

鹿沼市

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：介護予防教室

プログラム区分：特定高齢者施策（運動器の機能向上・口腔機能の向上）

1 本事業の特徴

【事業概要】

特定高齢者に対して、個別のプログラムに沿って筋力トレーニングや口腔機能向上のためのトレーニングを中心とした教室を行うことにより、高齢者が介護予防のための生活を日常的に実施し、自分らしい自立した生活が長く続けることができるよう支援する。

【特徴的部分】

運動器の機能向上と口腔機能の向上をひとつの教室の中で実施している。

2 自治体の概要

【人口、高齢化率、特定高齢者数】

人口：104,050人（平成19年3月末）

高齢化率：21.6%

特定高齢者数 1,265人：（平成19年12月末）

【圏域数、地域包括支援センター数】

圏域数：4圏域

地域包括支援センター数：1箇所（直営）

※平成20年4月以降、5箇所（直営1、委託4）となる予定

3 事業の体制づくり

【直営（担当課）or 委託（委託先事業者）】

直営により実施。（担当課：高齢福祉課）

【事業従事者】

保健師・看護師・歯科衛生士・健康運動実践指導者・栄養士

【会場】

市コミュニティセンターなどの各生活圏域 4箇所＋市内中心部 1箇所
計5箇所

【対象者の選定方法】

特定高齢者の決定基準により選定された高齢者に対し実施。

【事業の周知方法】

特定高齢者に対し、個別の通知を発送し、周知した。

【送迎の有無】

なし

【費用】

なし

【ボランティアとの連携】

一般高齢者施策の介護予防教室ボランティア育成講座において、人材育成を行っており、その育成されたボランティアを活用している。

4 事業の実施状況

【実施施設、回数、1回当たりの時間】

実施期間：3ヶ月

回数：週1回（計10回）

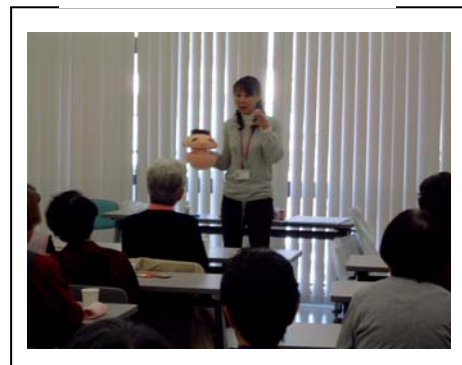
1回当たりの時間：1時間30分～2時間

【参加者数】

各15名定員で募集 54名が参加

【プログラム内容】

口腔機能の講義の様子



介護予防教室プログラム

回数	内容	指導者等
1	オリエンテーション 準備体操・体力測定・運動機能のアセスメント	保健師 健康運動実践指導者
2	口腔機能について 口腔機能のアセスメント	歯科衛生士 保健師
3	栄養について	栄養士
4	運動について	健康運動実践指導者
5	口腔機能について	歯科衛生士
6	運動について（運動機能モニタリング）	健康運動実践指導者
7	口腔について（口腔機能モニタリング）	歯科衛生士
8	運動について	健康運動実践指導者
9	運動について	健康運動実践指導者
10	準備体操・体力測定 評価（運動・口腔について）	健康運動実践指導者 歯科衛生士・保健師

口腔内のモニタリング及び聞き取りを歯科衛生士が個別で行い、個別プログラムを作成する。内容については、咀嚼力・嚥下力の向上のためのお口の体操、唾液の分泌

の向上のために唾液腺マッサージ、肺炎などの呼吸器官への感染予防のための口腔内清掃（義歯の清掃や舌磨きも含む）を中心に、参加者の状況にあわせて実施する。また、自宅でも実施しやすいようにパンフレットを渡し、月1回のモニタリングや毎回のスタッフ間でのカンファレンスにより情報共有し、適宜指導が出来るようにしている。

教室終了後は、評価に基づいたコメントを参加者に郵送し、日常生活での継続のための支援も行っている。

5 事業の評価・課題

【事業の効果】

日頃から口腔機能の向上のために体操などを実施している高齢者はほとんどいないためか、口腔機能に関しては、ほとんどの参加者に向上が見られている。また、口腔面では日常生活であまり運動などを取り入れていない高齢者でも、下肢筋力向上のための運動を実施することにより、口腔機能の向上が見られた。

評価は主観的なお口の健康状態のききとり(食事が楽しみか、しっかり食事が食べられているかなど)と、歯科衛生士による口腔内の確認(口腔内の清掃状態、噛める歯の本数、歯周疾患の有無、義歯の適合など)、咀嚼力(咬合力測定ガム)、嚥下力(RSST)、オーラルディアドコキネシス、頬の膨らまし、唾液量測定などを前後で確認し評価を行った。全体的に効果が出たが、特に効果が見られた項目は、主観的なお口の健康状態や、咀嚼力や唾液量であった。

【終了後のフォローアップ】

終了後、担当者からコメントを送り、継続のための支援をしている。運動に関しては、必要により講座や施設などを紹介している。

【利用者の声】

口腔機能は毎日の食事など日常生活の中で効果を実感しやすく、「唾液の出がよくなった」「頬を噛まなくなった」「義歯の痛みがなくなった」など、実施後効果を実感する声が上がっている。

【課題】

平成18、19年度は、直営の地域包括支援センターが、特定高齢者の把握から介護予防事業までを実施してきた。平成20年度は4ヶ所の地域包括支援センターに業務を委託することとなり、介護予防事業が効果的に提供されるように適切なケアマネジメントがおこなわれるよう市と地域包括支援センターとの連携が今後の課題である。

問合せ先	鹿沼市保健福祉部高齢福祉課 ☎0289-63-2175 FAX0289-63-2284
------	--