

宇都宮市

【事業の名称・プログラム区分】

げんき応援教室（総合型介護予防プログラム）

1 本事業の特徴

【事業概要】

特定高齢者を対象に、保健センター等を会場に介護予防のために家庭でできる筋力トレーニングや低栄養予防、口腔機能の向上を図るための集団教育や個別相談、認知症予防のため体操を行い、生活機能の向上を図る。

【特徴的部分】

異なる負荷のセラバンドを用いた筋力トレーニングの実施及び次回教室までの課題設定及び記録による主体的な介護予防の継続。保健センター開催の場合は、教室開催時に一般高齢者施策のストレッチ体操に参加し、教室終了後も継続して介護予防が図れるよう配慮している。参加者の特徴を踏まえて、教室毎の実施内容の一部を変更している。

2 自治体の概要

【人口、高齢化率、特定高齢者数】

人口：503,812人（H19.12月末現在）

高齢化率：18.0%（高齢者人口 80,894人）

特定高齢者数：1,115人（H19.12月末現在）

【圏域数、地域包括支援センター数】

圏域数：25圏域

地域包括支援センター数：25箇所（すべて委託）

3 事業の体制づくり

【直営（担当課）or 委託（委託先事業者）】

委託により実施（株式会社ニチイ学館）

【事業従事者】

介護予防運動指導員、看護師、管理栄養士、訪問介護員等

【会場】

保健センター、河内保健センター、老人福祉センターすこやか荘

【対象者の選定方法】

特定高齢者の決定基準に基づき特定された特定高齢者のうち、運動、栄養、口腔のいずれかに該当し、地域包括支援センターが訪問し介護予防ケアマネジメントを実施し、介護予防ケアプランにサービス利用が位置づけられた者。

【事業の周知方法】

広報紙，チラシ，地域包括支援センターにて勧奨

【送迎の有無】

なし *老人福祉センターすこやか荘は，無料の送迎バスが利用可（停留所から）。

【費用】

なし

【ボランティアとの連携】

必要に応じ，民生委員，福祉協力員等と対象者への呼びかけを行うなどの連携を図る。

4 事業の実施状況

【実施期間、回数、1回当たりの時間】

実施期間：3か月

回数：週1回（計10回）

1回当たりの時間：2時間程度

【参加者数】

保健センター：15名（1/20～3/23）、河内保健センター：15名（1/24～3/27）、老人福祉センターすこやか荘：5名（1/26～3/29）

【プログラム内容】

臥位で行う全身ストレッチを中心に，セラバンドを使った筋力トレーニングを行う。セラバンドの配布を行い，自宅でもトレーニングが継続できるよう，次回までの課題設定及び記録をつけることにより，トレーニングの継続を働きかける。さらに，一部会場ではストレッチ体操に参加し体験することで，継続してトレーニングが行えるよう働きかける。また，介護予防のための社会資源の情報提供を行う。



「筋力アップ体操」実施の様子



「高齢期の食事について」実施の様子

通所型介護予防事業(総合型介護予防プログラム)

『げんき応援教室』

日程表 (保健センター)

NO	期日	会場及び時間	内容	持ち物等
1	1月20日(日)	保健センター(ララスクエア 宇都宮9階)	開校式・体力測定(事前アセスメント)など	筆記用具・室内用運動靴
2	1月27日(日)		目標設定・筋力UP体操①・脳トレ体操①など	タオル・飲み物・資料等を入れる袋(教室で配布された資料は、毎回ご持参ください)など
3	2月3日(日)	午後1時30分から2時間程度	筋力UP体操①・脳トレ体操①・健口体操など	
4	2月10日(日)		筋力UP体操①・高齢期の食事について・脳トレ体操①など	
5	2月17日(日)	* 欠席される場合は、高齢福祉課(営632-2357)までご連絡ください。	筋力UP体操②・口腔ケアについて・脳トレ体操②など	* 運動がしやすい服装でお出ください。
6	2月24日(日)		筋力UP体操②・脳トレ体操②・健口体操など	* 会場内が暖房中のため、体温調節がしやすい服装でお出ください。
7	3月2日(日)	* 土・日の連絡の場合は、実施会場の保健センター(営627-6666)までご連絡ください。	筋力UP体操②・健口体操・栄養相談(対象者のみ)など	
8	3月9日(日)		筋力UP体操②・健口体操・ごっくん体操・顔面体操など	
9	3月16日(日)		体力測定(事後アセスメント)など	* 初回参加時にお口のアンケート・基本アンケートをご提出下さい
10	3月23日(日)	* 保健センターの無料駐車場はございませんので、ご了承ください	修了式(結果説明会)・筋力UP体操②・脳トレ体操①・健口体操など	

げんき応援教室 運動計画書

開始日 平成 年 月 日 初回担当

お名前 明・大・昭 年齢 性別 歳 男性 女性

3ヶ月目標 (3ヵ月後の自分の姿を想像して、具体的に記入して下さい) :

プログラム作成日 平成 年 月 日 プログラム作成者

近藤 目標	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目
運動内容			

【備考】

【週間】 自主トレ チェックシート

作成日 年 月 日

氏名 開催場所

今週の目標

『 (例) 1日1回寝る前にストレッチをする。・1日おきに散歩をする。 など』

行	いつ	1. 朝	2. 昼間	3. 夜
動	どこで	1. 家	2. 集会所	3. その他 ()
目	だれと	1. ひとり	2. 仲間	3. その他 ()
標	どれくらい	1. 週1回	2. 週2回	3. 週3~5回 4. 毎日

月日	曜日	運動内容
/	水	* 運動内容は「外へ出て歩いた」「誰かと話しをした」といった簡単な出来事で結構です。
/	木	
/	金	
/	土	
/	日	
/	月	
/	火	

今週の目標達成度

1. 大変よくできた
2. よくできた
3. ふつう
4. あまりできなかった

★応援者メッセージ

皆さんの挑戦を心から応援しています。(従事者より一言ずつ記入欄)

はつらつ教室 お食事記録表

氏名: 生年月日: 明・大・昭 年 月 日 身長: 体重: BMI:

3日間のお食事内容をご記入の上、次回の教室参加時にお持ちください。

- ◆ 氏名・生年月日を忘れず記入して下さい。身長・体重・BMIの記入は、いりません。
- ◆ 食べ残しや飲み物など、口にした食料の全てをなるべく具体的に記入してください。
- ◆ 食べ残しや飲み物など、口にした食料の全てをなるべく具体的に記入して下さい。記入は、漏れなくおこなってください。
- ◆ 食べ残しや飲み物など、口にした食料の全てをなるべく具体的に記入して下さい。(例) ご飯・茶碗蒸し半分 マカロの具身・5切等)

	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
朝食	朝食を食べた時間 食べ残しがあったか 時 分 量 食事・共食・1人 主食に飯・パンなど	朝食を食べた時間 食べ残しがあったか 時 分 量 食事・共食・1人 主食に飯・パンなど	朝食を食べた時間 食べ残しがあったか 時 分 量 食事・共食・1人 主食に飯・パンなど
	朝食(おかずやお味噌汁など)	朝食(おかずやお味噌汁など)	朝食(おかずやお味噌汁など)
昼食	昼食を食べた時間 食べ残しがあったか 時 分 量 食事・共食・1人 主食に飯・パンなど	昼食を食べた時間 食べ残しがあったか 時 分 量 食事・共食・1人 主食に飯・パンなど	昼食を食べた時間 食べ残しがあったか 時 分 量 食事・共食・1人 主食に飯・パンなど
	昼食(おかずやお味噌汁など)	昼食(おかずやお味噌汁など)	昼食(おかずやお味噌汁など)
夕食	夕食を食べた時間 食べ残しがあったか 時 分 量 食事・共食・1人 主食に飯・パンなど	夕食を食べた時間 食べ残しがあったか 時 分 量 食事・共食・1人 主食に飯・パンなど	夕食を食べた時間 食べ残しがあったか 時 分 量 食事・共食・1人 主食に飯・パンなど
	夕食(おかずやお味噌汁など)	夕食(おかずやお味噌汁など)	夕食(おかずやお味噌汁など)
間食	間食を食べた時間 食べ残しがあったか 時 分 量 食事・共食・1人 食事以外で食べたもの(お菓子など)	間食を食べた時間 食べ残しがあったか 時 分 量 食事・共食・1人 食事以外で食べたもの(お菓子など)	間食を食べた時間 食べ残しがあったか 時 分 量 食事・共食・1人 食事以外で食べたもの(お菓子など)
	間食(お菓子やお味噌汁など)	間食(お菓子やお味噌汁など)	間食(お菓子やお味噌汁など)
体調	1-良い 2-普通 3-悪い()	1-良い 2-普通 3-悪い()	1-良い 2-普通 3-悪い()

* 間食、お食事のことで困っていることがあれば、記入して下さい。

COOK!!! 今月の目標は...

働き	骨や肉を作るたんぱく質				体の調子をよくするミネラル・ビタミン				エネルギー		
	魚	肉	卵	牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	イモ類	穀類	油脂
食材											
日付	男性 60g 女性 50g	男性 60g 女性 50g	50g:1個 卵 S	200ml 牛乳1杯	50g: 豆腐1/6丁 納豆1パック	100g:1皿 人参1/6本15g ピーマン1個20g ※平のひら1杯 約100g	200g:2皿 玉葱1/4個50g 大根1/20本40g	200g:1個 みかん 中1個100g	100g:1皿 じゃがいも:小1個 さつまいも:中2個	飯・麺・パン 3杯	大さじ 1+1/2杯
朝食											
昼食											
夕食											
間食											
合計											
朝食											
昼食											
夕食											
間食											
合計											

※ ○:十分食べた △:食べたが量が少なかった 無印:食べなかった

5 事業の評価・課題

【事業の効果】

体力測定の結果については、Time up go 及び5m 歩行（通常）は改善率が高かった。

利用者の声にもあるように、参加者ひとりひとりが何らかの効果を実感しており、参加者自身のQOLの向上が図られたと共に、仲間づくりや地域づくりへの効果も期待できると思われる。

【終了後のフォローアップ】

健康増進施策や生涯学習・スポーツ振興分野の教室や、地域のサークルについて情報提供し、参加を促す。

【うまくいっている要因】

週1回3ヶ月のコースで実施しているが、週1回程度の開催が、利用者の負担にもならず継続参加を促す要因になっていると思われる。

【利用者の声】

「外出が苦にならなくなり、背部痛や肩こりが改善した。」「健口体操をやるようにしたら、口の渇きが改善してきたようである。」「体操を家でも実施するようになり、運動に自信が持てるようになった。」「他の参加者と一緒に介護予防を近所の方に広めていけたらと思っている。」等

【課題】

事業参加者の確保が課題となっている。魅力あるプログラムの開発と企画を行うと共に、特定高齢者施策と平行して一般高齢者施策の充実を図り、介護予防の必要性や実際について普及啓発を図ってゆく必要がある。

また、参加者の便宜を図るため複数の会場で実施しているが、会場の確保に苦慮している。運動等が可能なスペースを有し交通の便が良く、週1回程度の頻度で継続して複数月使用できるような会場の検討を行う必要がある。

問合せ先	宇都宮市保健福祉部高齢福祉課 ☎028-632-2356 FAX028-632-3040
------	---