。	

介護予防教室　地域型在宅介護支援センター職員及び参加者の声

開始直後の声（6月・7月頃）

支援センター職員の声	参加者の声
・参加者と対話形式で行なったが、年齢の幅が広く、話の展開に工夫をする必要があったと思う。 ・参加者の意見に対して話をつなげることができなかった。 ・若い年代の参加者には転倒予防の話はまだ実感がなく意見が出ず、一方的な話になってしまったが、支援センターのP・Rができてよかった。 ・参加者の年代に応じた内容を考えていく必要があるのではないか ・限られた時間であったため対話方式で皆さんの意見を引き出すことができなかった。こちらから一方的に言ってしまうことが多かったので今後の課題にしたいと思う。 ・気心の分かった同士のグループで色々な意見が出たことは良かったが、進行側が結論づけをしたため、方向を見失い発展性がなくなりまとまりがつかなくなってしまった。 ・対話方式での話の引き出し方の難しさが分かり訓練の必要性を感じました。	・日常生活を大切にしたい。 ・介護されないよう努力したい ・老後のことを考え身体に気をつけたい。 ・今まで分からなかったことが分かってよかった ・いろいろなことが良く分かった ・お世話にならないように身体に気をつけます。 ・介護用品の色々あることを知ってよかった。自分の年齢からいってまだピンとこなかった。（44歳） ・色々勉強させてもらいました。何回もくり返し聞きひとつでも覚えたいと思う。 ・テレビ、本等で知っていることことがあっても実際に話してもらうとよく分かった。 ・とてもよかったです。 ・いい話をしてもらいました。 ・いろいろ話を聞き参考になりました。 ・いろいろ楽しく聞けた。

（9月～12月頃）

・参加者をグループに分かれて話をしてもらうようにした。お互いの意見交換が活発になり、参加者が自分のこととして考えやすくなったようだった。 ・グループの中にリーダーになれる方の存在があると話がスムーズに進んだ。 ・違う年齢層を混ぜてグループになることで、冷静な意見が出た。 ・若い人（５０代）に転倒予防を自分のこととして考えてもらうことの困難さを感じた。しかし年配者の話を聞くことで将来の想像がつきやすくなったのではと思った。	・頭がよみがえります。若くなります。 ・話を聞いて長生きをして良かったと思う。 ・ゆかいでした。 ・みんなの話を聞いて喜んでいる。 ・ありがとうございました。皆様の笑顔がすごく良かったです。 ・次またあるといいですね。 ・予防のために何をすればよいのか考えていきたい。 ・姑を介護するようになるからと思って参加したが、姑にも参加してもらった方が良かった。

支援センター職員の声	参加者の声
・高齢にもかかわらず活動的なグループで驚いた。これらのグループに対して、地域内での役割や現在閉じこもりがちな人への働きかけを考えてみてももらう。また自分が何らかの障害をかかえてしまった時に、同じように活動に参加できるかどうか…を考えてみてもらうことも必要かと感じた。 ・とても積極的に生活しておられる参加者であったため、自分に閉じこもる可能性があるということを実感してもらうことは大変難しいことだった。しかし今後の生活の過ごし方については共感できたようだ。アンケートの中には地区としても考えていきたいとの内容があり、啓発の大切さを感じた。 支援センターについても参加者の半数は、支援センターの存在を知っておられ少しずつ浸透してきているようだ。 ・テーマが転倒ということもあり皆実感のある内容であった。また若い頃と今の転倒を比較してもらい改めて機能低下（足が上がっていない、反応が鈍くなっている）についても自覚してもらい誰でもやってくるということを理解しあってもらえてと思う。その上で転倒を減らすためには…というところで時にはこちらが誘導（靴は？服は？…等）もして少しでも参加者が自覚してもらえるように話した。また閉じこもりについては皆で声かけができているようであるが、町に出る手段としてタクシーしかなく負担が大きいという声が多かった。この件については声を行政に返して話し合いたいと伝える。 ・山間部の戸数も少ない地区であるため、同じ〇〇町内でもひときわ生活範囲の狭さを感じる状態であった。農作業の忙しい時期には、かなり活動的であるにもかかわらず、冬場の閉じこもり状態にはかなりの違いがあり、それも長い生活の中で育まれたものであるため住民自体がそれに気づいていない現状である。「閉じこもり」について仕方がないものという認識であるように思われた。この限られた生活範囲の中での生活を寝たきりにならないよう予防するためには、かなり多くの楽しく学び、遊べる機会を作る必要があるのではと感じた。サロンの意味さえ理解できていない方もおられ、限られた地区内でも温度差を感じた。サロンの立ち上げ時に介護予防の目的を取り入れる必要があると思われる。	・一方的に話を聞く会かと思っていたが、話し合いで意見を出し合う。これも介護予防のひとつかなと思った。 ・様々なことに取り組んでいますが、それらが健康、ぼけ予防になると感じた。 ・家計簿をつけることもぼけ防止と聞き嬉しかった。続けていきたい。 ・人の中に出ると人との会話、社会参加が大切 ・まだまだ先のことと思っていたが、今後友達を大切にしたい。 ・５年・１０年後まで今のままでいられるか分からない。ひとごとではないのでこれからは心して声をかけるようにしてあげたいという気持ちになった。 ・誰もが思ったことを口に出して話して親近感がありよかった。体操も進んでしなくてはと思った。 ・とても楽しい雰囲気でこんな小さな地区まできていただき本当に良かったと思います。またぜひきてください。 ・自分の良いところはとっさに出ないけれど人様に誉めていただけることは恥ずかしくもあり新しい自分の発見でもあったような気がします。今日は少しうれしい気持ちで帰れます。骨折に対する恐さを勉強しました。 ・今は元気で働いているので生きがいがあるように思っているがさて年齢を重ねたら何を生きがいにするかといわれドキッとしました。年をとって生きがいを今ごろからしっかりと自分のものにしたいと思います。 ・外に出てたくさんの方に会ったら何か胸のうちが軽くなったような気がします。 ・家でぼっとして暮らしておりましたけど色々のお話をお聞きして体操など毎日致します。 ・私はきちんと整頓することが好きです。年をとっていても仕事のことばかり、夜ねても明日の仕事のことを考えています。野菜を作ることが好きで送っています。いらないといってももったいないので送り代金が１・２万円いっても送ります。85 才なりますけどやることが楽しみです。右足が痛いですけどぼつぼつと生きがいです。花作りも好きです

今の自分の生活を振り返ってみましょう

（　　）町　/　（　　）歳　/　男・女　/　独居・高齢者世帯・多世代世帯

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

寝たきりの原因として脳卒中や骨折などがいわれてきましたが、最近「閉じこもり」が寝たきりの大きな要因になるといわれています。閉じこもりを防ぐためには外出回数が週3回以上は必要といわれています。今あなたの外出状況はいかがでしょうか？

また身近に友人や、相談できる人が何人位いらっしゃるでしょうか？そのうちの誰かが病気になられたり、亡くなった時にどうなるでしょう。この教室に参加していただいたことをきっかけに、少し現在の生活をふり返ってみられませんか？

項目		具体的内容	現在の状況	今後の継続性 ○ ×
外出状況	個人的な活動・趣味	①寺参り、墓参り等	行く・行かない	
		②個人の趣味活動	ある・ない	
		③散歩	する・しない	
		④旅行	する・しない	
		⑤理美容院	行く・行かない	
		⑥入湯（温泉に行く）	行く・行かない	
	対人交流	⑦お茶飲み会	する・しない	
		⑧老人会	行く・行かない	
		⑨ゲートボール	する・しない	
		⑩いきいきサロン等	行く・行かない	
	家庭内の役割	⑪買物	行く・行かない	
		⑫田畑づくり、庭の草取り	する・しない	
		⑬孫の送迎（保育園等）	する・しない	
		⑭ゴミ出し	する・しない	
		⑮金融機関にお金の出し入れに行く	行く・行かない	
	地域内の役割	⑯自治会の集まり	行く・行かない	
		⑰自治会役員	している・していない	
		⑱葬儀手伝い	出る・出ない	
		⑲回覧版回し	する・しない	
		⑳自治会費の集金	する・しない	

項目		具体的内容	現在の状況	今後の継続性 ○ ×
外出状況	通院等	①通院	行く・行かない	
		②あんま・マッサージ	行く・行かない	
	仕事	③農業・自営業等の仕事を	している・していない	
手段	近所	徒歩のみ、杖、シルバーカー、自転車、バイク、電動カート、車、その他		
	遠方	車（同居家族、家族・親戚、近所の人）、バス、汽車、タクシー、その他		
現在の外出回数			回　/　週	
社会交流	通信	④手紙を書く	する・しない	
		⑤電話をかける	する・しない	
		⑥ワープロ・パソコン	する・しない	
	来訪	⑦知人が話に来てくれる	ある・ない	
		⑧民生委員さんの訪問がある	ある・ない	
親しい友人　　人・相談相手　　人				
現在の生活を続けるために必要なこと、外出回数を増やすために望むことがありますか？				

いつまでも、住み慣れた自宅で元気に暮らしたいと思いませんか？
介護(介護保険など)や日常生活などで困ったときは、気軽に相談ください

在宅介護支援センター　地域でいきいきをお手伝い

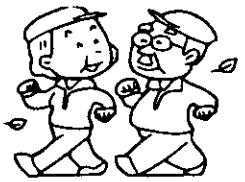
在宅介護支援センターです

転倒・骨折が寝たきりの原因にもなります！

転倒予防の6つのポイント

1. バランスのとれた栄養をとろう

2. 運動をしよう



3. 履物に注意しよう

4. 整理整頓を心がけよう

5. 室内の安全対策をしよう

6. いつも気を引きしめよう

転倒予防教室を実施しています

教室では、転倒しやすさチェック表、骨の弱さチェック表、生活ふりかえりシート、バランスアップ体操、筋力アップ体操などを皆さんと楽しく行っています

(参加者の声)　私達高齢者の願いは、やはりなんと言っても、寝たきりや、痴呆などの病気にならず、いつまでも元気で健康な生活を送りたいということです。
しかし、年齢を重ねるとともに、老化が進み、思うようにならないのが現実です。適度な運動が必要です。
そこで、老化防止のために、これからは、つとめて歩くことを心がけたいと思っています。又、ふだんあまり考えたこともなかった自分の今の生活を、もう一度振り返ってみることも、大事なことではないでしょうか。自分の家庭での役割、又身近な地域での役割など、人間関係を大切にしながら、毎日の生活に張りのある、生きがいづくりを心がけたいと思っています。

朝山町　岩谷　光さん

介護予防教室は今後も各地区に出かけます

公民館、自治会、老人クラブ、いきいきサロン、小グループなどに出かけます

	支援センター	担当地区	でんわ	所在地
問い合わせ	中央	大田・大屋・久利	84－7468	市民センター2階
	西部	大森・水上・祖式・大代	85－2015/夜間・土・日・祝祭日84－7468	ピラたかやま内
	海岸中央	鳥井・久手	82－4810	サンディズ双葉園内
	東部	富山・朝山・波根	85－8553/夜間・土・日・祝祭日84－7468	ピラあさやま内
	三瓶	川合・池田・志学・多根・山口	83－2111	池田さわらび苑内
	海岸西部	長久・静間・五十猛	84－0079	ゆうイングさわらび内