

## 介護予防事業の取り組み

### 1. 介護予防普及啓発事業

#### ● 生き生き教室の開催(介護予防教室)

筋力づくりや認知症予防を専門家と一緒に行う教室(65歳以上・週1回通う)  
フィットネスクラブやスポーツジム、介護事業所等で実施

#### ● うわじまがいな健康カーニバルの開催

うわじまがイヤ健康体操の普及イベント

#### ● 出前講座

介護予防教室  
(運動編、口腔編、栄養編、健康編、おくすり編、認知症サポーター養成講座) 他

#### ● 重度化予防事業(脳卒中再発予防)

国保データベース(KDB)システムから、要介護1、要支援1・2、事業対象者の認定者のうち  
過去に脳卒中の既往が有り、現在高血圧・脂質異常症・糖尿病の治療している者



私からは「介護予防」の取り組みについてお話をさせていただきます。

私は保健師なのですが、宇和島市の高齢者が、介護保険を使わず、元気な健康長寿でいられるための取り組みをしています。  
大きな取り組みの一つは、その普及啓発です。

特に。。。カラダを動かすことを止めないで、動けるカラダを維持して欲しいという目的で、考案した「うわじまがイヤ健康体操」を推進しています。  
この体操は、様々なところで実践、普及していただくようにしているんですが、

まず一つ目、「生き生き教室」といって、65歳以上の方に週1回通っていただける教室を事業所に委託する形で実施しています。  
スポーツジムから介護事業所など24事業所37カ所で実施している教室ですが、自立支援や認知症予防を目的としたプログラムを取り入れて実施して頂いています。

もう一つは、うわじまがいな健康カーニバルというイベントです。今年はコロナ禍により当初の予定よりずらしての10月20日に実施予定です。  
老人クラブさんにも協力いただきながら、「うわじまがイヤ健康体操」をしていただいている協力団体への1年間の活動にかかる表彰や当日の体操パフォーマンスを披露して頂くなど、更なるモチベーションの維持、向上を目指していただけるよう取り組んでいます。

3つ目は出前の講座です。健康体操を実践して頂いている協力団体に、そこに書いてあります5つの講座を受けていただくようご案内しています。  
今年から、薬剤師会の薬剤師さんにもご協力いただけるようになり、「おくすり編」を追加しました。また昨年から引き続いての保険健康課の保健師や管理栄養士にも講師になっていただきますし、口腔編では高齢者のフレイル予防に重点を置いた、歯科衛生士さんによる講座もあり、現在募集をかけているところです。

4つ目は、脳卒中再発予防として、重度化予防事業を昨年度から実施しています。脳卒中の既往がある方などを対象に、居宅事業所のケアマネージャーさんに委託する形でアセスメントをお願いしました。実績としては163名で、そのうち必要と判断した12名の方には、ケアマネさんと市の保健師・管理栄養士と同伴訪問を実施しています。今年度も継続して再アセスメントを実施し、また、今年度改めて脳卒中の既往の方等に、アセスメントを実施予定です。

## 2. 地域介護予防活動支援事業

### ●うわじまガイヤ健康体操協力団体の育成

65歳以上の方・2世帯5人以上のグループ・週1回以上  
「うわじまガイヤ健康体操」を実施する住民主体の団体

### ●介護予防ボランティアの育成・支援

地域で元気づくり活動を推進していくボランティアの登録制度

### ●ガイヤマイレージ制度の運用

「健康づくり活動(健康づくりポイント)」 「施設ボラ」「ちょこボラ」など。。。  
「元気づくりサポート活動(元気づくりサポートポイント)介護予防ボランティア」



## 3. 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業

### ●通いの場等への積極的な関与

フレイル予防に対応した健康教育、フレイル状況の把握、評価等



2枚目をご覧ください。

地域における介護予防の支援事業ということで、

ひとつは、先ほどからお伝えしている「うわじまガイヤ健康体操」の推進をしていただく住民のグループ、協力団体の育成です。

現在95団体あって、宇和島市が推進している介護予防の大事な根っこになっていると感じています。

二つ目は介護予防ボランティアというボランティアの登録制度です。

そこには書いてないのですが、ボランティアの内容としては、「施設ボラ」というのがあります。市内の5つの医療機関でレクリエーションなどをしてもらうボランティアさんのことです。

医療機関にはとても好評頂いていたのですが、こちらもコロナ禍で、今年は全く活動ができていませんが、できるようになり次第、メンバーを増やして実施していきたいところです。

また、ボランティアの活動としては、「ちょこボラ」というのがあります。ご近所さんでゴミ出しや買い物を代行してもらう、お助けあいの内容となっています。ご近所にサポーター登録されている方がおられないこともあり、マッチングがうまく行かないときもあるのですが、マッチングできた方には、非常に喜んで頂いています。

そして他にも、ボランティアの活動内容を増やしていきたいと考えているところです。

次に書いているガイヤマイレージ制度というのは、市が実施している介護予防ボランティアの活動をした方に、ポイントを付与するものです。そしてポイントがたまったら、商品券等と交換できます。体操をしたり、ボランティアをしたら、ポイントがたまって商品券がもらえる、そんなインセンティブを活用して、住民が継続して取り組めるようにしています。

最後は、保健事業との一体的実施事業、ということで、

今年からの取り組みになるもので、協力団体や、また社協さんにもご協力頂いて、サロンなどのいわゆる通いの場などに、積極的に入り、フレイル予防に関する評価などを実施していく予定です。

このように寝たきりにならないための取り組みを、他課や関係機関とも協力しながら進めています。では以上で、介護予防事業の説明を終わります。