

令和6年度 介護予防事業

身延町地域包括支援センターでは、高齢者が介護が必要になる前から「介護予防」に取り組み、地域で健康な生活を続けていくことを目指し各種「介護予防事業」を行っています。

いきいき百歳体操(地域づくり型介護予防事業)

今年度9年目を迎え、地域の中での介護予防事業として定着しました。

住民が世話人になり、いきいき百歳体操(おもりを使った筋肉運動の体操)を週1回続けることで運動機能向上を図ることはもちろん、住民同士の身近な集いの場・交流の場にもなっています。

令和6年5月現在、身延町内で41グループ、約440名が参加しています。

コロナ感染症予防のため活動休止していたグループも、大多数が活動を再開しています。今年度も新規グループ立ち上げや活動継続に向けた支援を行っていきます。



集落介護予防教室

いきいき百歳体操を行っている会場に専門職が出向き、各種集落介護予防教室を行っています。

昨年度は「運動・栄養・口腔・認知症」教室を年間で計71回実施し、502名と大勢の参加がありました。

今年度は「フットケア教室」を新たにプログラムに取り入れ、総合的な介護予防を通して高齢者の自立支援を目指していきます。



【R6年度の対象地区と内容】

- ①全地区：『運動教室(運動機能低下予防)～楽しく運動！足腰の筋力アップ～』
- ②下部地区：『口腔教室(嚥下機能低下予防)～オーラルフレイルを予防しよう～』
- ③中富地区：『栄養教室(低栄養予防)～はじめよう！低栄養予防～』
- ④身延地区：『フットケア教室～足をケアしていきいき健康生活～』
- ⑤新規グループ：『認知症教室(認知症サポーター養成講習会)』

*上記以外に、集落からの要望により集落に出向き「介護予防教室」を行っています。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

R5年度から庁内担当課や医療機関および医療専門職と連携しながら事業を開始しました。

- ハイリスクアプローチ(健康増進担当)：個別支援による生活習慣病重症化予防
- ポピュレーションアプローチ(在宅支援担当)：通いの場を活用したフレイル予防の普及啓発、健康教育・相談
⇒リハビリ専門職(理学療法士・作業療法士)と連携しながら、フレイル予防や転倒予防についての講話や体操指導および効果的な百歳体操の実践方法の指導を行い、筋力や生活機能の維持向上を図るよう支援していきます。今年度は百歳体操グループ3か所を対象に実施予定です。

