

## 高齢者のフレイル予防・介護予防の現状について

### 1 介護予防・生活支援サービス事業・フレイル事業

#### (1) 住民主体型サービス補助事業【おとしより保健福祉センター】

要支援状態からの自立や重度化予防の促進に資する事業を、自主的及び自発的に地域住民で取り組む団体に対し、住民主体の通所型サービス実施団体として登録を行う。また、団体に専門職を派遣し、介護予防のスキル・知識の向上を支援する。平成29年1月から、既定の要件を満たす団体には、補助金を交付している。

|            | 元年度    | 2年度   | 3年度   | 【新しい日常における取り組み】                               |
|------------|--------|-------|-------|---|
| 登録団体数      | 21     | 26    | 26    | 補助金制度を改正し、区が休止を要請した期間に行った安否確認活動に対して、活動費を支払った。 |
| 実施回数       | 1,254  | 702   | 915   |   |
| 事業対象者参加実人数 | 211    | 122   | 203   |   |
| 事業対象者参加延人数 | 6,494  | 2,808 | 3,303 |   |
| 参加延人数(全体数) | 15,012 | 6,882 | 9,411 |   |

#### (2) 生活機能向上支援事業(元気力向上事業)【おとしより保健福祉センター】

運動器機能向上、栄養・口腔機能改善、口腔機能向上の各プログラムを地域センター・健康福祉センター等で行う。令和2年度・3年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、プログラム中の一定期間においては、通所での事業を中止し、自宅で介護予防に取り組むよう、プログラムの郵送や電話による支援を実施した。

| プログラム名                              |           | 元年度   | 2年度 | 3年度         | 【新しい日常における取り組み】                                    |
|-------------------------------------|-----------|-------|-----|-------------|--|
| 運動器機能向上プログラム<br>(運動コース)             | 実利用者数     | 81    | 29  | 72          | 通所事業を休止している期間に、郵送方式、個別の電話訪問により、自宅での介護予防の取り組みを支援した。 |
|                                     | うち 電話支援等等 |       | 16  | 2           |  |
|                                     | 実施回数      | 89    | 56  | 92          |  |
|                                     | うち 電話支援等  |       | 18  | 12          |  |
|                                     | 延利用者数     | 773   | 316 | 728         |  |
| うち 電話支援等                            |           | 79    | 24  |             |  |
| 口腔機能向上プログラム<br>(お口の健康コース)           | 実利用者数     | 27    | 3   | 22          |  |
|                                     | うち 電話支援等  |       | 1   | 0           |  |
|                                     | 実施回数      | 25    | 6   | 25          |  |
|                                     | うち 電話支援等  |       | 1   | 0           |  |
|                                     | 延利用者数     | 118   | 15  | 96          |  |
| うち 電話支援等                            |           | 1     | 0   |             |  |
| 栄養・口腔機能改善プログラム<br>(食事とお口の元気力アップコース) | 実利用者数     | 36    | 7   | 16          |  |
|                                     | うち 電話支援等  |       | 1   | 2           |  |
|                                     | 実施回数      | 48    | 23  | 44          |  |
|                                     | うち 電話支援等  |       | 2   | 1           |  |
|                                     | 延利用者数     | 281   | 47  | 125         |  |
| うち 電話支援等                            |           | 2     | 2   |             |  |
| 運動・栄養・口腔機能複合プログラム                   | 実利用者数     | 27    | 20  | 事業の統廃合により廃止 |  |
|                                     | 実施回数      | 50    | 30  |             |  |
|                                     | 延利用者数     | 226   | 167 |             |  |
| 合 計                                 | 実利用者数     | 171   | 59  | 110         |  |
|                                     | 実施回数      | 212   | 115 | 161         |  |
|                                     | 延利用者数     | 1,398 | 545 | 949         |  |

### (3) 閉じこもり・認知症予防支援事業【おとしより保健福祉センター】

認知症を予防するために、閉じこもりがちな方やもの忘れが心配な方を対象に、いこいの家(桜川・前野・板橋・赤塚)、はすのみ教室の5か所で、「元気花まるコース」8コースを実施している。

また、運動が習慣化し、食生活にも気づきができるためのプログラムをとり入れた「脳と体のトレーニングコース」を区内5か所で実施している。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、プログラム中の一定期間においては、通所での事業を中止し、自宅で介護予防に取り組むよう、プログラムの郵送や電話による支援を実施した。

| プログラム名        |          | 元年度   | 2年度   | 3年度         | 【新しい日常における取り組み】                                    |
|---------------|----------|-------|-------|-------------|--|
| 元気花まる教室コース    | 実利用者数    | 151   | 120   | 72          | 通所事業を休止している期間に、郵送方式、個別の電話訪問により、自宅での介護予防の取り組みを支援した。 |
|               | うち 電話支援等 |       | 68    | 40          |  |
|               | 実施回数     | 353   | 245   | 248         |  |
|               | うち 電話支援等 |       | 48    | 8           |  |
|               | 延利用者数    | 2,421 | 1,336 | 895         |  |
|               | うち 電話支援等 |       | 339   | 40          |  |
| 脳と体のトレーニングコース | 実利用者数    | 45    | 30    | 事業の統廃合により廃止 |  |
|               | うち 電話支援等 |       | 18    |             |  |
|               | 実施回数     | 57    | 48    |             |  |
|               | うち 電話支援等 |       | 21    |             |  |
|               | 延利用者数    | 431   | 303   |             |  |
|               | うち 電話支援等 |       | 105   |             |  |

### (4) フレイル予防事業【長寿社会推進課】

東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)のプログラムを使用し、フレイル予防とシニア世代の社会参加促進を目的に住民自らサポーターとなり測定会を行っている。

| プログラム名        |      | 元年度 | 2年度 | 3年度 | 【新しい日常における取り組み】  |    |
|---------------|------|-----|-----|-----|--|----|
| フレイルサポーター養成講座 | 実施回数 | 1   | 中止  | 中止  | フレイル測定会は、測定時の接触を減らし実施した。<br>中止している期間は、外出を控えている高齢者向けに自宅でフレイル予防ができる情報誌「おうちえ」を作成し配布した。<br>サポーター向けにはZoomで定例会を行ったり、情報誌としてひまわり便りを作成し配布してモチベーションの維持をはかった。 |    |
|               | 参加人数 | 22  |     |     |  |    |
| フレイル測定会       | 実施回数 | 4   |     |     |  | 5  |
|               | 参加人数 | 97  |     |     |  | 32 |

## 2 一般介護予防事業

### (1) 介護予防把握事業【おとしより保健福祉センター】

生活機能の低下を早期に発見するため、65歳以上の区民で要介護・要支援認定を受けていない方を対象に、元気力(生活機能)チェックシートを活用し、地域包括支援センターで実施している。

また、区内5地区で年に2回「元気力測定会」を実施し、元気力(生活機能)チェックシートと併せて、体力測定、栄養状態のヒアリング、口腔機能の測定を行い、参加者に合った介護予防事業を紹介する。3年度前期は中止。

|                       | 元年度 | 2年度 | 3年度 | 【新しい日常における取り組み】                                |
|-----------------------|-----|-----|-----|--|
| 該当者把握数(測定会・集団等)(人)    | 688 | 143 | 204 | 集団での集まりができない期間も、窓口相談や訪問時に実施するなど、個別相談時の活用を強化した。 |
| 該当者把握数(地域包括支援センター)(人) | 478 | 292 | 387 |  |

## (2) 介護予防スペース「はすのみ教室」【長寿社会推進課】

地域の介護予防拠点である高島第六小学校内の介護予防スペース「はすのみ教室」で、趣味教室、健康教室、料理教室等5コースを開講している。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3コースのみ開講した。

|       | 元年度   | 2年度   | 3年度   | 【新しい日常における取り組み】                           |
|-------|-------|-------|-------|---|
| 実施回数  | 247   | 72    | 84    | 感染リスクを考慮し料理教室を中止した。事業継続のため健康教室の3コースを実施した。 |
| 延利用者数 | 4,580 | 1,075 | 1,219 |   |

## (3) 公衆浴場活用介護予防事業【長寿社会推進課】

地域の身近な公衆浴場で気軽に運動することにより、運動の習慣化と介護予防の普及・啓発を行っている。

|       | 元年度   | 2年度   | 3年度   | 【新しい日常における取り組み】                   |
|-------|-------|-------|-------|-----------------------------------|
| 実施回数  | 854   | 555   | 789   | 一人当たりのスペースを確保するために定員を見直し、事業を実施した。 |
| 延利用者数 | 8,044 | 4,174 | 5,511 |                                   |

## (4) 認知症予防事業(脳力アップ教室)【おとしより保健福祉センター】

認知機能低下予防のためのウォーキングや知的活動の習慣化をめざすとともに、グループづくりを図るための運動プログラムを区内3か所で実施している。3年度は会場型の講座のほかYou Tube配信を1回実施(再生数 1,766回)

|       | 元年度 | 2年度 | 3年度 | 【新しい日常における取り組み】    |
|-------|-----|-----|-----|--------------------|
| 参加実人数 | 81  | 46  | 88  | You Tubeでの配信を実施した。 |
| 実施回数  | 59  | 9   | 24  |                    |
| 延利用者数 | 667 | 120 | 199 |                    |

## (5) 介護予防サービス推進事業【おとしより保健福祉センター】

地域包括支援センターによる対象者の把握から介護予防ケアマネジメントまでを円滑に進めるため、情報提供、研修等を行っている。

|                      | 元年度 | 2年度 | 3年度 | 【新しい日常における取り組み】        |
|----------------------|-----|-----|-----|------------------------|
| 介護予防マネジメント担当者連絡会実施回数 | 4   | 4   | 4   | 2年度第4回、3年度第1回をweb開催した。 |
| 介護予防ケアマネジメント研修実施回数   | 2   | 2   | 2   |                        |

## (6) 地域ボランティア養成事業【おとしより保健福祉センター】

介護及び介護予防活動を地域で支えていくために、地域でボランティア活動を行う人材育成に取り組み、介護及び介護予防に必要な知識や技術の普及・啓発を行っている。

| 養成講座                         | 元年度  |       | 2年度  |       | 3年度  |       |
|------------------------------|------|-------|------|-------|------|-------|
|                              | 実施回数 | 延参加者数 | 実施回数 | 延参加者数 | 実施回数 | 延参加者数 |
| 介護予防サポーター養成講座                | 6    | 111   | 5    | 65    | 6    | 105   |
| 【新しい日常における取り組み】              |      |       |      |       |      |       |
| 時期を選んで対面で実施した。3年度に一部web開催した。 |      |       |      |       |      |       |

## (7) 介護予防スペース【おとしより保健福祉センター】

いこいの家のうち、5か所(板橋・前野・赤塚・桜川・蓮根)に介護予防スペースを設け、区実施の介護予防事業、地域の介護予防に資する活動を行っている自主グループへの支援・活動場所の提供を行っている。

|       | 元年度   | 2年度   | 3年度   | 【新しい日常における取り組み】              |
|-------|-------|-------|-------|------------------------------|
| 登録団体数 | 37    | 34    | 31    | 2年度当初に、新型コロナウイルス感染症の情報を発信した。 |
| 利用回数  | 1,078 | 333   | 436   |                              |
| 延利用者数 | 9,439 | 2,767 | 3,721 |                              |

### (8) 住民主体型介護予防事業【おとしより保健福祉センター】

地域の中で元気な方と虚弱な高齢者が一緒に筋トレを行う住民運営グループの立ち上げを、リハビリテーション専門職との協働で実施することで、介護予防につながる地域づくりをめざす。令和2年度は、感染症拡大防止のため、一堂に会して行う講座や連絡会など一部中止したが、各グループの課題把握と感染症対策の周知・確認のため、活動再開グループへの訪問やリーダー連絡会を実施した。10月からはZoomを活用し、筋トレや仲間との交流を毎週行う、オンライン10の筋トレをスタートした。

|   | 元年度  |        | 2年度 |      | 3年度 |        |
|---|------|--------|-----|------|-----|--------|
| 暮らしを拓げる10の筋トレ体験講座                                       | 10回  | 174人   | 4回  | 79人  | 6回  | 116人   |
| 暮らしを拓げる10の筋トレ出前説明会                                      | 37回  | 1,010人 | 4回  | 54人  | 15回 | 285人   |
| 10の筋トレグループへのリハビリテーション職派遣                                | 143回 | 1,974人 | 39回 | 450人 | 65回 | 943人   |
| オンライン10の筋トレ   | -    | -      | 26回 | 260人 | 52回 | 1,098人 |
| 地区合同筋トレ(運動講習等)  | 8回   | 366人   | 3回  | 125人 | 6回  | 182人   |
| 区 合 同 筋 ト レ   | 1回   | 145人   | 0回  | 0人   | 0回  | 0人     |
| 介護予防推進連絡会   | 0回   | 0人     | 0回  | 0人   | 0回  | 0人     |
| リーダー連絡会   | -    | -      | 3回  | 33人  | 12回 | 236人   |
| 福祉の森サロンなどへの介護予防プラス出前講座                                  | 25回  | 494人   | 7回  | 73人  | 5回  | 35人    |
| <b>【新しい日常における取り組み】</b>                                  |      |        |     |      |     |        |
| YouTube動画配信、体験講座をハイブリッド形式で開催、オンライン10の筋トレ、Zoom体験講座の実施した。 |      |        |     |      |     |        |

### 3 他自治体の状況

| 区  | 事業内容                                   | 新しい日常における取り組み          |
|----|--|------------------------|
| 豊島 | としまる体操<br>椅子とCDがあれば個人でおこなえる体操          | YouTubeで配信、CD配付した。     |
| 北  | さくら体操<br>「北区のうた」にあわせて、転倒予防に効果的な健康体操    | CD、DVDを作成、貸し出した。       |
| 杉並 | はつらつ体操<br>家でも気軽にできる簡単な体操               | YouTubeで配信した。          |
| 練馬 | ゆる×らく体操                                | CD、DVDを作成、貸し出した。       |
|    | 健康寿命伸ばすことを目的とした体操                      | YouTubeで配信した。          |
|    | はつらつ教室<br>口腔ケアや足腰トレーニングの教室             | ハイブリッド(対面、オンライン)で実施した。 |
|    | 脳活プログラム<br>認知機能の維持・改善を目指すために開発されたプログラム | 広い会場に変更した。             |