

6 介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業は、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」で構成されており、介護予防と自立した日常生活を送れるよう支援することを目的としています。

介護予防・生活支援サービス事業

対象者は要支援1・2の認定を受けた方、健康長寿チェックシート（54ページ）により介護予防・生活支援サービス事業の対象者となった方になります。サービスの利用にあたっては、介護予防ケアプランの作成が必要です。地域包括支援センターへご相談ください。

●訪問サービス

ホームヘルパー等が訪問し、調理や掃除などを利用者と共にいき、利用者自身ができる事が増えるよう支援します。

◇サービス内容

◆生活援助

- ・掃除や整理整頓
- ・生活必需品の買い物
- ・食事の準備や調理
- ・衣類の洗濯や補修
- ・薬の受け取り など

◆自立支援のための見守りの援助（身体介護）

- ・服薬の介助
- ・入浴の介助（見守り）
- ・外出の介助（介護は必要時のみで事故がないように常に見守る） など

◇対象にならないサービス

本人以外の手伝いや、日常生活の家事の範囲を超えることなどは、サービスの対象外です。

- （例）
- ×本人以外の家族のための家事
 - ×模様替え
 - ×ペットの世話
 - ×来客の対応
 - ×草むしり、花木の水やり・植木の手入れ
 - ×洗車
 - ×大掃除や家屋の修理など日常的な家事の範囲を超えるもの など

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

●シルバーサポート事業

内 容 地域の元気高齢者が行う、訪問型サービス事業です。シルバーサポーター（練馬区シルバー人材センター会員）が、1時間以内で行うことのできる下記の項目にある軽易な家事援助（複数利用も可）を年6回利用できます。

- ① 電球・蛍光灯の交換
- ② 軽易な家具や荷物の移動
- ③ 軽易な屋内清掃
- ④ 軽易な庭の掃除・除草
- ⑤ 生活用品の買い物
- ⑥ 荷物の整理 など

費 用 1回につき500円の自己負担があります。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

●通所サービス

デイサービスセンターで、生活機能の維持・向上のために、体操や筋力トレーニング、食事・入浴などのサービスなどが、日帰りで受けられます。

◇主なサービス内容

- ・機能訓練を目的とした体操や筋力トレーニング
- ・脳トレ
- ・趣味活動や創作活動
- ・生活機能の向上を目指したグループ活動
- ・運動器の機能向上プログラム
- ・栄養改善プログラム
- ・口腔機能向上プログラム
- ・食事
- ・入浴 など

※施設ごとに提供するサービスが異なります。詳しくは各サービス提供事業者にお問い合わせください。

※人員、設備、運営の事業所の指定基準を緩和して実施している場合に、看護職員や機能訓練指導員、生活相談員等を配置していない場合があります。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

●食のほっとサロン

民家や店舗などを会場として、NPO（特定非営利活動法人）などの地域団体が月2回から週1回程度、会食を中心にお口の体操や食に関するミニ講座などを行います。

費 用 食費相当分（会場により異なります。）

実施場所 小学校、民家など

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

●高齢者筋力向上トレーニング

専門職からアドバイスを受けながら、短期間に集中してトレーニングを行う通所サービスです。区の委託を受けた民間事業者等が提供するサービスです。

◇主なサービス内容

高齢者用に開発された機器（マシン）を使って行う筋力向上トレーニングや、柔軟性、バランス能力を向上させるトレーニングを行います。

全23回、週2回、約3か月間の教室です。

実施場所 はつらつセンターなど

利用料 1,000円

問合せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）

対象者は、65歳以上のすべての方とその支援のための活動に関わる方です。

◇健康長寿はつらつ事業

→事業内容は57・58ページをご覧ください。

◇出張型街かどケアカフェ事業

→事業内容は11ページをご覧ください。

コラム

高齢期はフレイルに気をつけましょう

◇フレイルの状態が続かないように

フレイルとは、年齢を重ねることで、心身の活力（筋力や認知機能など）や、社会的な側面（人との交流など）の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態をいいます。

フレイルに陥りやすい原因の一つとして、高齢期になると筋肉と筋力が減少しやすいことが挙げられます（筋肉減少症＝サルコペニア）。

フレイルもサルコペニアも、毎日積極的に体を動かすことと、しっかり栄養をとることなどで予防・改善ができます。

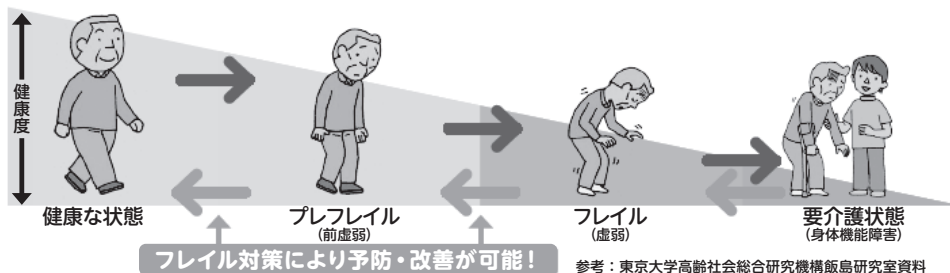


あなたはサルコペニアではありませんか？

指ワッカテスト 指ワッカでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。

囲めない	ちょうど囲める	隙間ができる
サルコペニアの心配なし	サルコペニアの兆候あり	サルコペニアのリスクが高い

両手の人差し指と親指でワッカをつくり、下腿(ひざから足首までの部分)の最も太いところを囲みます。



練馬区はつらつライフ手帳 東京大学高齢社会総合研究機構の研究より