

1.4 介護予防事業

(1) 高齢者の健康づくり事業

在宅の高齢者が、寝たきりなどの要介護状態に陥らないように各種事業を実施している。事業内容は、高齢者が元気で過ごすことができるよう、生活や食事、転倒予防・口腔機能向上等の知識普及、運動機能訓練等を行っている。

ア、高齢者の健康づくり教室

高齢者の健康づくりに必要な知識を普及するための教室を実施した。

(知識編・運動編・尿失禁予防・栄養、口腔機能向上)

内 容		日 数	参加人員
知識編	食べて健口 元気塾 (3日制)	3日	22名
知識編	元気力アップ教室 (5日制)	5日	97名
知識編	若返り大作戦 in 寿地区 (2日制)	2日	43名
知識編	若返り大作戦 in 下谷地区 (2日制)	2日	45名
運動編	ころばぬ先の元気塾 (2日制)	2日	130名
運動編	ころばぬ先の健康体操教室 (2日制)	6日	93名
運動編	ころばぬ先の健康体操教室 (6日制)	6日	97名
運動編	ころばぬ先の健康体操教室フォローアップ教室	3日	38名
尿失禁	尿もれお悩み解決教室 (4日制)	8日	147名
栄養士	栄養改善 (特定高齢者)	2日	2名
歯科 衛生士	口腔機能向上 (特定高齢者)	6日	18名
合 計		45日	732名

イ、ふれあい介護予防教室

身近な地域の中で、健康づくりを広めることや閉じこもり予防を目的とし、区内の各地域包括支援センターと共に教室を実施した。

実 施 場 所	日 数	参加人員
やなか地域包括支援センター	12日	257名
たいとう地域包括支援センター	12日	136名
くらまえ地域包括支援センター	12日	173名

あさくさ地域包括支援センター	12日	181名
みのわ地域包括支援センター	12日	195名
まつがや地域包括支援センター	12日	99名
合計	72日	1,041名

ウ、地域からの依頼による高齢者健康教室

地域からの依頼により、介護予防に必要な知識を普及するための教室を実施した。

内 容	日 数	参加人員
保健師による健康教室 (介護予防に関する講座と体操・熱中症予防・風邪予防など)	15日	295人
栄養士による健康教室 (バランスの良い食事)	6日	156人
歯科衛生士による健康教室 (口腔機能向上)	2日	42人
合計	23日	493人

(2) 高齢者の健康な地域づくり支援事業

ア、介護予防イベント

地域全体が関心を持ち合える地域づくりを目指し、地域包括支援センター単位で、介護予防に関するイベントを実施した。

内 容	日 数	参加人員
介護予防イベント「いきいき若返りまつり」	6日	729人
地域座談会	33日	476人
合計	39日	1,205人

イ、ころばぬ先の健康体操サポーター養成

高齢者の体力の向上、特に転倒予防につながるか資金力の向上を目的とした「ころばぬ先の健康体操」を区内に広げるためのサポーターを養成した。

内 容	日数	参加人数
ころばぬ先の健康体操サポーター養成講座 (2日制)	2日	28名

ころばぬ先の健康体操サポーター養成講座教室参加型	10日	24名
ころばぬ先の健康体操サポーター登録者講座(2日制)	2日	55名
ころばぬ先の健康体操サポーター養成準備講座	1日	22名
ころばぬ先の健康体操サポーター活動	331日	6102名
合計	346日	6231名

(3) いきいき自主活動支援

地域で介護予防に資する活動に取り組む自主グループを育成、支援することについて必要な事項を定めることにより、区民の自主的な介護予防の取り組みを促進し、共助のまちづくりを推進するための支援を行っている。地域ミニデイという名称が H18 年度より、いきいき自主活動支援に変更となる。

名 称	会員数	事 業 内 容
あやめ会	10人	毎週火曜日 健康増進・介護予防を目的としたヨガ教室
ひまわり筋トレ教室	11人	毎週金曜日 高齢者の健康づくりを目的とした筋力トレーニング
谷中太極拳クラブ	40人	毎週土曜日 太極拳を通じて健康増進と親睦をはかる
水遊会	48人	毎週水曜日(7~9月休み) 水泳、ウォーターエクササイズによる健康増進と体力維持
浅草橋絵画教室	8人	毎週水曜日 絵画を通じた交流と親睦
竜泉演歌体操クラブ	15人	毎週金曜日 演歌体操による交流
花声会	10人	毎週水曜日 カラオケ
エンゼル会	10人	毎週水曜日 舞踊
みどりの会	25人	3回/月(日・火・金) リサイクル等で不要な布の有効活用
すみれ会	17人	1回/週(火・金) リサイクル等で不要な布の有効活用
いきいきシニアの会	14人	2回/月(土・日) 転倒予防体操と交流
象三さつき会	14人	毎週金曜日 健康体操を通じた健康増進と親睦
浅草元気塾	18人	1回/月(金) 転倒予防体操と交流
悠々会	13人	1回/月(木) 転倒予防体操と交流
朋吟会根岸	10人	毎週水曜日 詩吟

グランドゴルフ浅草いきいき会	9人	毎週火・木曜日 グランドゴルフ
かよう会	11人	1回/月 転倒予防体操と交流

(4) いきいきハロー教室（一般高齢者施策）

家に閉じこもりがちな高齢者に対し、軽い体操、音楽療法、工作等のプログラムを実施する教室を開催し、運動機能の向上や外出促進を図り、身体的機能の低下や閉じこもりを予防する。

教室名	実施回数	延べ参加人数
いきいきハロー教室	93回	740人