

都賀町

事業の名称 : 介護予防啓発事業

プログラム区分 : 一般高齢者施策

1. 本事業の特徴

1) 事業概要

『笑顔！いきいき！健康長寿！！』のスローガンのもと、住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らしていけることを目標に介護予防啓発事業に取り組んでいる。

2) 事業内容

- ① 介護予防「はつらつ教室」の実施
- ② 祝敬老「長生きの秘訣セット」配布
- ③ 広報・掲示板の活用による啓発活動



3) 特徴

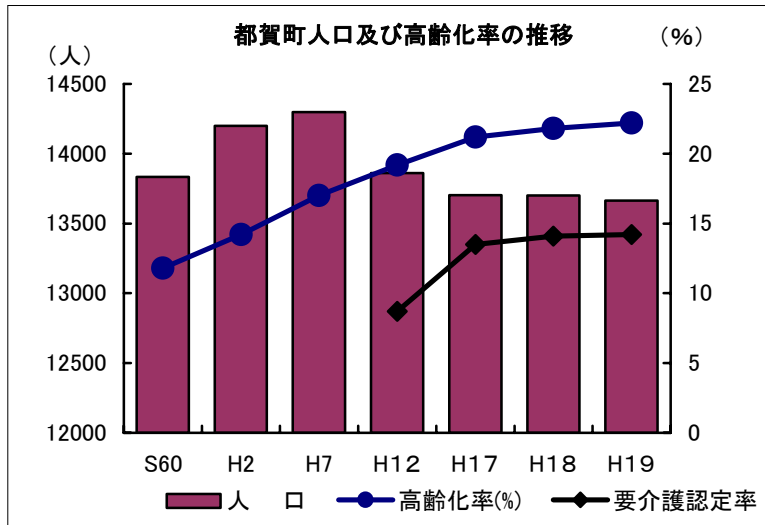
- ① 老人クラブ関係・民生委員・高齢者の集まる町のイベントなど機会あるごとに顔を出し、介護予防の啓発及び地域包括支援センターをPRした
- ② 介護予防教室会場・広報・保健センター・地区の公民館など一般の方が集まるところに、「介護予防」や「地域包括支援センター」という文字が目に触れるようにしている。

2. 都賀町の概要

町の人口は、年々減少傾向にあるが、高齢化率は平成7年には17%であったものが平成19年には22.2%と急速に高齢化率が進んでいる。

【都賀町の高齢化率及び介護保険認定状況】

	人 口		高齢化率 (%)	要介護認 定者数	認定率	特定高齢者 数
		65歳以上				
昭和60年	13,835	1,639	11.8			
平成2年	14,199	2,016	14.2			
平成7年	14,299	2,142	17.0			
平成12年	13,862	2,667	19.2	232	8.7%	
平成17年	13,704	2,904	21.2	393	13.5%	
平成18年	13,700	2,991	21.8	421	14.1%	11
平成19年	13,665	3,034	22.2	434	14.3%	117



3. 事業の実施体制

- 1) 直営 担当：保健福祉課
- 2) 地域包括支援センター数：1 箇所 保健センター内

4. 事業の実施状況

(1) 介護予防はつらつ教室

事業の周知方法

1) 単位老人クラブ

老人クラブ会長に、会員への案内及び、参加申し込みの取りまとめを依頼した。

2) 自治会

老人クラブ未加入者に対し、自治会の回覧で周知し、直接電話での申し込みとした。

3) その他

つが広報に掲載要項を掲載し参加者を募集した。

また、民生委員連絡協議会や老人クラブ会長会議、高齢者を対象とした各種行事（老人招待事業・高齢者のお楽しみ会・老人スポーツ大会・輪投げ大会等）の際に、少しの時間をいただき地域包括支援センターの PR をしながら「はつらつ教室開催案内」を配布した。

《地区公民館に掲示》

宿 自治会

介護予防「はつらつ教室」のご案内

住み慣れたこの町で、いつまでも自分らしく生活するために、元気なうちから心身の老化を防ぐ生活“介護予防”をはじめましょう。
地域包括支援センターでは、町内 15 会場で介護予防「はつらつ教室」を開催しています。皆さまお話しあわせの上お気軽にご参加下さい。

場 所：宿 公民館
対 象：65歳以上の方
参加費：無 料
申 込：老人クラブ会長
または 地域包括支援センターまで ☎(28) 0772

第 1 回 目

10月26日(金)

午前9時30分～
11時30分

① 体を動かすことの重要性
「運動器の機能向上」

② 安心して生活するためには？
「悪質商法にご用心」

※ 動きやすい服装でご参加下さい。

第 2 回 目

11月2日(金)

午前9時30分～
11時30分

① お口の健康を保ちましょう
「口腔機能の向上」

② 栄養状態を良くする重要性
「栄養改善」

地域包括支援センター 28-0772

高齢者のための

介護予防はつらつ教室

第1回目のつらつ教室が、7月1日午前自治会の高齢者の皆さまを対象に行われました。自治会員をはじめ老人クラブ役員・民生委員の皆さんは参加者も多かったようです。当日の受付や運動など盛況でした。当日の受付や運動など盛況でした。

2回を1コースとし、全コース10回です。時間は午前9時30分から11時30分までの2時間ですが、運動して体をほぐしたり、今時の高齢者の学生が習った「折中座」を体験しよう」を掲げ、楽しい日をお過ごしください。

【つらつ教室の目的】
対象者 65歳以上の全ての方
参加費 無料
時 間 午前9時30分～11時30分
場 所 地域包括支援センター
内 容 第1回 身体を動かす運動会「運動」
安心して生活するには？
第2回 認知症の予防「口読解」
安心の寝具「口読解」
金口読、同じ内容で教室を開催します。
これからも、12月まで毎月自治会に巡回で開催を予定しています。ぜひご参加ください。

今後の8月・9月の実施予定地区
8月5日・8月9日《大橋・文平・南橋・中野》
8月21日・8月25日《橋本》
8月28日・9月1日《東区》
9月4日・9月11日《西橋》
9月7日・9月21日《大橋・白久保》
9月18日・9月22日《木の原・木の野・木の北》
申込みは、老人クラブ会長・自治会会長又は地域包括支援センターまで直接電話で申し込みください。

介護予防とは
介護予防施設に比べ、総合的に援助された地域実態の中で、介護予防意識の向上を図る一助として実施されています。高齢者が住み慣れた地域で健康な生活を長く継続していただくこと、できる限り暮らしや活動の場を確保し、健康増進を図ることが目的です。

つが広報 平成19年8月号

ご存知ですか？

都賀町地域包括支援センター

高齢者の様々な悩みを解決... (保健センター内)

【地域包括支援センターの業務内容】

- 高齢者の暮らしや安全を守るお手伝いをします。
- 介護予防事業を実施します。

元気なうちから介護予防を
「はつらつ教室」開催のお知らせ

介護予防とは、高齢者の生活がより安全で健康になることを目指す取り組みです。地域包括支援センターでは、高齢者の生活を支えるために、様々な取り組みを行っています。

【お問い合わせ先】
地域包括支援センター 28-0772

町会名	会 場	第1回	第2回	北 条 通 治 会	会 場	第1回	第2回
中野町	中野公民館	7/21(水)	7/28(水)	中野町の内 中野町・東野 本郷・坂本	中野公民館	8/2(木)	8/9(木)
南橋町	南橋公民館	7/24(土)	7/31(土)	南橋町	南橋公民館	8/5(日)	8/12(日)
大橋町	大橋公民館	8/6(金)	8/13(金)	大橋町	大橋公民館	8/17(土)	8/24(土)
西橋町	西橋公民館	8/27(土)	9/3(日)	西橋町	西橋公民館	9/10(日)	9/17(日)
東区	東区公民館	9/7(土)	9/14(土)	東区	東区公民館	9/21(日)	9/28(日)
木の原・木の野	木の原・木の野公民館	9/18(土)	9/25(土)	木の原・木の野	木の原・木の野公民館	10/2(日)	10/9(日)

お問い合わせ 地域包括支援センター 28-0772

つが広報 平成19年7月号

介護予防はつらつ教室関係



- 開催回数：30回（15会場×2回）
- 開催場所：地区公民館や町保健所等
- 送迎：なし（老人クラブが自主的に送迎をする場合もあり）

(2) 祝敬老「長生きの秘訣セット」配布

1) 配布時期

9月に各自治会で行われる敬老会祝い事業に併せて、自治会を通して配布

2) 配布対象：65歳以上の高齢者・一世帯につき1セットを配布

3) セット内容：

1) はじめましょう介護予防（手作り冊子 12 ページ版）

- * 介護予防に取り組みましょう
- * 積極的に体を動かそう
- * おいしく！たのしく！バランスよく！！
- * 元気で清潔なお口を保ちましょう
- * 閉じこもり・認知症・うつを予防しましょう

2) つがまち五長寿訓 一、十、百、千、万

3) カレンダー「毎日からだを動かそう」



(3) 広報・掲示板の活用によるPR活動

1) つが広報に月1回掲載：

- ・ 介護予防の啓発及び地域包括支援センターのPR
- ・ 介護予防教室の実施風景や募集について
- ・ 町内高齢者の実態調査結果報告
- ・ 高齢者の健康について

2) 地域包括支援センター掲示板に掲示

- ・ 介護予防教室の実施風景や募集等を掲示
- ・ 介護予防コーナーを設け、運動・栄養・口腔・閉じこもり・認知・うつ、それぞれについて独自のポスターを作成し掲示



- ・ “あったらいいな、便利グッズ” のコーナーには、身の回りですぐに使えるような介護支援用品を展示

《地域包括支援センター掲示板》



5. 事業の評価・課題

1) 評価

介護予防教室を通して「健康がなんとと言っても大切」「運動をしたり、食べ物に気をつけ、いつまでも元気に活動する」など、介護予防の必要性を少しずつではあるが理解をもらい、元気なうちから介護予防に取り組む動機付けとなった。また、地域包括支援センターの周知については、地域包括支援センター内の掲示物や広報によるPRにより、民生委員からの相談や「広報を見て相談に来ました」など電話や来所による相談件数が増えている。

2) 課題

地域包括支援センターの名称や機能をまだまだ知らない人が多く、「介護予防」や「地域包括支援センター」について、今後も周知を行っていく必要がある。

介護予防を広めるためには、高齢者のみでなく地域全体を対象とし、講演会の開催及び多くの人たちが出入りする公共機関窓口等にポスター掲示、パンフレット配布さらにホームページへの掲載などの活動を行っていきたい。

地域全体に介護予防を広めていくことで、一人ひとりが自ら介護予防に取り組み、『笑顔！いきいき！健康長寿！！』のローガンの実現を目指していきたい。

問合せ先	都賀町保健福祉課 ☎0282-29-1104 FAX0282-27-7556
------	---