

# 練馬区の介護予防の 現状と今後の方向性

平成20年1月11日

練馬区健康福祉事業本部  
福祉部介護予防課長 紙崎 修

# 練馬区の現況

(平成19年10月1日現在)

- 面積 **48.16km<sup>2</sup>** (23区5位)  
東西約**10km**,南北約**4~7km**
- 総人口 **696,640人** (23区2位)  
65歳以上 **128,720人**  
高齢化率 **18.5%** (全国**21.5%**)

# 要介護高齢者の状況

(平成19年10月1日現在)

|         |                |
|---------|----------------|
| 要介護認定者数 | <b>20,652人</b> |
| 要介護認定率  | <b>16.0%</b>   |

※平成12年4月・要介護認定者数 8,041人  
(→2.6倍)

# 要介護認定者内訳

|          |        |       |
|----------|--------|-------|
| ・ 要支援1   | 985人   | 4.8%  |
| ・ 要支援2   | 2,451人 | 11.9% |
| ・ 要介護1   | 3,691人 | 17.9% |
| ・ 要介護2   | 4,661人 | 22.6% |
| ・ 要介護3-5 | 8,864人 | 42.9% |

# 介護予防とは

- 高齢者が要介護状態におちいることなく、健康でイキイキとした生活をおくれるように支援すること
- すでに要介護状態であっても、重度化を予防することも介護予防である
- 平成18年度から介護保険制度に明確に位置づけられた

# 介護予防の導入(平成18年度～)

- ※特定高齢者が要介護状態にならないように、  
「水際作戦」としての地域支援事業  
※生活機能評価で判定=別紙参照
- 要介護高齢者が重度化しないように、要支援1・2  
の方を対象に新予防給付
- 地域包括支援センター(本所4・支所19)のプラン

①運動器系②栄養改善③口腔機能向上  
※閉じこもり予防・認知症予防等

# 高齢者が健康でイキイキとした生活をおくるには

- 廃用症候群（生活不活発病）の予防  
老年症候群→廃用症候群→要介護状態
- 生活習慣病の予防

地域の中で自分らしく活躍すること

# 「介護予防」に必要なこと

- 本人(自助)の視点
- 地域(共助)の視点
- 行政(公助)の視点



# 総合的な介護予防・練馬区 地域支援事業(介護予防)から 認知症予防事業まで

## I 地域支援事業(介護予防・特定高齢者対象)

①運動器の機能向上・2種類②栄養改善③口腔機能向上  
一連の流れをシステム化…生活機能評価→介護予  
防プラン→事業参加→評価→地域へ

## II 認知症予防事業(一般高齢者対象)

①認知症予防推進員養成講座②地域型認知症予防プログラ  
ム ★⇒支えあう地域づくり=③認知症サポーター養成講座  
+東京都認知症地域資源ネットワークモデル事業

認知症予防は高齢者の関心が高い(17年度予算化)

・予防から支えあうまちづくり

# 練馬区介護予防事業の職員体制 (平成19年度)

## I 介護予防事業係

係の人員(常6・非3)...保健師1・理学療法士2・  
作業療法士1・社会福祉士1・事務1・管理栄養士1  
(非)・歯科衛生士1(非)・言語聴覚士1(非)

- ①特定高齢者対象の4種の介護予防事業
- ②生きがいデイサービス・食事サービス・  
「食」のほっとサロン
- ③リハビリテーション従事者連絡会事務局

# 練馬区介護予防事業の職員体制 (平成19年度)

## Ⅱ 認知症予防事業係

係の人員(常3)...保健師2・作業療法士1

- ①認知症予防推進員の育成
- ②地域型認知症予防プログラムの実施
- ③認知症サポーターの養成
- ④認知症地域資源ネットワークモデル事業

# 練馬区の介護予防事業の特徴 1

## 目標設定「(社会)参加」

ICF(国際生活機能分類)2001/5の視点

- ①リハビリテーション(心身機能・構造 活動)
- ②エンパワーメント(主体・主観)
- ③ノーマライゼーション(環境)

# 目標設定

継続的に参加する意欲を高める

## 目標例

- ふるさとへ墓参りに帰りたい
- 友達と旅行に行って美味しいものを食べたい
- 筋トレで元気になって、夫の介護に励みたい

## 練馬区の介護予防事業の特徴 2

- 最初は、直営で取組み、問題点の指摘・改良を行い、軌道に乗れば、マニュアルを作成し、最終的に委託化する
- 事業実施中から参加者の終了後の継続についてフォロー ①終了後の交流会 ②自主グループ化 ③地域の施設紹介
- 終了者の組織的活動 ①「おたっしゃ隊」...介護予防推進員 ②認知症予防推進員の会

# 練馬区の介護予防事業の課題 1

- 介護予防事業(特定高齢者対象)の参加者が非常に少ない

平成18年度特定高齢者発生率 1.77%

// 介護予防事業参加率 0.17%

# 対応策 1

## 1 かかりつけ医への説明の強化

- ・医師会館で、基本チェックリストや  
介護予防事業の内容・効果の説明

## 2 啓発活動の強化

- ・地域での「介護予防まつり」(対象拡大)  
介護予防関連事業の総合紹介や関係事業者と  
協働でまつりを開催、町会とも連携



# 練馬区の介護予防事業の課題 2

- 事業の参加の条件が厳しい

要介護高齢者や一般高齢者が一緒に参加できない

ひとり暮らし対象事業に、日中独居者が参加できない

## 対応策 2

- 職員の発案で、新規事業を立ち上げる

### 「食」のほっとサロン

多様な参加者層...とじこもりがちな高齢者

多様な従事者...高齢者を障害者が支える

多様な実施箇所...空き店舗・民家等

弾力的な事業内容      ※社会福祉協議会

# 地域福祉と介護予防

- 介護予防は、保健(予防)と医療(ケア)と福祉(ケア)の結節点である
- 介護予防は、地域で総合的に展開する必要があり、その拠点としての役割を、地域包括支援センターが担う
- 行政は、地域資源ネットワークの核となり、人材育成等、住民の主体的活動を支援する

# 介護予防事業のあり方

- 顔の見える関係づくり  
楽しく参加でき、楽しく従事できること  
継続は、地域の仲間と一緒に
- 事業に参加しやすい仕組みづくり  
事業実施場所の計画的配置  
啓発活動の強化(わかりやすく・効果的に)
- 多職種が協働で、発見からケアまで、地  
域の高齢者を支援

# 練馬の介護予防事業

# 運動器の機能向上

- 高齢者筋力向上トレーニング
- 転倒予防のための体力づくり教室

# 高齢者筋力向上トレーニング

# 高齢者筋力向上トレーニング 事業内容①

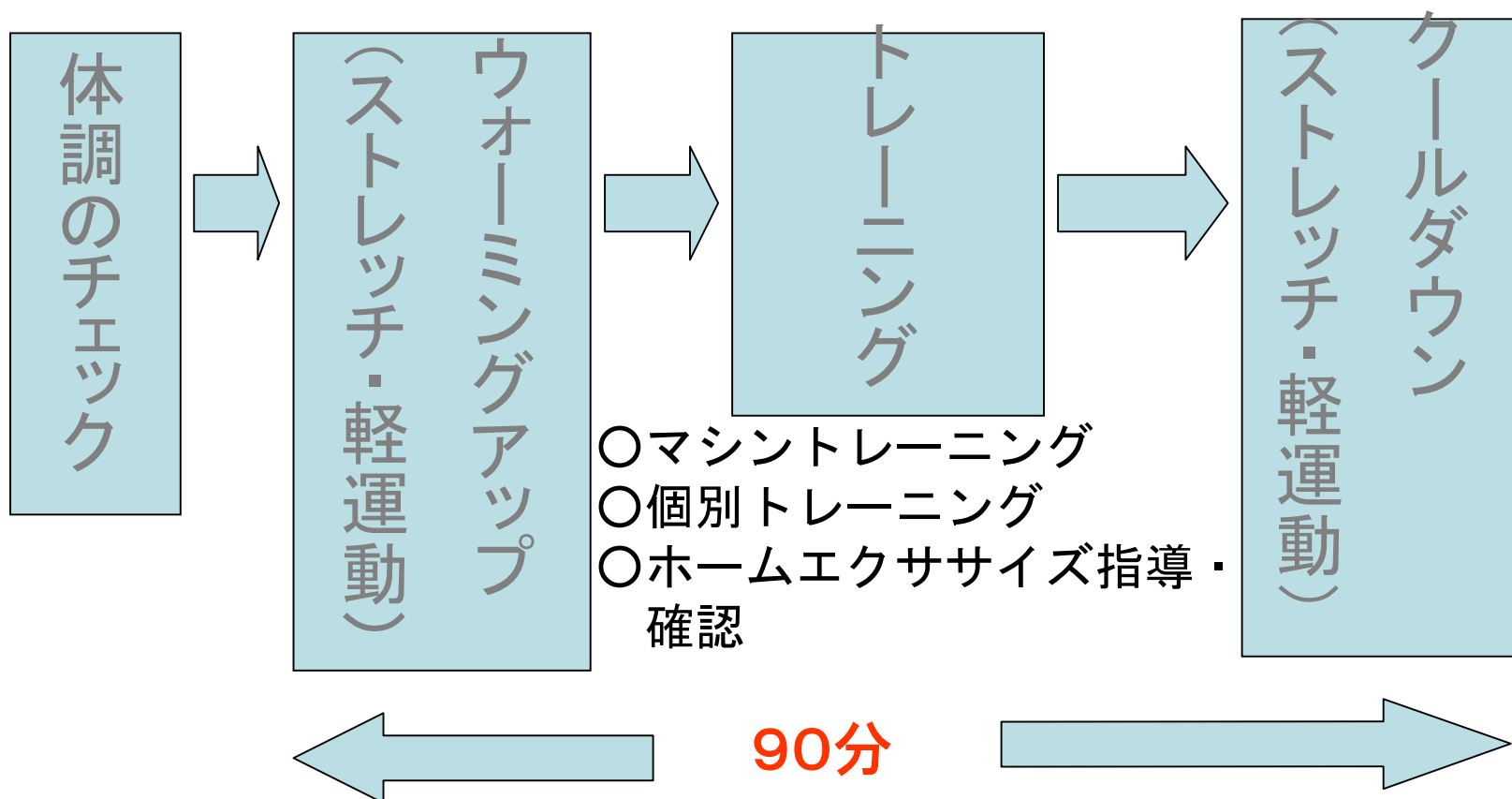
## 特徴

- 高齢者用に開発された専用のマシンを使用
- 体力を構成する要素（筋力・柔軟性・バランス能力）を包括的にトレーニング
- 個別の身体機能に合わせた個別トレーニングを実施



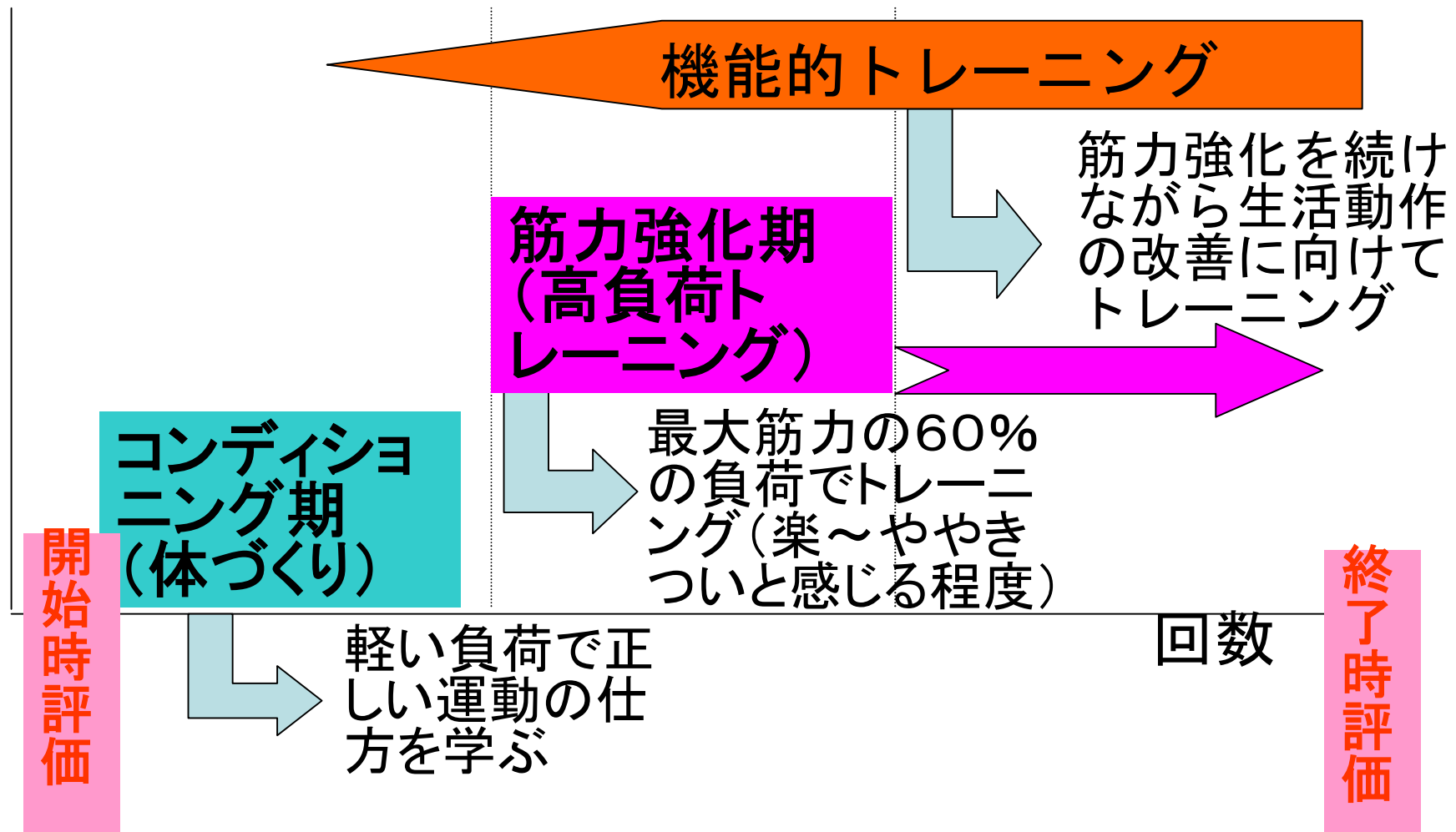
# 高齢者筋力向上トレーニング 事業内容②

## 毎回のトレーニングの流れ



# 高齢者筋力向上トレーニング 事業内容③

## 25回の流れ



# 高齢者筋力向上トレーニング 事業内容④



リカンベント  
スクワット

下肢全体を強化

立ち座りや階段昇降時に  
必要な筋を強化



# 高齢者筋力向上トレーニング 事業内容⑤

## ローイング



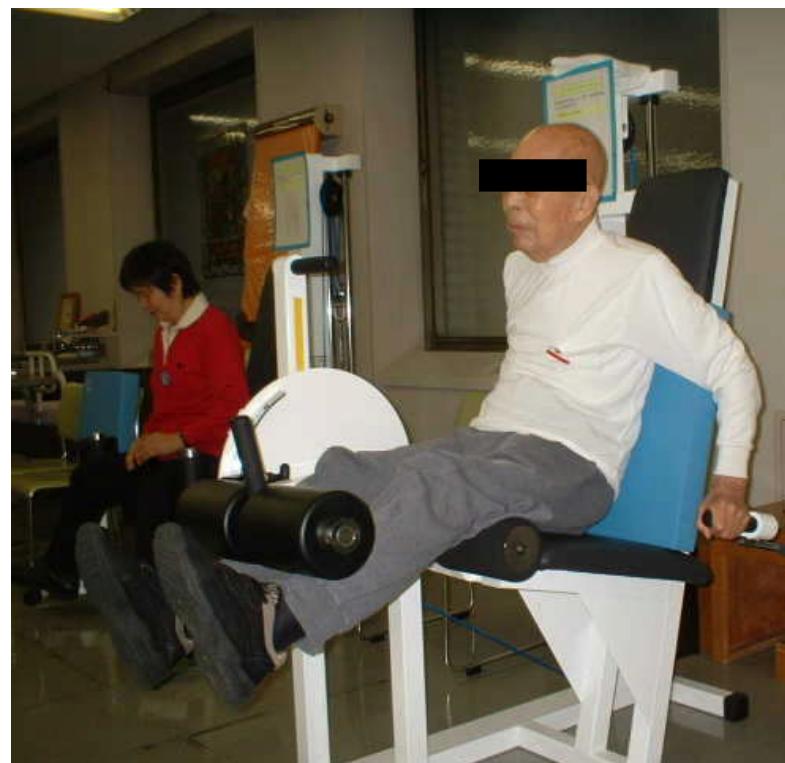
背部の筋を強化  
猫背の予防・改善

# 高齢者筋力向上トレーニング 事業内容⑥

レッグ  
エクステンション



大腿四頭筋の強化  
膝への負担を軽減  
歩幅を広げる



# 高齢者筋力向上トレーニング 事業内容⑦

ヒップ  
アブダクション



中殿筋を強化  
歩行の安定性向上



# 高齢者筋力向上トレーニング マシントレーニングのメリット

- ①体重を支える必要がないため、筋力の低い人でもトレーニングが可能
- ②座って行うので転倒の危険が少ない
- ③個々の筋力が正しく評価でき、最適負荷によるトレーニングが可能

# 転倒予防のための 体力づくり教室

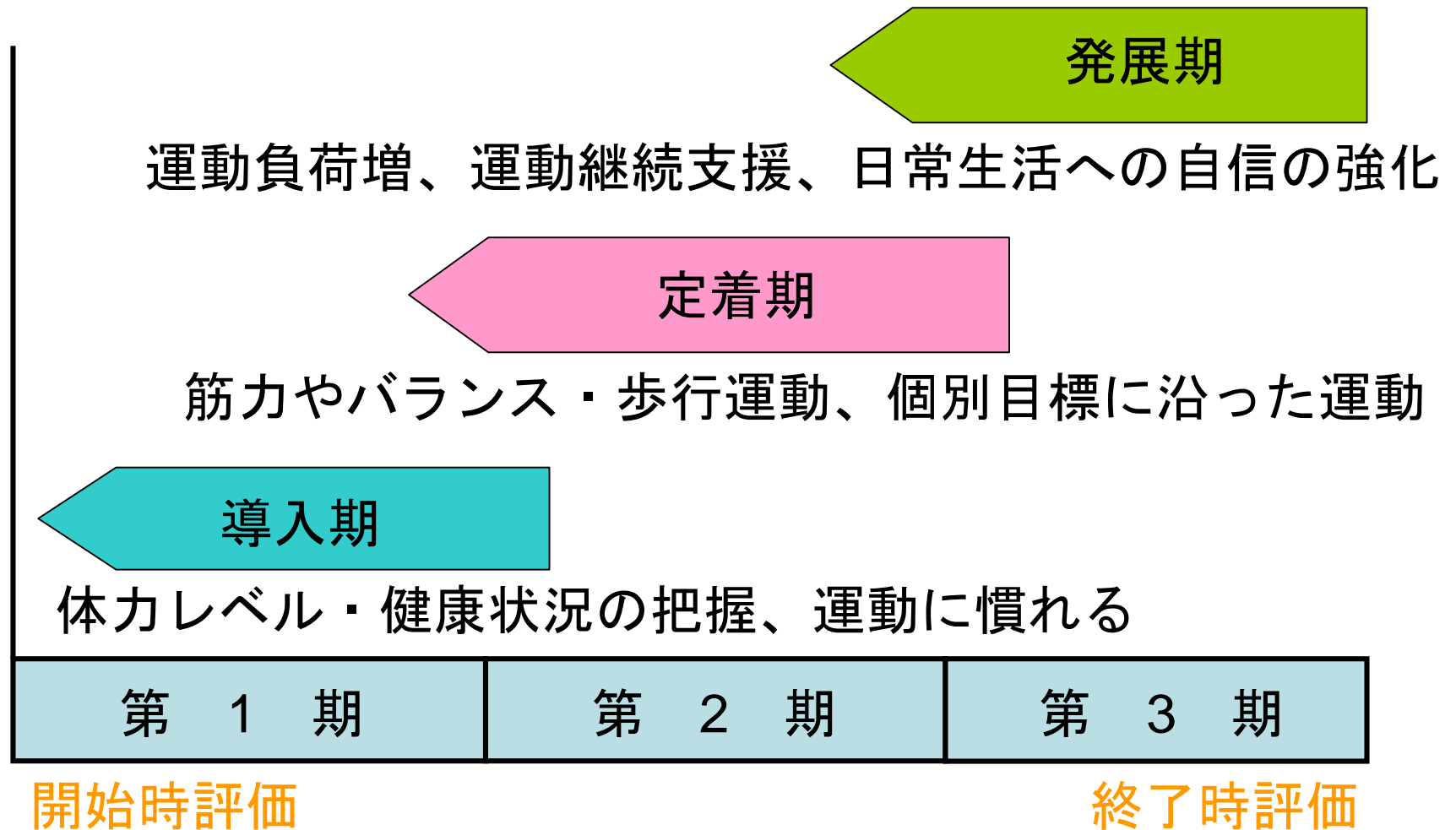


# 転倒予防のための体力づくり教室 事業内容①

## 特徴

- マシンを使わない運動
- 家庭用運動プログラム（宿題）
- カウンセリング（個別面接）
- ミニ講座による学習

# 転倒予防のための体力づくり教室 事業内容②



# 転倒予防のための体力づくり教室 事業内容③

腹筋と大腿四頭筋、前脛骨筋の強化



# 転倒予防のための体力づくり教室 事業内容④



つまづき予防の前脛骨筋の  
強化

# 転倒予防のための体力づくり教室 事業内容⑤



つまむ力や握力  
をボールを使っ  
て強化

# 18年度の結果

高齢者筋力向上トレーニング

⇒ 筋トレ

転倒予防のための体力づくり教室

⇒ 転倒予防

# 評価項目

1. 体力測定
2. 痛みの評価  
(高齢者筋力向上トレーニングのみ)
3. SF-36 (健康関連QOL)
4. 日常生活活動評価
5. 目標の達成度

# 体力測定



長座体前屈

開眼片足立ち





# 体力測定

ファンクショナルリーチ



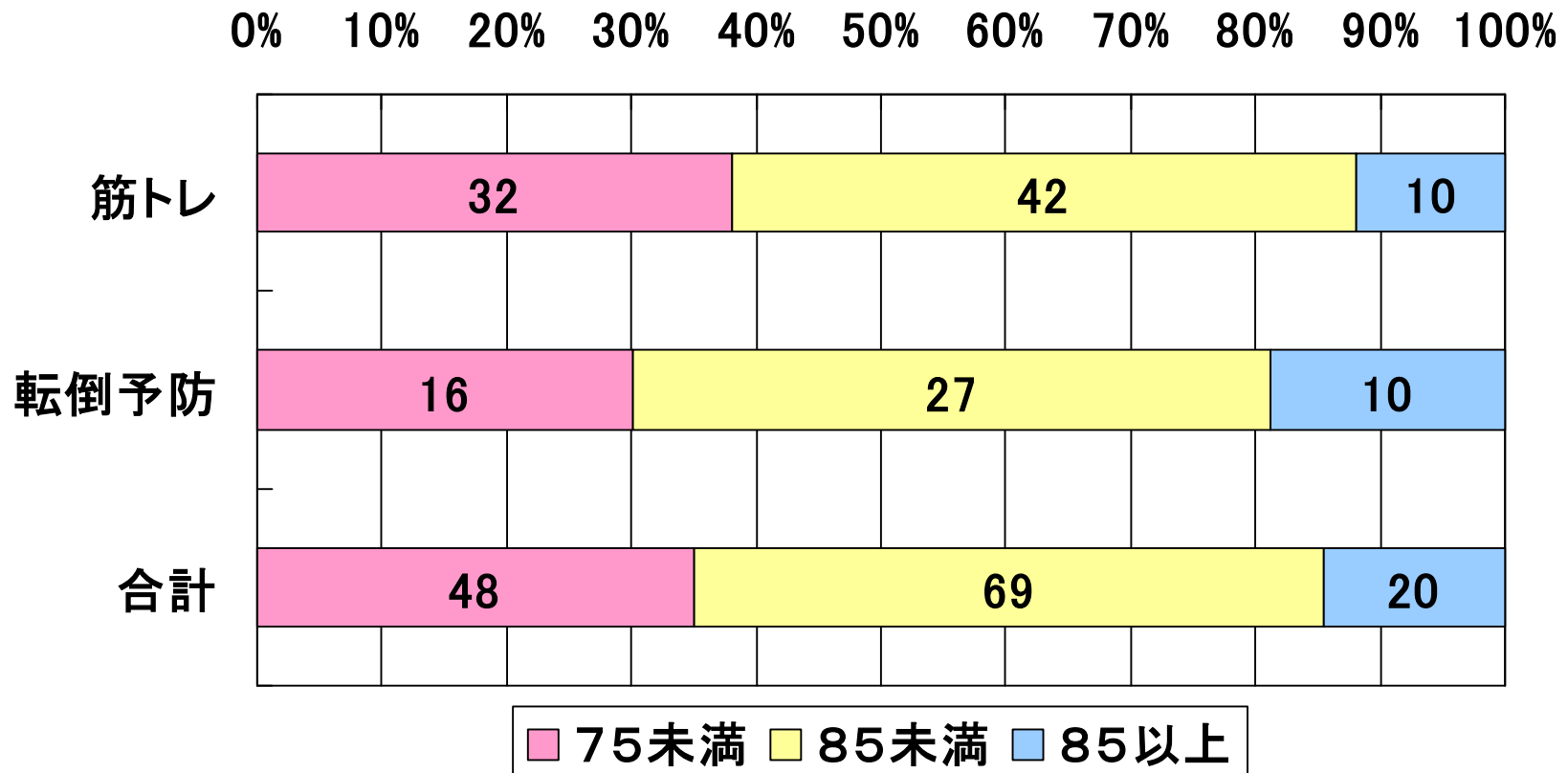
Timed Up & Go



## 参加者の性別・平均年齢

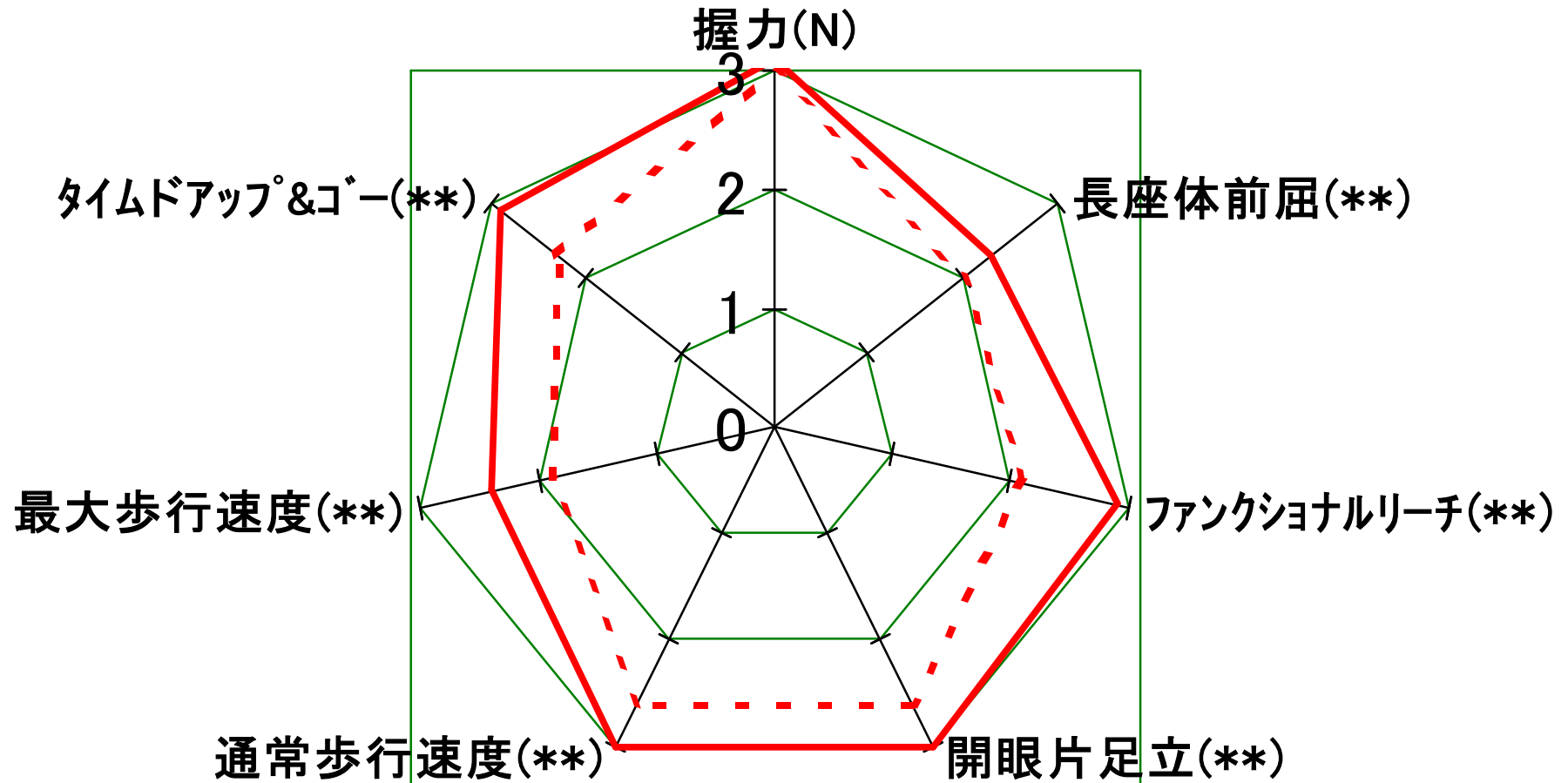
|          | 参加者数 |             |             | 平均年齢 |      |      |
|----------|------|-------------|-------------|------|------|------|
|          | 合計   | 男           | 女           | 全体   | 男    | 女    |
| 筋トレ      | 84   | 35<br>41.7% | 49<br>58.3% | 77.1 | 75.9 | 78.0 |
| 転倒<br>予防 | 53   | 15<br>28.3% | 38<br>71.7% | 78.0 | 77.8 | 78.1 |
| 合計       | 137  | 50<br>36.5% | 87<br>63.5% | 77.4 | 76.5 | 78.0 |

# 参加者の年齢構成



# 体力測定結果（筋トレ）

N: (有意差なし) \* : (P<0.05) \*\* : (P<0.01)

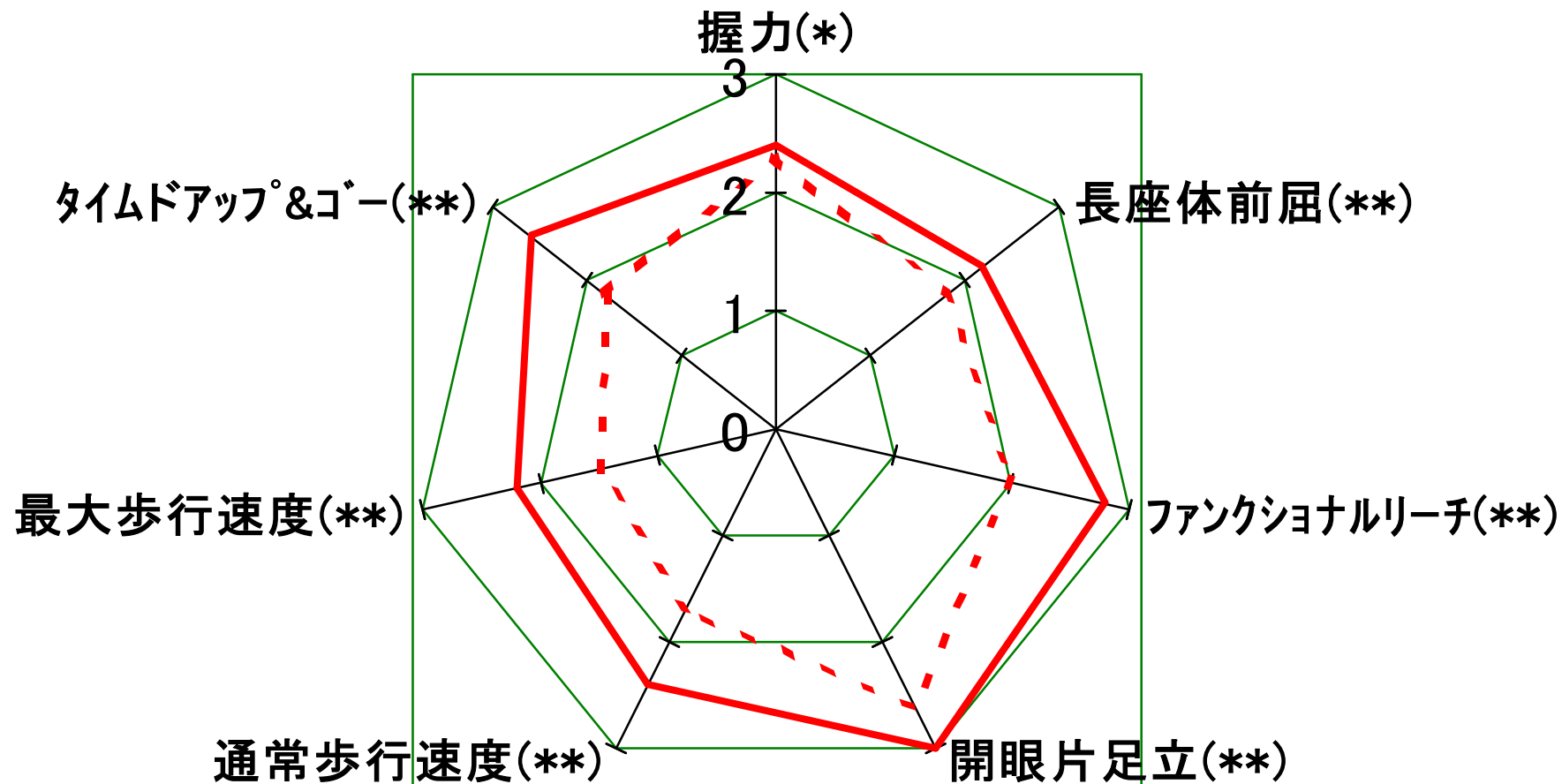


- - - 筋トレ開始時

— 筋トレ終了時

# 体力測定結果（転倒予防）

N: (有意差なし) \* : (P<0.05) \*\* : (P<0.01)

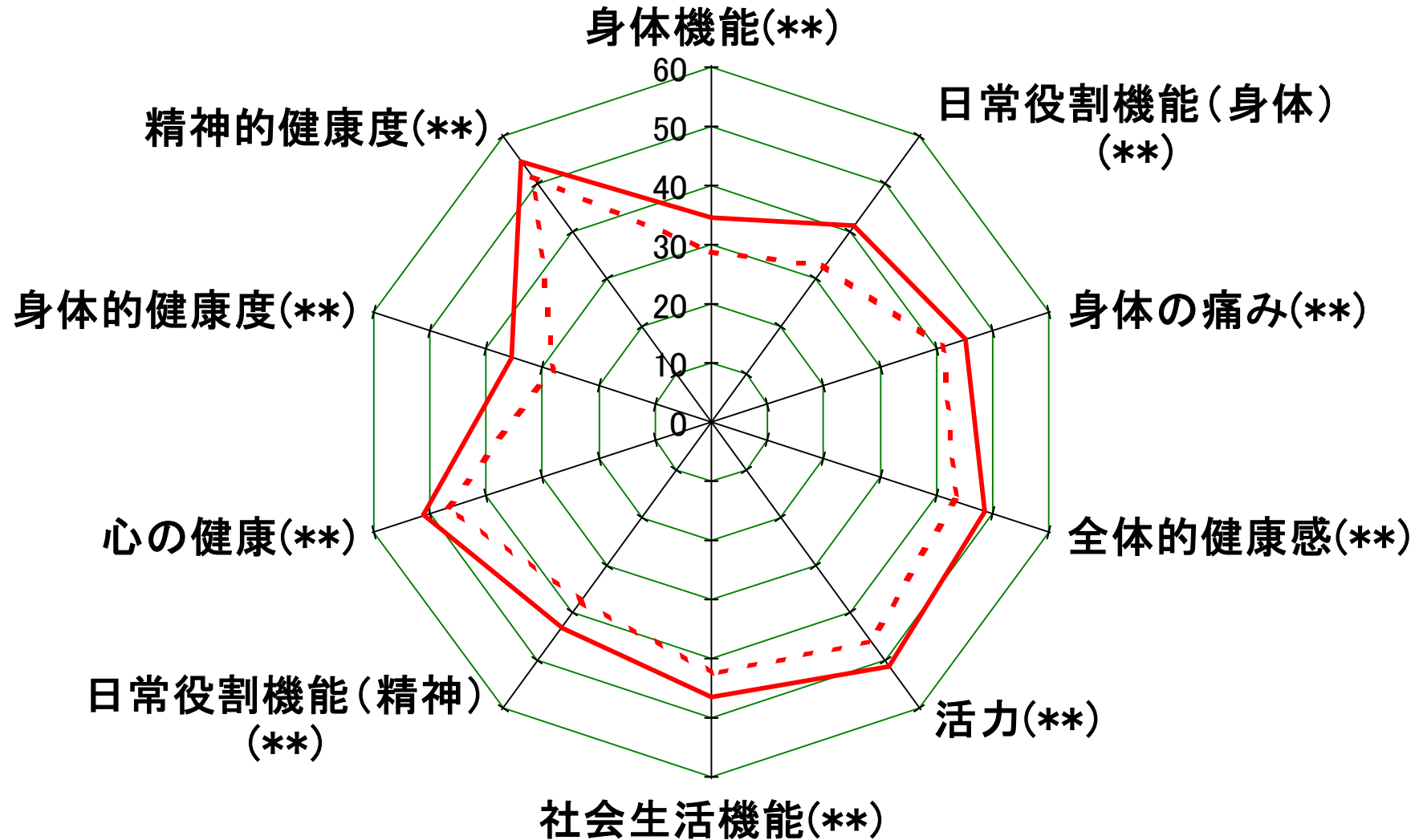


- - - 転倒予防開始時

— 転倒予防終了時

# S F-36結果 (筋トレ)

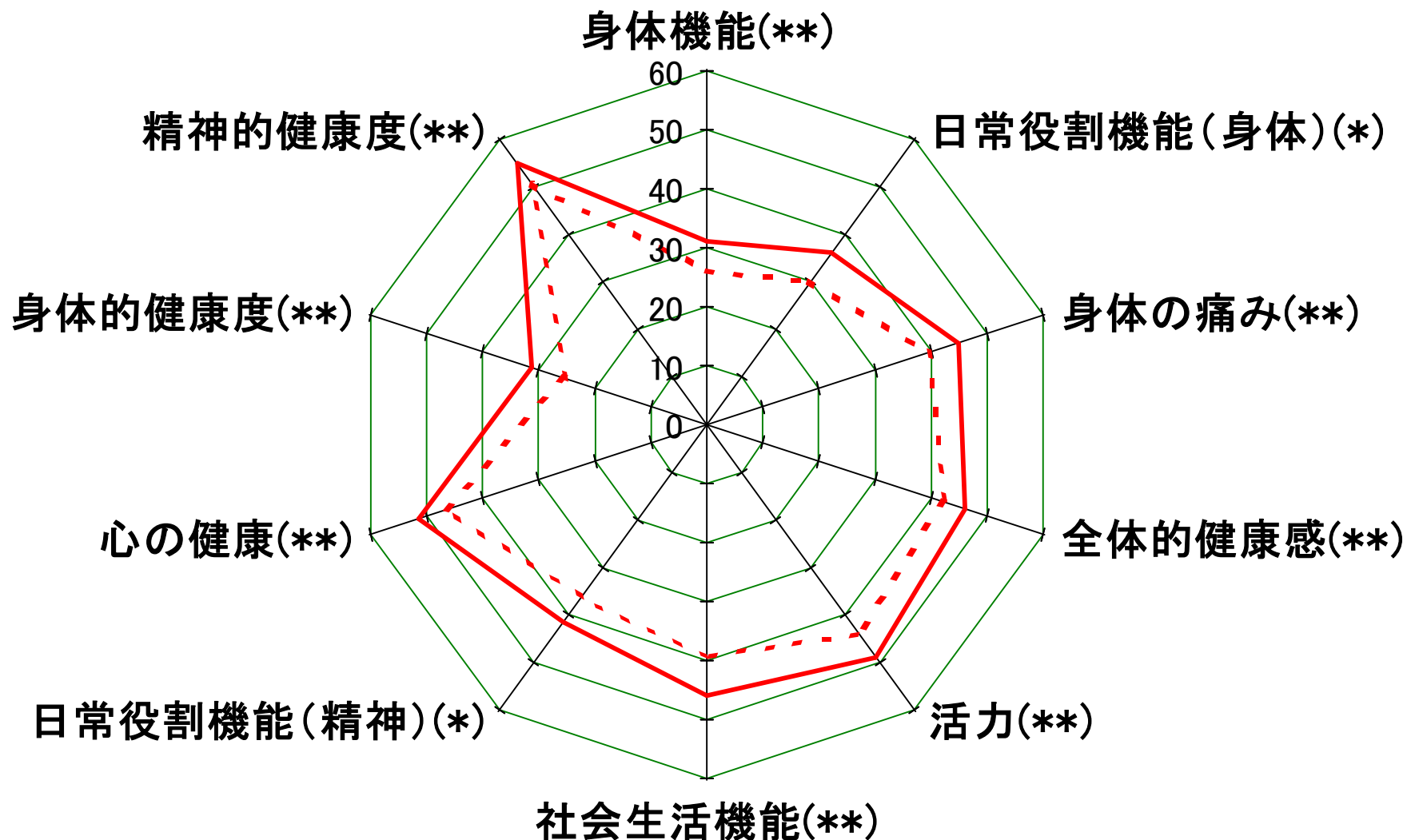
N: (有意差なし) \* : (P<0.05) \*\* : (P<0.01)



- - - 筋トレ開始時      — 筋トレ終了時

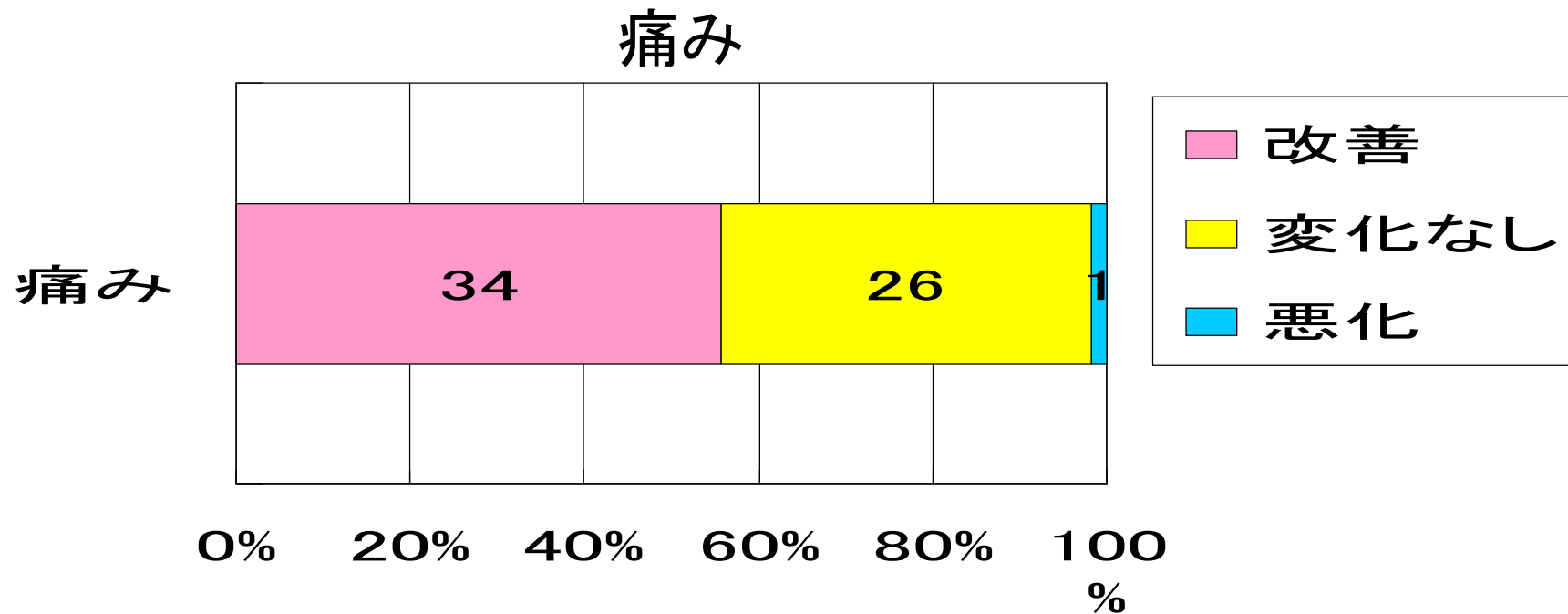
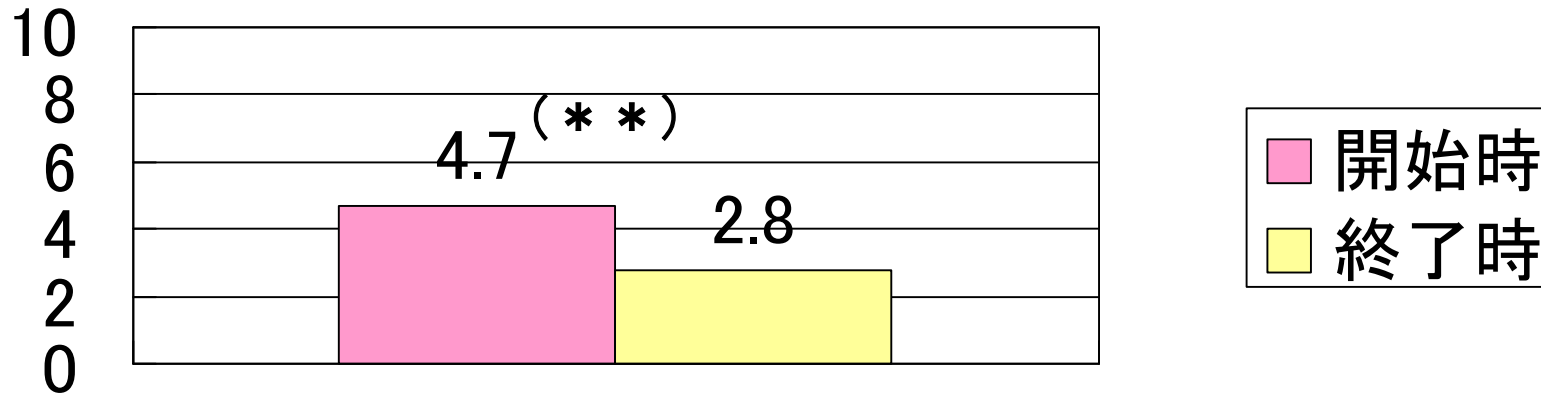
# S F-36結果 (転倒予防)

N: (有意差なし) \* : (P<0.05) \*\* : (P<0.01)



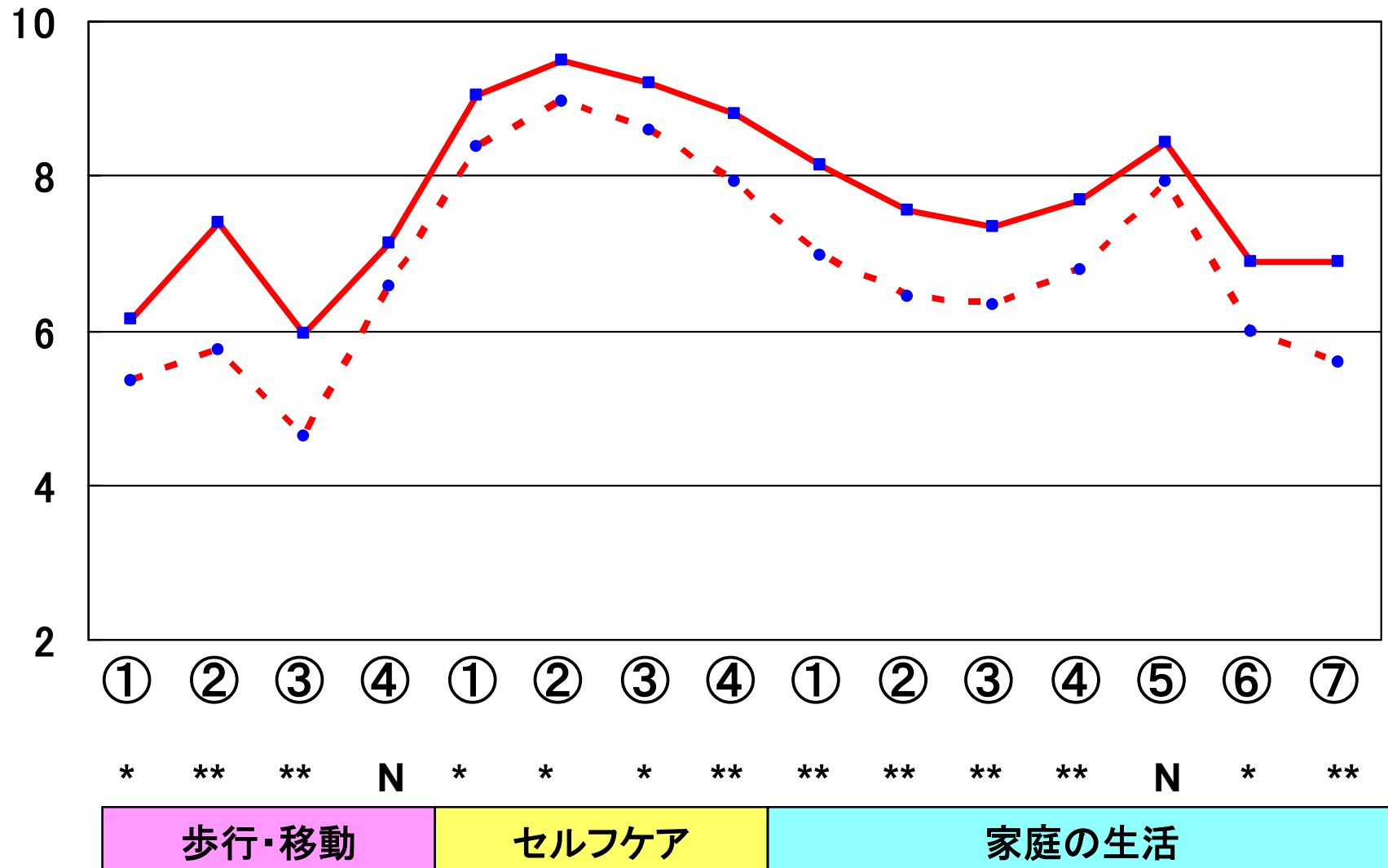
# 痛みの評価（筋トレ）

N=61



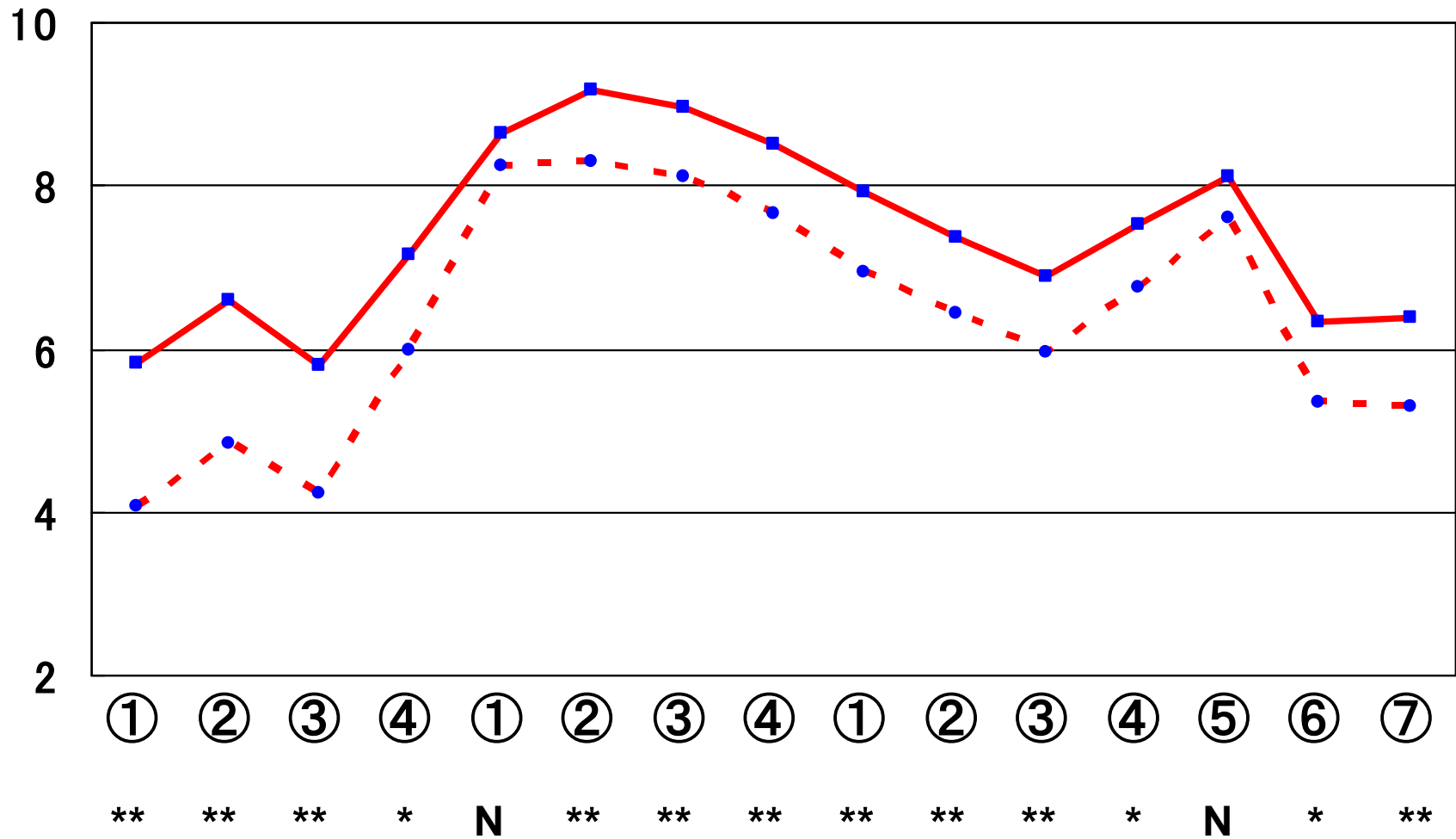


# 生活活動評価（筋トレ）



-●- 筋トレ開始時    -■- 筋トレ終了時

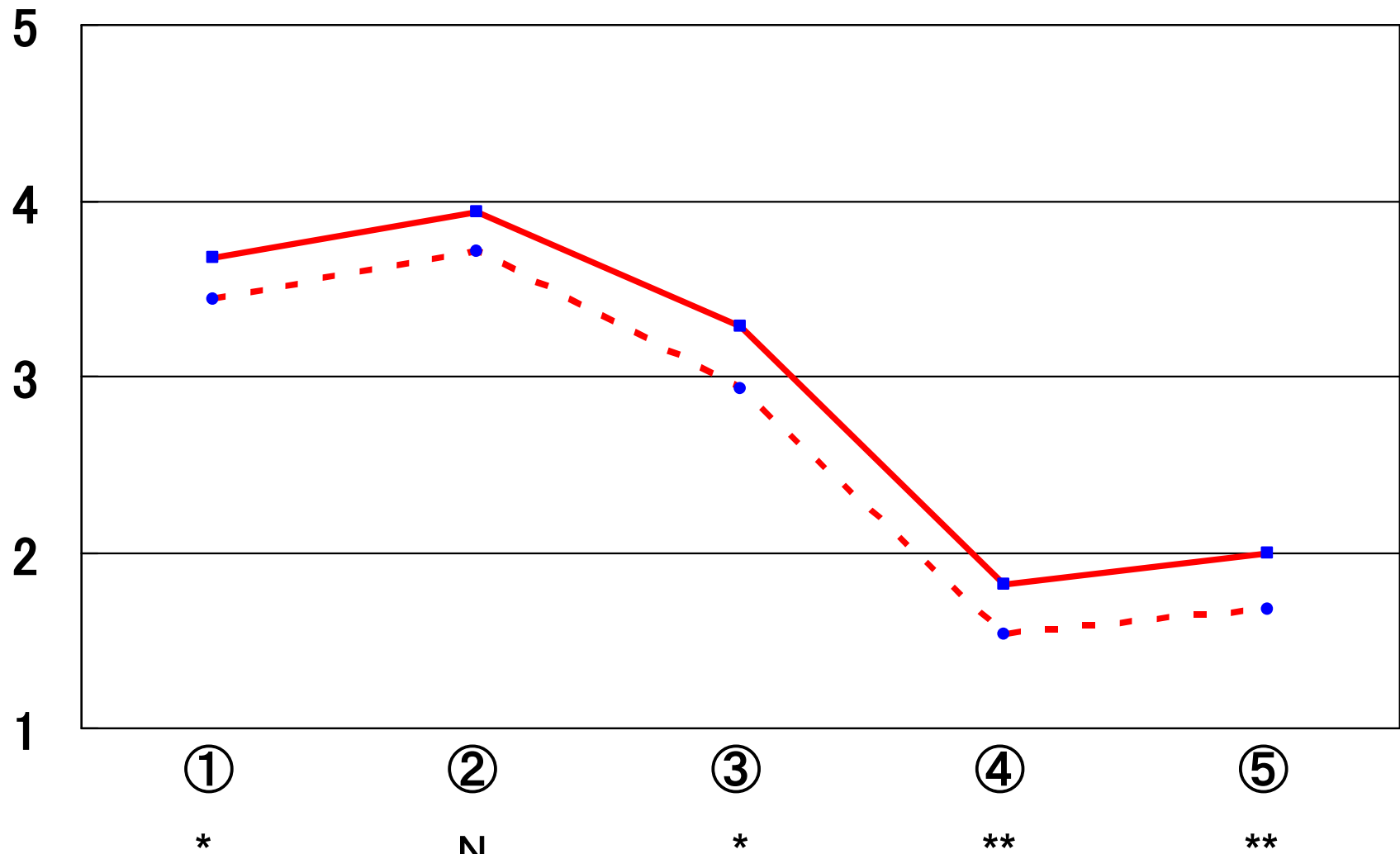
# 生活活動評価（転倒予防）



|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 歩行・移動 | セルフケア | 家庭の生活 |
|-------|-------|-------|

- ● - 転倒予防開始時    - ■ - 転倒予防終了時

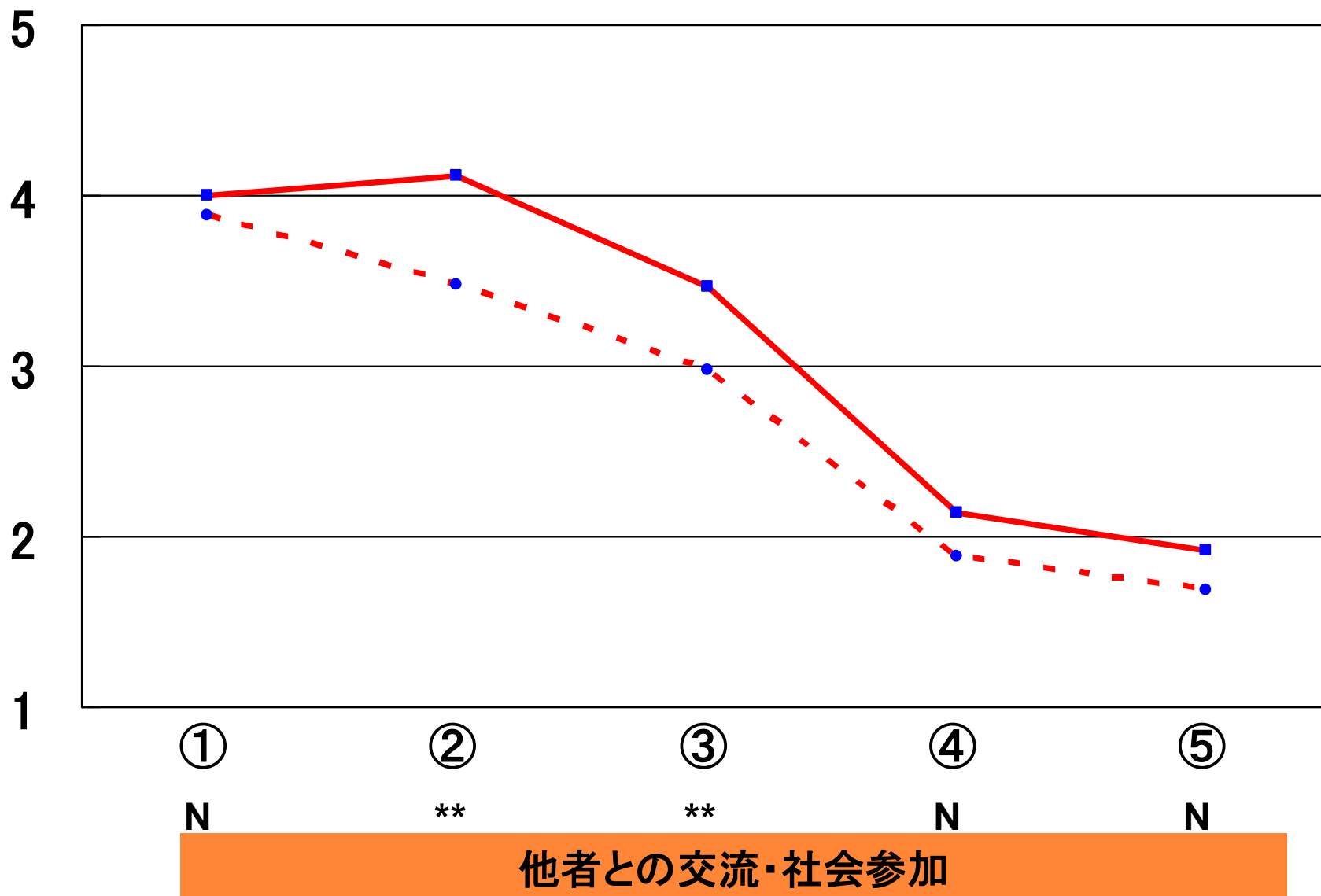
# 生活活動評価（筋トレ）



他者との交流・社会参加

- ● - 筋トレ開始時    - ■ - 筋トレ終了時

# 生活活動評価（転倒予防）



-●- 転倒予防開始時 —■— 転倒予防終了時

# 目標達成度評価結果



(\*\*) 遂行度 (\*\*)



(\*\*) 満足度 (\*\*)

■ : 開始時    ■ : 終了時

# 平成19年度 事業計画

- 高齢者筋力向上  
トレーニング

区内7ヶ所  
18教室

1教室 定員10名  
年間 176名

週2回 全25回

- 転倒予防のための  
体力づくり教室

区内6ヶ所  
12教室

1教室 定員15名  
年間 180名

週1回 全12回

食を楽しむ応援教室  
栄養改善

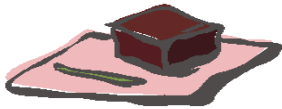



# 事業内容

- 参加者が、食生活を見直し、高齢期の正しい栄養知識を身につけ、主体的に栄養バランスのとれた食事摂取ができるように支援します。
- 低栄養を予防し、栄養状態の改善および維持を図ります。



# 事業プログラム

平成18年度  
食を楽しむ応援教室

|     | 内 容   |   |
|-----|---|---|
| 1日目 | <p><b>個別</b>：現在の状況確認・計測</p> <p><b>お話</b>：教室のガイダンス<br/>高齢期の食事のポイントについて<br/>ティータイム（試食）</p>  |    |
| 2日目 | <p><b>個別</b>：状況確認と健康目標づくり</p> <p><b>お話</b>：食事のバランスの上手な取り方<br/>簡単に食べやすい健康メニューの紹介と試食<br/>*風邪をひいたとき</p> <p><b>簡単な体操</b></p>                    |    |
| 3日目 | <p><b>個別</b>：状況確認</p> <p><b>お話</b>：必要な量を意識して食べる<br/>簡単に食べやすい健康メニューの紹介と試食<br/>*電子レンジを使って</p>   |    |
| 4日目 | <p><b>個別</b>：状況確認</p> <p><b>お話</b>：美味しく楽しく安全に食べるために<br/>（お口の手入れやお口の体操…歯科衛生士から）<br/>食べやすい食事のポイント<br/>簡単に食べやすい健康メニューの紹介と試食<br/>*食べ難さがある場合</p> |   |
| 5日目 | <p><b>個別</b>：状況確認</p> <p><b>花セラピー</b>：食卓を美しく季節を楽しみましょう</p> <p><b>お話</b>：簡単に食べやすい健康メニューの紹介と試食<br/>*市販食品を使って</p>                              |  |
| 6日目 | <p><b>個別</b>：状況確認・計測</p> <p><b>お話</b>：教室のまとめ<br/>終了後の食生活について<br/>練馬区「健康いきいき体操」の紹介<br/>ティータイム（試食）</p>  |   |

# 集団指導用 資料

## しっかり食事をとろう

～ 3食たべよう！ おかずも食べよう！ 水分をとろう！～

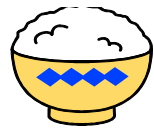
1食分イメージ図

お茶や  
牛乳など

野 菜



ごはん・パン・めん



おかず

(卵・肉・魚・納豆または豆腐)












# 食事チェック表 資料(個人用)

\* あなたの食生活をチェック \*

ID:060

氏名 \_\_\_\_\_

★食べつら○印をつけてみましょう

|        | 肉<br> | 魚<br> | 卵<br> | 牛乳<br> | 大豆<br> | 海草<br> | イモ<br> | 果物<br> | 油<br> | 緑黄色野菜<br> | 合計 |
|--------|--|--|--|---|--|---|---|---|--|--|----|
| 1日目 /  | 肉  | 魚  | 卵  | 牛乳  | 大豆   | 海草  | イモ  | 果物  | 油  | 緑黄色野菜  |    |
| 2日目 /  | 肉  | 魚  | 卵  | 牛乳  | 大豆   | 海草  | イモ  | 果物  | 油  | 緑黄色野菜  |    |
| 3日目 /  | 肉  | 魚  | 卵  | 牛乳  | 大豆   | 海草  | イモ  | 果物  | 油  | 緑黄色野菜  |    |
| 4日目 /  | 肉  | 魚  | 卵  | 牛乳  | 大豆   | 海草  | イモ  | 果物  | 油  | 緑黄色野菜  |    |
| 5日目 /  | 肉  | 魚  | 卵  | 牛乳  | 大豆   | 海草  | イモ  | 果物  | 油  | 緑黄色野菜  |    |
| 6日目 /  | 肉  | 魚  | 卵  | 牛乳  | 大豆   | 海草  | イモ  | 果物  | 油  | 緑黄色野菜  |    |
| 7日目 /  | 肉  | 魚  | 卵  | 牛乳  | 大豆   | 海草  | イモ  | 果物  | 油  | 緑黄色野菜  |    |
| 8日目 /  | 肉  | 魚  | 卵  | 牛乳  | 大豆   | 海草  | イモ  | 果物  | 油  | 緑黄色野菜  |    |
| 9日目 /  | 肉  | 魚  | 卵  | 牛乳  | 大豆   | 海草  | イモ  | 果物  | 油  | 緑黄色野菜  |    |
| 10日目 / | 肉  | 魚  | 卵  | 牛乳  | 大豆   | 海草  | イモ  | 果物  | 油  | 緑黄色野菜  |    |
| ○印の合計  |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |    |

3口以上を目安に○を入れます。10日分の○印を見てみると、あなたがどんな食品にかたよって食べているか、どんな食品をあまり食べていないかがわかります。この表を参考にしてバランスのとれた食事を心がけましょう。

# 食を楽しむ応援教室(事業内容)

- 簡単に食べやすい健康メニュー(例)



お手軽メニューの  
献立を栄養管理栄養士  
がわかりやすく説明  
しています！



一緒に楽しみながら試食をします！  
個別の相談にもその都度、お答えしてます！



## 参加者の性別・平均年齢

|     | 参加者の性別 |   |   | 平均年齢 |
|-----|--------|---|---|------|
|     | 合計     | 男 | 女 |      |
| A会場 | 4      | 0 | 4 | 71.8 |
| B会場 | 6      | 2 | 4 | 75.3 |
|     | 10     | 2 | 8 | 73.9 |

**A会場:豊玉保健相談所**

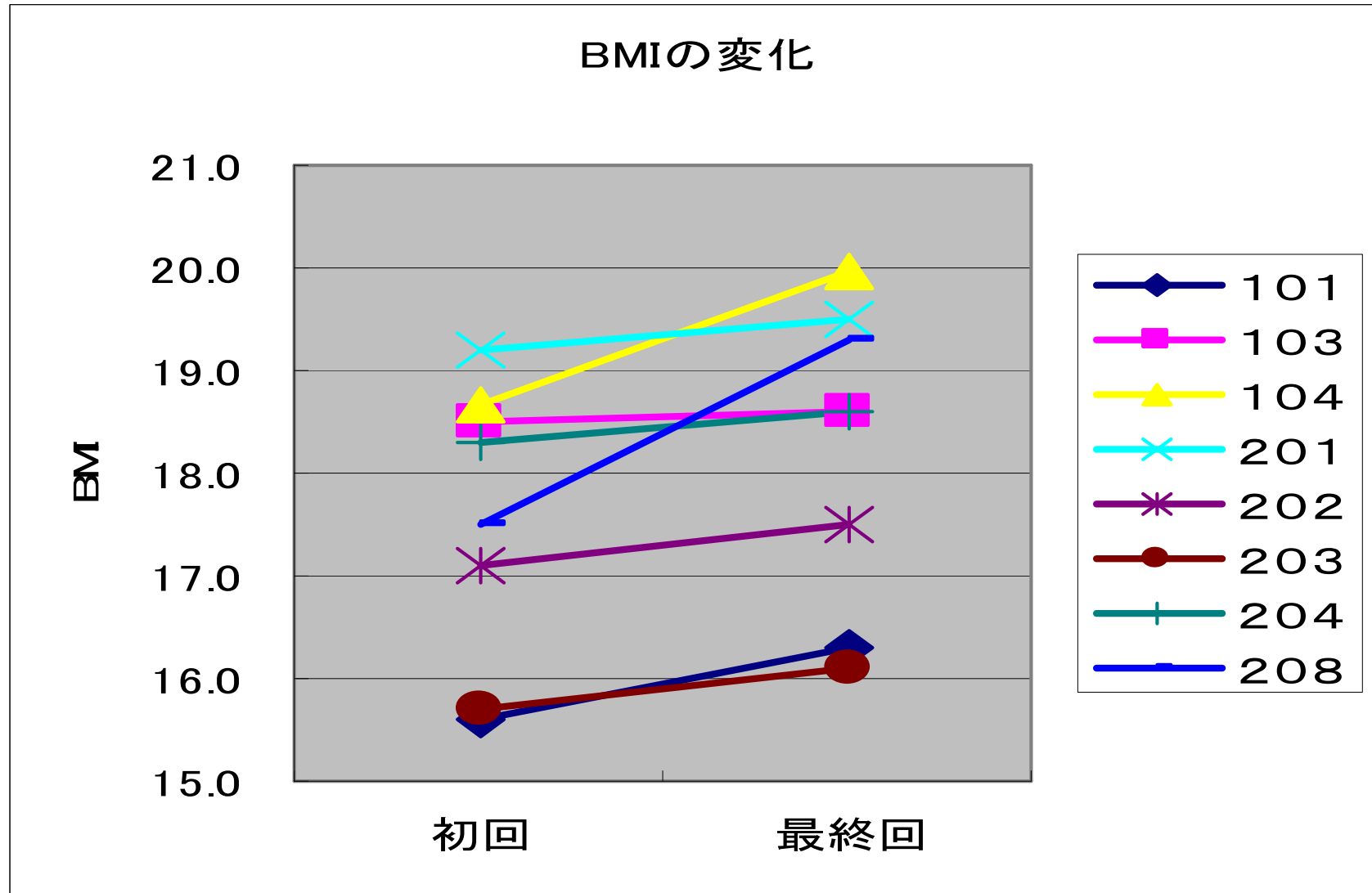
**B会場:石神井公園区民交流センター**

# 事業評価項目

- 客観的評価
  - BMIの変化(体重の変化)
- 主観的健康感
  - 参加後の健康状態
- 食生活の変化
  - ①食事回数の変化
  - ②主菜の回数・牛乳乳製品の摂取回数



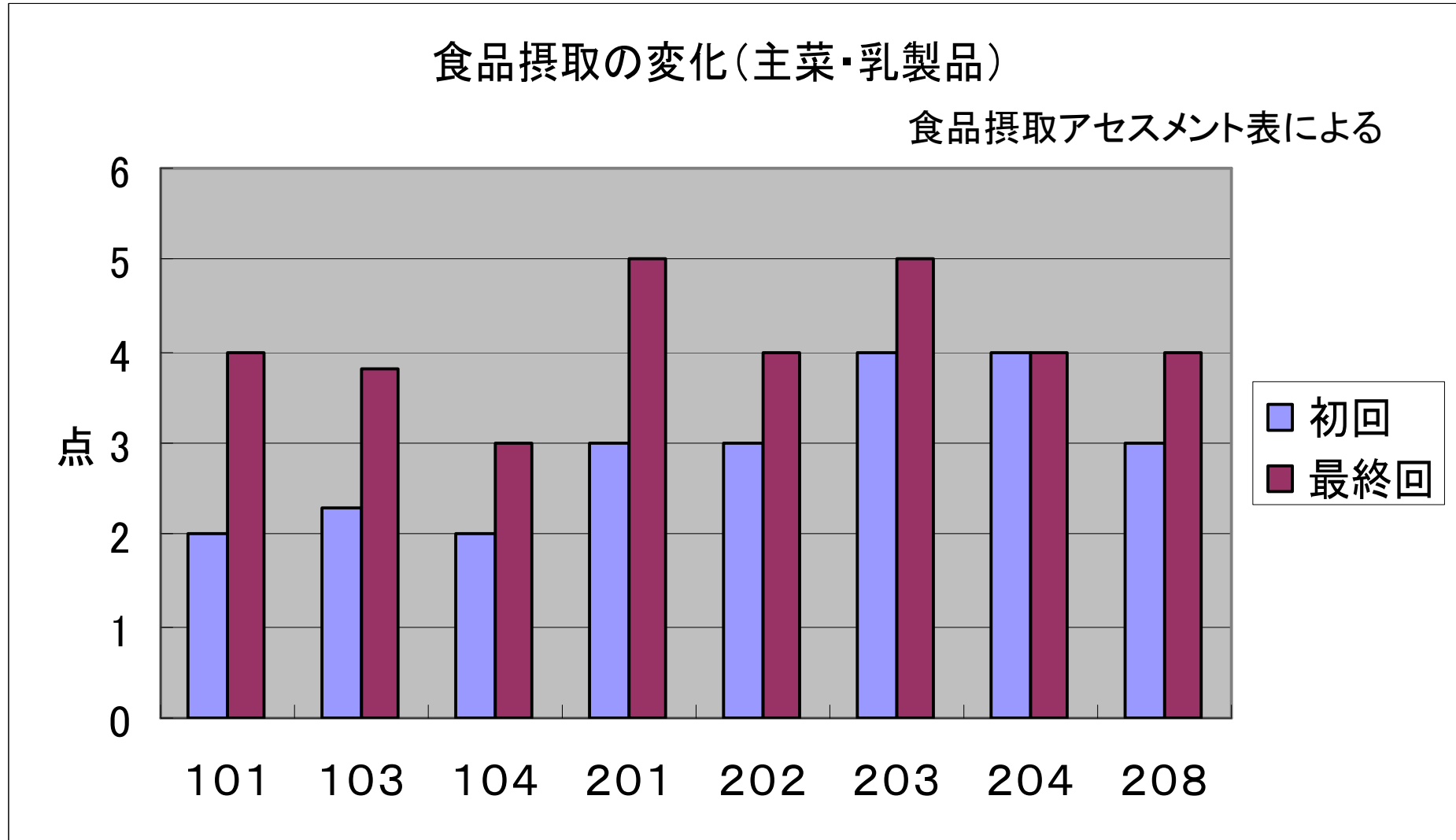
# BMIの変化



# 参加後の健康状態（主観的健康感）

| 改善 3名<br>不変 4名<br>悪化 1名 |         | 実施後 |      |     |         |      | 計 |
|-------------------------|---------|-----|------|-----|---------|------|---|
|                         |         | よい  | まあよい | ふつう | あまりよくない | よくない |   |
| 実施前                     | よい      | 1   |      |     |         |      | 1 |
|                         | まあよい    |     | 3    |     | 1       |      | 4 |
|                         | ふつう     | 1   | 1    |     |         |      | 2 |
|                         | あまりよくない |     | 1    |     |         |      | 1 |
|                         | よくない    |     |      |     |         |      |   |
|                         | 計       | 2   | 5    | 0   | 1       |      | 8 |

# 主菜の回数・牛乳乳製品の摂取回数の変化



# 平成19年度 事業計画

## 食を楽しむ応援教室

区内5ヶ所（5教室）実施

1教室 定員10名

年間 50名

2週に1回

全6回




しっかりかんで元気応援教室

口腔機能向上

# 事業内容

- 口の体操や唾液腺のマッサージにより、食べる力を改善します。
- 正しい口のケアを学ぶことで、環境を整え、歯周病や誤えん性肺炎を予防し、健康に暮らすことをめざします。

# 教室プログラム

| 回数 | 内容  |
|----|---|
| 1  | 教室の内容説明<br>お口の機能を調べます<br>お口のはたらきについて学習します<br>* 健口体操          |
| 2  | お口をきれいにして風邪や肺炎を予防しましょう<br>歯のみがき方など<br>* 健口体操・健口ゲーム  |
| 3  | お口の機能を調べます<br>だ液のはたらきについて学習します<br>* 健口体操  |
| 4  | 嚥下(えんげ)(飲み込み)について学習します<br>自分にあった歯みがきの仕方を学びましょう I<br>* 健口体操  |
| 5  | お食事の話し<br>むせないお茶の飲み方など<br>自分にあった歯みがきの仕方を学びましょう II<br>* 健口体操   |
| 6  | 教室のまとめ<br>お口の機能を調べます<br>これからも元気で過ごすために…                    |

反復嚥下テストを  
行っています！





絵を見ながら、口の体操をしています！  
体操は宿題で、毎日カレンダーにチェックしています！



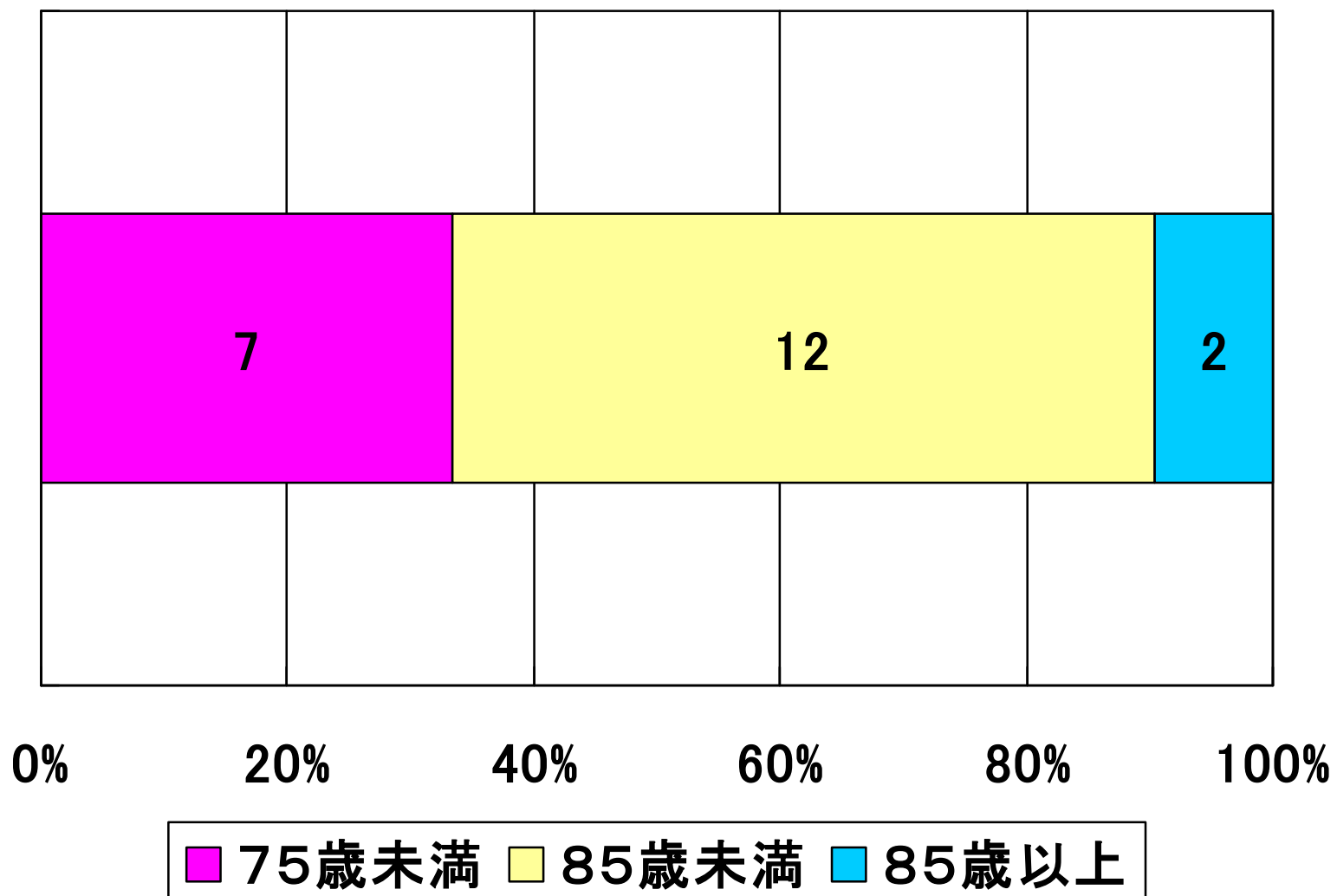
歯科衛生士による、口のお話をしています！  
口への関心を高め、正しい知識を学習していきます！



## 参加者の性別・平均年齢

|         | 男 | 女  | 計  | 平均年齢 |
|---------|---|----|----|------|
| 豊玉保健相談所 | 1 | 9  | 10 | 77.4 |
| 勤労福祉会館  | 4 | 7  | 11 | 75.8 |
| 計       | 5 | 16 | 21 | 76.6 |

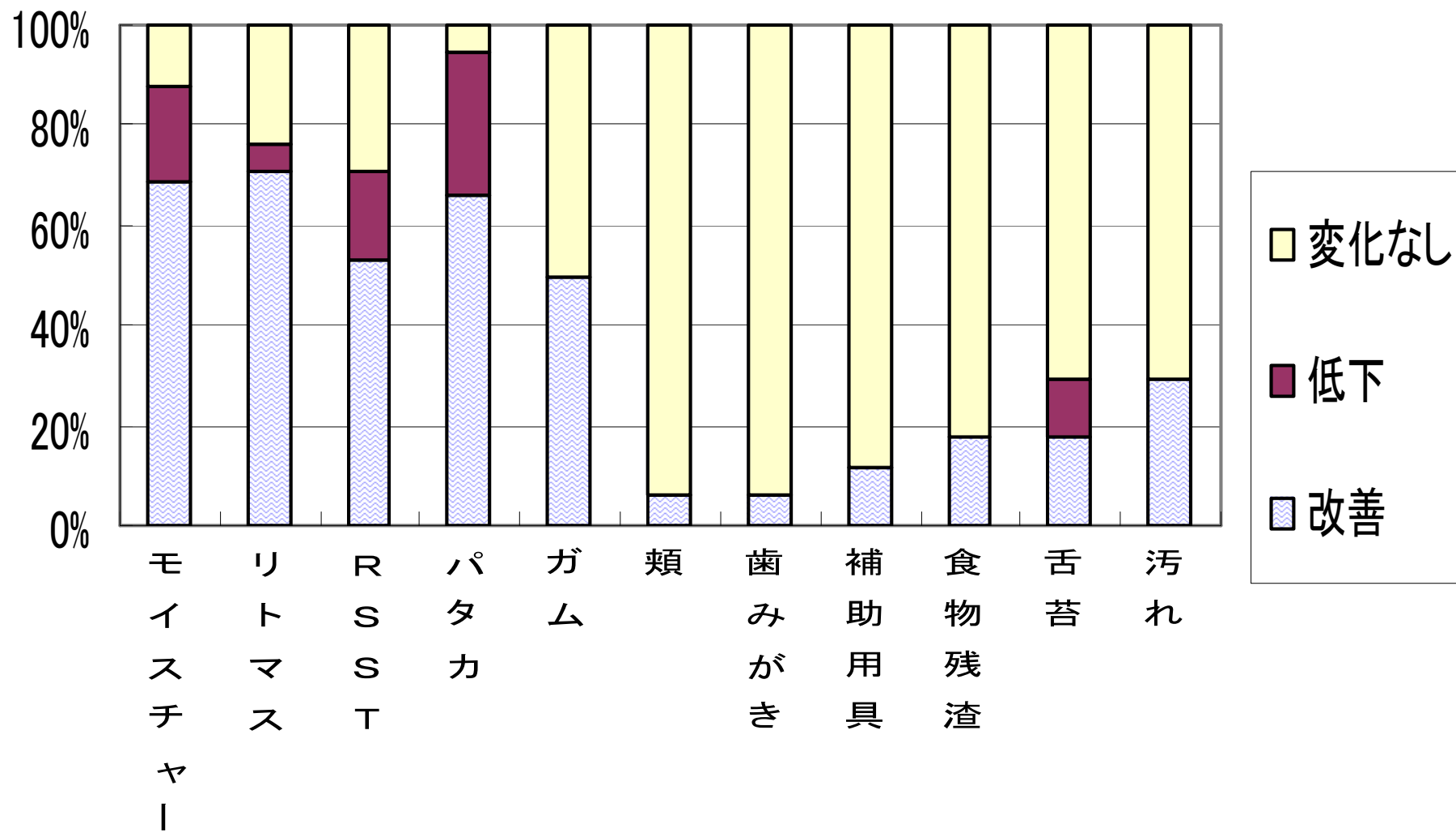
# 参加者の年齢構成



# 口腔機能の評価項目

- 1 モイスチャーチェッカー（粘膜内の水分量）
- 2 舌先のだ液量（口腔内のだ液量）
- 3 反復だ液嚥下テスト（30秒間に唾を飲み込める回数）
- 4 オーラルディアドコキネシス（パタカラ）
- 5 頬のふくらまし
- 6 咀嚼力判定ガム
- 7 1日の歯みがき回数
- 8 補助用具（歯間ブラシ、糸ようじなど）
- 9 舌苔の量
- 10 義歯の汚れ
- 11 食物残渣

# 口腔機能評価項目の変化 (評価有効数17)



# 平成19年度 事業計画

## しっかりかんで元気応援教室

区内5ヶ所（5教室）実施

1教室 定員 15名  
年間 75名

2週に1回 全6回

# 介護予防事業の課題と方向性1

生活機能評価(現在高齢者健診65歳以上対象)  
の動向

①特定健診(40歳から74歳対象)

メタボリックと低栄養の指導

②後期高齢者医療の健診(75歳以上対象)

ひとりぐらし高齢者の対応



# 介護予防事業の課題と方向性2

## 1.地域包括支援センターの役割の重要性

地域包括支援センター運営協議会

## 2.多職種協働の流れ

発見からケアまで

## 3.地域の役割の重要性

↓地域づくり型介護予防事業

↓地域資源ネットワーク

↓医師・ケアマネ・歯科医師・事業者等の連携