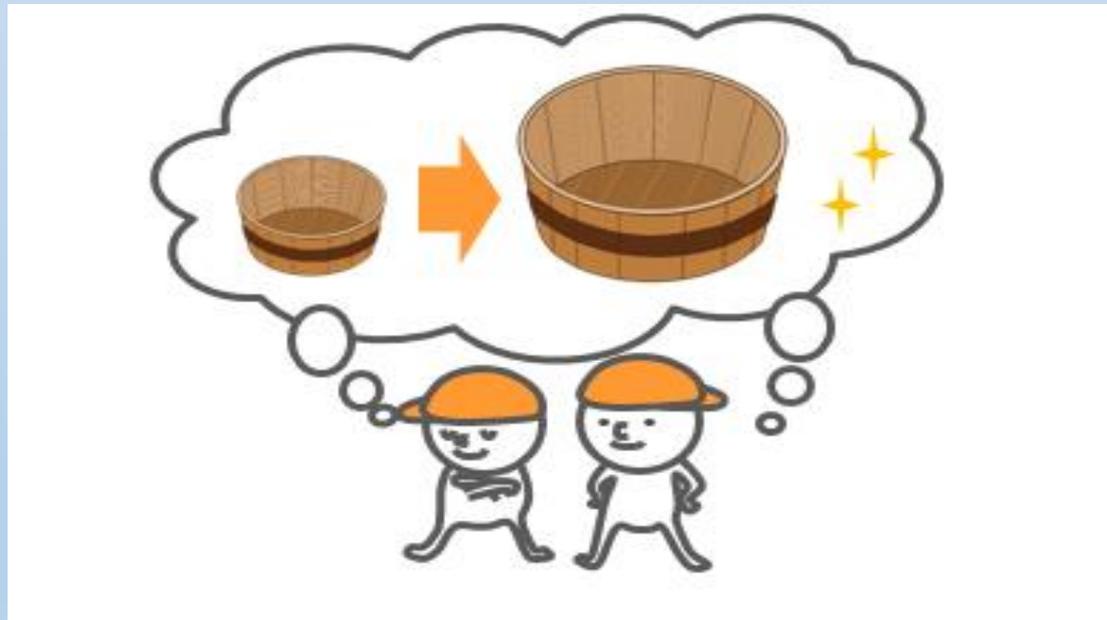




研修会開始まで  
しばらくお待ちください。

音声はOFF、カメラはONで受講して下さい。  
事業所名・参加人数を入力してください。

# 介護予防・日常生活支援総合事業 研修会 ～自立支援の取組報告～



令和5年(2023年)2月16日(木)16時から17時30分まで  
吹田市福祉部 高齢福祉室

# [本日の内容]

## ① 吹田市の高齢者の状況

吹田市の介護予防・日常生活支援総合事業

## ② 質疑応答と意見交換

## ③ 吹田市の自立支援の取組

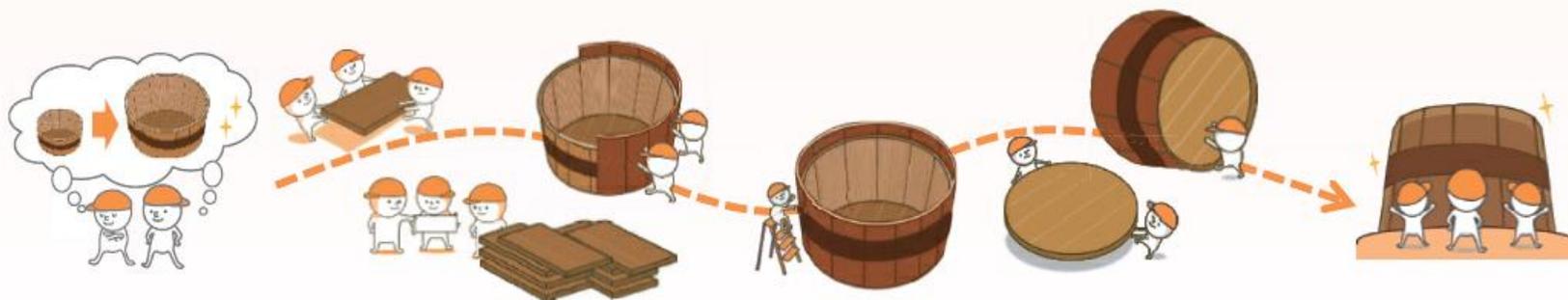
～利用者・支援者の声～

## ④ 地域の活動を通じて ～元気高齢者の声～

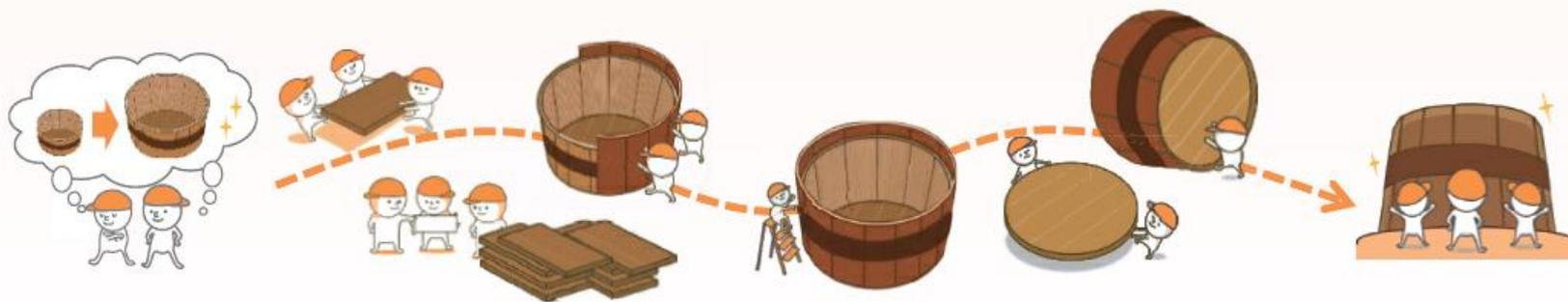
## ⑤ お知らせ

# ① 吹田市の高齢者の状況

## 吹田市の介護予防・日常生活支援総合事業



# 吹田市の高齢者の状況



令和4年3月末	人口（人）	割合（％）
吹田市全体	378,781	100.0%
65歳以上	90,049	23.8%
75歳以上	47,668	12.6%

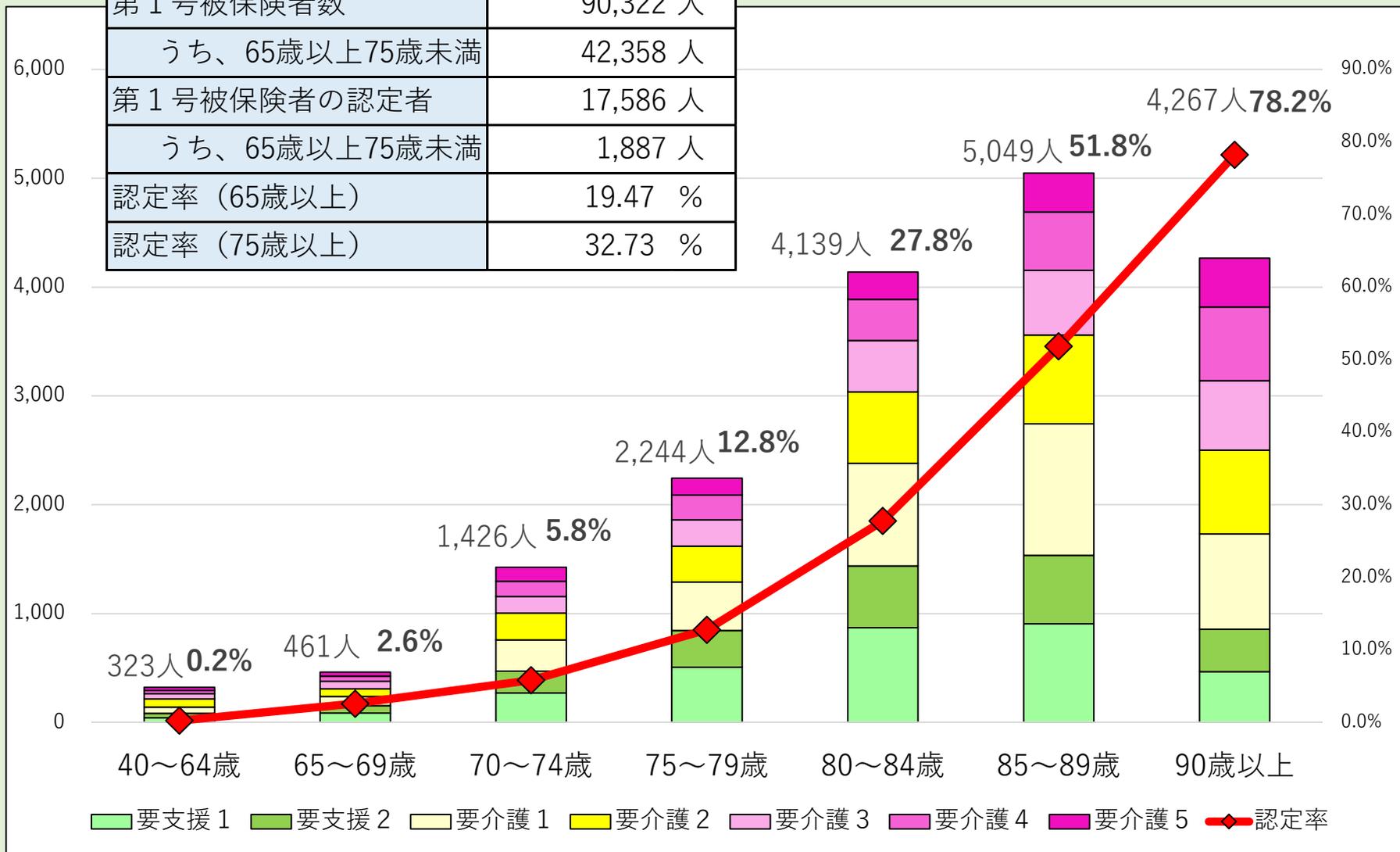
- ・今後ますます生産年齢人口が減少
- ・後期高齢者が増加していく

【参考】 第8期吹田健やか年輪プラン  
年齢別人口及び割合の推計

	第8期			第9期			単位:人 第14期
	R3 (2021)	R4 (2022)	R5 (2023)	R6 (2024)	R7 (2025)	R8 (2026)	R22 (2040)
総人口	376,701	377,728	378,603	379,323	379,905	380,364	376,374
0～14歳	52,727	52,687	52,579	52,265	52,029	51,668	43,342
15～64歳	234,177	235,223	235,942	236,675	237,299	237,943	219,014
40～64歳	129,968	131,242	132,329	133,168	133,847	134,289	120,158
65歳以上	89,797	89,818	90,082	90,383	90,577	90,753	114,018
65～74歳	43,192	40,840	38,640	36,754	35,665	34,977	54,439
75～84歳	31,887	33,496	35,339	37,074	37,715	37,571	33,030
85歳以上	14,718	15,482	16,103	16,555	17,197	18,205	26,549
総人口に占める65歳以上の割合	23.8%	23.8%	23.8%	23.8%	23.8%	23.9%	30.3%
総人口に占める75歳以上の割合	12.4%	13.0%	13.6%	14.1%	14.5%	14.7%	15.8%

# 吹田市の要介護認定者数・認定率(令和3年度末)

第1号被保険者数	90,322人
うち、65歳以上75歳未満	42,358人
第1号被保険者の認定者	17,586人
うち、65歳以上75歳未満	1,887人
認定率(65歳以上)	19.47%
認定率(75歳以上)	32.73%



# KDB(国保データベースシステム)から見た吹田市の状況

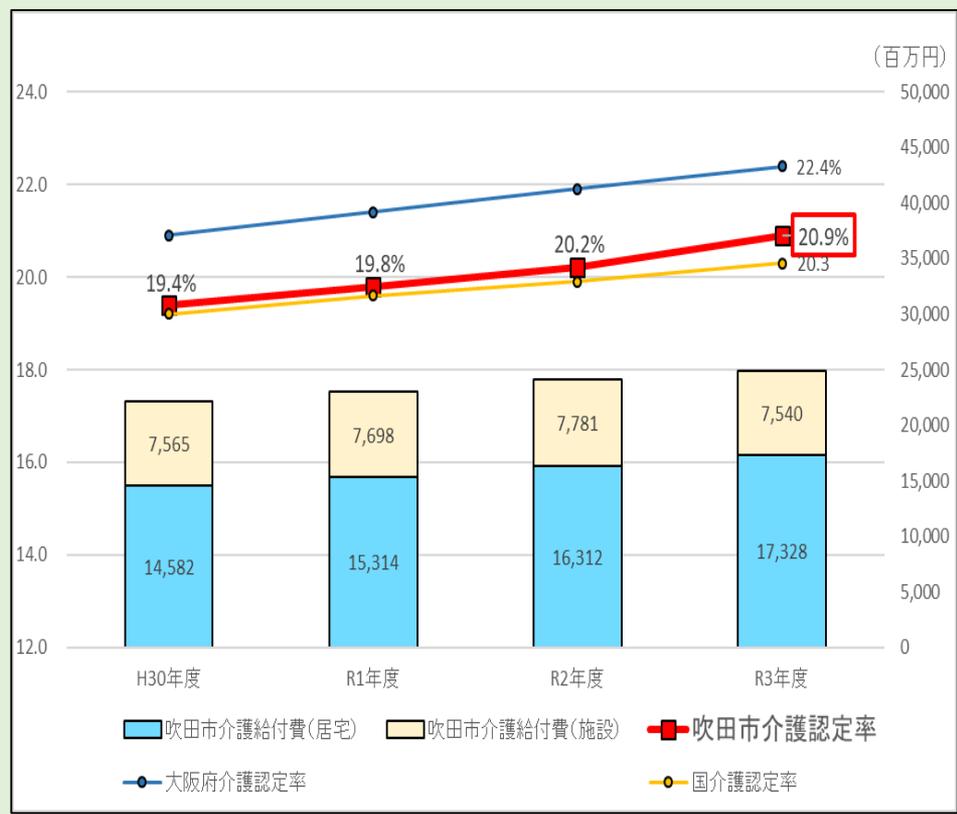
## KDB (国保データベースシステム) とは

国保連合会が保有する健診・医療・介護の各種データを活用して統計情報や個人の健康に関するデータを提供し、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されている。

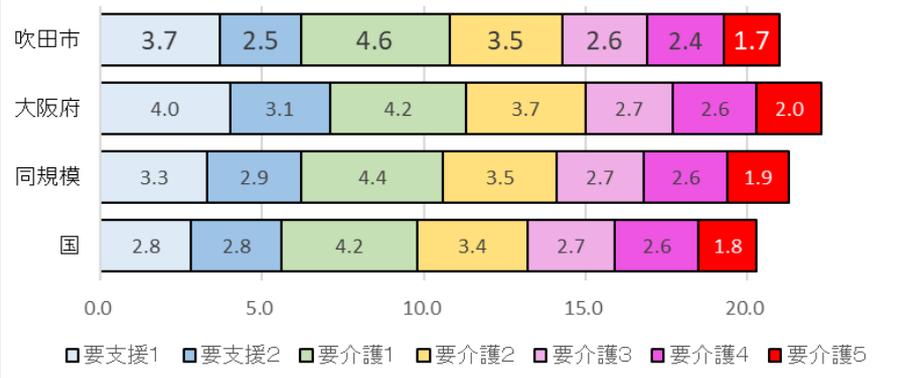
### 【令和3年度末の状況】

	総人口(人)	高齢化率(%) (65歳以上)	介護認定率(%)	1件当たり 介護給付費(円)	1件当たり 居宅給付費(円)	1件当たり 施設給付費(円)
吹田市	367,913	22.9	20.9	49,474	36,394	301,912
大阪府	8,713,089	26.1	22.4	50,822	38,756	304,342
同規模市	374,312	25.0	21.3	56,417	41,423	300,973
国	125,640,987	26.6	20.3	60,703	41,736	296,733

### 【介護認定率・介護給付率の経年推移】



### 【介護認定率内訳】



## 【要介護者の有病状況】

	吹田市 (%)	大阪府 (%)	国 (%)
糖尿病	25.8	23.9	24.0
心臓病	61.5	58.8	60.3
脳疾患	23.9	22.0	23.4
筋・骨疾患	56.6	54.4	53.2
精神	37.1	33.9	37.2

## 【介護の状況】

	吹田市	大阪府	国
悪化度(前年比)	103.1%	101.8%	108.4%
改善度(前年比)	114.7%	103.1%	110.7%

### 【要介護区分別人数前年比】

悪化 改善 維持

	非該当	令和3年度末の要介護区分(%)									区 分 別 の 人 数 ( 人 )
		要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	(資格喪失等) その他		
令和2年度末の要介護区分(%)	非該当又は認定なし	—	30.4	17.2	25.0	12.2	4.4	6.2	4.6	—	711
	要支援1	0.0	61.6	6.7	7.7	3.4	2.1	1.4	0.6	16.5	3,098
	要支援2	0.0	2.7	68.5	9.2	3.6	2.4	2.1	1.1	10.4	2,083
	要介護1	0.0	0.5	0.8	65.5	9.5	5.7	3.7	1.7	12.6	3,784
	要介護2	0.0	0.3	0.4	2.3	64.8	8.8	6.9	2.9	13.4	2,938
	要介護3	0.0	0.0	0.4	1.0	2.3	62.5	8.3	5.7	19.7	2,139
	要介護4	0.0	0.3	0.2	1.1	1.6	2.1	61.6	6.7	26.3	1,869
	要介護5	0.0	0.1	0.4	0.4	0.5	0.7	3.2	60.5	34.2	1,425

参考：介護保険申請となる理由（吹田市）

	要支援 1	要支援 2	要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5
第1位	高齢による衰弱	転倒・骨折	認知症	脳卒中	認知症	転倒・骨折	脳卒中
第2位	転倒・骨折	脳卒中	高齢による衰弱	認知症	転倒・骨折	脳卒中	認知症
第3位	心臓病	・高齢による衰弱 ・心臓病	転倒・骨折	転倒・骨折	脳卒中	認知症	転倒・骨折

## 【平均自立期間（健康寿命）の経年推移】

		令和元年度	令和2年度	令和3年度
要介護2以上	吹田市_男	80.8	81.0	81.4
	吹田市_女	84.8	84.8	85.3
	大阪府_男	79.4	79.6	79.8
	大阪府_女	83.5	83.5	83.8
	国_男	79.6	79.8	79.9
	国_女	84.0	84.0	84.2

		令和元年度	令和2年度	令和3年度
要支援・要介護	吹田市_男	79.1	79.1	79.6
	吹田市_女	81.2	81.3	81.8
	大阪府_男	77.7	77.9	78.0
	大阪府_女	80.0	80.0	80.3
	国_男	78.3	78.4	78.5
	国_女	81.1	81.2	81.2

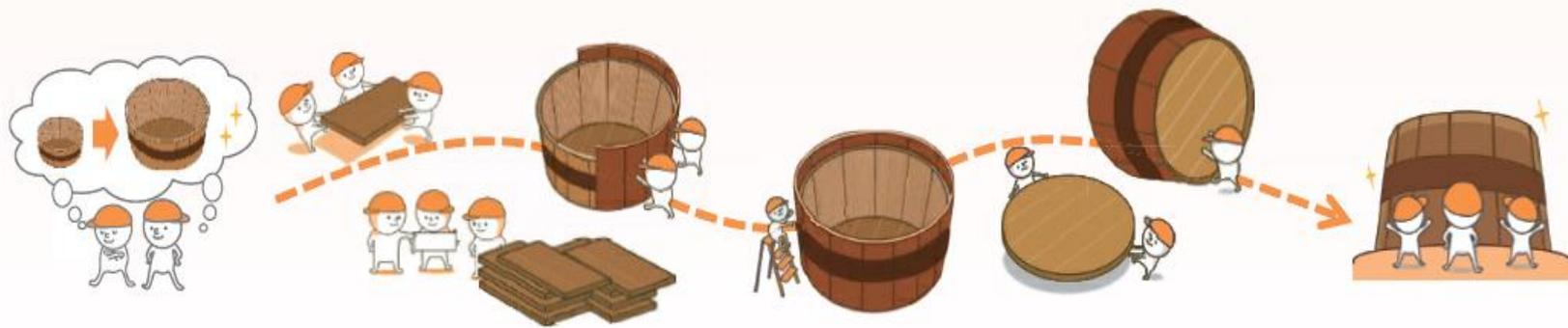
## 【参考：平均寿命(0歳時点の平均寿命)】

		令和元年度	令和2年度	令和3年度
平均余命	吹田市_男	82.5	82.7	83.1
	吹田市_女	88.6	88.3	88.6
	大阪府_男	81.1	81.3	81.5
	大阪府_女	87.2	87.2	87.6
	国_男	81.1	81.3	81.5
	国_女	87.3	87.3	87.5

**平均余命－平均自立期間  
＝介護が必要な期間**

- ★ 平均自立期間を延ばす取組  
社会参加 **（一次予防）**
- ★ 介護が必要な人を早期発見  
虚弱の予防 **（二次予防）**
- ★ 重度化防止の取組  
**（三次予防）**

# 吹田市の 介護予防・日常生活支援総合事業



基本に  
立ち戻って…

# 介護保険法の理念



## ・第1条(目的)

要介護状態となった人が、尊厳を保持し、能力に応じ自立した日常生活を営めるよう、必要なサービスを提供する

## ・第4条(国民の努力・義務)

要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生じる心身の変化を自覚して、常に健康の保持増進に努める

要介護状態となった場合にも、進んでリハビリ等のサービスを利用し、その有する能力の維持向上に努める

# 国のガイドライン

## 介護予防・日常生活支援総合事業 (新しい総合事業)

### 介護予防・生活支援サービス事業

(従来の要支援者)

- ・要支援認定を受けた者(要支援者)
- ・基本チェックリスト該当者(介護予防・生活支援サービス対象事業者)

#### 訪問型サービス (第1号訪問事業)

- ・現行の訪問介護相当
  - ①訪問介護
  - ②訪問型サービスA(緩和した基準によるサービス)
  - ③訪問型サービスB(住民主体による支援)
  - ④訪問型サービスC(短期集中予防サービス)
  - ⑤訪問型サービスD(移動支援)
- ・多様なサービス

#### 通所型サービス (第1号通所事業)

- ・現行の通所介護相当
  - ①通所介護
  - ②通所型サービスA(緩和した基準によるサービス)
  - ③通所型サービスB(住民主体による支援)
  - ④通所型サービスC(短期集中予防サービス)
- ・多様なサービス

#### その他の生活支援サービス (第1号生活支援事業)

- ①栄養改善の目的とした配食
- ②住民ボランティア等が行う見守り
- ③訪問型サービス、通所型サービスに準じる自立支援に資する生活支援(訪問型サービス・通所型サービスの一体的提供等)

※ 上記はサービスの典型例として示しているもの。市町村はこの例を踏まえて、地域の実情に応じた、サービス内容を検討する。

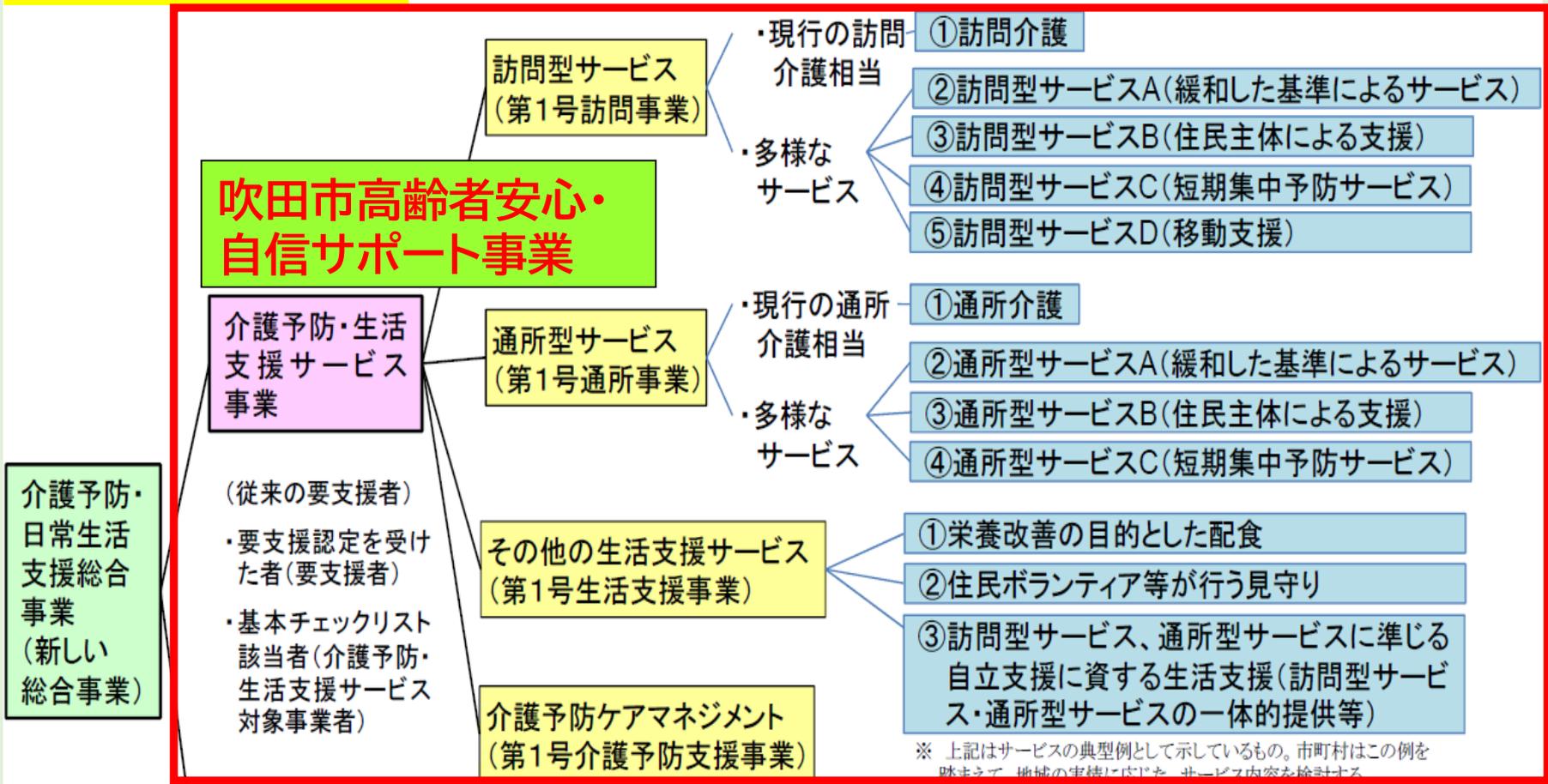
#### 介護予防ケアマネジメント (第1号介護予防支援事業)

### 一般介護予防事業

- ・第1号被保険者の全ての者
- ・その支援のための活動に関わる者

- ①介護予防把握事業
- ②介護予防普及啓発事業
- ③地域介護予防活動支援事業
- ④一般介護予防事業評価事業
- ⑤地域リハビリテーション活動支援事業

# 吹田市の事業構成



# 地域で元気に暮らすために 平成29年4月から、介護保険法改正による 介護予防・日常生活支援総合事業開始

高齢者の生活を支えるための  
地域づくり



地域みんなで一緒に取り  
組む介護予防活動

**吹田市高齢者安心・  
自信サポート事業**

**吹田市民  
はつらつ元気大作戦**

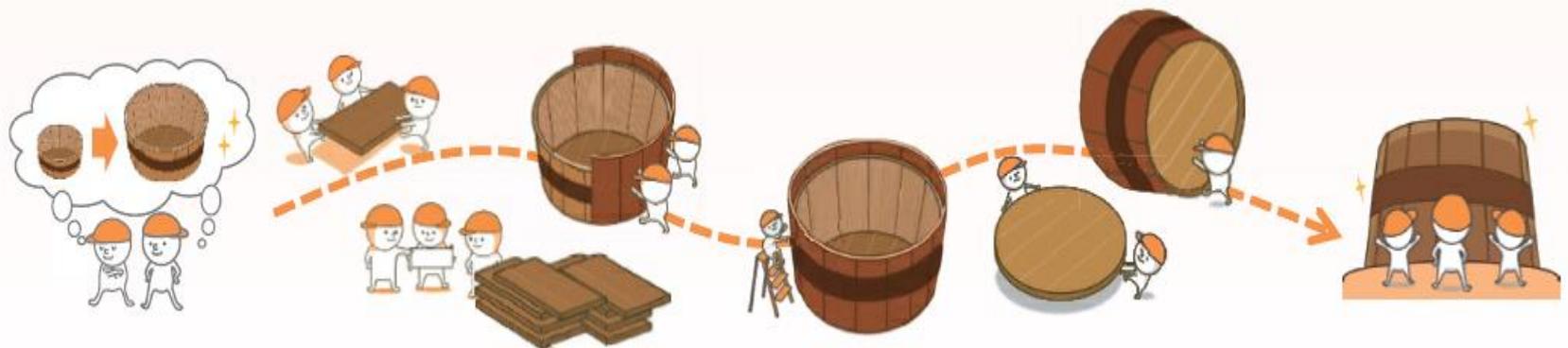
安心して自信をもって生活できるよう、自立支援型の通所型サービスや訪問型サービスなど、高齢者の支援体制を地域の中に作っていく取組

一人ひとりができる限り介護予防に努めることや、地域や社会の中で何らかの役割を担いながら生活することが大切

# 吹田市の介護予防・日常生活支援総合事業 の基本方針

要支援状態の人が要介護状態になることを防ぎながら、住み慣れた地域の中で生きがいを持って暮らすことができるように、介護予防の視点を軸に高齢者の能力を最大限引き出し、活かすことを目指して、多様で柔軟なサービス提供や地域住民の多様な参画など地域の支え合い体制づくりを守り、持続可能な仕組みを目指す。

# 吹田市高齢者 安心・自信サポート事業



# 地域で元気に暮らすために 平成29年4月から、介護保険法改正による 介護予防・日常生活支援総合事業開始

高齢者の生活を支えるための  
地域づくり



地域みんなで一緒に  
取り組む介護予防活動

**吹田市高齢者安心・  
自信サポート事業**

**吹田市民  
はつらつ元気大作戦**

安心して自信をもって生活できるよう、自立支援型の通所型サービスや訪問型サービスなど、高齢者の支援体制を地域の中に作っていく取組

一人ひとりができる限り介護予防に努めることや、地域や社会の中で何らかの役割を担いながら生活することが大切

# 吹田市の事業構成

## 吹田市高齢者安心・自信サポート事業

介護予防・生活支援サービス事業

(従来の要支援者)

- ・要支援認定を受けた者(要支援者)
- ・基本チェックリスト該当者(介護予防・生活支援サービス対象事業者)

訪問型サービス  
(第1号訪問事業)

・現行の訪問介護相当

・多様なサービス

- ①訪問介護
- ②訪問型サービスA(緩和した基準によるサービス)
- ③訪問型サービスB(住民主体による支援)
- ④訪問型サービスC(短期集中予防サービス)
- ⑤訪問型サービスD(移動支援)

通所型サービス  
(第1号通所事業)

・現行の通所介護相当

・多様なサービス

- ①通所介護
- ②通所型サービスA(緩和した基準によるサービス)
- ③通所型サービスB(住民主体による支援)
- ④通所型サービスC(短期集中予防サービス)

その他の生活支援サービス  
(第1号生活支援事業)

- ①栄養改善の目的とした配食
- ②住民ボランティア等が行う見守り
- ③訪問型サービス、通所型サービスに準じる自立支援に資する生活支援(訪問型サービス・通所型サービスの一体的提供等)

介護予防ケアマネジメント  
(第1号介護予防支援事業)

※ 上記はサービスの典型例として示しているもの。市町村はこの例を踏まえて、地域の実情に応じた、サービス内容を検討する。

介護予防・日常生活支援総合事業  
(新しい総合事業)

## 吹田市民はつらつ元気大作戦

一般介護予防事業

- ・第1号被保険者の全ての者
- ・その支援のための活動に関わる者

- ①介護予防把握事業
- ②介護予防普及啓発事業
- ③地域介護予防活動支援事業
- ④一般介護予防事業評価事業
- ⑤地域リハビリテーション活動支援事業

時期	吹田市独自のサービス内容
平成29年4月 【サポート事業開始】	<p><b>【新たな報酬単位の設定】</b> 通所型サポートサービスにおいて、要支援2の認定者の週1回利用の報酬単位を設定</p> <p><b>【訪問型短期集中サポートサービスを開始】</b> 日常生活における生活行為が困難な方が、専門職が考えたプログラムを集中的に取り組むことで自立支援を図るサービス。</p>
平成30年10月	<p><b>【通所型入浴サポートサービスを開始】</b> 運営等の基準を緩和して、入浴の実施に特化したサービス(1回算定報酬)</p>
令和2年12月	<p><b>【ケアプラン作成の委託を開始】</b> 訪問型短期集中サポートサービス利用のためのケアプラン作成について、居宅への委託を開始</p>
令和3年4月	<p><b>【1回算定報酬の適用を開始】</b> 訪問型及び通所型サービスにおいて、決められた回数や曜日を毎週利用しないと当初からケアプランに位置付けている場合には、月額報酬ではなく、1回算定報酬を適用</p>
令和3年12月	<p><b>【ケアプラン作成の委託を開始】</b> ケアマネジメントC作成について、居宅への委託を開始</p>
令和4年4月	<p><b>【1回算定報酬の適用を拡充】</b> 同一のサービス種類で、複数の事業者を利用する場合はそれぞれの事業者で1回算定報酬を適用</p>

# 1 訪問型短期集中サポートサービス



加齢や入院などをきっかけに、体力・筋力が低下し「つまづきやすくなった」など、日常生活に不安を感じるようになってきた方へ、市のリハビリ職が訪問し、元気に暮らし続けるためのアドバイスを行います！

目的	日常生活に支障があり、生活行為が困難な高齢者が、作業療法士が考えたプログラムを <b>通所型サービスと組み合わせ</b> 、集中的に取り組み、自立支援を図ること
対象	①整形外科疾患がある者 ②入院等に伴う廃用症候群がある者 要支援1・2の者または基本チェックリスト該当者 等
ケアプラン担当	地域包括支援センター、居宅介護支援事業所(令和2年12月～)
期間	3か月(最長6か月)



## 2 通所型入浴サポートサービス

デイサービス等の入浴設備を活用し、送迎と入浴サービスのみ実施します。

入浴前後の健康状態の把握も利用者が主体的に行います。

<p>目的</p>	<p>入浴行為は自立して行うことができるが、不安があるため、見守り程度の支援が必要な方に対して、デイサービス等の入浴設備を活用し、入浴の機会を確保すること</p>
<p>対象</p>	<p>①洗身等自立しており、入浴の見守りが必要な方、又は入浴に不安のある方。 ②入浴行為に伴う一連の動作は自立しているが、入浴の一部の動作に見守りが必要で、かつ、自宅の浴室事情により入浴できない方。 要支援1・2の者または基本チェックリスト該当者 等</p>
<p>ケアプラン担当</p>	<p>地域包括支援センター、居宅介護支援事業所</p>
<p>期間</p>	<p>ケアプランに設定した期間。モニタリングは3か月に一度。</p>

### 3 介護予防ケアマネジメントの種類と特徴

種類と特徴	対象となるサービス等
ケアマネジメントA (原則的な介護予防ケアマネジメント)	訪問型サポートサービス 訪問型短期集中サポートサービス 通所型サポートサービス 通所型入浴サポートサービス
ケアマネジメントB (簡略化したケアマネジメント)	本市では実施していない
ケアマネジメントC (初回のみでのケアマネジメント)	吹田市民はつらつ元気大作戦 メニュー等を利用

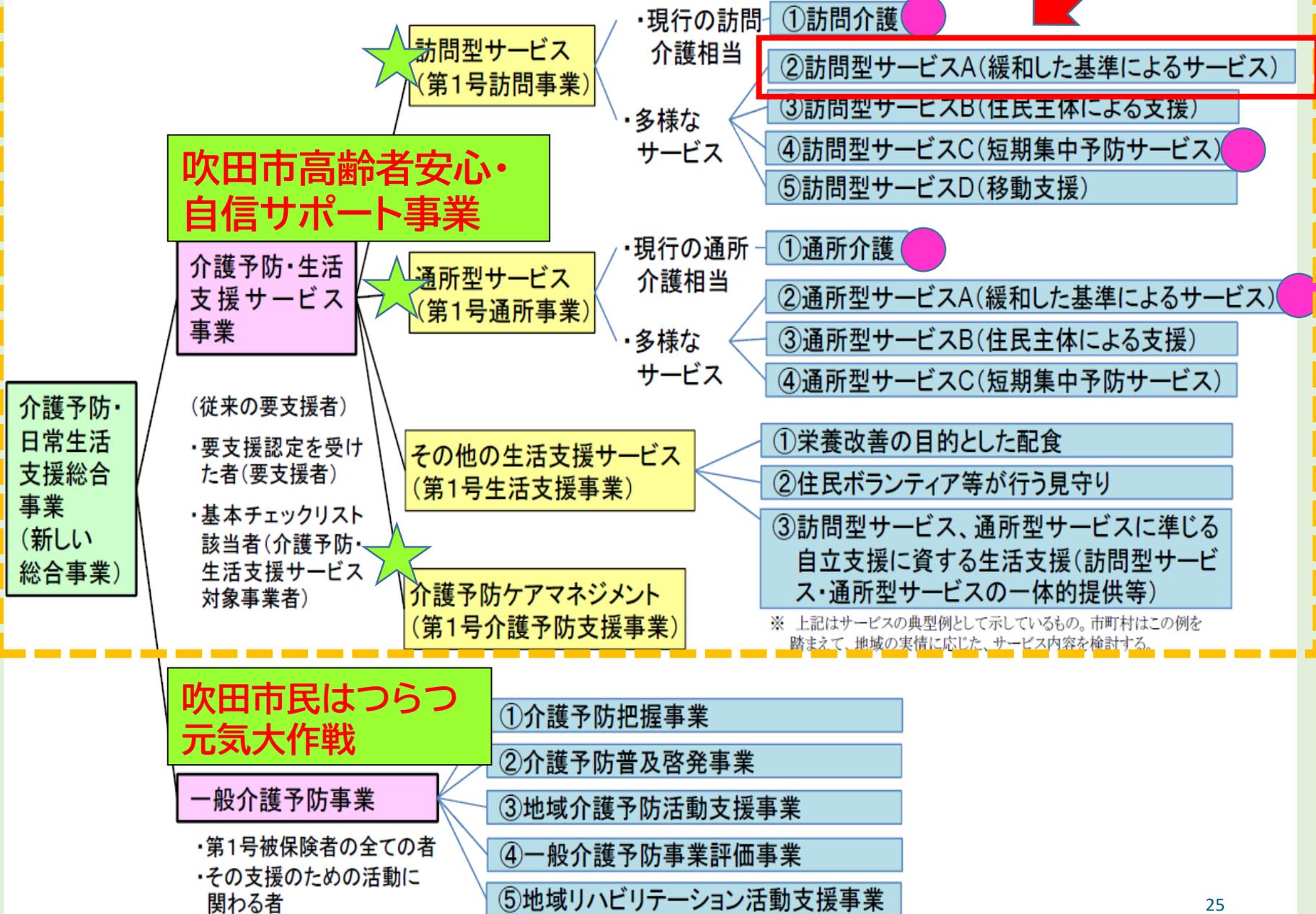
# ケアマネジメントC (令和3年12月より居宅への委託を開始)

**対象者** 要支援1、2、基本チェックリスト該当者で、予防給付・サポート事業を利用していない、もしくは、サポート事業を利用していたがサービスを終了し、吹田市民はつらつ元気大作戦等のメニューを週1回以上利用する者で、利用にあたり支援が必要で、計画作成を希望する者。

**内容**

- ・吹田市民はつらつ元気大作戦への1回の参加を確認し、介護予防ケアマネジメント費を請求。
- ・3か月後、モニタリングを実施(訪問あるいは電話)した後、「介護予防ケアマネジメント中止届出書」を介護保険資格給付担当に提出します。

# 吹田市の事業構成



## 基本目標 4 自立した暮らしの実現に向けた支援の充実

多様な主体による生活支援サービスの提供と、介護に携わる家族の負担軽減のための支援を進めます。

### 施策の方向 1 自立支援型ケアマネジメントの浸透・定着

- ・自立支援型ケアマネジメントの浸透・定着
- ★多職種協働によるケアプランの検討

### 施策の方向 2 高齢者安心・自信サポート事業の充実

- ・多様な主体による生活支援の充実に向けた支援
- ・多様な主体による通いの場の充実に向けた支援
- ・多様な生活ニーズに対応したサービス体系の充実



第8期吹田健やか年輪プラン(第8期吹田市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画)  
ダイジェスト より

今後、どのような組み立てをしていくか、様々なご意見を参考にしていきます！

高齢者安心・自信サポート事業の市独自のサービスについては、高齢者の自立支援と重度化防止を前提に、心身や生活の状況に応じた多様なニーズへの対応を可能とすることを目的として展開。サービス構成や報酬単価の設定については国の指針を参考に、介護給付も含めた介護保険制度全体の安定的な運営の維持継続を念頭に検討していきます。

**訪問型サービスA**が加わることで、住民参加型の支え合いの地域づくりを目指します。



必要な支援、状態に応じ適材適所に支援者が対応していく



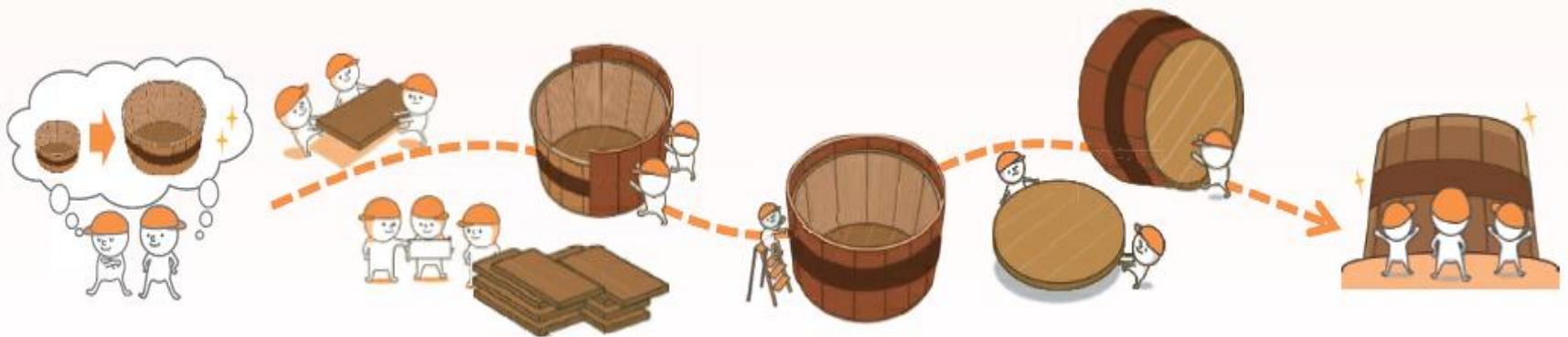
・ 必要な人に専門的なケアを

- ・ 活動意欲のある住民の参画
- ・ 社会貢献、やりがいの保持

## 訪問型サービスAに関するご意見等

時期	実施した内容	いただいたご意見
平成30年12月	事業者対象アンケート	総合事業が始まって従来のサービス提供と何ら変わらないのは疑問が生じる。 サービスAとしての区別をはっきりして欲しい。 人材の確保が深刻になっている。
令和元年8月26日	介護予防・日常生活支援総合事業説明会	要支援・チェックリスト該当者で従前相当の訪問型サービスは不要なケースが多い。
令和2年12月	吹田市高齢者安心・自信サポート事業 訪問介護サービスに関するアンケート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・利用は増える一方。</li> <li>・報酬見直しでモチベーションは下がる傾向、新規を受けられない状況もあり、存続していけるか不安。</li> <li>・ヘルパーは、実際に自分では不可能な家事や身体的ケアが必要な方にこそ使いたい。</li> </ul>
令和4年1月	介護予防・日常生活支援総合事業研修会(オンライン開催)	<p>【設問】 今後のサービス内容について実現性や必要性が高いと思われるものを選択してください。(複数可) 訪問型サービスA－36%</p>
令和4年5月	自立支援・重度化防止等に資する新たな取組等に関する説明会(オンライン開催)	訪問型サービスについては、要支援の利用者で希望される方の場合、調整困難な状況が続いている。

# 吹田市民はつらつ元気大作戦



# 吹田市の事業構成

## 吹田市高齢者安心・自信サポート事業

介護予防・生活支援サービス事業

(従来の要支援者)  
 ・要支援認定を受けた者(要支援者)  
 ・基本チェックリスト該当者(介護予防・生活支援サービス対象事業者)

訪問型サービス  
(第1号訪問事業)

・現行の訪問介護相当  
 ・多様なサービス

- ①訪問介護
- ②訪問型サービスA(緩和した基準によるサービス)
- ③訪問型サービスB(住民主体による支援)
- ④訪問型サービスC(短期集中予防サービス)
- ⑤訪問型サービスD(移動支援)

通所型サービス  
(第1号通所事業)

・現行の通所介護相当  
 ・多様なサービス

- ①通所介護
- ②通所型サービスA(緩和した基準によるサービス)
- ③通所型サービスB(住民主体による支援)
- ④通所型サービスC(短期集中予防サービス)

その他の生活支援サービス  
(第1号生活支援事業)

- ①栄養改善の目的とした配食
- ②住民ボランティア等が行う見守り
- ③訪問型サービス、通所型サービスに準じる自立支援に資する生活支援(訪問型サービス・通所型サービスの一体的提供等)

介護予防ケアマネジメント  
(第1号介護予防支援事業)

※ 上記はサービスの典型例として示しているもの。市町村はこの例を踏まえて、地域の実情に応じた、サービス内容を検討する。

介護予防・日常生活支援総合事業  
(新しい総合事業)

## 吹田市民はつらつ元気大作戦

一般介護予防事業

・第1号被保険者の全ての者  
 ・その支援のための活動に関わる者

- ①介護予防把握事業
- ②介護予防普及啓発事業
- ③地域介護予防活動支援事業
- ④一般介護予防事業評価事業
- ⑤地域リハビリテーション活動支援事業



# 自立支援型ケアマネジメント会議

自立を阻害している要因と生活動作が改善できるよう、リハビリテーション専門職等を活用し、多職種協働で事例検討を行う。

<p>目的</p>	<p>介護保険法における「自立支援・機能向上」の理念に基づき、自立支援・重度化予防、自立支援型ケアマネジメントの考え方の浸透と定着を目指す。</p>
<p>対象</p>	<p>第1号被保険者(65歳以上高齢者)かつ、吹田市基本チェックリスト該当者、要支援者等新規サービス利用者かつ、整形外科疾患や退院直後の廃用症候群等の状態にある者。</p>

## 自立支援型ケアマネジメント会議での助言

多職種の  
アセスメントの視点



インフォーマル  
サービスの情報提供



利用者の望む生活(=「〇〇したい」)を支援する！

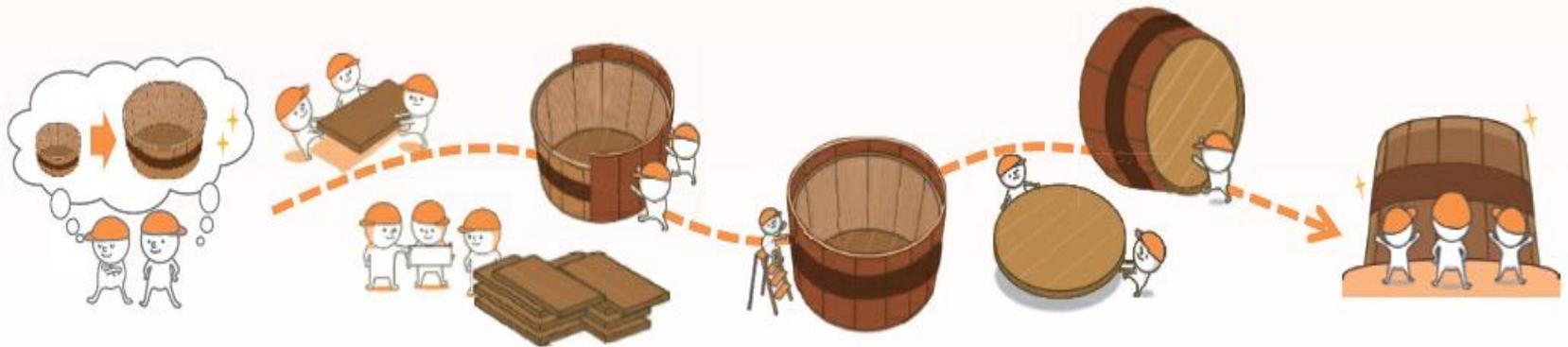
# 広報インセンティブ



「すいた年輪サポートナビ」の事業者検索において、自立支援に資する取組を実施した介護保険サービス事業所に★マークを付けることにより、市民への情報提供を行う。

目的	事業所が自立支援・重度化防止に向けて、個別事例の課題解決の経過を共有しながら、自立支援についての共通認識や一体的に取り組む意識の醸成を促すとともに、市民へ情報の見える化を進める
対象	要件Aは必須。要件B又は要件Cはどちらかを満たすこと。  A自立支援に資する研修会への参加し、アンケートを提出 B自立支援型ケアマネジメント会議への事例提供及び会議での助言内容を反映し、1年以内に利用回数の減少等の効果があり、その効果が3か月以上継続している。 C通所型サポートサービスの終了後、3か月以上通所型サポートサービスを利用していない場合。 もしくは、市の専門職(OT)を活用し、高齢者が1年以内に家事支援の利用回数の減少等の効果があり、その効果が3か月以上継続している場合。

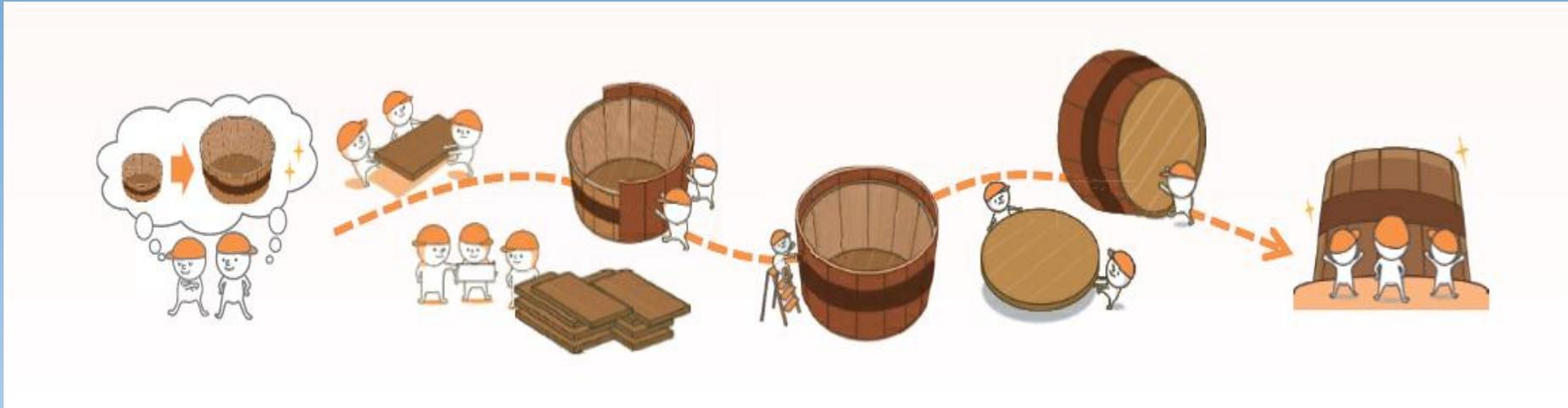
## ② 質疑応答と意見交換



# ★訪問型サービスA構築にあたる意見交換

サービス構築にあたる御意見等ありましたら、ミュートを解除し、御発言お願いいたします。

# ③ 吹田市の自立支援の取組 ～利用者・支援者の声～



# 訪問型短期集中サポートサービス 利用者・支援者の声

女性      80歳台      要支援 1

## < 概要 >

- ・ 平日昼間は駄菓子屋を経営。
- ・ 令和4年3月に、筋力低下から電動車いす利用希望があり、包括に相談。
- ・ 令和4年3月から、訪問型短期集中サポートサービスを3カ月間利用。（あすなるリハビリデイサービスを利用）
- ・ サービス終了後は、はつらつ体操教室に参加し、その後地域のいきいき百歳体操に参加。

# 利用者の声

# 支援者の声

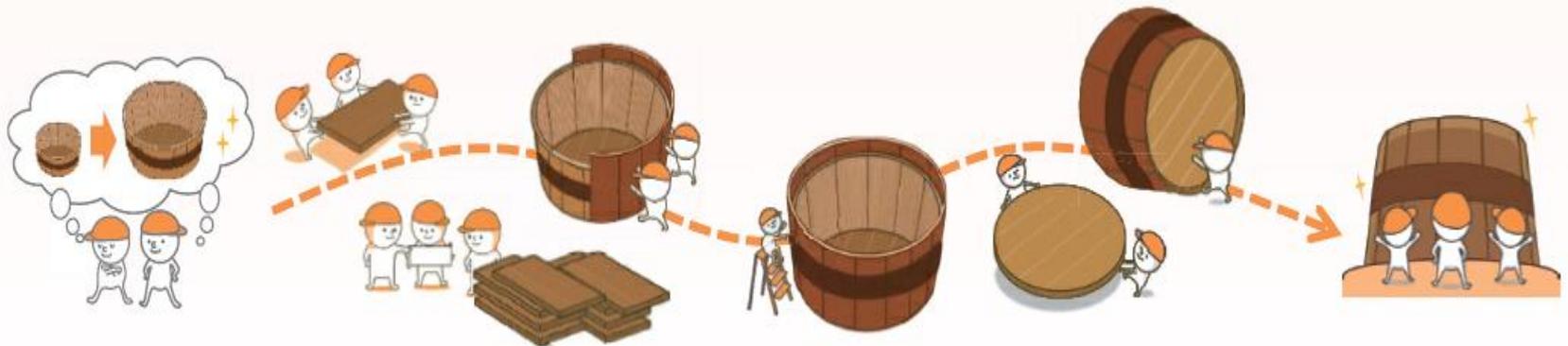
(あすなるリハビリデイサービス 上田氏)

# まとめ

- ・ 訪問型短期集中サポートサービスは、利用者の住み慣れた地域で生きがいを持って生活を送ることを支援することができる。
- ・ 本人の努力だけでなく、支援者が一丸となり目標に向けての支援を行うことが重要。



# ④ 地域の活動を通じて ～元気高齢者の声～



# 元気高齢者の声

# いきいき百歳体操とは・・・

- 米国国立老化研究所の運動をもとに高知市でつくられた筋力運動。
- 準備運動、おもりを使った7種類の筋力づくり運動、ストレッチで構成されています。
- 体操時間は約30分です。



# 高齢者の体力を維持・向上するための運動と効果

## 1. 持久性運動 ウォーキングやプール等

心臓、肺等の呼吸・循環器系の機能を向上

## 2. 筋力運動

筋肉量の増加、筋力強化

## 3. 柔軟性運動 ストレッチング

筋肉の柔軟性向上、関節の動きの改善

## 4. バランス運動

筋肉量の増加、筋力強化、転倒予防

いしきいしき  
百歳体操

身体能力・筋力の変化 (初回と1年後の値の比較)

# 前期高齢者 歩行速度、2ステップ



## 男性 (66人)

初回 1年後 P値

5m間最大歩行 (秒)  $2.9 \pm 1.0$   $2.5 \pm 1.2$  \*\*\*

2ステップ(cm)  $217.8 \pm 37.4$   $223.7 \pm 43.7$  .365



## 女性 (366人)

初回 1年後 P値

5m間最大歩行 (秒)  $3.0 \pm 0.9$   $2.7 \pm 1.0$  \*\*\*

2ステップ(cm)  $195.2 \pm 23.9$   $207.0 \pm 33.2$  \*\*\*



速度アップ!



身体能力・筋力の変化 (初回と1年後の値の比較)

# 後期高齢者 歩行速度、2ステップ



## 男性 (160人)

	初回	1年後	P値
5m間最大歩行 (秒)	3.3 ± 1.1	2.9 ± 1.1	***
2ステップ(cm)	194.2 ± 39.6	201.4 ± 41.2	*

5m間最大歩行 (秒)

3.3 ± 1.1

2.9 ± 1.1

\*\*\*

2ステップ(cm)

194.2 ± 39.6

201.4 ± 41.2

\*



## 女性 (676人)

	初回	1年後	P値
5m間最大歩行 (秒)	3.5 ± 0.9	3.2 ± 1.0	***
2ステップ(cm)	174.3 ± 30.0	180.0 ± 32.0	***

5m間最大歩行 (秒)

3.5 ± 0.9

3.2 ± 1.0

\*\*\*

2ステップ(cm)

174.3 ± 30.0

180.0 ± 32.0

\*\*\*



速度アップ!

# いきいき百歳体操効果検証結果まとめ

いきいき百歳体操に参加し継続された方は、身体能力や筋力の維持向上が認められました！



# いきいき百歳体操に取り組むことで 期待される効果



## 身体面

- 筋力向上、運動機能向上による  
ロコモティブシン  
ドローーム・サルコ  
ペニア予防

## 精神面

- 参加して周囲の人  
と楽しく過ごすこ  
とで、活動意欲向  
上やストレス解消、  
認知機能の維持

## 社会面

- 閉じこもり、孤立  
の予防

## 地域づくり

- 近隣の人をつな  
がりが強化され  
る
- 見守りにもつな  
がる
- 情報交換の場

## 介護予防

安全性が高く、虚弱高齢者でも実施可能



# 高齢者の体力を維持・向上するための運動と効果

1. 持久性運動 ウォーキングやプール等  
心臓、肺等の呼吸・循環器系の機能を向上
2. 筋力運動  
筋肉量の増加、筋力強化
3. 柔軟性運動 ストレッチング  
筋肉の柔軟性向上、関節の動きの改善
4. バランス運動  
筋肉量の増加、筋力強化、転倒予防

血流の改善  
食欲がわく  
腸の働きがよくなる  
気分がよくなる

いしきいしき  
百歳体操

# 習慣的なウォーキングは良い効果がたくさん！



# はつらつ元気手帳（介護予防手帳）

令和元年12月作成

介護予防活動の記録や健康状態の確認、生活目標の作成など、自己管理のための手帳です。

配付対象

65歳以上の吹田市民

配布方法

地域包括支援センター及び高齢福祉室窓口  
市主催の介護予防教室・講演会



# はっらっ元気レシピ集

豆腐しらす丼はクックパッドで  
主食ランキングで全レシピ中

**トップ10**

に選ばれました！！

吹田市  
SUITA CITY

はっらっ元気  
レシピ集

調理時間が短くて、簡単・栄養満点レシピがたくさん！  
いつもの食事に1品足してみませんか？

はっらっ元気レシピ集 検索

吹田市役所のホームページにレシピ集を掲載しているよ。  
検索するか、左のQRコードをスマホで読んで探してみてね。

【問い合わせ先】  
吹田市福祉推進部福祉室 支援グループ  
TEL : 06-6170-5860 FAX : 06-6368-7348

吹田市イメージキャラクターすいもん

2021年1月作成

- ・令和2年度に吹田地区栄養士会さんくらぶに委託して作成しました。
- ・主食・主菜・副菜がバランスよくとれるレシピを掲載。
- ・1品でも栄養満点！
- ・調理工程が少なく、料理時間が短くて簡単。
- ・市内に本社のある「エースコック」「マロニー」の食品を使用したレシピを紹介。
- ・シニアの方だけではなく、若い世代の方にもおすすめ。

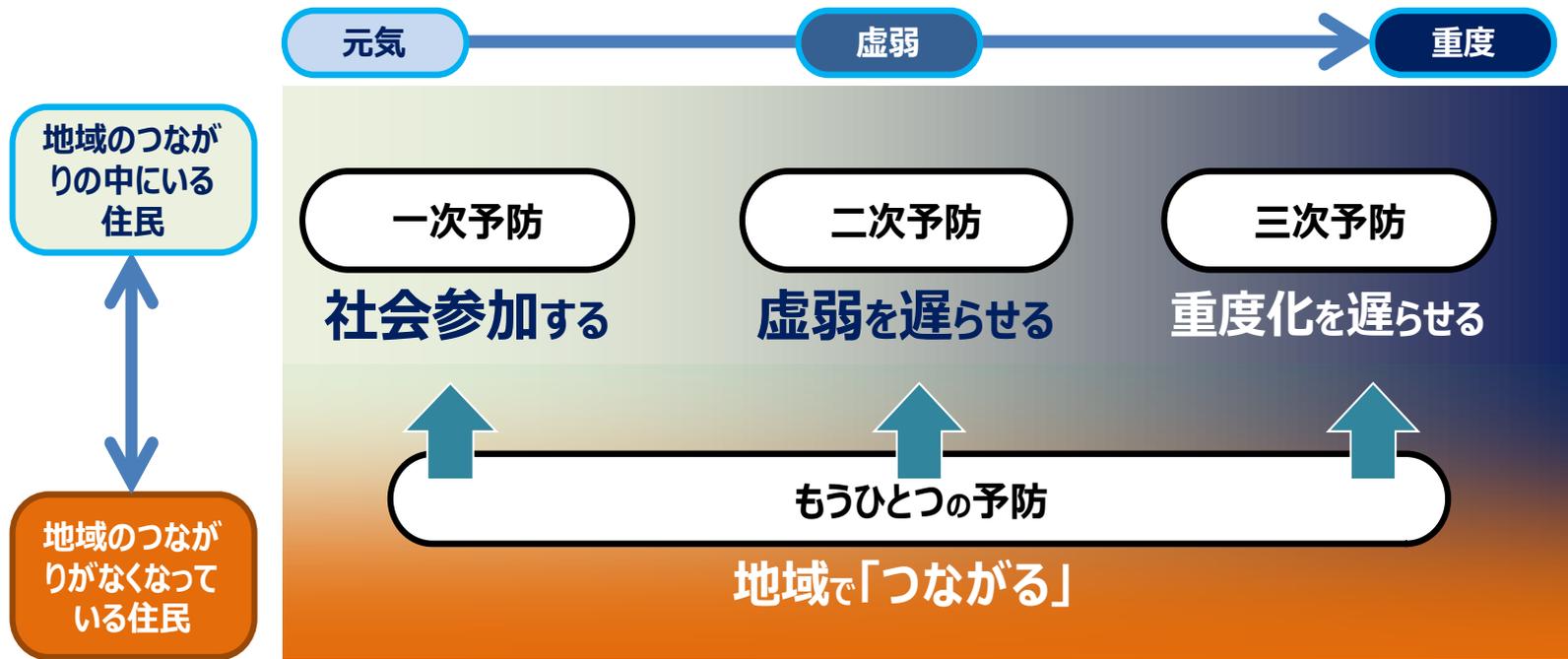
吹田市ホームページ、COOKPAD吹田市キッチンで公開中

# 地域共生社会の実現・地域包括ケアシステムの構築

ゼロ次予防：地域環境・社会環境の整備・改善

ゼロ次予防…地域環境・社会環境の整備・改善

ゼロ次予防…地域環境・社会環境の整備・改善



ゼロ次予防：地域環境・社会環境の整備・改善