

## 第3章

# 日ごろからの介護予防や健康づくり



# 1 生活習慣の改善による健康維持

## (1) 一次予防事業

### 1) 高齢者生きがいと健康づくり推進事業

#### 【事業内容】

高齢者の介護予防に関する知識や教養の習得、食の改善講座等を実施します。

【実績値】	平成 21 年度 (実績)	平成 22 年度 (実績)	平成 23 年度 (見込み)
延べ参加人数	138	135	140

#### 【取り組みの方向】

【目標値】	平成 24 年度 (見込み)	平成 25 年度 (見込み)	平成 26 年度 (見込み)
延べ参加人数	145	150	155

### 2) 生きがいミニデイサービス事業

#### 【事業内容】

地域の人たちとの交流を通じて、介護予防、生きがいづくり、住民同士のつながりをつくる事業を実施する地域ボランティアグループを支援する事業です。

【実績値】	平成 21 年度 (実績)	平成 22 年度 (実績)	平成 23 年度 (見込み)
延べ参加人数	3,526	3,797	3,900

#### 【取り組みの方向】

【目標値】	平成 24 年度 (見込み)	平成 25 年度 (見込み)	平成 26 年度 (見込み)
延べ参加人数	4,000	4,100	4,200

### 3) お口の健康と栄養改善教室【新規事業】

#### 【事業内容】

年齢を重ねても自分の歯で食事をすることで健康を維持し続けるために、歯科医、歯科衛生士、管理栄養士による口腔機能向上及び低栄養予防の食事についての教室を開催いたします。

#### 【取り組みの方向】

【目標値】	平成 24 年度 (見込み)	平成 25 年度 (見込み)	平成 26 年度 (見込み)
延べ参加人数	15	15	15

## (2) 二次予防事業

### 1) 二次予防事業対象者把握事業

#### 【事業内容】

高齢者を対象に調査(チェックリスト)を行い、主として要介護状態等となるおそれの高い状態にあると認められる65歳以上の方(二次予防事業対象者)を把握し、二次予防事業の対象者が要介護状態等になることを予防します。

【実績値】	平成21年度 (実績)	平成22年度 (実績)	平成23年度 (見込み)
把握数	89	76	90

#### 【取り組みの方向】

【目標値】	平成24年度 (見込み)	平成25年度 (見込み)	平成26年度 (見込み)
把握数	95	100	105

### 2) 高齢者機能訓練教室(高齢者元気はつらつ教室)

#### 【事業内容】

運動機能の低下が見られる高齢者に対しての運動機能評価、運動の集団指導を行い、高齢者の運動器の機能向上を目的とした事業です。

【実績値】	平成21年度 (実績)	平成22年度 (実績)	平成23年度 (見込み)
利用者数	97	256	300

#### 【取り組みの方向】

【目標値】	平成24年度 (見込み)	平成25年度 (見込み)	平成26年度 (見込み)
利用者数	300	300	300

## 3)筋力アップ教室(筋力向上教室)

## 【事業内容】

歩行等の基本動作に必要な筋力を向上させるため、トレーニングマシン等を用いた筋力向上の事業です。

【実績値】	平成21年度 (実績)	平成22年度 (実績)	平成23年度 (見込み)
利用者数	17	15	20

## 【取り組みの方向】

【目標値】	平成24年度 (見込み)	平成25年度 (見込み)	平成26年度 (見込み)
利用者数	20	20	20

## 4)口腔機能向上教室及び高齢者栄養改善教室

## 【事業内容】

嚥下機能の低下は誤嚥性肺炎を招く恐れがあるため、歯科医、歯科衛生士、言語聴覚士等による口腔機能向上教室及び、嚥下機能の低下に対応した調理、低栄養予防の食事についての教室を開催します。

【実績値】	平成21年度 (実績)	平成22年度 (実績)	平成23年度 (見込み)
利用者数	7	7	7

## 【取り組みの方向】

【目標値】	平成24年度 (見込み)	平成25年度 (見込み)	平成26年度 (見込み)
利用者数	15	20	20

## 5)認知症介護予防教室

## 【事業内容】

認知症のおそれのある高齢者に対し、認知症の知識と予防法を習得する教室です。

【実績値】	平成21年度 (実績)	平成22年度 (実績)	平成23年度 (見込み)
利用者数	47	50	50

## 【取り組みの方向】

【目標値】	平成24年度 (見込み)	平成25年度 (見込み)	平成26年度 (見込み)
利用者数	50	50	50

6)訪問型介護予防事業

【事業内容】

地域包括支援センターと連携し、二次予防事業対象者のうち閉じこもり、認知症等のある高齢者宅に訪問し、日常の介護等の相談を受けます。

【実績値】	平成 21 年度 (実績)	平成 22 年度 (実績)	平成 23 年度 (見込み)
利用者数	20	20	20

【取り組みの方向】

【目標値】	平成 24 年度 (見込み)	平成 25 年度 (見込み)	平成 26 年度 (見込み)
利用者数	20	20	20