

第2節 高齢になっても元気で過ごそう

【現状と課題】

「年齢を重ねても健康でいたい」－これは誰もが願うことです。高齢者が健康で活動的に過ごすことは、本人にとってはもちろん、地域社会にとっても活力維持の点で大変重要と考えられています。

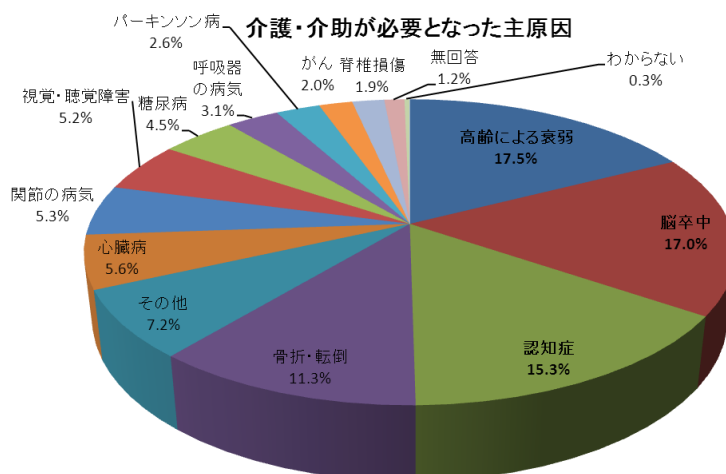
平成22年度に実施した高齢者実態調査では、介護が必要となった要因を見ると、高齢による衰弱、脳卒中などの脳血管疾患、転倒骨折で5割以上を占めており、特に脳血管疾患の割合が高くなっています。

このため、高齢期も健康で過ごすための疾病予防や転倒予防といった取組みとして、飯山市においては、平成23年度に健康増進計画を見直し、健康寿命の延伸に重点を置き、健康づくり、生活習慣病予防、介護予防を施策の視点に、健康増進プログラムに取り組んでいます。

平成12年度に要介護者への給付事業を中心に始まった介護保険制度は、平成18年度には、要介護状態にならないための新たな「予防事業」を取り入れた制度の見直しが行われ、市でも筋力アップ教室、転倒予防教室などの介護予防事業及び要支援者を対象とした介護予防サービスに取り組んできました。

さらに、飯山市第4期介護保険事業計画（平成21年度～平成23年度）においては、要介護者認定率の平成23年度目標値19.0%に対し、平成23年6月末実績値が18.0%であり、介護予防事業の取組みに一定の効果があつたと考えられます。しかし、前述のように、脳血管疾患が全体の3割を占める現状に鑑み、今後も要介護認定者の減少を目指して、特定健診開始対象年齢（40歳）からの生活習慣病予防に取り組んでいきます。

今後の課題としては、平成20年度から医療保険者ごとに実施が義務付けられた特定健診の健診データを、健康増進対策や介護予防対策にどのように結びつけ、どのように進めるか、また、より一層の効果をあげるには、高齢者を含めた市民の一人ひとりが「健康」について意識し、「自らの健康は自ら守る」という自覚をもつことが大切であり、そのための意識高揚も同時に図っていく必要があります。



高齢者実態調査結果より

【施の展開】

1 健康づくりと生活習慣病予防

(1) 健康教育

健康増進や生活習慣病の予防及び要支援・要介護状態にならないための予防、その他健康に関する情報について、正しい知識の普及を図るために健康教室や出前講座を開催し、身体機能の向上のためのウォーキング事業、血液サラサラ&筋力アップ教室等を開催していきます。

また、生活習慣病は食生活と関係が深いことから、バランスのとれた適量の食事、減塩、食生活の改善を推進していきます。

(2) 健康相談

心身や生活習慣病等健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導及びアドバイスを行っていきます。

保健センターが、心身の健康について市民が気軽に相談できるような場であることを日常的にPRするとともに、月1回の定期的な健康相談のほか、様々な場面を捉えて相談場所や機会を設けていきます。

(3) 健康診査

高血圧・心臓病・糖尿病・がんなどの早期発見のために、必要な健康診査を行い、その結果に基づき生活習慣の改善指導や治療へと結びつけるよう適切な指導を行っていきます。

また、受診率の向上を目指し、受診希望者のニーズを探ると共に、未受診者の掘り起こしや受診機会の拡大していきます。

(4) 訪問指導

健康診査の結果での要指導に該当した者等に対し、保健師が訪問し必要な保健指導を行っていきます。

(5) 健康手帳

健康診査等の結果を記録し、健康管理に役立てるため、健康相談・健康教室等の参加者へ健康手帳を交付します。

2 介護予防の推進

要介護認定率は、毎年増加傾向にあります。飯山市第5期介護保険事業計画では、平成26年度の要介護認定率を %（介護予防をしない場合の推計は %）に抑える目標を設定し、目標が達成に向けて事業を実施・評価をしながら介護予防の推進を図っていきます。

※要介護認定率は要支援1～要介護5までをいう。

(1) 介護予防事業の推進

高齢者が要支援・要介護状態になることを予防し、できるだけ地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援するために、介護保険の地域支援事業の一つとして介護予防事業を実施します。介護予防教室の実施にあたっては、参加者自らが自主的・継続的に行うために本人の意欲の維持・向上を図りながら進めます。

① 二次予防事業（すこやか高齢者）

介護予防二次予防事業は、高齢者の中でも要支援・要介護になるおそれの高い高齢者（「二次予防事業対象者」）を対象に介護予防を進める施策です。（施策全体の流れは19P参照）

○二次予防事業の対象者把握事業

地域支援事業

施策の実施にあたっては、まず二次予防事業対象者に該当する人を把握する必要があります。毎年65歳以上のすべての方（要介護認定を受けている方を除く）を対象に基本チェックリスト(※)による評価を実施します。その他、本人・家族、民生児童委員、保健師の訪問活動や医療機関等からの情報提供等を通じ対象者の把握に努めます。

※基本チェックリストは、運動機能、食生活、口腔、閉じこもり・認知症に関する25項目を「はい」「いいえ」で答えることで、現在の生活や健康状態、心身の状態をチェックし、要介護状態になる恐れのある方を把握するために行うものです。

○通所型介護予防事業

地域支援事業

二次予防事業対象者を対象として、保健センター、ケアセンター湯の入等において運動器の機能向上や認知症予防、閉じこもり予防のための教室を開きます。あわせて栄養改善、口腔機能向上も図っていきます。参加者の教室参加前後の各種測定データを記録し、教室参加によってどのような成果が表れたかを参加者に

示すとともに、事業全体として適切な手順・過程を経て実施できたか、どのような効果が出たか等の評価を実施しながら事業を進めます。

教室の種類	教室名	教室の内容
運動器の機能向上	筋力アップ教室	理学療法士が個別のトレーニングメニューを作成し、健康運動指導士等の指導により、トレーニングマシンを活用し、参加者の筋力アップを図ります。
	転倒予防教室	転倒による骨折等で寝たきりにならないように、下半身の筋力低下を防ぎ、体のバランスを保つ体操等の指導を柔道整復師が行います。
	元気すいすい教室	関節に負担の少ない水中運動を中心とした運動メニューを運動健康指導士が指導します。脂肪を燃焼させ、筋肉を鍛えます。
認知症予防・閉じこもり予防	脳いきいき教室	認知症や閉じこもりを予防し、レクリエーションや食生活の見直しを行います。高齢者からの希望が多い入浴サービスを用意しています。

※ 各教室共通事項：栄養士・歯科衛生士による栄養改善・口腔機能向上の指導及び教室参加による運動機能や認知機能の変化の測定

○訪問型介護予防事業 **地域支援事業**

二次予防事業は通所型を中心に実施することとし、訪問型は閉じこもりや認知症、うつ病等のおそれのある対象者に対して、必要に応じて地域包括支援センターの保健師等が訪問して相談・支援を行うこととします。

② 一次予防事業（はつらつ高齢者）

介護予防一次予防事業は、主に元気高齢者を対象に、生活機能の維持・向上に向けた取り組みを行い、介護予防の必要性の啓発やそのための支援を行います。

○介護予防普及啓発事業 **地域支援事業**

介護予防に関する講演会等を実施します。また、あらゆる機会を通じて積極的に介護予防に関する知識の普及・啓発を図ります。

○地域介護予防活動支援事業 **地域支援事業**

地域の介護予防活動として実施される集落サロンを支援し、拡充を図ります。また、介護予防に向けた取り組みが主体的に実施されるよう区長・民生児童委員と連携していきます。

(2) 介護予防サービスの推進

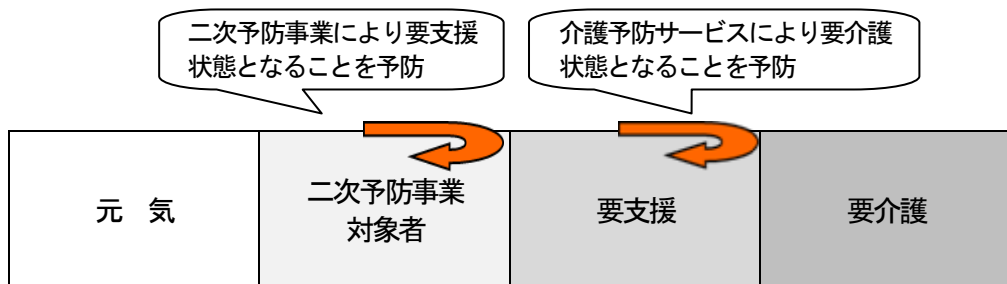
要支援1・要支援2の軽度者に対する介護予防サービスについては、利用者の生活機能の回復と、要介護状態への移行を防ぐことを目的とし通所系サービスを中心に、サービスを提供していきます。

※介護予防サービスには、介護予防通所介護（デイサービス）、介護予防通所リハビリテーション（デイケア）、介護予防訪問介護（ホームヘルパー）、介護予防住宅改修、介護予防福祉用具貸与等があります。

(3) 介護予防ケアマネジメント 地域支援事業

地域包括支援センターでは、二次予防事業対象者と要支援1・要支援2の人を対象に介護予防事業と予防給付の調整・支援（マネジメント）を行います。二次予防事業対象に対しては、要支援状態等になることを予防するために、基本チェックリストによる評価結果に基づき適切な介護予防教室を勧めます。また、要支援者に対しては介護保険の介護予防サービスの利用を勧め介護状態になることを予防します。（地域包括支援センターの全体の業務は23P参照）

～イメージ図～

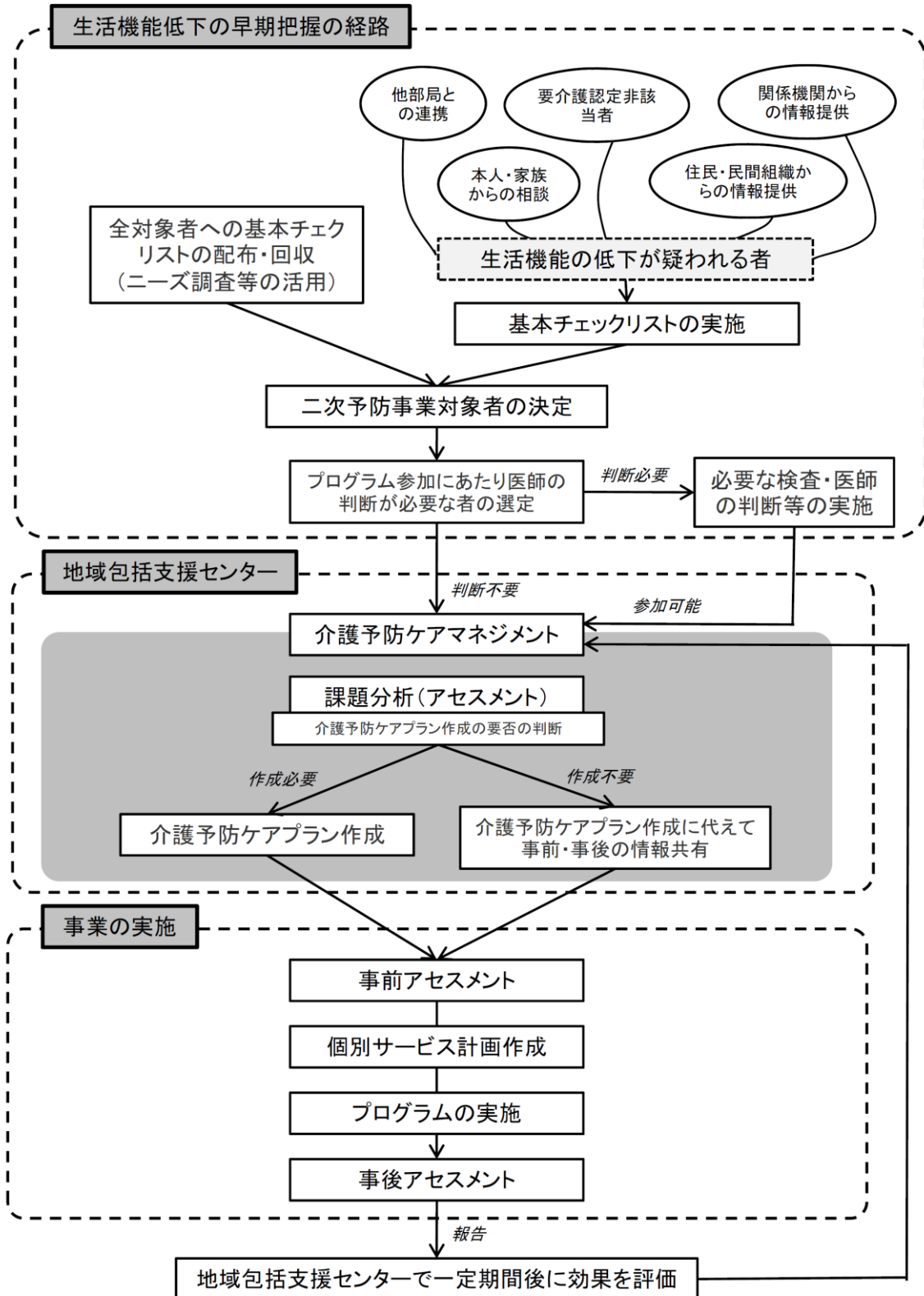


(4) 自主的な取り組みの支援

○i ネット飯山の独自番組の一つとして「健康チャンネル」を設け、自宅でいつでも認知症予防（音読・フリフリグッパ体操）、転倒予防（転倒予防体操・筋力アップ体操）、嚥下機能向上（ごっくん体操）等ができるように番組を放映し、市民が自ら積極的に介護予防、健康づくりに取り組める環境を提供します。

○通所型介護予防教室では対象者に自宅での体操メニューを提供し、日課として定着できるよう支援します。

介護予防に係る二次予防事業の流れ



地域支援事業 とは・・・

地域支援事業は、高齢者(被保険者)が要介護状態や要支援状態になることを予防するとともに、要介護状態等となった場合においても、可能な限り地域において自立した日常生活を送れるように支援することを目的としています。

具体的には次の事業を実施することとしており、その見込み量・費用額は61Pに記載のとおりです。

① 二次予防事業

- ・要介護状態等になるおそれの高い高齢者(二次予防事業の対象者)の把握
- ・二次予防事業の対象者を対象にした介護予防教室の実施
- ・二次予防事業の対象者を対象にした訪問による相談・指導
- ・実施した事業の評価

② 一次予防事業

- ・介護予防の普及啓発
- ・地域で行われる介護予防活動の支援
- ・実施した事業の評価

③ 介護予防ケアマネジメント業務(地域包括支援センター業務)

- ・二次予防事業の対象者を対象にした介護予防ケアプランの作成

④ 総合相談支援・権利擁護業務(地域包括支援センター業務)

- ・保健・医療・福祉関係者のネットワークを構築し、必要な支援に適切につなげる業務
- ・高齢者の権利擁護の支援、虐待への対応等

⑤ 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務(地域包括支援センター業務)

- ・地域における連携・協働の体制づくりや個々のケアマネジャーに対する支援

⑥ 介護給付等費用適正化事業

- ・不要なサービスが提供されていないかの点検・チェック

⑦ 家族介護支援事業

- ・要介護高齢者を介護する家族に対する支援

⑧ その他の事業

- ・介護保険の安定運営、高齢者の自立生活支援に必要な事業(福祉用具・住宅改修支援、配食、家庭内事故対応体制整備、見守り等)