

中野市介護保険事業運営協議会資料

(平成28年7月27日開催)

第2編 高齢者を取り巻く状況と課題

□第1章 高齢者の現状と見込み

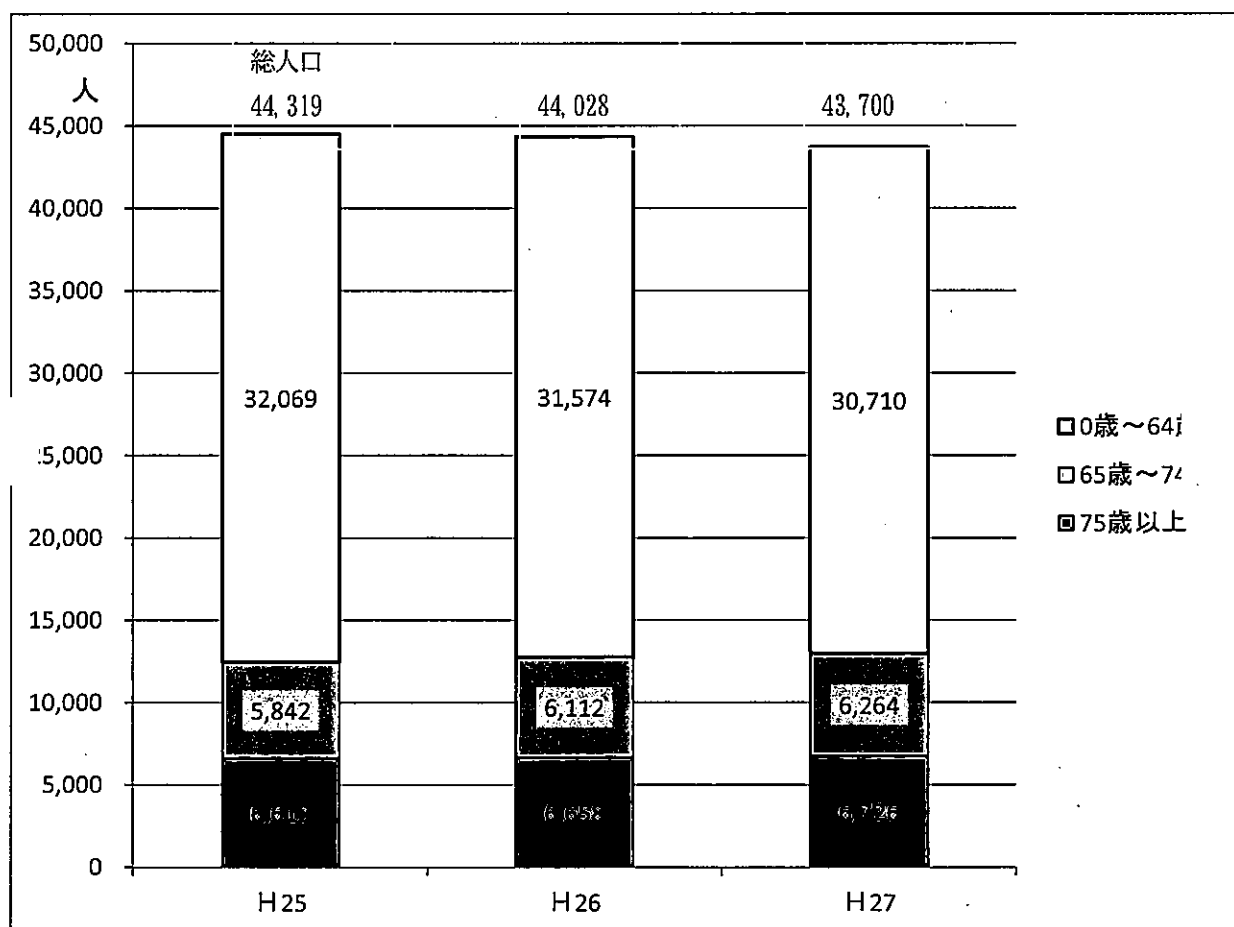
■人口・高齢者人口の推移・推計

中野市の総人口は減少傾向にあります。一方、高齢者人口は増加傾向にあり、高齢化率は29.8%となっています。

| 区分 | 平成27年度末 | | | |
|---------|---------|--------|--------|--------|
| | 計画 | 実績 | 実績－計画 | 実績／計画 |
| 人口 | 44,120 | 43,700 | △420 | 99.0% |
| 65歳以上人口 | 12,884 | 12,990 | +106 | 100.8% |
| 65～74歳 | 6,201 | 6,264 | +63 | 101.0% |
| 75歳以上 | 6,683 | 6,726 | +43 | 100.6% |
| 高齢化率 | 29.2% | 29.8% | +0.5 ㊦ | |

※実績数値：長野県毎月人口異動調査（平成28年4月1日現在推計）による。

[実績値の比較]



■被保険者・要介護（支援）認定者の推移・推計

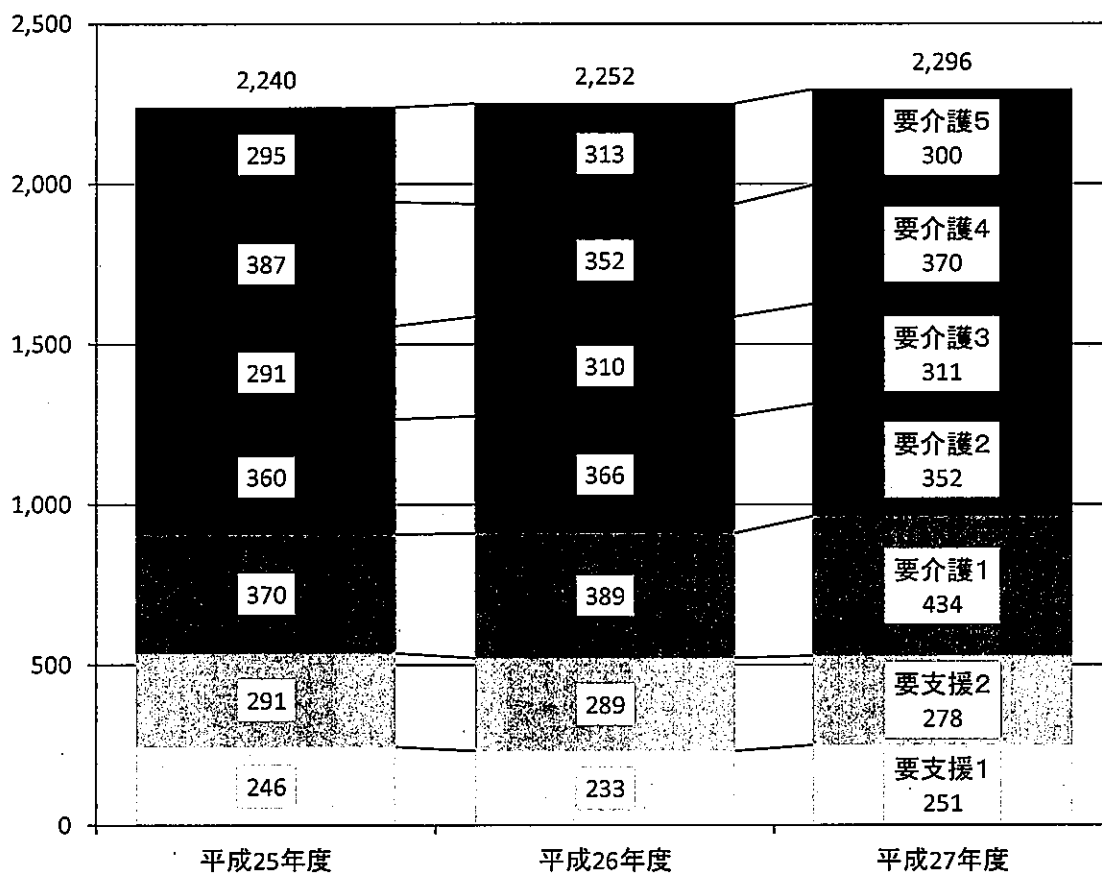
要介護（支援）認定者数

認定者数は計画値を下回りましたが、前年度よりも44名（2.0%）増加しています。

〔要介護（支援）認定者数〕

| 区分 | | 平成27年度末 | | | |
|-----|---|---------|-------|-------|--------|
| | | 計画 | 実績 | 実績－計画 | 実績／計画 |
| 要支援 | 1 | 246 | 251 | +5 | 102.0% |
| | 2 | 328 | 278 | △50 | 84.8% |
| | | 574 | 529 | △45 | 92.2% |
| 要介護 | 1 | 365 | 434 | +69 | 118.9% |
| | 2 | 382 | 352 | △30 | 92.1% |
| | 3 | 341 | 311 | △30 | 91.2% |
| | 4 | 392 | 370 | △22 | 94.4% |
| | 5 | 301 | 300 | △1 | 99.7% |
| | | 1,781 | 1,767 | △14 | 99.2% |
| 合計 | | 2,355 | 2,296 | △59 | 97.5% |

〔認定者数の実績〕



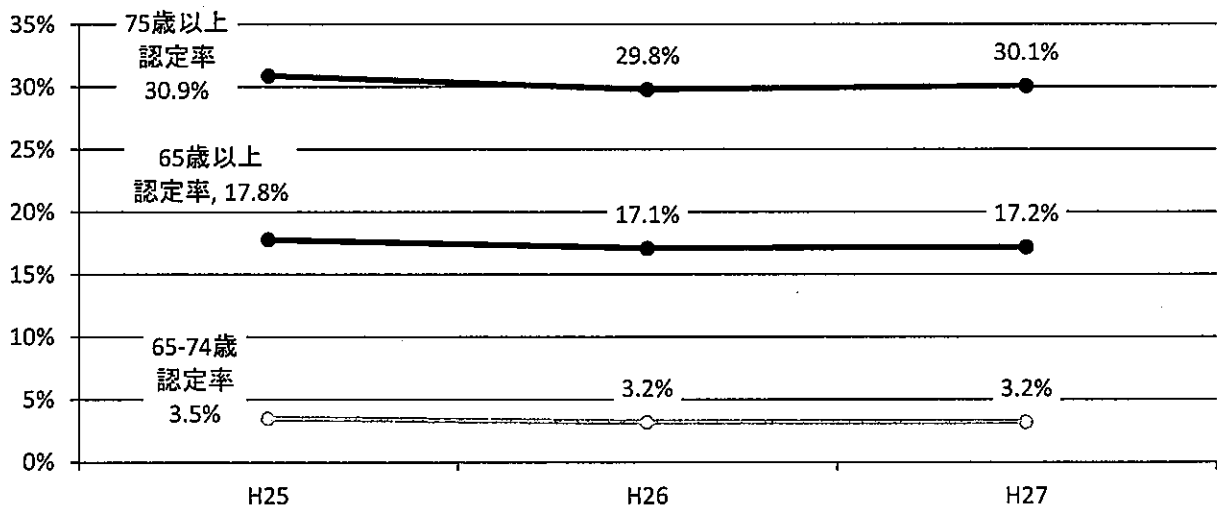
認定率

認定率はほぼ横倍ですが、75歳以上の認定率は3割を超えています。

[認定率]

| 区分 | 平成27年度末 | | |
|---------|---------|-------|-------|
| | 実績 | 認定者 | 認定率 |
| 人口 | 45,703 | 2,296 | 5.0% |
| 第1号被保険者 | 13,110 | 2,258 | 17.2% |
| 65～74歳 | 6,288 | 203 | 3.2% |
| 75歳以上 | 6,822 | 2,055 | 30.1% |

[実績値の比較]



第4編 健康生活の維持・向上と社会参加の推進

□第2章 生きがいづくり・社会参加の推進

■就業支援

| 事業名 事業内容 | 計画値目標 平成29年度目標 | 平成25年度 実績 | 平成26年度 実績 | 平成27年度 実績 |
|---|---|------------------|------------------|----------------|
| 中野広域シルバー人材センター運営補助 中野市と山ノ内町で構成しており、高齢者の就労の場を確保し、生きがいの充実、健康の維持、地域社会への貢献など高齢者自身が担い手となる事業運営に対し補助します。 | 【中野広域シルバー人材センター会員数】 1,150人 (内中野市) (850人) | 1,064人 (789人) | 1,002人 (753人) | 954人 (710人) |

■生きがいつくり・社会参加の支援

| 事業名 事業内容 | 計画値目標 平成29年度目標 | 平成25年度 実績 | 平成26年度 実績 | 平成27年度 実績 |
|--|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 老人クラブ活動助成事業 高齢者が仲間づくりを通じて、生きがいと健康づくり、社会参加活動を行うとともに豊かな知識や経験を生かし社会奉仕、世代間交流を図り、生活を豊かにし、身近な地域で元気に活動ができるように、老人クラブの活動に対して助成します。 | 38 クラブ 2,000 人 | 36 クラブ 1,929 人 | 35 クラブ 1,834 人 | 35 クラブ 1,796 人 |
| シルバー乗車券・温泉利用助成券 給付事業 70歳以上の高齢者の方に、社会参加を促進するため、電車、バス、タクシー等の乗車券と温泉利用助成券の共通券を交付します。 | 70歳以上の 高齢者 10,000 人 | 9,644 人 | 9,761 人 | 9,717 人 |
| H26年度から一般・介護タクシーも利用可能とし、さらに温泉利用助成券との共通券化を図った。 | | | | |
| イキイキ生きがい施設整備補助事業 高齢者の健康増進を図るため、区等が行う運動施設及び付属施設の整備に対して補助をする。 | 1 か所 | 0 か所 | 0 か所 | 0 か所 |
| 高齢者センター運営事業 高齢者の教養の向上及び生きがいつくりを図るため、高齢者センターを運営します。 | 延べ利用者 1,100 人 | 1,056 人 | 1,016 人 | 978 人 |
| 屋内ゲートボール場運営事業 高齢者の健康維持と交流の促進を図るため、屋内ゲートボール場を運営します。 | 延べ利用者 4,000 人 | 3,772 人 | 3,248 人 | 3,231 人 |
| さんさん館運営事業 高齢者の介護予防活動や健康づくりの推進のため、さんさん館の運営をします。 | 延べ利用者 700 人 | 612 人 | 574 人 | 511 人 |
| 高齢者祝賀事業 多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、市民が老人福祉についての関心と理解を深め、高齢者自身も時代とともに生きる意欲を盛り上げるため、長寿のお祝いをします。 ・長寿祝品贈呈事業 ・敬老会助成事業 ・合同金婚式 | 祝品贈呈 88歳 400 人 | 259 人 | 294 人 | 319 人 |
| | 99歳以上 80 人 | 41 人 | 52 人 | 57 人 |
| | 敬老会補助 9,600 人 | 9,239 人 | 9,330 人 | 9,363 人 |
| | 金婚式 70 組 | 56 組 | 54 組 | 48 組 |

□第3章 生活支援の推進

■自立支援

| 事業名 事業内容 | 計画値目標 平成29年度目標 | 平成25年度 実績 | 平成26年度 実績 | 平成27年度 実績 |
|---|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| 訪問理容・美容料助成事業 外出が困難な要介護者の自宅で理容師又は美容師が理美容サービスを行う際の訪問理美容費用の一部を助成します。 | 延べ利用 620 件 | 553 件 | 565 件 | 533 件 |
| 高齢者等歯科保健推進事業 在宅の要援護高齢者に訪問歯科検診と歯科指導を実施し、口腔機能の向上および全身状態の改善を図ります。 | 訪問歯科検診 回 人 | 5 回 6 人 | 8 回 12 人 | 6 回 8 人 |
| | 訪問指導 人 延べ人数 | 23 人 68 人 | 28 人 80 人 | 22 人 70 人 |
| | 口腔衛生教育 回 延べ 200 人 | 8 回 96 人 | 10 回 126 人 | 10 回 168 人 |
| 緊急宿泊支援事業 介護者が急病等の緊急の事由により一時的に在宅で介護できない場合、要介護高齢者が通所施設に、宿泊した費用の一部を助成します。 | 延べ利用 10 泊 | 無し | 10 泊 | 14 泊 |
| 日常生活用具給付・貸与事業 独り暮らし高齢者等に火災警報器、緊急通報装置などを給付・貸与します。 | 火災警報器 20 個 | 6 個 | 10 個 | 12 個 |
| | 緊急通報装置 220 台 | 202 台 | 198 台 | 185 台 |
| 要介護高齢者通院費等助成事業 要介護高齢者が、通院または社会的等理由のため、タクシーを利用した場合の費用の一部を助成します。 | 延べ利用 1,900 件 | 1,713 件 | 1,867 件 | 1,655 件 |
| 高齢者世帯通院費等助成事業 独り暮らし高齢者等が、通院等のため、タクシーを利用した場合の費用の一部を助成します。 | 延べ利用 4,000 件 | 5,866 件 | 5,588 件 | 5,575 件 |
| 救急医療情報カード整備事業 独り暮らし・高齢者のみ世帯の方が救急搬送される場合に備え、緊急連絡先等情報をマグネットホルダー式にして配布します。 | 1,500 世帯 | 725 世帯 | 1,224 世帯 | 1,153 世帯 |

■住まいの安定的な確保と住環境の改善のための支援

| 事業名 事業内容 | 計画値目標 平成29年度目標 | 平成25年度 実績 | 平成26年度 実績 | 平成27年度 実績 |
|---|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| 住宅改修支援事業 要介護認定された低所得者の方が、日常生活を自力で行えるようにするための、居室、トイレなどの改修工事に対して、費用の一部を助成します。 | 8件 | 5件 | 4件 | 5件 |
| 養護老人ホームへの措置 環境上の理由及び経済的理由により在宅での生活が困難で、養護を受けることが困難な高齢者を、養護老人ホームへ措置します。 | 措置者数 34人 | 29人 | 28人 | 29人 |

第5編 予防と自立生活の支援

□第2章 介護予防事業／介護予防・日常生活支援総合事業

■二次予防事業（平成27・28年度）

| 事業名 二次予防事業対象者把握事業 | | | |
|--|----------|----------|----------|
| 二次予防事業対象者の把握のため、第1号被保険者（要介護・要支援認定者は除く）を対象に、生活機能チェックを実施し、要支援・要介護状態となる可能性の高いと考えられる高齢者を把握します。 | | | |
| 計画値目標（平成28年度目標） | 平成25年度実績 | 平成26年度実績 | 平成27年度実績 |
| 対象者把握件数 4,000件 | 2,669件 | 2,851件 | 2,975件 |
| 生活機能チェック実施人数 | 8,629人 | 9,024人 | |
| 生活機能評価を医療機関で実施 | 89人 | 81人 | 43人 |

| 事業名 通所型介護予防事業 | | | | |
|--|---|------------|----------|----------|
| 把握された二次予防事業者対象者に、通所により、運動器の機能向上、口腔機能の向上、閉じこもり予防等に効果があると認められる事業を、一人ひとりの状態と意向に合わせて実施します。 | | | | |
| 事業内容等 | 平成28年度目標 | 平成25年度実績 | 平成26年度実績 | 平成27年度実績 |
| 運動器の機能向上 筋肉や関節などの運動器の機能が低下しているおそれがある高齢者を対象に、転倒骨折の防止及び加齢に伴う運動器の機能低下の予防や機能の向上を図るために、水中運動、筋力トレーニング、ストレッチ、バランス訓練、有酸素運動等を行います。 なお、実施に当たっては、専門スタッフが対象者の身体の状態を正確に把握し、個別に実施プログラムを作成します。 ・元気もりもり教室 ・にこにこ貯筋教室 | 元気もりもり教室 実施回数 64回 参加延べ人数 600人 | 144回 | 128回 | 64回 |
| | にこにこ貯筋教室 実施回数 64回 参加延べ人数 730人 | 平成27年度から実施 | | 64回 |
| 口腔機能の向上 高齢者の摂食・嚥下機能の低下を早期に発見し、その悪化を防止する観点から口腔機能向上のための教育や口腔清掃の指導、摂食・嚥下機能に関する機能訓練等を行います。 なお、実施に当たっては、専門スタッフ（歯科衛生士等）が対象者の口腔の状態を正確に把握し、個別に実施プログラムを作成します。プログラム終了後は目標の達成度を評価します。 ・お口きたえて体も元気教室 | 実施回数 30回 参加延べ人数 230人 | 30回 | 30回 | 30回 |
| その他の予防支援（閉じこもり・認知症・うつ予防・支援、膝痛・腰痛対策） 閉じこもり、認知症、うつのおそれがある（またはこれらの状態にある）及び膝痛・腰痛の状態にある高齢者を対象に、その生活機能に関する問題を総合的に把握・評価し、必要な相談・指導を実施します。 ・お達者くらぶ ・ひざ・腰らくらく教室 | お達者くらぶ 実施回数 240回 参加延べ人数 1,620人 | 240回 | 240回 | 240回 |
| | ひざ・腰らくらく教室 実施回数 48回 参加延べ人数 580人 | 24回 | 36回 | 48回 |
| 訪問型介護予防事業 二次予防事業者把握事業で把握された高齢者で、閉じこもり、認知症、うつ等の恐れ、または栄養改善の必要のある二次予防事業者対象者に、保健師・栄養士等がその居宅を訪問し、生活機能に関する問題を総合的に把握評価し、必要な相談・指導を実施します。 | 実施回数 120回 | 96回 | 87回 | 52回 |

■一次予防事業（平成27・28年度）

| 事業名 介護予防普及啓発事業 | | | |
|--|---------------|---------------|---------------|
| <p>介護予防に向けたパンフレットの配布、高齢者やその家族を対象とした専門家や有識者等による講演会等の実施により、介護状態にならないための基本的な知識の普及・啓発を行います。</p> <p>また、認知症に関する情報を普及啓発することにより、認知症についての理解を促進し、認知症の早期予防、認知症高齢者の早期発見の実現を図るため、認知症予防教室等の開催、各種広報誌やチラシ等による情報提供を積極的に実施します。</p> | | | |
| 計画値目標（平成29年度目標） | 平成25年度実績 | 平成26年度実績 | 平成27年度実績 |
| 介護予防パンフレット | 未実施 | 未実施 | 未実施 |
| 介護予防情報誌「粋」の発行 | 2回 | 2回 | 2回 |
| 認知症を考える会 1回 | 1回 | 1回 | 1回 |
| いきいき健康教育 | 33回 延べ820人 | 40回 1,174人 | 44回 1,128人 |
| 認知症サポーター養成講座 開催回数 30回 受講人数 500人 | 5回 107人 | 8回 199人 | 9回 192人 |
| さんさん講座 開催回数 26回 受講人数 320人 | 25回 258人 | 26回 310人 | 24回 276人 |
| わかがえり教室 開催回数 60回 受講人数 940人 | H26年度から 実施 | 60回 879人 | 60回 925人 |
| 老人クラブ等支援 | 33回 | 40回 | 44回 |

□第3章 包括的支援事業

■地域包括支援センターの運営

| 事業名 事業内容 | 計画値目標 平成29年度目標 | 平成25年度 実績 | 平成26年度 実績 | 平成27年度 実績 |
|---|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| 二次予防事業対象者ケアマネジメント事業 二次予防事業対象者に実施する介護予防事業について、高齢者の自立保持のための身体的・精神的・社会的機能の維持向上を目指し、特に支援が必要な方にアセスメント、介護予防ケアプランの作成、事業実施後の効果の評価を行います。 | 利用者数 120人 | 98人 | 81人 | 98人 |
| 予防給付ケアマネジメント事業 要支援1・2の認定のある方に対して、ケアマネジメントを行います。 | 利用者数 680人 | 551人 | 545人 | 514人 |
| 総合相談支援 高齢者やその家族を対象に、介護保険サービスを含めた総合的な支援を可能とするために、地域における様々な関係者とのネットワークの構築やネットワークを通じた高齢者の心身の状況、家庭環境等についての実態把握、サービスに関する情報提供等の初期相談対応と継続的・専門的な相談支援を行います。特に、ひとり暮らし世帯や高齢者のみの世帯など、支援が必要な世帯を把握し、必要な支援を行います。 | 延べ件数 3,000件 | 2,620件 | 2,033件 | 2,348件 |
| 包括的・継続的ケアマネジメント支援事業 地域の介護支援専門員等に対する個別相談窓口の設置によるケアプラン作成技術の指導等日常的な個別指導・相談や、地域の介護支援専門員が抱える支援困難事例への指導・助言等、医療機関を含む関係施設やボランティア等地域における様々な社会資源との連携・協力体制の整備等を行います。 ①保険・医療・福祉事例検討会 ②介護支援専門員連絡会・研修会 ③介護支援専門員に対する個別指導等 | 開催回数 ① 9回 | 9回 | 9回 | 9回 |
| | 開催回数 ② 16回 | 14回 | 16回 | 16回 |
| | 件数 ③ 230件 | 192件 | 160件 | 132件 |

| | | | | |
|--|-----------------------|------------|------------|-----------|
| <p>地域ケア会議</p> <p>高齢者個人に対する支援の充実と、それを支える社会基盤の整備とを同時に進めていくため、医療、介護等の多職種が協働して高齢者の個別課題の解決を図るとともに、介護支援専門員の自立支援に資するケアマネジメントの実践力を高め、地域課題の解決に必要な資源開発や地域づくりにつなげます。</p> | <p>開催回数</p> <p>9回</p> | <p>未実施</p> | <p>未実施</p> | <p>1回</p> |
|--|-----------------------|------------|------------|-----------|

□第4章 任意事業

■介護給付費適正化事業の推進

| 事業名 事業内容 | 計画値目標 平成29年度目標 | 平成25年度 実績 | 平成26年度 実績 | 平成27年度 実績 |
|-------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| ケアプラン点検 | 事業所数 15件 | 14件 | 15件 | 0件 |

■家族介護支援事業の推進

| 事業名 事業内容 | 計画値目標 平成29年度目標 | 平成25年度 実績 | 平成26年度 実績 | 平成27年度 実績 |
|--|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 徘徊高齢者家族支援事業 認知症高齢者が徘徊した場合、早期に発見するために、民間会社が提供する位置検索システムを利用したときの費用の一部を助成します。 | 助成件数 5件 | 0件 | 1件 | 0件 |
| 高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク事業 高齢者見守り・徘徊SOSネットワークにより、徘徊高齢者の早期発見・保護及び認知症高齢者の日常的な見守り支援を図ります。 | 利用登録者数 80人 支援者登録数 500件 | 27人 298件 | 35人 380件 | 52人 424件 |
| 介護用品給付事業 在宅において介護を必要とする要介護3・4・5の方に、介護用品（紙おむつ等）購入費用の一部を助成します。 | 助成件数 3,500件 | 3,140件 | 3,233件 | 3,222件 |
| 家族介護者交流事業 家庭で常時介護している方が、介護者相互の交流と、心身のリフレッシュが図れるよう交流会を行います。 | 参加者数 50人 | 22人 | 24人 | 58人 |

■その他の任意事業の推進

介護保険事業の運営の安定化及び被保険者の地域における自立した日常生活の支援のための事業を実施します。

| 事業名 事業内容 | 計画値目標 平成29年度目標 | 平成25年度 実績 | 平成26年度 実績 | 平成27年度 実績 |
|---|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 住宅改修支援事業 住宅改修時に介護支援専門員等による居宅介護（介護予防）支援の提供を受けていない要介護（支援）被保険者に対して、住宅改修申請に係る理由書を作成した介護支援専門員等に対し、助成金を交付します。 | 助成件数 5件 | 2件 | 1件 | 8件 |
| 地域自立生活支援事業 | | | | |
| 配食サービス事業 高齢者のみの世帯で、傷病などのため自分で食事の調理が困難な方に、夕食の提供と安否確認を行います。 | 延べ回数 16,000回 | 9,705回 | 12,891回 | 14,422回 |
| 生活支援ホームヘルプサービス事業 高齢者のみの世帯で、要支援・要介護認定を受けていない者が、日常生活上の援助を必要とする者に生活支援ホームヘルパーを派遣します。 | 利用者数 5件 | 0件 | 10件 | 14件 |
| 短期宿泊事業 基本的な生活習慣が欠如している独り暮らし高齢者を一時的に社会福祉施設に宿泊させ、基本的な生活習慣の確立を図ります。 | 利用日数 7日 | 利用なし | 利用なし | 利用なし |
| 介護相談員派遣事業 介護サービスの利用者のための相談などに応じることにより、利用者の疑問や不満、不安などの解消と介護サービスの質の向上を図ります。 | 施設訪問回数 回 (目標設定なし) | 90回 | 90回 | 96回 |
| 介護サービス利用奨励給付金支給事業 低所得者に対する負担軽減と介護サービスの利用促進を図るため、給付金を支給します。 | 給付人数 350人 | 302人 | 309人 | 295人 |

□第5章 地域支援事業の費用の見込み

| 事業名 | | 平成27年度 計画値 ① | 平成27年度 実績値 ② | 対比 (②/①) | 平成26年度 実績値 ③ | 対比 (③/②) | |
|--------------|---------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------|--------|
| 介護予防事業 | 二次予防事業 | 39,707,000 | 39,926,786 | 100.6% | 34,920,120 | 87.5% | |
| | 二次予防事業対象者把握事業 | 6,585,000 | 2,207,941 | 33.5% | 4,744,124 | 214.9% | |
| | 通所型介護予防事業 | 32,398,000 | 37,307,411 | 115.2% | 29,410,617 | 78.8% | |
| | 訪問型介護予防事業 | 724,000 | 411,434 | 56.8% | 765,379 | 186.0% | |
| | 一次予防事業 | 8,153,000 | 7,933,214 | 97.3% | 4,851,280 | 61.2% | |
| | 介護予防普及啓発事業 | 8,087,000 | 3,191,243 | 39.5% | 4,851,280 | 152.0% | |
| | 地域介護予防活動支援事業 | 66,000 | 4,741,971 | 7184.8% | 0 | 0.0% | |
| | | 47,860,000 | 47,860,000 | 100.0% | 39,771,400 | 83.1% | |
| 包括的支援事業・任意事業 | 包括的支援事業 | 5,573,000 | 12,548,981 | 225.2% | 10,359,336 | 82.6% | |
| | 介護給付等費用適正化事業 | 350,000 | 67,808 | 19.4% | 320,180 | 472.2% | |
| | 家族介護支援事業 | 25,032,000 | 49,010,883 | 195.8% | 20,201,830 | 41.2% | |
| | その他事業 | 39,790,000 | 3,457,787 | 8.7% | 34,060,434 | 985.0% | |
| | 成年後見制度利用支援事業 | 841,000 | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | |
| | 福祉用具・住宅改修支援事業 | 20,000 | 16,000 | 80.0% | 2,000 | 12.5% | |
| | 地域自立生活支援事業 | 3,899,000 | 3,441,787 | 88.3% | 3,574,160 | 103.8% | |
| | その他事業 | 35,030,000 | 0 | 0.0% | 30,484,274 | - | |
| | | | 65,172,000 | 52,536,478 | 80.6% | 54,582,444 | 103.9% |
| | 在宅医療・介護連携推進事業 | | | | | | |
| 生活支援体制整備事業 | | | | | | | |
| 認知症総合支援事業 | | | | | | | |
| | | 70,745,000 | 65,085,459 | 92.0% | 64,941,780 | 99.8% | |
| 合計 | | 118,605,000 | 112,945,459 | 95.2% | 104,713,180 | 92.7% | |

第6編 介護サービスの適切な提供

□第1章 介護予防サービスの確保と提供

介護予防サービスの実績値は計画値を下回りました。前年度実績と比べると、介護予防訪問看護、介護予防訪問リハビリテーション、介護予防通所リハビリテーション、介護予防短期入所生活介護、介護予防福祉用具貸与の利用者は増加しました。

■介護予防サービス事業量

| サービス種類 | 平成27年度 計画値 ① | 平成27年度 実績値 ② | 対比 (②/①) | 平成26年度 実績値 ③ | 対比 (②/③) |
|---------------------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------|
| 介護予防訪問看護 人数 | 768 | 728 | 94.8% | 818 | 89.0% |
| 介護訪問入浴介護 人数 | 0 | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% |
| 介護訪問看護 人数 | 60 | 67 | 111.7% | 37 | 181.1% |
| 介護予防訪問リハ ビリテーション 人数 | 264 | 226 | 85.6% | 220 | 102.7% |
| 介護予防居宅 療養管理指導 人数 | 48 | 37 | 77.1% | 51 | 72.5% |
| 介護通所介護 人数 | 3,024 | 2,453 | 81.1% | 2,782 | 88.2% |
| 介護予防通所リハ ビリテーション 人数 | 540 | 451 | 83.5% | 445 | 101.3% |
| 介護短期入所生活 介護 人数 | 48 | 39 | 81.3% | 20 | 195.0% |
| 介護短期入所療養 介護 人数 | 0 | 8 | — | 12 | 66.7% |
| 介護予防特定施設 入居者生活介護 人数 | 108 | 38 | 35.2% | 61 | 62.3% |
| 介護福祉用具貸 与 人数 | 1,776 | 1,776 | 100.0% | 1,691 | 105.0% |
| 介護福祉用具販 売 人数 | 36 | 37 | 102.8% | 37 | 100.0% |
| 介護住宅改修 人数 | 48 | 28 | 58.3% | 39 | 71.8% |
| 介護予防支援 人数 | 4,872 | 4,134 | 84.9% | 4,488 | 92.1% |
| 合計 | 11,592 | 10,022 | 86.5% | 10,701 | 93.7% |

□第2章 居宅介護サービスの確保と提供

居宅介護サービスの実績値は概ね計画どおりでした。

■居宅介護サービス事業量

| サービス種類 | 平成27年度 計画値 ① | 平成27年度 実績値 ② | 対比 (②/①) | 平成26年度 実績値 ③ | 対比 (②/③) |
|---------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------|
| 訪問介護人数 | 2,976 | 2,738 | 92.0% | 2,776 | 98.6% |
| 訪問入浴介護人数 | 420 | 357 | 85.0% | 370 | 96.5% |
| 訪問看護人数 | 1,884 | 1,770 | 93.9% | 1,785 | 99.2% |
| 訪問リハビリテーション人数 | 972 | 912 | 93.8% | 903 | 101.0% |
| 居宅療養管理指導人数 | 744 | 685 | 92.1% | 714 | 95.9% |
| 通所介護人数 | 9,288 | 9,733 | 104.8% | 9,399 | 103.6% |
| 通所リハビリテーション人数 | 1,536 | 1,531 | 99.7% | 1,445 | 106.0% |
| 短期入所生活介護人数 | 2,268 | 1,953 | 86.1% | 1,934 | 101.0% |
| 短期入所療養介護人数 | 780 | 891 | 114.2% | 813 | 109.6% |
| 特定施設入居者生活介護人数 | 324 | 348 | 107.4% | 325 | 107.1% |
| 福祉用具貸与人数 | 8,268 | 8,230 | 99.5% | 7,949 | 103.5% |
| 特定福祉用具販売人数 | 168 | 141 | 83.9% | 126 | 111.9% |
| 住宅改修人数 | 108 | 77 | 71.3% | 71 | 108.5% |
| 居宅介護支援人数 | 12,936 | 13,128 | 101.5% | 12,690 | 103.5% |
| 合計 | 42,672 | 42,494 | 99.6% | 41,300 | 102.9% |

□第3章 地域密着型（介護予防）サービスの確保と提供

前年に利用のなかった介護予防認知症対応型通所介護は6名の利用がありました。

介護予防認知症対応型共同生活介護は利用者の介護度が要支援から要介護に変更となったため、皆減となりました。

■地域密着型（介護予防）サービス事業量

地域密着介護予防サービス

| サービス種類 | | 平成27年度 計画値 ① | 平成27年度 実績値 ② | 対比 (②/①) | 平成26年度 実績値 ③ | 対比 (②/③) |
|----------------------|----|--------------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------|
| 介護予防認知症 対応型通所介護 | 人数 | 0 | 6 | — | 0 | — |
| 介護予防認知症対 応型共同生活介護 | 人数 | 24 | 0 | 0.0% | 12 | 0 |
| 合計 | 人数 | 24 | 6 | 25.0% | 12 | 50.0% |

地域密着型サービス

| サービス種類 | | 平成27年度 計画値 ① | 平成27年度 実績値 ② | 対比 (②/①) | 平成26年度 実績値 ③ | 対比 (②/③) |
|------------------|----|--------------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------|
| 認知症対応型 通所介護 | 人数 | 732 | 731 | 99.9% | 794 | 92.1% |
| 小規模多機能型 居宅介護 | 人数 | 204 | 254 | 124.5% | 209 | 121.5% |
| 認知症対応型 共同生活介護 | 人数 | 1,164 | 1,196 | 102.7% | 1,164 | 102.7% |
| 合計 | 人数 | 2,100 | 2,181 | 103.9% | 2,167 | 100.6% |

□第4章 施設サービスの確保と提供

施設サービスの実績値は概ね計画どおりでした。

■施設サービス事業量

| サービス種類 | | 平成27年度 計画値 ① | 平成27年度 実績値 ② | 対比 (②/①) | 平成26年度 実績値 ③ | 対比 (②/③) |
|---------------|----|--------------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------|
| 介護老人福祉施設 | 人数 | 2,904 | 2,889 | 99.5% | 2,875 | 100.5% |
| 介護老人保健施設 | 人数 | 1,716 | 1,788 | 104.2% | 1,800 | 99.3% |
| 介護療養型 医療施設 | 人数 | 384 | 346 | 90.1% | 364 | 95.1% |
| 合計 | 人数 | 5,004 | 5,023 | 100.4% | 5,039 | 99.7% |

□第6章 介護サービス費用の見込み

介護報酬改定の影響もあり、介護サービス費用の実績値は全体的に計画値及び前年度実績値を下回りました。

■介護（介護予防）サービス費用

| サービスの種類 | 平成27年度 計画値 ① | 平成27年度 実績値 ② | 対比 (②/①) | 平成26年度 実績値 ③ | 対比 (②/③) |
|--------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------|
| 居宅介護サービス | 1,881,774,000 | 1,721,865,100 | 91.5% | 1,659,138,965 | 103.8% |
| 訪問介護 | 224,103,000 | 166,431,986 | 74.3% | 188,393,102 | 88.3% |
| 訪問入浴介護 | 30,105,000 | 22,400,728 | 74.4% | 21,860,759 | 102.5% |
| 訪問看護 | 72,138,000 | 64,031,395 | 88.8% | 62,575,285 | 102.3% |
| 訪問リハビリテーション | 35,074,000 | 28,140,332 | 80.2% | 27,408,321 | 102.7% |
| 居宅療養管理指導 | 5,197,000 | 4,452,617 | 85.7% | 4,391,631 | 101.4% |
| 通所介護 | 755,558,000 | 707,376,723 | 93.6% | 670,458,792 | 105.5% |
| 通所リハビリテーション | 103,414,000 | 99,443,766 | 96.2% | 94,103,882 | 105.7% |
| 短期入所生活介護 | 223,060,000 | 183,788,540 | 82.4% | 171,457,993 | 107.2% |
| 短期入所療養介護 | 69,661,000 | 93,229,594 | 133.8% | 75,374,404 | 123.7% |
| 特定施設入居者生活介護 | 48,136,000 | 48,494,908 | 100.7% | 46,952,850 | 103.3% |
| 福祉用具貸与 | 114,998,000 | 103,846,287 | 90.3% | 103,545,065 | 100.3% |
| 特定福祉用具販売 | 2,459,000 | 3,365,878 | 136.9% | 3,140,862 | 107.2% |
| 住宅改修 | 9,017,000 | 7,084,607 | 78.6% | 7,043,400 | 100.6% |
| 居宅介護支援 | 188,854,000 | 189,777,739 | 100.5% | 182,432,619 | 104.0% |
| 地域密着型サービス | 422,021,000 | 402,970,000 | 95.5% | 410,735,694 | 98.1% |
| 認知症対応型通所介護 | 77,556,000 | 66,054,422 | 85.2% | 78,361,086 | 84.3% |
| 小規模多機能型居宅介護 | 40,742,000 | 48,677,612 | 119.5% | 40,484,511 | 120.2% |
| 認知症対応型共同生活介護 | 303,723,000 | 288,237,966 | 94.9% | 291,890,097 | 98.7% |
| 介護保険施設サービス | 1,276,735,000 | 1,273,001,781 | 99.7% | 1,296,608,621 | 98.2% |
| 介護老人福祉施設 | 711,946,000 | 705,957,244 | 99.2% | 723,959,068 | 97.5% |
| 介護老人保健施設 | 439,360,000 | 453,549,410 | 103.2% | 457,037,383 | 99.2% |
| 介護療養型医療施設 | 125,429,000 | 113,495,127 | 90.5% | 115,612,170 | 98.2% |
| 合計 | 3,580,530,000 | 3,397,836,881 | 94.9% | 3,366,483,280 | 100.9% |

| サービスの種類 | 平成27年度 計画値 ① | 平成27年度 実績値 ② | 対比 (②/①) | 平成26年度 実績値 ③ | 対比 (②/③) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------|
| 介護予防サービス | 182,490,000 | 131,963,979 | 72.3% | 162,910,536 | 81.0% |
| 介護予防訪問介護 | 13,935,000 | 12,750,509 | 91.5% | 14,756,324 | 86.4% |
| 介護予防訪問入浴介護 | 0 | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% |
| 介護予防訪問看護 | 1,650,000 | 1,569,051 | 95.1% | 731,574 | 214.5% |
| 介護予防訪問リハビリテーション | 6,768,000 | 6,053,518 | 89.4% | 5,406,003 | 112.0% |
| 介護予防居宅療養管理指導 | 689,000 | 248,291 | 36.0% | 381,690 | 65.1% |
| 介護予防通所介護 | 96,735,000 | 64,049,840 | 66.2% | 87,899,225 | 72.9% |
| 介護予防通所リハビリテーション | 23,261,000 | 15,451,125 | 66.4% | 19,498,950 | 79.2% |
| 介護予防短期入所生活介護 | 604,000 | 980,951 | 162.4% | 722,853 | 135.7% |
| 介護予防短期入所療養介護 | 0 | 353,871 | - | 570,105 | 62.1% |
| 介護予防特定施設入居者生活介護 | 5,643,000 | 1,347,665 | 23.9% | 2,011,218 | 67.0% |
| 介護予防福祉用具貸与 | 8,412,000 | 7,444,891 | 88.5% | 6,932,142 | 107.4% |
| 特定介護予防福祉用具販売 | 389,000 | 690,896 | 177.6% | 704,828 | 98.0% |
| 住宅改修 | 3,975,000 | 2,836,991 | 71.4% | 4,230,904 | 67.1% |
| 介護予防支援 | 20,429,000 | 18,186,380 | 89.0% | 19,064,720 | 95.4% |
| 地域密着型介護予防サービス | 5,390,000 | 169,569 | 3.1% | 2,707,488 | 6.3% |
| 介護予防認知症対応型 共同生活介護 | 5,390,000 | -68,409 | -1.3% | 2,707,488 | -2.5% |
| 介護予防認知症対応型 通所介護 | 0 | 237,978 | - | 0 | - |
| 合計 | 187,880,000 | 132,133,548 | 70.3% | 165,618,024 | 79.8% |

| 区分 | 平成27年度 計画値 ① | 平成27年度 実績値 ② | 対比 (②/①) | 平成26年度 実績値 ③ | 対比 (②/③) |
|----------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------|
| 居宅介護サービス費 | 1,881,774,000 | 1,721,865,100 | 91.5% | 1,659,138,965 | 103.8% |
| 地域密着型介護サービス費 | 422,021,000 | 402,970,000 | 95.5% | 410,735,694 | 98.1% |
| 施設介護サービス費 | 1,276,735,000 | 1,273,001,781 | 99.7% | 1,296,608,621 | 98.2% |
| 介護予防サービス費 | 182,490,000 | 131,963,979 | 72.3% | 162,910,536 | 81.0% |
| 地域密着型介護予防サービス費 | 5,390,000 | 169,569 | 3.1% | 2,707,488 | 6.3% |
| 高額介護サービス費 | 66,595,000 | 71,946,289 | 108.0% | 67,715,056 | 106.2% |
| 高額医療合算介護サービス費 | 7,378,000 | 5,059,104 | 68.6% | 6,026,307 | 84.0% |
| 特定入所者介護サービス費 | 111,128,000 | 143,234,940 | 128.9% | 128,153,123 | 111.8% |
| 審査支払手数料 | 3,580,000 | 3,442,938 | 96.2% | 3,530,100 | 97.5% |
| 合計 | 3,957,091,000 | 3,753,653,700 | 94.9% | 3,737,525,890 | 100.4% |

資 料

平成 27 年度一次予防事業のまとめ 22・23

平成 27 年度二次予防事業のまとめ 24～35

広報なかの 5 月号 36・37

「粹」介護予防の情報かわら版

広報なかの 11 月号 38～41

認知症を考える会 42

平成27年度 一次予防事業 生活習慣改善事業 わかがえり教室 実施状況

1.参加者数 実人数 102人

延べ人数 926人

2.回数・会場 全12回×5会場

(保健センター、北部公民館、西部公民館、豊田文化センター)

3.委託先 長電スイミングスクール中野

4.実施状況

(1) 身体・体力測定改善者数と改善率

| 会場 | | 5会場 | 中野市 西部公民館 | 中野市 保健センター1 | 中野市 保健センター2 | 豊田 文化センター | 中野市 北部公民館 |
|--------------|---------------------------------|--------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| 体測定実施数 | | 81人 | 11人 | 18人 | 19人 | 18人 | 15人 |
| 項目 | BMI | 改善者数 | 32人 | 7人 | 10人 | 6人 | 3人 |
| | | 改善率 | 39.5% | 63.6% | 55.6% | 31.6% | 20.0% |
| | 立ち上がり | 改善者数 | 31人 | 6人 | 8人 | 8人 | 4人 |
| | | 改善率 | 38.3% | 54.5% | 44.4% | 42.1% | 26.7% |
| | 2ステップ | 改善者数 | 63人 | 10人 | 12人 | 12人 | 13人 |
| | | 改善率 | 77.8% | 90.9% | 66.7% | 63.2% | 86.7% |
| | ロコモ25 | 改善者数 | 44人 | 4人 | 7人 | 13人 | 10人 |
| | | 改善率 | 54.3% | 36.4% | 38.9% | 68.4% | 66.7% |
| | 立ち上がり 1回目両脚のみのうち 2回目で片脚成功 | 両脚のみ | 31人 | 6人 | 7人 | 7人 | 3人 |
| | | 片脚成功 | 11人 | 1人 | 4人 | 3人 | 2人 |
| 成功率 | | 35.5% | 16.7% | 57.1% | 42.9% | 66.7% | |
| 2ステップ平均歩幅向上数 | | 10.2cm | 16.2cm | 06.9cm | 1.1cm | 06.9cm | 20.0cm |

(2) 身体・体力測定全体平均値と中央値

| 5会場 全体 | 1回目 | | 2回目 | | 差 | |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 平均値 | 中央値 | 平均値 | 中央値 | 平均値 | 中央値 |
| BMI | 22.7 | 22.5 | 22.8 | 22.4 | 0.0 | -0.2 |
| 立ち上がり | 4.6点 | 5.0点 | 4.8点 | 5.0点 | 0.2点 | 0.0点 |
| 2ステップ | 1.42点 | 1.41点 | 1.49点 | 1.49点 | 0.07点 | 0.08点 |
| ロコモ25 | 8.8点 | 7.5点 | 7.0点 | 5.0点 | -1.8点 | -2.5点 |

立ち上がり

実施人数81名中、立ち上がり改善者は31名、改善率は38.3%だった。

1回目測定時に両足立ちしかできなかった方が31名(全体の38.2%)おり、そのうち11名が2回目測定時に片足立ちに成功することができた。

2回目測定時に片足立ち成功者(どちらか一方のみの成功者も含む)は59名(全体の72.8%)となった。また、片足立ちができなかった22名においても14名が10cmの高さから両足立ちを成功させていることから参加者の約90%が目標とする脚力を維持または向上させることができたといえる。スクワットや膝上げなどの筋力トレーニングを教室や自宅でコツコツと確実に行えたことが結果として表れた。

2ステップ

実施人数81名中、2ステップ改善者は63名、改善率は77.8%と非常に良い結果となった。2歩幅向上数は平均で10.2cmだった。2歩幅の最大向上数は72歳女性の47.0cmだった。また、2歩幅が10cm以上向上した方は34名だった。参加者が教室内の運動や自宅課題を確実に行った結果、徐々に日常生活での動きやすさが増し活発に行動できるようになったことで筋力やバランス力が向上したためと考えられる。立ち上がりテストとは異なり3ヶ月間という短い期間でも効果を実感しやすいテスト項目を設けることは参加者にとって運動に対する意欲を維持向上させる大切な要素といえる。

ロコモ25

実施人数81名中、ロコモ25改善者44名、改善率は54.3%だった。会場別では保健センター2会場、北部公民館会場の2会場において改善率が65%以上となった。一人あたりの平均得点は1回目8.7点、2回目6.9点で1.9点改善した。1回目の測定では各会場とも体のいずれかに痛みを感じる方が多く、5会場全体では下肢に痛みを感じる方が68点と最も多かったが、2回目測定時には41点まで減少した。他項目では腰部周辺の痛み具合、階段昇降や早歩きの困難度などにあきらかな改善がみられた。

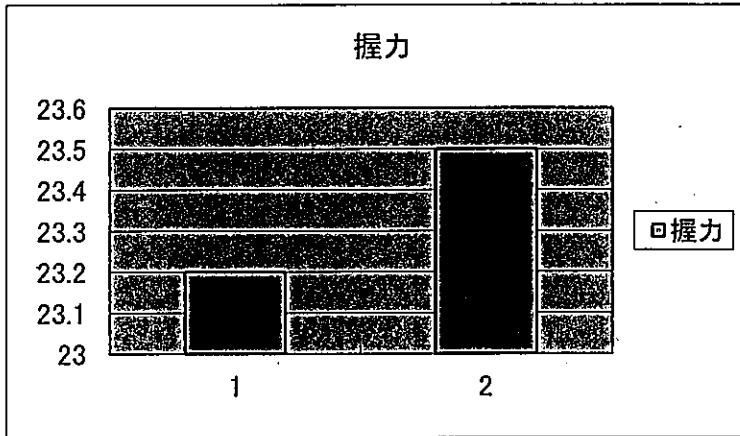
25項目中22項目で改善がみられたが2回目測定時の得点が0点だった方が5名と少なく、ロコモティブシンドローム予防改善として一定の効果は得られたが身体状況や生活状況に対する苦痛や不安は完全に払拭できなかった。

(3) 生活機能チェック改善者数と改善率

| 会場 | 5会場 | 中野市 西部公民館 | 中野市 保健センター1 | 中野市 保健センター2 | 豊田 文化センター | 中野市 北部公民館 |
|--------------|-------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| 生活機能チェック回答者数 | 78人 | 11人 | 16人 | 18人 | 18人 | 15人 |
| 改善数 | 38人 | 8人 | 6人 | 8人 | 6人 | 10人 |
| | 48.7% | 72.7% | 37.5% | 44.4% | 33.3% | 66.7% |
| 維持数 | 24人 | 1人 | 6人 | 9人 | 5人 | 3人 |
| | 30.8% | 9.1% | 37.5% | 50.0% | 27.8% | 20.0% |
| 悪化数 | 16人 | 2人 | 4人 | 1人 | 7人 | 2人 |
| | 20.5% | 18.2% | 25.0% | 5.6% | 38.9% | 13.3% |

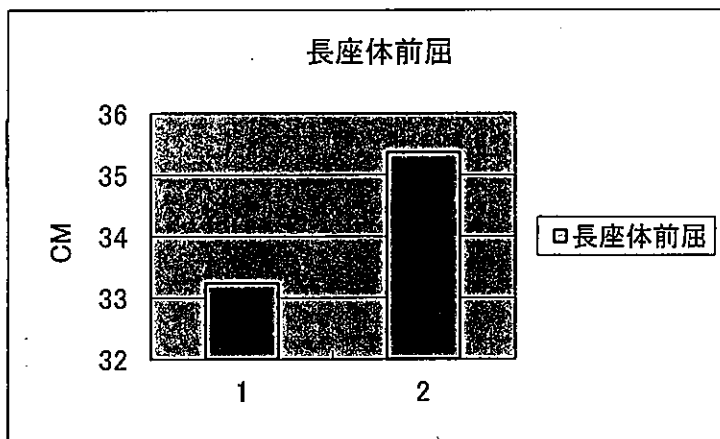
平成27年度 二次予防事業 筋力向上トレーニング事業(元気もりもり教室)実施報告

- 1.参加者数 実人数 39人
延べ人数 512人
- 2.回数 全16回×4コース
- 3.会場・委託先 ながでんハートネット駅前健康ぷらざ
- 4.実施状況



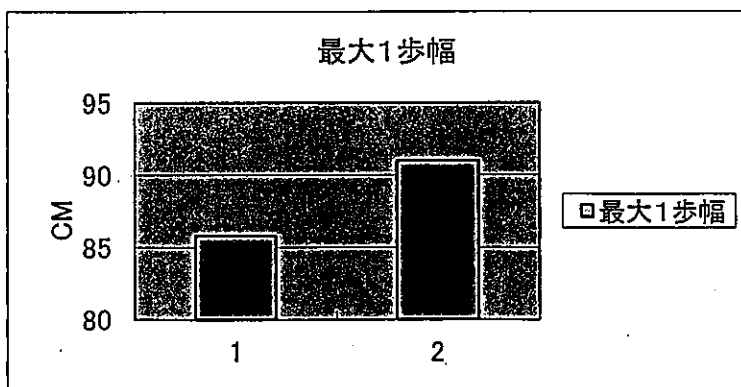
握力
 教室前 23.2
 教室終了 23.5
 → 有意差なし

☆握力は体力の指標としてみます。測定時直立姿勢でふんばります。握る力だけでなく ふんばることもできないと数字が上がりにません。生活するには19以上あるのが望ましいといわれています。



長座体前屈
 教室前 33.24cm
 教室終了 35.37cm
 → 有意差なし

☆長座体前屈は膝から腰の後ろ側までの柔軟性をみます。膝や腰が悪い方は膝裏側が硬縮して値が低い傾向です。運動、特に水中運動等で下肢、腰周りの柔軟性を高めることによって痛みの軽減や膝痛腰痛予防につながります。



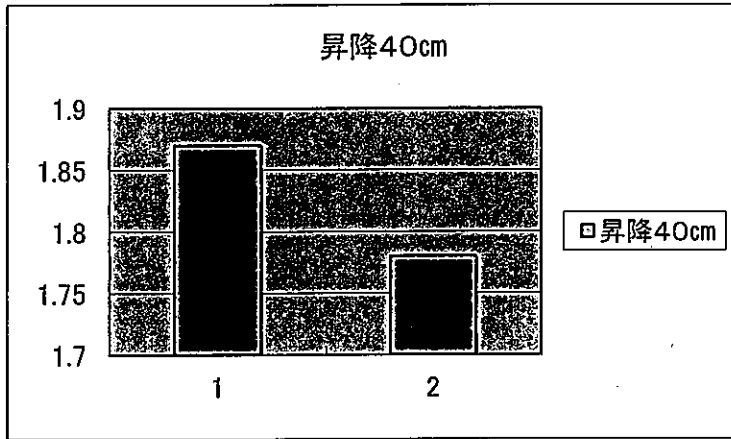
最大1歩幅

85, 8cm

91cm

5%有意差有り →

☆またぐ力をみます。年と共にバランス能力、下肢筋力柔軟性が下がり、歩幅が狭くなります。衰えていくことに関して鈍感な部分です。ある日突然、足が出なくてつまづいて転ぶことがよくあります。転倒骨折は寝たきり原因の上位を占めます。プールでは陸上の2倍筋肉を伸ばして動けます。



昇降40cm →

1.87

1.78

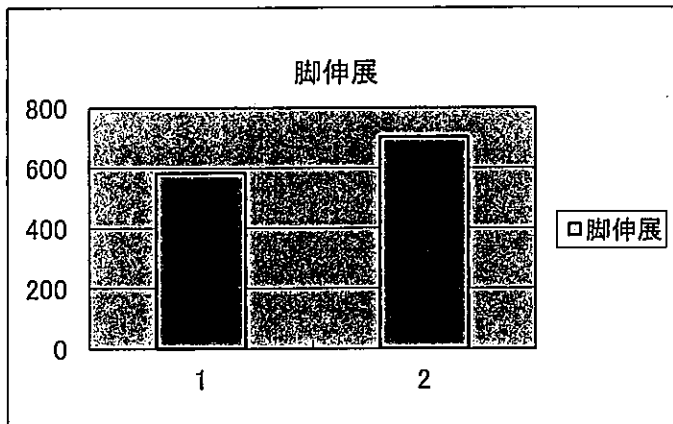
有意差なし

1:ふらつかないで昇って降りる

2:なんとか昇って降りる

3:昇れない

☆40cmの段差を昇ったり降りたりするのは生活の中で良くみかけます。バスのステップ昇降に対し何もつかまらないでこの動作が出来ることは相当なバランス力、筋力が必要です。



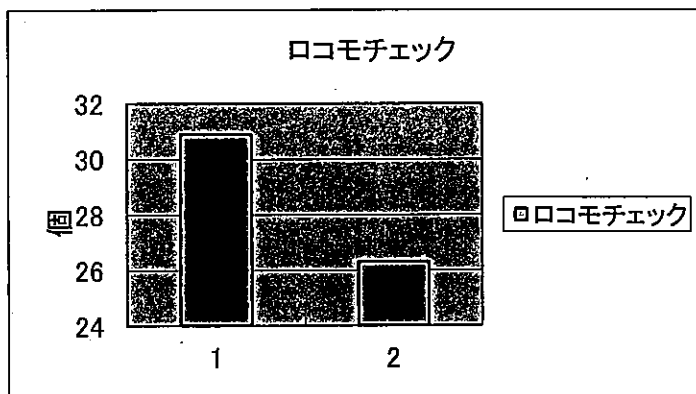
脚筋力

583.3

703.3

→ 5%1%有意差有り

☆脚伸展は片足で最大の力を発揮させる測定です。500以上あれば片足でご自分の体重を支えることができます。しかし体重が60キロ以上の方は600以上必要です。普段、片足に意識して動いていません。左右の数字が出ます。弱い側を意識して運動すれば左右差が小さくすることができます。左右差が大きいと転倒リスクが大きくなります。今回の結果は良い方向に変化が大きかったです。

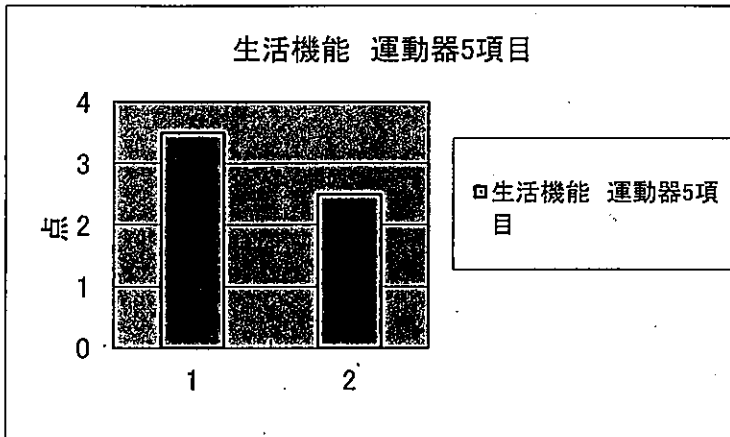


ロコモチェック

教室前 30.9
 教室後 26.31
 → 有意差5%1%あり

☆ロコモチェック

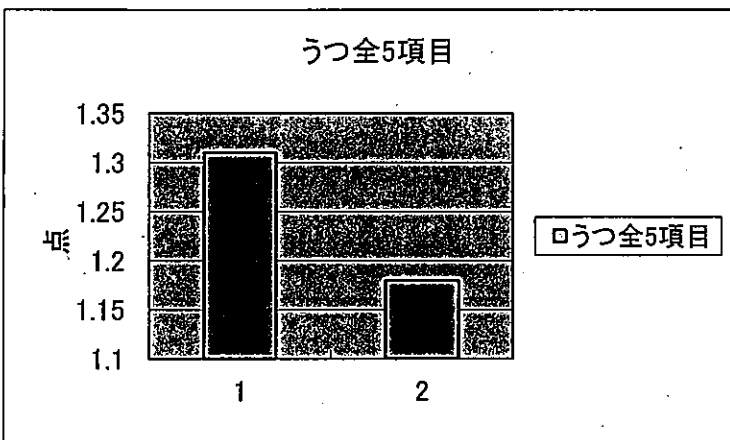
運動器 (筋肉、関節、骨、椎間板、軟骨、神経)
 要支援、要介護になる要因の第一位は運動器の障害です。
 知らず知らずのうちに運動器に障害を抱え、移動機能の低下をきたしているかをチェックする項目です。
 今回、訴えが多かったですが、教室終了後、改善されました。



☆生活機能チェックです

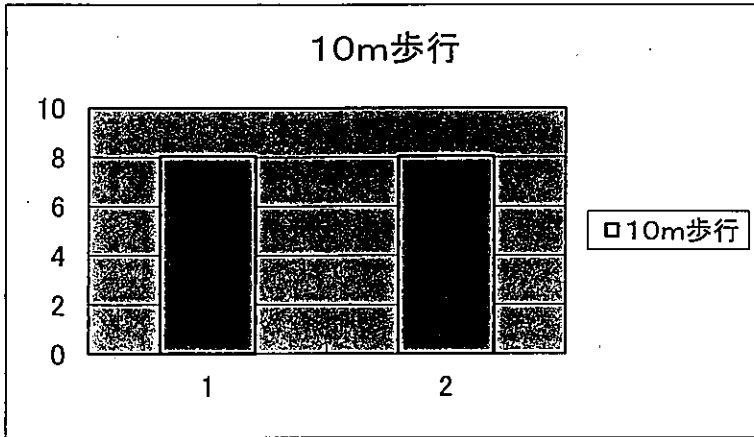
生活機能運動器5項目

教室前 3.5
 教室後 2.5
 → 有意差あり5%1%



うつ5項目 → 有意差なし
 教室前 1.325
 教室後 1.189

運動とうつの関係性は良好といわれています。
 グループで水中運動を行うことで心のレベルが上がる報告もあります。
 又、うつは認知機能低下にもつながります。



10m歩行
 教室前8.03
 教室後8.03

横断段歩行を10秒以内を歩ける事が望ましく、10秒以上かかる場合は生活移動能力が劣っている事が多い。生活不活性、膝腰痛など原因は様々ですが、10秒以上かかって歩く場合、動きもおっくうになるので早めに対処が必要
 今回、変化はなく維持の結果となった。8秒台を維持できる事が望ましい。

平成27年度二次予防事業 運動器の機能向上事業（にこにこ貯筋教室） 実施状況

- 1 参加者数 実人数 43名
延べ人数 586名
- 2 回数・会場 全16回×4会場
(保健センター、北部公民館、西部公民館、豊田文化センター)
- 3 委託先 長電スイミングスクール中野

4 実施状況

(1) 身体・体力測定改善者数と改善率

| 会場 | | 4会場 | 中野市 保健センター | 中野市 西部公民館 | 中野市 北部公民館 | 豊田 文化センター | |
|-------------------|------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------|
| 体測定実施数 | | 39人 | 11人 | 11人 | 11人 | 6人 | |
| 種目 | BMI | 改善者 | 7人 | 2人 | 1人 | 3人 | 1人 |
| | | 改善率 | 17.9% | 18.2% | 9.1% | 27.3% | 16.7% |
| | 片足立ち | 改善者 | 26人 | 8人 | 7人 | 8人 | 3人 |
| | | 改善率 | 66.7% | 72.7% | 63.6% | 72.7% | 50.0% |
| | TUG | 改善者 | 33人 | 6人 | 10人 | 11人 | 6人 |
| | | 改善率 | 84.6% | 54.5% | 90.9% | 100.0% | 100.0% |
| 片足立ち60秒間 持続成功者 | | 2回とも成功 | 2人 | 0人 | 0人 | 1人 | 1人 |
| | | 2回目が成功 | 7人 | 1人 | 3人 | 3人 | 0人 |
| | | 1回のみ成功 | 1人 | 0人 | 0人 | 1人 | 0人 |

(2) 身体・体力測定全体平均値と中央値

| 4会場 全体 | 1回目 | | 2回目 | | 差 | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 平均値 | 中央値 | 平均値 | 中央値 | 平均値 | 中央値 |
| BMI | 24.3 | 23.9 | 24.6 | 24.6 | 0.3 | 0.7 |
| 片足立ち | 21.16秒 | 16.98秒 | 30.11秒 | 22.20秒 | 8.94秒 | 5.22秒 |
| TUG | 8.36秒 | 8.30秒 | 7.60秒 | 7.40秒 | -0.76秒 | -0.90秒 |

立ち上がり

実施人数39名中、改善者は26名、改善率は66.7%だった。2回目測定時に60秒間保持を成功させた方は7名いた。また、1回目と比較し15秒以上持続時間が増加した方は13名だった。

1 回目の測定時では持続時間に関係なくフラフラする方が多かったが、2 回目では多くの方が安定して立つことができていた。片足上げやスクワットなど脚力向上種目を教室内や自宅で繰り返し行ったことで筋力はもちろんバランス維持能力の向上が結果として表れたといえる。

TUG(Timed Up&Go/タイムアップアンドゴー)テスト

実施人数 39 名中、改善者は 33 名、改善率は 84.6%だった。

1 回目測定時に 10 秒以上だった方は 5 名いたが 2 回目は 1 名(10 秒 3)だった。また、1 回目測定時と比較し 1 秒以上も時間を短縮させた方は 12 名だった。

教室開始時から複合動作能力は高かったが、教室内で実施したスクワットやバランス歩行、ドレミ DE 体操のような体力やバランス力を向上させる種目、柔軟体操などを軸に各自が自宅課題をしっかりと継続させた結果だといえる。1 回目と比較し参加者のスタート時の反応や機敏性も目に見えて向上しており、筋力トレーニングや柔軟体操だけではなく、脳トレ(シナプソロジー)の成果もある程度加味されたといえる。

(3) 生活機能チェック改善者数と改善率

| 会場 | 4会場 | 中野市 保健センター | 中野市 西部公民館 | 中野市 北部公民館 | 豊田 文化センター |
|--------------|-------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 生活機能チェック回答者数 | 38人 | 11人 | 10人 | 11人 | 6人 |
| 改善数 | 30人 | 8人 | 9人 | 7人 | 6人 |
| | 78.9% | 72.7% | 90.0% | 63.6% | 100.0% |
| 維持数 | 3人 | 1人 | 1人 | 1人 | 0人 |
| | 7.9% | 9.1% | 10.0% | 9.1% | 0.0% |
| 悪化数 | 5人 | 2人 | 0人 | 3人 | 0人 |
| | 13.2% | 18.2% | 0.0% | 27.3% | 0.0% |

実施人数 38 名中、改善者 30 名、改善率 78.9%だった。会場別改善率では豊田文化センター会場が 100%と一番高かった。4 会場中一番低い改善率でも 63.3%だった(北部公民館会場)。教室開始前のチェックでは運動機能 5 項目中 4 項目にチェックを入れる方が非常に多かった。教室終了時の再チェックでは座位姿勢からの立ち上がり方の改善が 20 名、継続歩行の改善が 11 名となった。

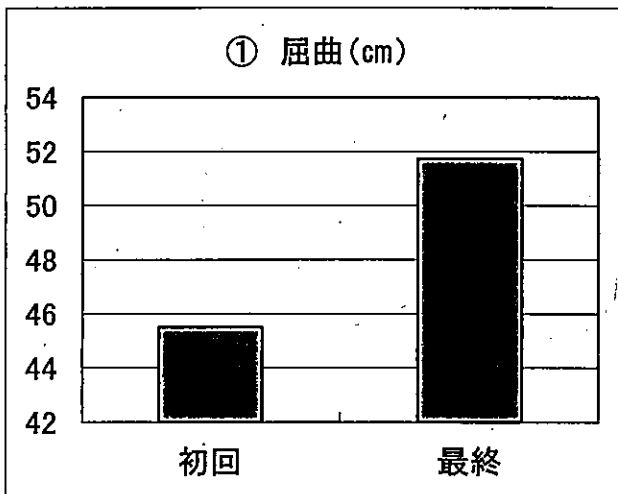
平成27年度二次予防事業 膝痛腰痛対策事業（ひざ腰らくらく教室） 実施状況

- 1 参加者数 実人数 56名
 延べ人数 571名

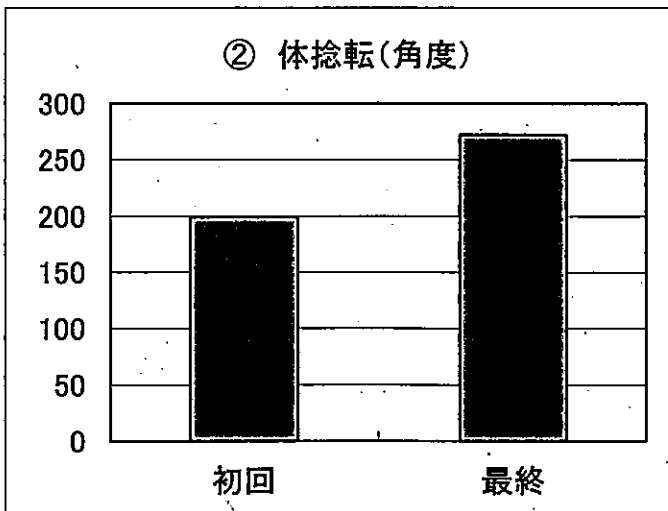
- 2 回数・会場 全12回×4会場
 (保健センター、北部公民館、西部公民館、豊田文化センター)

- 3 委託先 公益社団法人 長野県柔道整復師会

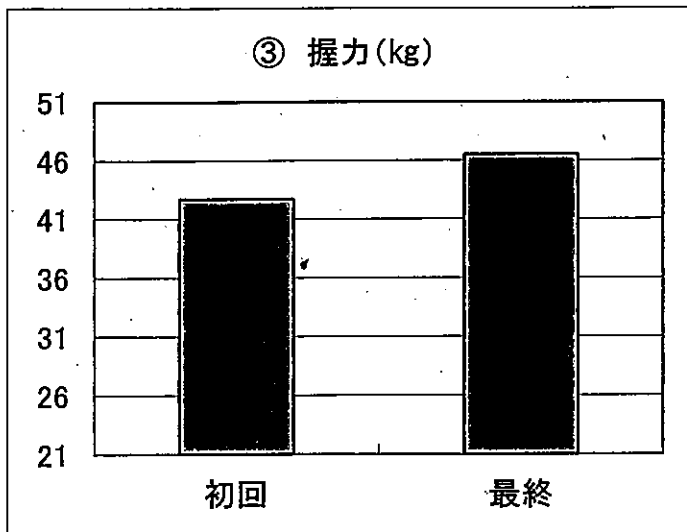
4 実施状況（測定結果）



①屈曲：長座位体前屈
 最大 30cm、最小 - 5 cm 向上
 向上率は 1.14



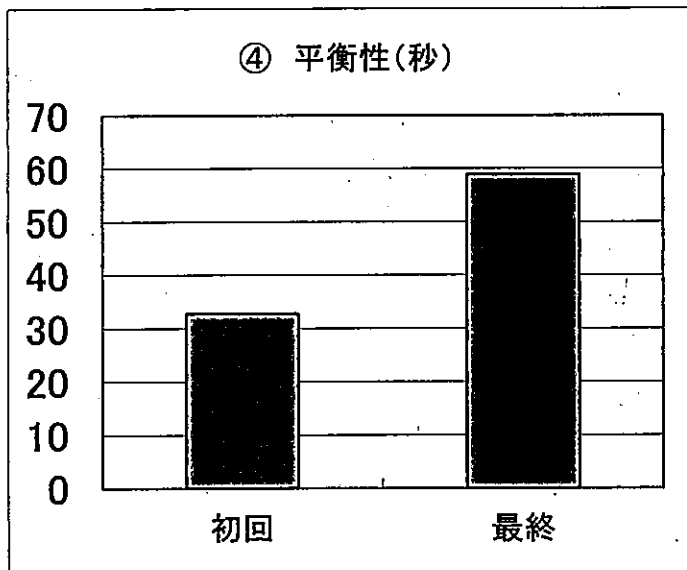
②体捻転（左右合わせて計算）
 最大 90 度、最小 0 度向上
 向上率は 1.37



③握力 (左右合わせて計算)

最大 7.1 kg、最小 -2.4 kg 向上

向上率は 1.09

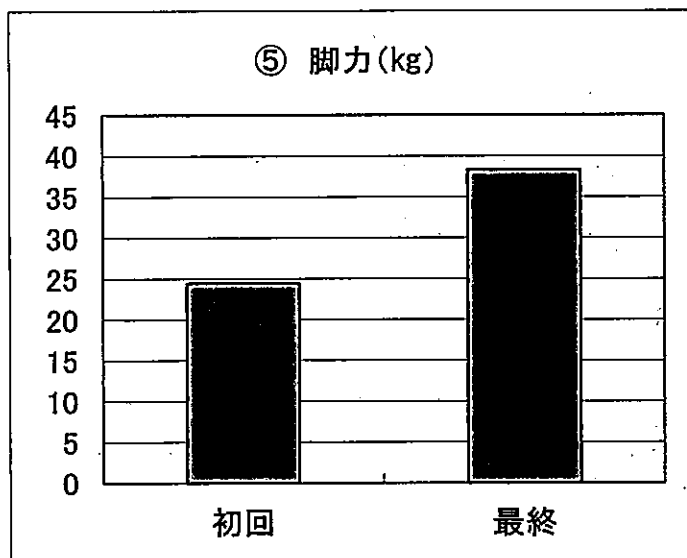


④平衡性：開眼片足立ち

(左右合わせて計算)

最大 106.5 秒、最小 -35 秒度向上

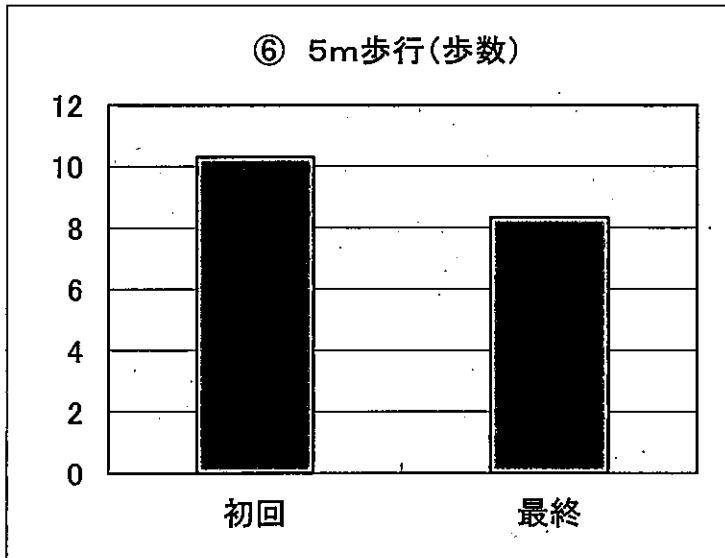
向上率は 1.80



⑤脚力 (左右合わせて計算)

最大 20 kg、最小 -7 kg 向上

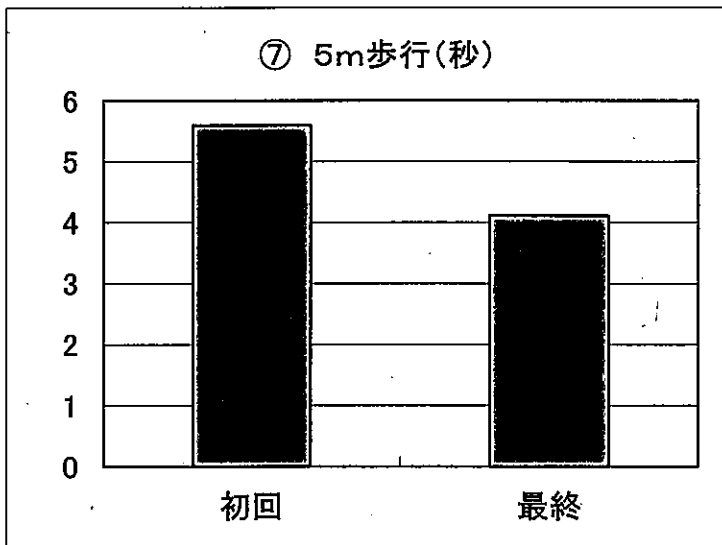
向上率は 1.57



⑥5m歩行 (歩数)

最大 4 歩、最小 0 歩向上

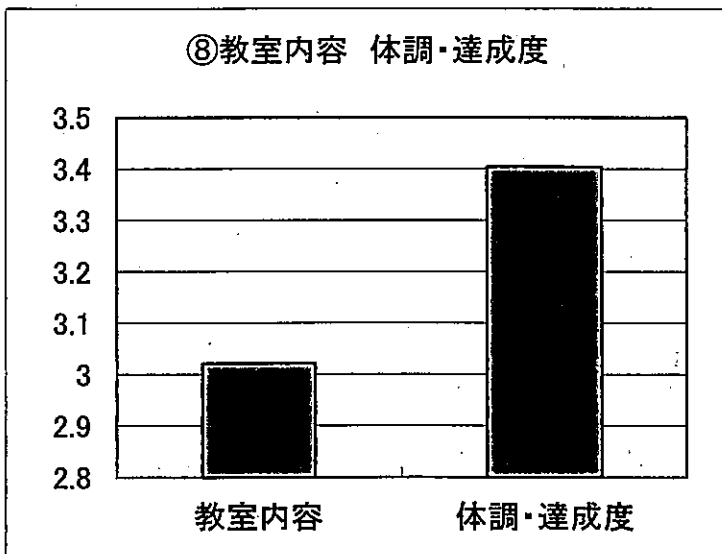
向上率は 1.24



⑦5m歩行 (秒数)

最大 3.5 秒、最小 0.6 秒向上

向上率は 1.36



⑧自己評価

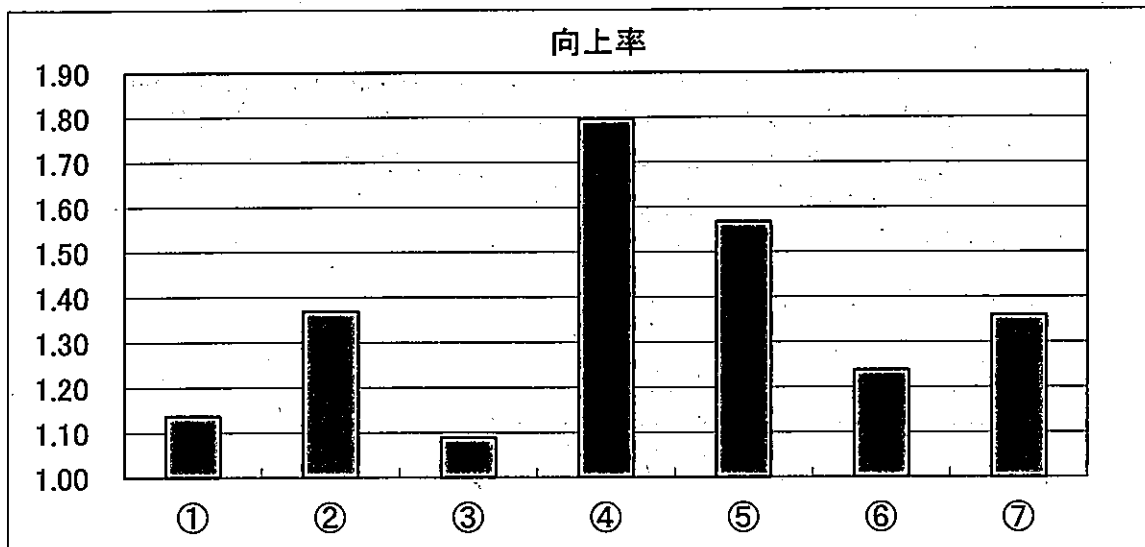
教室内容 体調・達成度

参加者の「主観的健康観」を開始時「0」として、最終時を「-5~+5」

までのスケールで自己判断した数値

教室内容 平均+3.02

体調・達成度 平均+3.40

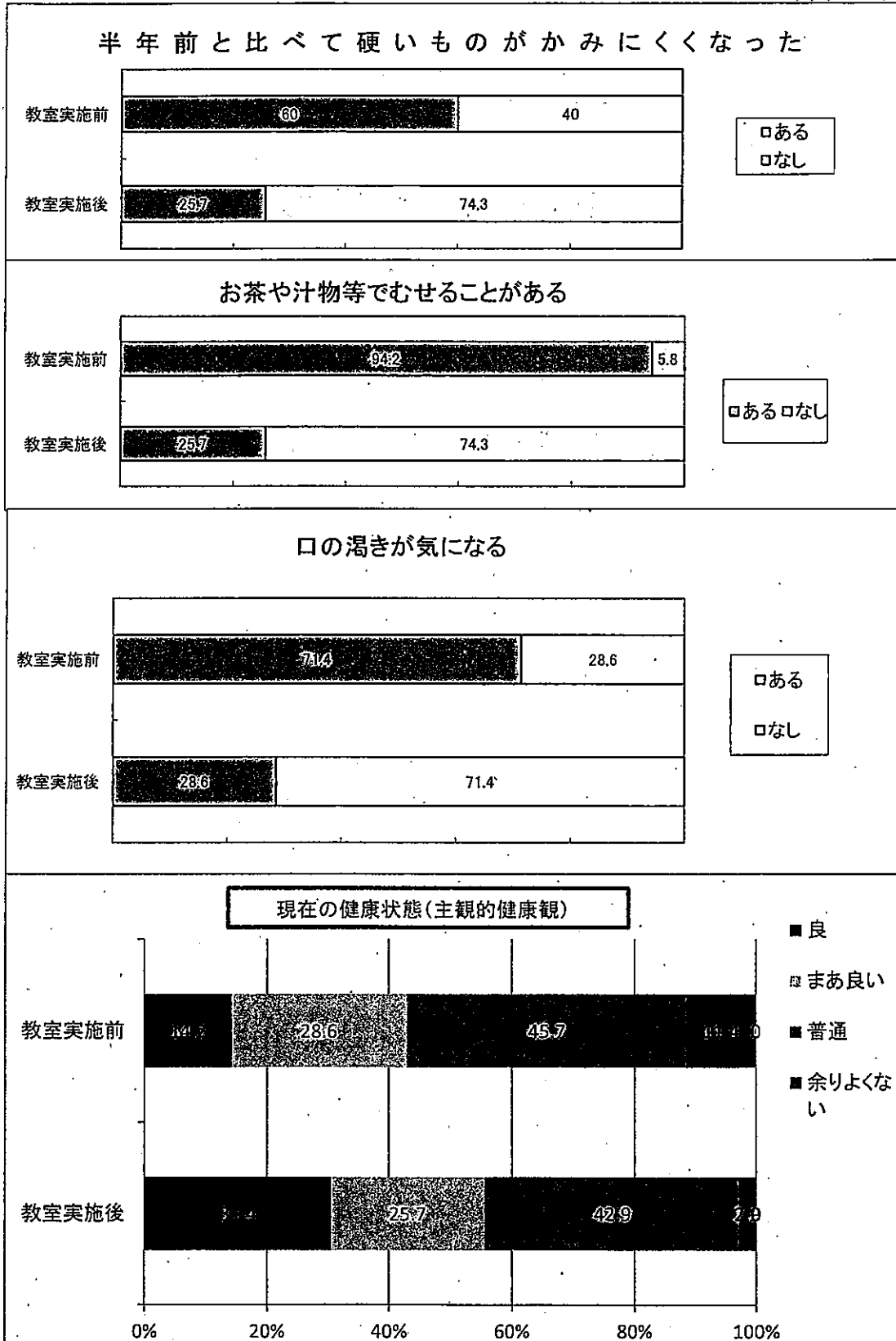


平成27年度 二次予防事業 口腔機能向上事業(お口きたえて体も元気教室)実施状況

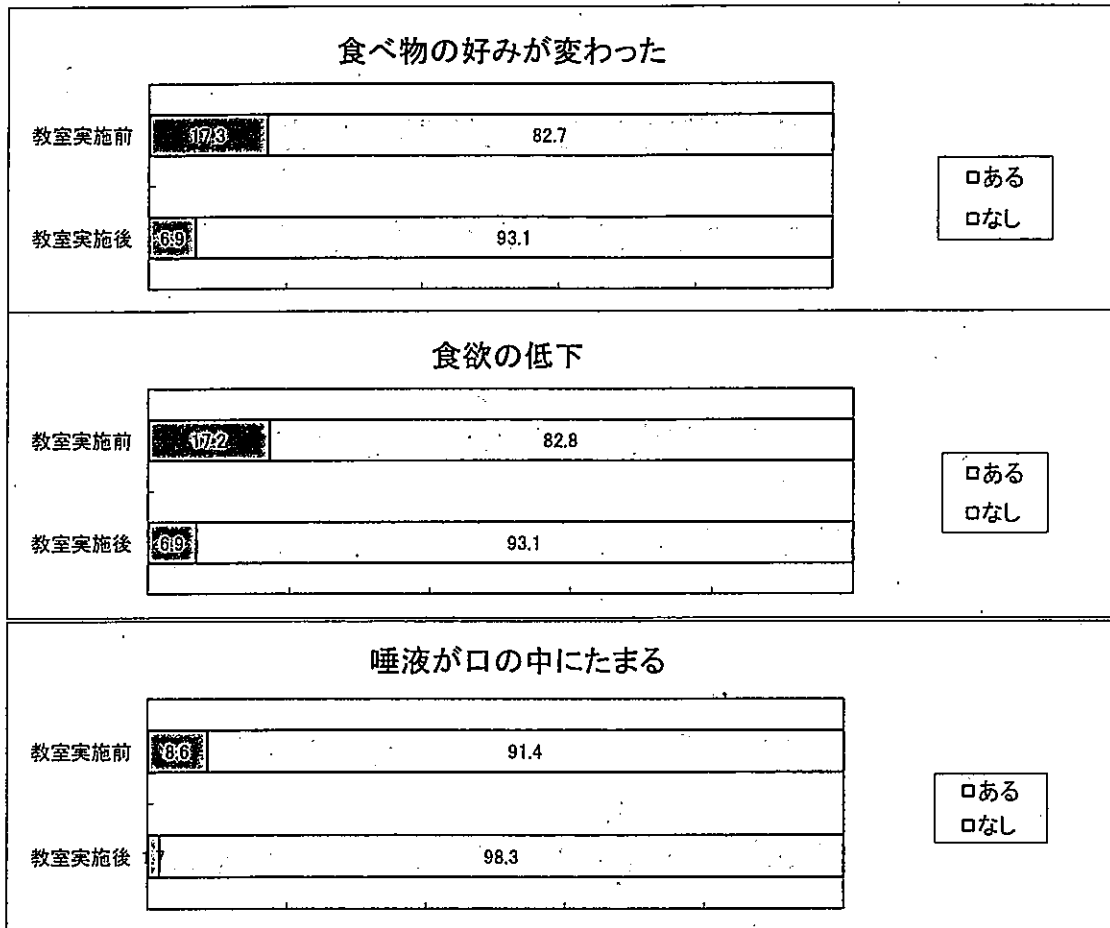
1 参加者数 実人数 39人 延べ人数 216人

2 回数・会場 全 6回× 5コース

3 実施状況 評価人数 35名 (単位:%)



(単位:%)



料 介護予防の情報かわら版

介護予防は健康寿命を延ばします

「介護予防」とは、介護が必要な状態にならないように、現在の心身の機能を維持・改善する取り組みです。市では、高齢者の方がいつまでも元気に過ごしていただくために介護予防教室を実施しています。65歳以上の要介護認定をお持ちでない方にご案内通知をお送りしますので、ぜひ教室にご参加ください。

65歳以上の
高齢者の
皆さん

元気で活発に
過ごされている方

軽度の機能低下や
関節の痛みなどがある方

介護予防教室の参加者にインタビュー



「わかかえり教室」
(平成26年度)に参加
吉岡 照子 さん

講師の先生の教え方が上手で、笑いの絶えない教室でした。週に一度の教室の日が何より待ち遠しかったです。骨折のリハビリも兼ねて参加したのですが、状態がとても良くなり、主治医の先生からも大鼓判を押されました。



「わかかえり教室」
(平成26年度)に参加
大澤 よしひろ さん

「家の中にこもっていても」と思い参加しました。毎週の教室で教わる運動と、宿題としてウォーキングを続けたことで、以前は家から駅まで歩く途中で足が痛くなったのですが、全然痛くならずに歩けるようになりました。



「わかかえり教室」
(平成26年度)に参加
中島 敦 さん

毎週教室があるので継続してトレーニングでき、筋肉が付きました。運動だけでなく、脳トレや回廊ケア、栄養など健康に大切なことがいろいろ学べてになりました。教室の雰囲気が良いので参加者同士が仲良くなるのもいいですね。



「ひさ懸わくわく教室」
(平成26年度)に参加
島田 安子 さん

友人に誘われて参加しました。足が悪かったのですが、会場までの送迎付きだったので安心して通えました。教室で教わった運動を続けていたら、じつがり歩けるようになりました。驚いた周囲の友人たちも教室に参加するようになりました。

一次予防 (元気な高齢者の方を対象)

元気なうちから介護予防

いつまでも元気に楽しく過ごすためには、元気なうちから日頃の運動習慣・口腔ケア・食生活を見直し、生活改善することが大切です。

体操や口腔ケアの方法のほか、食生活の大切さを学び、今できることから自分の生活を見直してみませんか？

わかがえり教室

運動、認知症予防、お口の健康、栄養が丸ごと学べる教室です。



会場・開催時期 西部公民館 (6月10日～)、保健センター (A: 7月6日～、B: 7月30日～)、豊田文化センター (12月7日～)、北部公民館 (12月16日～) ※全12回 (約3カ月間)

二次予防

(今後、介護や支援が必要となる可能性が高い方を対象)

いくつになっても元気で若々しく

いつまでもイキイキと自立した生活を送るためには、年齢を重ねることによって現れる生活上の機能の低下を放っておかないことが大切です。介護予防の教室に参加することで、体の調子も良くなって、気持ちも明るくなること間違いなし！

※各教室無料送迎付き

各教室の参加申し込みは随時受け付けています！



高齢者支援課 横川保健師

元気もりもり教室

マシンを使った運動やプールでの水中運動を一人一人の身体の状態に合わせて実施します。



会場 ながでんハートネット健康ぶらさ
開催時期 7月30日～、10月7日～、11月26日～ ※全16回 (約4カ月間)

ひざ腫ららくらく教室

膝や腰に痛みがあっても負担なく行える体操をボールや椅子を使って実施します。



会場・開催時期 中野保健センター (7月3日～)、豊田文化センター (10月2日～)、西部公民館 (平成28年1月6日～) ※全12回 (約3カ月間)

お口をきたえて体も元気教室

口の渇きやむせを防ぐ体操のほか、個別に応じた口腔ケアの方法を指導します。



会場 中野保健センター
開催時期 8月18日～、10月1日～、11月11日～、12月1日～、12月2日～ ※全6回 (約3カ月間)

お達者くらぶ

認知症・閉じこもり予防として運動や音楽、アロマなどのレクを通して仲間づくりを行います。



会場 帯の瀬ハイツ、さんさん館など
開催時期 通年 ※年24回 (月2回程度)

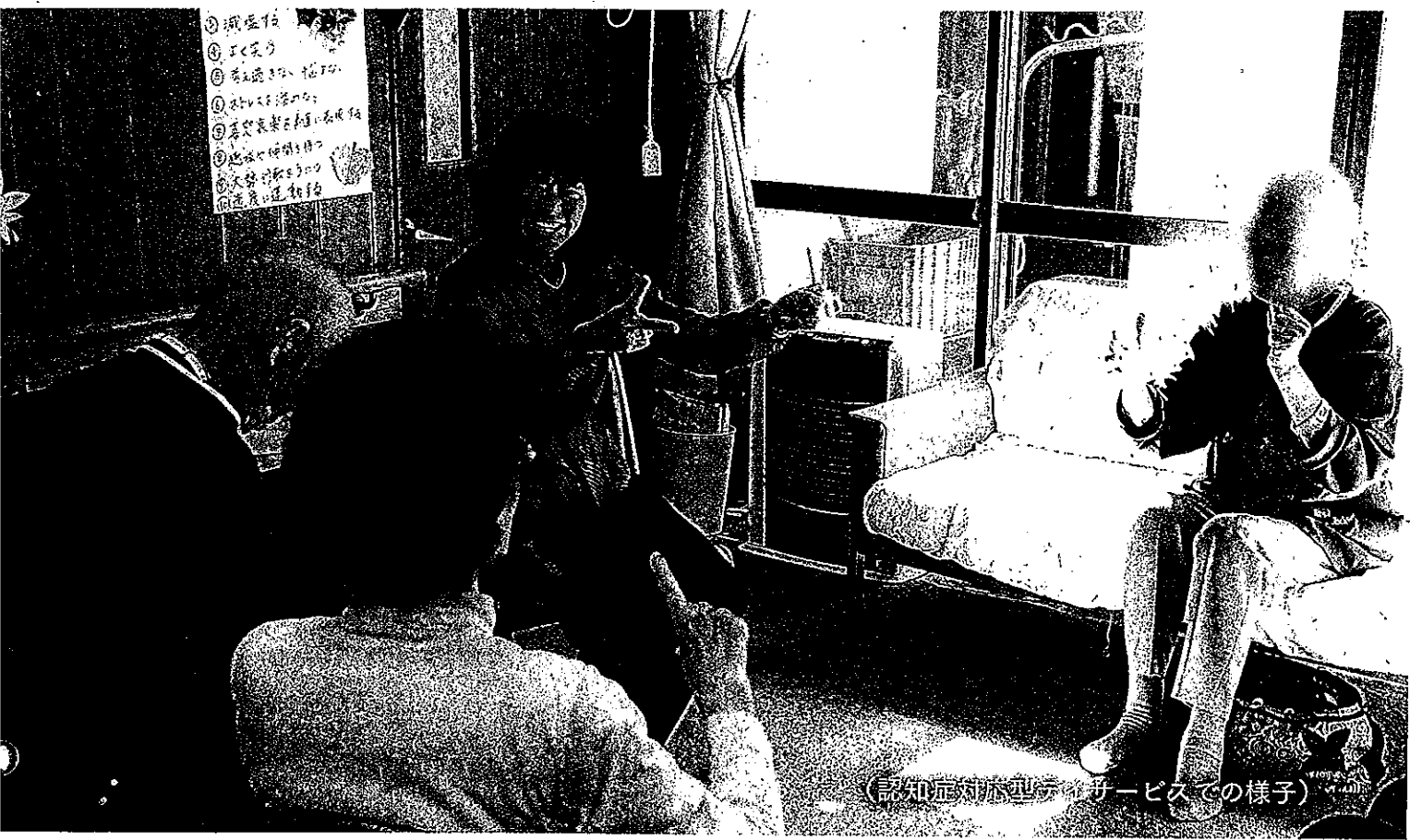
にここ貯筋教室 NEW!

脳トレを含めた、笑顔で楽しく行える運動を実施します。

会場・開催時期 保健センター (7月21日～)、西部公民館 (8月19日～)、北部公民館 (11月16日～)、豊田文化センター (12月1日～) ※全16回 (約4カ月間)

問い合わせ・申し込み先

高齢者支援課介護予防包括支援係 (中野保健センター内) ☎ (2-2) 2-1-1-1 (内線3-6-6・3-8-9)



（認知症対応型デイサービスでの様子）

【第1章】

認知症

急速に高齢化が進む日本。内閣府が公表している平成27年版高齢社会白書では、総人口の26%を高齢者が占め、世界で最も高い高齢化率であるとされています。本市も例外ではなく、平成27年9月末現在の高齢化率は28・4%と、4人に1人以上が高齢者となっています。

高齢化の進展とともに認知症高齢者の数も急速に増加しています。政府が公表している数値では、平成24年度の時点で高齢者の7人に1人程度が認知症と考えられており、決して人ごととして済ませてはいけません。

誰にでも老いは訪れ、誰もが認知症になる可能性があります。家族だけの問題と考えるのではなく、誰もが安心して暮らせるよう、地域全体の問題として考えてみませんか。

認知症とは

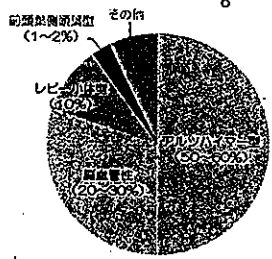
認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記

憶力や判断力が低下し、「日常生活に支障を来すような状態」になることで、通常の老化による衰えとは違います。例えば、朝食で「どんなものを食べたか思い出せない」といった、体験の一部を忘れるのは老化による年相応の「もの忘れ」といえますが、朝ごはんを食べたという体験自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

認知症を引き起こす病気

認知症は多くの場合、脳の神経細胞が広い範囲に、長い期間にわたって障がいを受けた時に起こります。

認知症の原因となる病気は約70種類といわれており、代表的なものは左図のとおりとなります。また、アルツハイマー型認知症などは、進行を遅らせる効果のある薬があるので、早期に見出し服用することが大切です。



異常なタンパク質が蓄積し脳が委縮する「アルツハイマー型」、脳梗塞などで脳の働きが悪くなる「脳血管性」、レビー小体というタンパク質が脳に蓄積する「レビー小体型」などがあります。

施設だけでなく、地域全体で利用者を支えていきたい

認知症対応型デイサービスには、要介護（支援）認定を受け、認知症により個別の対応が必要とされた方が通所しています。料理や畑仕事など、その方が得意とされていたことを行い、潜在能力を引き出せるような関わりを持たせていただいています。また、利用者の方がご自宅に戻った際に、施設での体験を家族の方に話されるなど、

「施設を利用して変わったよ」と家族の方に教えていただけた際は、とてもうれしいですし、やりがいを感じます。利用者の方が活力に満ちた生活を送るため、より一層、利用者の方のことも、施設だけで完結するのではなく、ボランティアの方などとも協力しながら、地域の皆さんで支えていきたいです。



認知症対応型デイサービス 宅老所ひなたぼっこ施設長 関 純子さん



J A長野厚生連 北信総合病院
認知症看護認定看護師
小林 理恵子さん

プロフィール
熱心な看護士として、地域の
水準の高い看護士として、地
の認定看護士として、日々
の相談業務に、講演など
知識を伝える活動中。
実践、指導、現場
知識を、実践、指導、現場
技術を実践、指導、現場
看護士として、日々
の相談業務に、講演など

認知症になっても怖くない 優しい社会を作ることが大切です

北信総合病院の認知症看護認定看護師、小林理恵子さんにお話を聞きました。

認知症を知る

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状」の大きく2つに分けられます。

「中核症状」とは、脳の細胞が壊れてしまうことによつて直接起こる症状のことで、記憶を忘れてしまう「記憶障がい」や、場所や人間関係などの把握が困難になる「見当識障がい」、計画したことにそつて実行することが困難になる「実行機能障がい」、二つ以上のことを同時に行動したり、いつもと違う変化への対応

早期発見が大切

今のところ、認知症を完全に治したり、進行を止めることはできません。しかし、薬物・心理療法や環境の整備を行うことで症状が改善する場合があります。社会資源を増やし、さまざまなサポート体制を整えること

力が困難になる「理解・判断力」の障がいなどの症状が現れます。また、「行動・心理症状」は、周囲の関わり方など、生活環境や人間関係が要因となり、被害妄想やうつ状態、徘徊や大声など、精神症状や行動に支障が起きる症状のことをいいます。

認知症が疑われるサイン

- 同じことを繰り返すようになった
- 趣味や日課にのめりなくなった
- 片付けをすることが下手になった
- 身なりを気にしなくなった
- 外出や人と会う機会がなくなってきた

▲サインに気づいたら相談機関に連絡してみましょう

認知症の方への対応

で進行を遅らせ、その人らしい生活を送ることが出来ます。そのため、早期発見がとて

大切なことは、家族や周囲の方が認知症について学び、理解することです。家族だけの負担となり、家族が苦しい状態だと本人も苦しくなってしまう。

認知症を理解する

認知症はさまざまなことが原因で起こる「体の病気」です。つまり、誰にでも起こる可能性があります。その人の立場になって考えることが大切だと思えます。

地域の方が「○○さん、今日はきれいな服を着てますね」など、さりげない声掛けや見守りを行うことで、本人もより一層元気が出てくると思えます。何度も言うように、認知症は誰にでも起こり得ます。ですので、認知症を怖がるよりも、地域全体で支えるような「認知症になっても怖くない社会」を作ることが大切だと思えます。

interview

大切なのは、認知症の方の行動を理解すること

普段、生活する中で、利用者の方が思ひ出したように突然動き出すことがあります。その方の行動を遮るのではなく、何をしたいのかを見極めながら寄り添い、本人が混乱しないように声掛けをしています。また、①会話をしたり接することで脳に刺激を与える、②体を動かすことで、夜しっかりと眠れるように生活のリズムを作る、

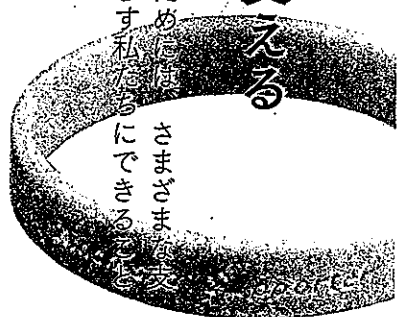
③できることを見つけ役割を持って活動できるように支援する、④笑うなど本人が楽しむことで積極的に参加できるようにする、といったことを心掛けています。家族だけで支えるのは非常に負担が大きいです。その方に合ったサービスを活用すると同時に、地域の方にも認知症を理解していただき、一緒に支えていくことが大切だと思います。



認知症対応型デイサービス
宅老所やわらぎの家管理者
金井 市子さん

認知症を地域で支える

皆さんが安心して住み続けるために、さまざまな支援が必要で、地域で暮らす私たちにできることは、どんなことがあるでしょうか。



認知症サポーター

認知症サポーターとは、市などで開催する「認知症サポーター養成講座」を受講し、修了した方の名称で、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。

また、認知症サポーターになったからといって、何かをしなくてはいけないということはありません。サポーター

がおのおのできる範囲の中で、認知症の方や、その方を取り巻く家族の良き理解者となることを目的としています。

現在、本市には約3千人のサポーターがいます。より多くの方で地域が見守られるため、「認知症について勉強してみたい」という方は、ぜひ養成講座を受講しましょう。

なお、講師はボランティアですので、料金は掛かりません。ご希望の方は、高齢者支援課までお申し込みください。

オレンジリング

認知症サポーターには認知症を支援する「目印」として、オレンジレット（オレンジリング）が配布されます。この「オレンジリング」は認知症の方と家族の理解者として、連繫の「印」の意味が込められています。



▲養成講座は数名からでも開催が可能です。

地域包括支援センター（高齢者支援課内）

地域包括支援センターとは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が連携を取りながら、高齢者の総合的な支援を行う拠点です。

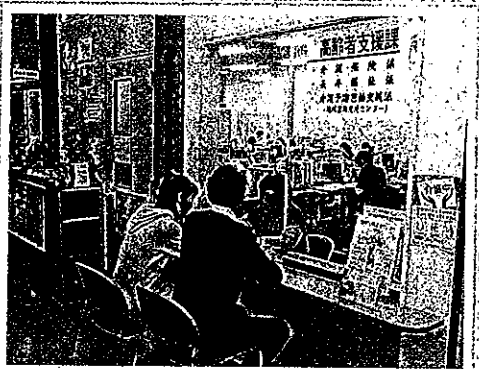
どこに相談したらいいか迷う場合は「地域包括支援センター」にご連絡ください。

◀例えばこんなとき

- ・認知症の疑いがある方が身近にいて心配
- ・この医療機関を受診すればいいのかわからない
- ・介護や生活のための支援を受けたい
- ・外に出掛けて家に戻れず行方不明になる心配がある方

市では普段から高齢者と接点のある地域の方々や地区の役員さん・民生委員さんをはじめ、市内のさまざまな業種・団体の皆さんにご協力いただき、普段の関わりの中で「いつもと何か違う」といった高齢者の異変など「小さな気づき」を通し、声を掛け、適切な支援につなげ、高齢者やそのご家族が不安なく生活を続けることができる地域づくりを目指しています。

認知症の方やご家族だけでなく、地域のさまざまな方がこの「小さな気づき」を通して日常的な見守りなどの支えあいを深めていただくとともに、近所に住んでいる気になられる高齢者のご相談などについても、地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。



中野市地域包括支援センター（高齢者支援課介護予防包括支援係）

☎ (22) 2111 (内線366)
ファクス (22) 2295
住所：西一丁目1-7



◀信州中野駅隣の
中野保健センター内に
事務所があります

その他の認知症に関する相談窓口を紹介します

認知症コールセンター

☎0268 (23) 7830
◆受付時間
・午後1時～8時
(火・木・土曜の週3日
(年末年始*を除く))

若年性認知症の電話相談

☎0800 (100) 2707
◆受付時間
・午前10時～午後3時
(日・祝日・年末年始*
を除く)

認知症の人と家族の会

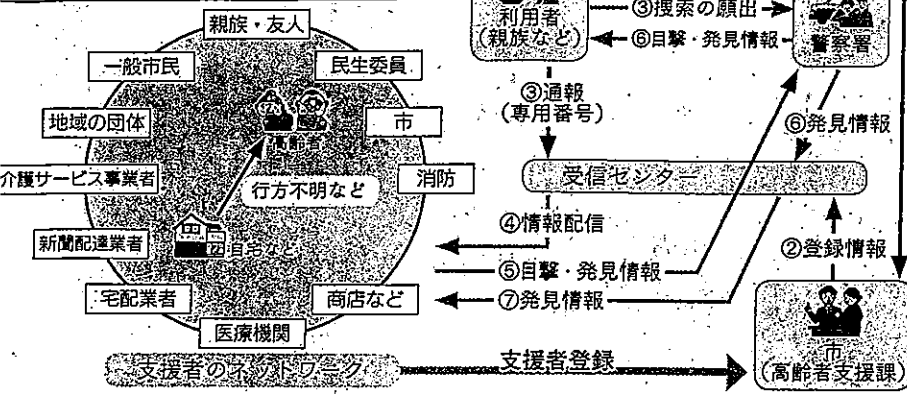
長野県支部
☎026 (293) 0379
◆受付時間
・午前9時～正午
(月曜～金曜日)

公益社団法人 認知症の人と家族の会

☎0120 (294) 456
携帯・PHSの場合はこちら
⇒☎075 (811) 8418
◆受付時間
・午前10時～午後3時
(土・日・祝日を除く)

*年末年始：12月29日～1月3日

【特集】支えあいのまち



◆高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク

地域の高齢者の方に対して、日ごろから見守りや声掛けを行い、徘徊による行方不明などの緊急事態が起こった際には、地域の皆さんの目で見守りネットなかの「あったか見守り・徘徊SOSネットワーク」を運用しています。

◆ネットワーキング図

◆ネットワーキングの利点

認知症の方が知らぬ間に外出し、どこに行ったのか分からなくなってしまう…。そのような場合、地域にたくさんさんの「見守る目」、「見つける目」があれば、早期発見・保護につながります。

事前に利用者登録をしておくと、行方不明になった際、支援者の方にEメールまたはファクスで情報が配信され、支援者のネットワークで捜索に協力いただけます。

◆支援者登録方法

認知症高齢者の方を日ごろから見守り、行方不明になった際には早期発見・保護にご協力いただける市内の企業や団体、市民の皆さんを募集しています。

支援者の登録をしておいた方、必要事項を記入の上、「高齢者支援課へ提出ください。申請書は、高齢者支援課に設置してあるほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。

また、行方不明者の目撃・発見情報については、中野警察署(☎20-0110)へ連絡をお願いします。

認知症インフォメーション

認知症に関するさまざまな講座などを紹介します。

■ 認知症サポーター養成講座

問 高齢者支援課介護予防包括支援係
☎(22)2111(内線366)

期 日 11月26日(休)
時 間 午後1時30分～3時
会 場 中野保健センター
講 師 中野市キャラバン・メイト

※参加を希望される方は、高齢者支援課介護予防包括支援係まで事前にお申し込みください。

■ 認知症を考える会

問 高齢者支援課介護予防包括支援係

専門の医師や介護職員など、さまざまな方からの講演のほか、寸劇なども交え、分かりやすく認知症の症状や対応方法などをご紹介します。開催日時などは、「広報なかの」やチラシなどでお知らせします。(年に1回開催)

■ 家族介護者交流会(定員30人)

問 高齢者支援課長寿福祉係
☎(22)2111(内線243)

認知症などの高齢者を在宅で介護されている家族の方を対象に交流会を開催します。日ごろの悩みなども相談できる良い機会です。お気軽にご参加ください。

日 時 11月18日(休) 午後1時30分
会 場 北信総合病院 さくらホール(外来診療棟3階)

内 容 ①認知症短期集中リハビリ方法を楽しく実践【講師：魚川朋江さん(北信総合病院老人保健施設もえぎ作業療法士)】、②交流会、③希望者による専門相談

※参加を希望される方は、高齢者支援課長寿福祉係まで事前にお申し込みください。

「認知症安心ガイドブック」を作成しました

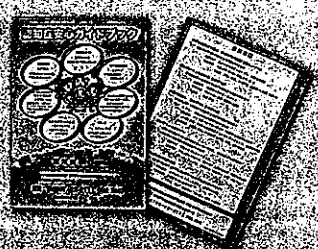
市では、「お互いさま」の気持ちで支えあい、誰もが安心して暮らせるまちを目指して、「認知症安心ガイドブック」を作成しました。ガイドブックは、今月号の「広報なかの」とともに全戸配布されています。

- ・認知症に対する理解を深めたい!
- ・デイサービスやグループホームなどのサービスを知りたい!
- ・認知症の方への関わり方はどのようにすればいいのだろう?
- ・専門の医療機関がどこにあるのか知りたい!



このような時にはぜひ「認知症安心ガイドブック」を活用ください。

高齢者支援課 森岡社会福祉士



第9回



認知症を考える会

演題

認知症を知る・脳を鍛える

～今からはじめる認知症予防～

講師

フィットネスサポートセンター

代表 三浦 弘 氏



日時

平成27年10月29日(木)

午後1時30分～午後3時30分

*受付は1時～

会場

中央公民館 3階講堂

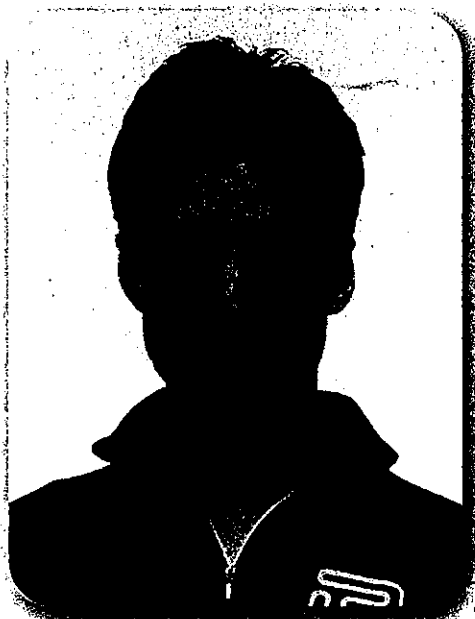
その他

参加費無料 申込不要

当日は動きやすい服装で
水分補給できる物をお持ちください

認知症に関心のある方など、どなたでも参加できます

今回は健康運動指導士で楽脳フィットネス提唱者の
三浦 弘氏を講師としてお招きします。
脳と身体を楽しく動かし、認知症を予防していきましょう！
大勢の方々のご参加をお待ちしております。



＜講師プロフィール＞

信州大学大学院工学系研究科で修士の学位を取得。その後共同
研究において、楽しく簡単に脳と体を鍛えられる運動プログラ
ム“楽脳フィットネス”を考案

健康運動指導士として、健康・体力づくりのためのトレーニン
グ指導や、介護・認知症予防のための運動プログラム提供等、様々
な活動を続けている。

【テレビ出演】

テレビ信州「ゆうがたGen.ゆるしお兄さんの脳活フィットネス」
(2007年～2008年)

○お問い合わせ○ 中野市高齢者支援課 介護予防包括支援係 電話 22-2111 内線 366

健康長寿のまち 中野市