

介護予防に積極的に取り組める環境の整備(骨子)

急速に高齢化が進展していく中、高齢者となっても心身ともに健康で生きがいを感じながら積極的に社会参加できるよう、介護予防・健康づくりの取り組みを一層推進していく必要がある。

本市はこれまで、介護予防・健康づくりへの一人ひとりの取り組みや、多種多様な機関・団体との連携による取り組みを推進してきた。今後はさらに、地域づくりの視点を持って環境づくりにも取り組んでいく。

また、今般の介護保険法改正により導入される、新しい介護予防事業（以下、「一般介護予防事業」という。）のあり方を検討し、介護予防事業の機能強化を図っていく。

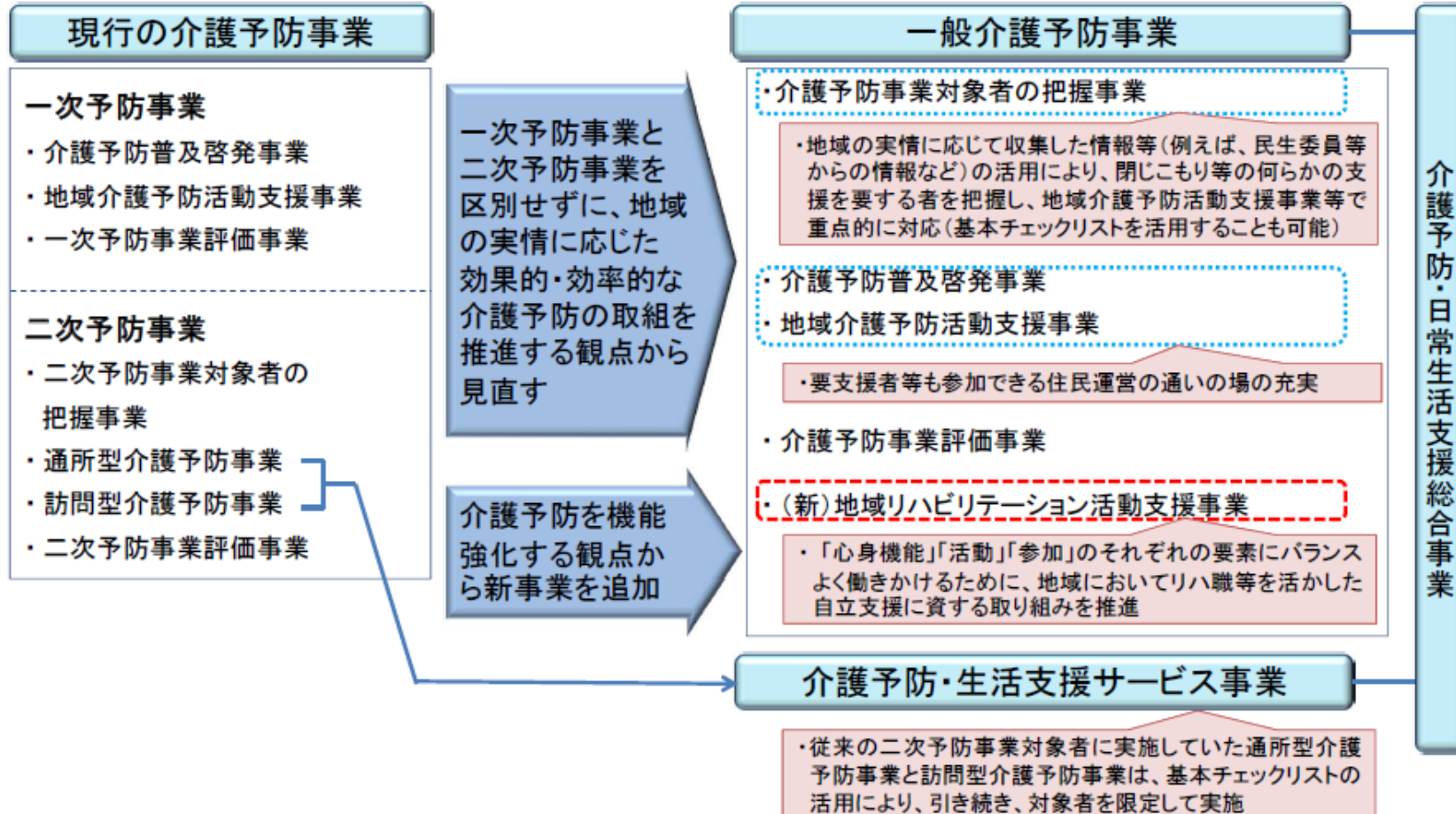
なお、各種施策の推進にあたっては、以下の視点のもとに取り組みを進める。

- ①それぞれの地域の特性に合った活動を展開し、参加者が介護予防・健康づくりを通して社会参加をし、互いの力を生かせる視点をもった取り組みにより充実感を高める
- ②これまでに培われた活動の場や人材などの資源を把握し、そのつながりを生かして活動に広がりを持たせることで、新たな資源の創出を図る

【参考】介護予防事業に関する制度改正の概要（厚生労働省資料）

新しい介護予防事業(案)

- 機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、地域づくりなどの高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチができるように介護予防事業を見直す。
- 元気高齢者と二次予防事業対象者を分け隔てなく、住民運営の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- リハ職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、介護予防を機能強化する。



1 一人ひとりの介護予防・健康づくりの取り組み

誰もがいつまでも健康で活躍し続けられるよう、運動機能の維持・向上などの一人ひとりの介護予防・健康づくりの取り組みについて、「からだの健康づくり」「こころの健康づくり」に分類してさらに推進していく。

☆今後新たに検討する事業

●今後新たに見直しあるいは拡充していく事業

○継続事業

| 主な施策 | 概 要 |
|-----------|--|
| からだの健康づくり | <p>【運動機能の維持・向上】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 要介護・要支援認定者となる可能性が高い高齢者に対する、運動に取り組むための機会づくり ○ 地域包括支援センターによる介護予防に資する健康教室の開催 ○ 仙台市健康増進センターとの連携による、運動をはじめとするプログラムの開発・提供 ○ 仙台市老人クラブ連合会によるシルバースポーツセミナーの開催（再掲） ○ 杜の都せんだい「元気はつらつチャレンジカード」による運動の奨励（再掲） ○ 仙台市健康福祉事業団によるスポーツ教室(シニア健康エクササイズ)の実施（再掲） ○ 老人福祉センターなどの各種施設が実施している運動教室との連携、自主的なサークルの活動についての情報発信 ○ ノルディックウォーキングを活用した健康づくりの推進や自主サークルの活動支援 ○ 市内の公園に設置されている健康遊具の活用促進 ☆ 一般介護予防事業におけるリハビリテーションを踏まえた介護予防の機能強化についての検討 <p>【口腔機能の維持・向上】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 要介護・要支援認定者となる可能性が高い高齢者に対する、口腔機能の維持・向上のための機会づくり ○ 高齢者や健康づくり支援に携わる関係者等を対象に、口腔ケアの重要性について学ぶ機会づくりや、運動プログラムや栄養改善の内容と組み合わせた事業実施 <p>【栄養改善】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 要介護・要支援認定者となる可能性が高い高齢者の自宅を訪問しての食生活指導 ○ 老人福祉センター、NPO、民間団体などで既に実施されている事業と連携した、食生活を見直しながら食事を楽しむ機会づくり |

| | |
|-----------|--|
| | <p>【健康づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 健康リスクを抱えた人が相談・指導を受けやすい体制づくりなど、健康づくりのための生活習慣改善に向けた取り組みの推進 ○ 基礎健康診査、がん検診、骨粗しょう症検診等の実施と受診促進 ○ 国民健康保険加入者への特定健康診査と特定保健指導の実施 ○ 歯周疾患健診の実施と受診促進、口腔機能の維持・向上のための口腔ケアの取り組み推進 ○ 多数の人が利用する公共的な空間の禁煙に向けた受動喫煙防止対策の推進 ○ 結核をはじめとする感染症予防対策の推進 ○ 福祉施設における集団感染予防対策の推進 |
| こころの健康づくり | <p>【支援が必要な方に対する取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 要介護・要支援認定者となる可能性が高い高齢者のうち、抑うつ状態や閉じこもり傾向にある高齢者に対する訪問支援 ○ 区役所や地域包括支援センター等による抑うつ状態にある方の早期把握 ○ 区役所で実施している心の相談をはじめ、より相談しやすい環境づくりや市民・関係者への啓発の推進 ○ 抑うつ状態や閉じこもり状態にある方に対して、地域包括支援センターを中心に医療機関や関係機関が連携し、問題解決のためのチームアプローチの実施 <p>【うつ・閉じこもり予防のための取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 地域包括支援センターや地域団体、関係機関等と連携しての、うつをはじめとした高齢期に多い心の病気とその予防について市民が学習し、うつに気付くことのできる人材の育成 ○ うつを含めた高齢期に多い心の病気とその対処法について、高齢者を支援する立場にあるさまざまな関係団体・機関が学習する機会の創出 |

2 地域での介護予防の取り組みを推進するための環境づくり

地域で介護予防・健康づくりを推進するための担い手の育成、活動の場や機会の確保、誰もが安心して行動できるためのバリアフリーの推進など地域づくりを含めた取り組みにより、高齢者が介護予防・健康づくりに取り組むための環境づくりを推進していく。

| 主な施策 | 概要 |
|-------|---|
| 環境づくり | <p>【さらなる普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「豊齢力チェックリスト」による介護予防の必要性が高い方の把握 ○ 介護予防・健康づくりをテーマとした講演会やイベントの、各種サポーターや介護予防に取り組む機関と協働しての実施 |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ より多くの市民に介護予防・健康づくりのための取り組みを身近に感じてもらうための媒体づくり ○ 医療機関の窓口介護予防・健康づくりのための取り組みをPRするための媒体を置くなど、仙台市医師会、仙台歯科医師会、仙台市薬剤師会と連携した普及啓発の取り組み ○ あらゆる機会をとらえた、様々な媒体を活用した介護予防・健康づくりのPR ○ 「社会学級」など各種団体と連携した介護予防の普及啓発 <p>【担い手づくり、活動の機会・場の確保】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 介護予防自主グループ等に対して、企画・運営を行うボランティアの育成や、スキルアップ研修などの支援を行うとともに、運動以外に取り組む団体への支援について検討 ○ 仙台市老人クラブ連合会主催によるシルバースポーツ推進員の研修や養成講座の開催 ○ 介護予防運動サポーターや地域のサロンのリーダー、認知症サポーター等が互いに連携し、地域のために活動できる機会の創出 ○ 文化活動を通しての生きがいつくりの支援や活動を披露する場の提供、並びに観客や市民に対する普及啓発 ☆ さまざまな施設（公共施設、社会福祉施設の地域交流スペース、大規模量販店のイベントスペースなど）や空き店舗、遊休地などを活用した交流・活動の場づくりの検討 ☆ 一般介護予防事業における住民主体の活動的な通いの場の創出や高齢者の社会参加を通じた介護予防の推進についての検討 <p>【情報の集約・発信】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防・健康づくりにつながる地域資源の情報を集約し、ホームページに掲載するなど、誰でも手軽に身近な地域の情報を収集できる仕組みづくり ○ 健康増進に関する情報提供の推進 <p>【バリアフリー】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 気軽に外出できるための、安心・安全な歩行空間の確保や公共交通におけるバリアフリー化及び心のバリアフリーの推進 <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 仙台フィンランド健康福祉センタープロジェクトと連携した、企業、大学等のノウハウを活用した介護予防・健康づくりのための取り組みの検討 |
|--|--|

※認知症の方とその家族を支える施策は「各論4 地域で認知症の方とその家族を支える体制の整備」に記載