

“豊齡力アップ”を目指した介護予防・健康づくりの推進(骨子)

すべての市民が住み慣れた地域で、いきいきと健やかに、安心して暮らせるまち・仙台を実現するためには、「介護予防」の取り組みを一層推進していく必要がある。

仙台市では、これまで以上にスピード感を持って積極的に介護予防の施策を展開するため、平成 23 年 3 月に「仙台市介護予防推進プラン ～目指そう“豊齡力アップ”～」を策定した。

「豊齡」は、仙台市における自立したシニア像を示す言葉として、各種事業で活用されている。

今後、この仙台市介護予防推進プラン等に基づき、これまでの医療・保健・福祉分野を中心とした取り組みに留まらず、多種多様な機関・団体と積極的に連携した「広げる介護予防」を目指した取り組みを推進していく。

なお、各種施策の推進にあたっては、プランの策定経緯を踏まえ、以下の視点のもとに取り組みを進める。

それぞれの地域の特性に合った活動を展開することにより、参加する側・支える側双方の充実感を高める

これまでの施策により蓄積された活動の場や人材などの資源を把握し、そのつながりを明らかにするとともに、不足している資源を新たに創出する

1 市民一人ひとりの“豊齡力アップ”

高齢者一般調査によると、介護予防として今後仙台市に力を入れて取り組んでほしいことについて、「生きがいづくりのための取り組み」とした方が 34.7%、「介護予防のための活動の場の確保」とした方が 28.0%であり、従来の介護予防の取り組みよりも幅広い範囲のものを求める声が多かった。また、「閉じこもりを防止するための取り組み」とした方が 29.6%であり、家から出にくくなった方に「出かけてみよう」と思ってもらえるための施策を検討する必要がある。

また、今後、いわゆる「団塊の世代」が 65 歳以上の高齢者となっていくことから、この世代の方々が、培ってきた豊かな知識や経験、技能を活かしながら、積極的に社会参加をし、生涯を通じて地域で活躍していくことが期待される。

これらの課題を踏まえながら、市民一人ひとりの豊齡力アップのための取り組みについて、「からだの豊齡化」「こころの豊齡化」「興味を深め、関心を高めることでの豊齡化」に分類し、取り組みを推進していく。

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
からだの豊齢化	<p>【運動機能の維持・向上】 要介護・要支援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 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実施（再掲） 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 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 仙台市スポーツ振興事業団などの関係機関と連携し、市内のスポーツ施設で行われている事業との連携の検討</p> <p>【口腔機能の維持・向上】 要介護・要支援となる可能性が高い高齢者に対する、口腔機能向上のための機会づくり 高齢者及びより若い世代を対象に、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の検討</p> <p>【健康づくり】 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推進 メニュー等への栄養成分表示や食事バランスガイドの表示や禁煙・分煙を実施する「健康づくりサポート店」の登録・周知 公共的施設における受動喫煙防止対策の推進 基礎健康診査、がん検診、骨粗しょう症検診等の実施及び定期的受診の促進 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、口腔機能向上のための口腔ケアの取り組み推進 結核や感染症の予防及び福祉施設における集団感染予防の徹底</p> <p>【栄養改善】 要介護・要支援となる可能性が高い高齢者の自宅を訪問しての生活指導</p>

	<p>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>
<p>こころの豊齢化</p>	<p>【支援が必要な方に対する取り組み】 要介護・要支援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> <p>【うつ・閉じこもり予防のための取り組み】 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</p>
<p>興味を深め、関心を高めることでの豊齢化</p>	<p>【社会参加・生涯学習】 仙台市シルバーセンターを拠点とする、シニア世代の社会参加を支援する団体の募集、活動支援 仙台市ボランティアセンター等と連携による、ボランティアに取り組む意欲のある高齢者への情報提供 仙台市が発行している「元気はつらつチャレンジカード」のPRの強化及び健康づくりとしての高齢者のスポーツ活動の活性化 各市民センターで展開されている老壮大学や健康講座、仙台市シルバーセンターで展開されている豊齢学園等における介護予防をテーマとした講座の開催 農作業や花壇づくりなど、楽しみながら健康・生きがいづくりに取り組むことができる事業の検討</p> <p>【世代間交流】 高齢者が近隣の保育所・幼稚園・小学校に出向いて行事（運動会、発表会等）に参加したり、児童が老人施設等を訪問して触れ合う機会を設けるなどの協働事業の全市展開 児童館等での催し（例：伝承遊び、絵本の読み聞かせボランティア）を地域の高齢者の協力を得て実施するなどの協働事業の全市展開</p>

	<p>【文化活動】 文化活動を通しての生きがいづくりの支援や活動を披露する場の開催、ならびに観客や市民に対する普及啓発 文化・芸術に触れる機会の少ない地域・住民のもとへアーティスト等が直接出向き、高齢者が文化・芸術に触れる機会（例：朗読・楽器のワークショップ）を創出することの検討</p> <p>【その他】 健康チェックやレクリエーションなどを取り入れたミニデイサービスを行うなど、市内の銭湯や温泉施設等を活用した事業の実施 「これからの高齢者」が役割を持って社会との関わりを持ち続けられるよう、仙台市シルバー人材センター及び関係機関と連携し、仕事をしたい人と頼みたい人とのつながりを支援</p>
--	--

2 環境づくり

高齢者一般調査によると、過半数の方が介護予防に取り組んでいるが、取り組んでいない理由で最も多かったのが、「介護予防に取り組まなくても日常生活に支障はない」で、全体の35.8%を占めており、より若い世代、関心が薄い方々に対して介護予防に取り組む意欲の醸成が必要である。

また、生活機能の低下している要介護・要支援の方の把握や、通所型・訪問型の介護予防事業への参加者数が伸びていない状況であり、より一層の把握や啓発が必要である。

これらを踏まえ、市民一人ひとりの豊齢力アップを実現するためには、その土台となる環境づくりに努める必要があることから、介護予防が必要な方の把握をより一層推進するとともに、元気な方への更なる普及啓発、地域で豊齢力アップのための取り組みを推進する担い手の育成、活動の場や機会の確保などに取り組んでいく。

主な施策	概 要
環境づくり	<p>【さらなる普及啓発】 「豊齢力チェックリスト」を郵送によって直接送付することにより、生活機能が低下し、介護予防の必要性が高い方の把握を促進 介護予防・健康づくりをテーマとした講演会やイベントを、各種サポーターや介護予防に取り組む機関と協働して実施 より多くの市民に豊齢力アップ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 医療機関の窓口に豊齢力アップのための取り組みをPRするための媒体を置くなど、仙台市医師会や仙台歯科医師会と連携した普及啓発の取り組み</p>

	<p>マスメディアと連携した豊齡力アップのPRの検討 「社会学級」と連携した介護予防の普及啓発 介護予防に継続して取り組む個人・団体に対する表彰の検討</p> <p>【担い手づくり、活動の機会・場の確保】 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 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 ボランティア活動に参加した市民が、何らかの形で対価を得ることができる仕組みづくりの検討 新しいまちづくりに向けた取り組みが進められている地下鉄東西線の沿線において、豊齡力アップに向けたまちづくりの可能性についての検討</p> <p>【情報の集約・発信】 豊齡力アップにつながる地域資源の情報を集約し、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及び健康づくりホームページの運営等</p> <p>【バリアフリー】 市民が気軽に外出できるよう、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などの実施及び心のバリアフリーに関する取り組み実施</p> <p>【その他】 敬老乗車証制度を円滑に運営するとともに、地域との協働による路線バスの維持及び路線バスのない地域での生活交通の確保について検討するなど、高齢者の外出支援のための取り組み 仙台フィンランド健康福祉センタープロジェクトや、健康社会に向けた産業クラスター創成推進事業と連携した、企業、大学等のノウハウを活用した豊齡力アップのための取り組みの検討</p>
--	--

認知症の人を支えるまちづくりに関する施策は「各論4 認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」に記載