

## 2.2 柏崎市「介護予防事業」(新潟県柏崎市)

### 〔概要〕

新潟県柏崎市は、平成17年5月1日、高柳町及び西山町と合併し、新生柏崎市として発足しました。そこで柏崎市第四次総合計画が策定され、それと新潟県地域ケア体制整備構想にいがた高齢者いきいきプランを踏まえ、高齢者保健福祉計画・第5期介護保険事業計画が策定されています。

市の総人口は減少の局面にあり、平成23年9月末現在、90,723人となっています。65歳以上人口は平成21年度までは増加していましたが、平成22年度以降は減少に転じ平成23年9月末現在では24,695人、高齢化率は27.2%となっています。高齢化率は、平成22年9末日現在、27.2%となっており、全国平均より4.1ポイント、県平均より1.0ポイント進行しており、今後も高齢化が進むものと考えられます。要介護等認定者数は、全体としては増加の基調にあり、平成23年9月末現在では、4,700人を超えており、要介護1の割合が増加しています。要介護4～5の重度者は概ね25～26%台であり、やや増加する傾向にあります。

このような現状を受け、柏崎市では下記等の事業を推進中です。

#### 1. 介護予防事業

##### (1) 二次予防事業

- ① 二次予防事業の対象者把握事業
- ② 通所型介護予防事業
- ③ 訪問型介護予防事業

##### (2) 一次予防事業

- ① 介護予防普及啓発事業
- ② 地域介護予防活動支援事業

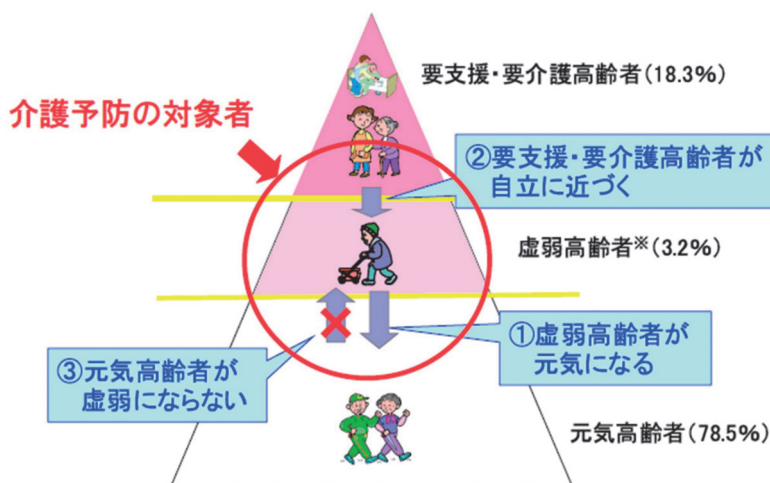
地域の特徴として、市の郊外では高齢者宅間の距離が大きいことなどもあり、地域づくりと長期的視点に立った取組を推進中です。

### 〔コラム〕

#### (1) 柏崎市の介護予防の目指す姿と事業の対象者

事業の目指す姿は、下記のようになっていくことを目指しています。(図1参照)

- ① 虚弱高齢者が元気になること
- ② 要支援・要介護高齢者が自立に近づくこと
- ③ 元気高齢者が虚弱にならないこと



※虚弱高齢者(二次予防事業対象者):基本チェックリストの結果、要介護状態になる恐れの高い高齢者のこと

図1 介護予防の目指す姿

(2) 通所型・訪問型介護予防事業と地域介護予防活動支援事業

柏崎市では概要の項にて述べました事業等を、地域づくりと長期的視点に立って推進しています。このため、以下図2～4に示すような、通所型・訪問型の事業と地域介護予防活動支援事業を組み合わせた構成となっています。

このお手紙が届いた方は、「介護予防」事業を無料で利用できます！「介護予防」とは、年齢とともに衰えやすい足腰の働きなどを保つための健康づくりです。

**おすすめの「介護予防」事業**

**会場に通って参加するもの**

週1～2回、3ヶ月間の教室を行っています。申込みがあった方へ、全ての講座の無料利用券<sup>※</sup>を交付しています。  
※過去に利用された教室は対象とはなりません。

- ① **パワーリハビリ** 【場所】元気館、特養柏柳の里、特養くじらなみ  
高齢者向けのトレーニング器械を使って運動します。
- ② **西山いきいき教室** 【場所】西山いきいき館  
いすに座って行うエアロビクス、転倒予防や体力を高める体操を行います。
- ③ **お遊覧コース** 【場所】運動あそび輪しらさん家（東本町）  
転倒予防のための運動を、遊びの要素を入れて楽しく行います。
- ④ **水中お散歩教室** 【場所】柏崎アクアパーク（学校町）  
流水プールの中を歩くもので、初めての方も無理なくできます。
- ⑤ **5歳若返り体操教室** 【場所】カープ柏崎（柳崎町）  
女性限定の30分標準体操で、トレーニング器械も使用しています。
- ⑥ **お遊覧教室** 【場所】北条デイサービスセンター（東条）  
ボールやゴムバンドなどの簡単な道具やトレーニング器械を使って運動を行います。

「ナチュラルメディカル」の各種講座【場所】長浜町

- ⑦ **姿勢プラス**（全身のストレッチ体操）
- ⑧ **転倒防止ウェーキング体操**（ウォーキング体操とストレッチ）
- ⑨ **足踏み及足もみ体操**（踏み台昇降の運動）

**専門職が自宅に訪問するもの**

月1～2回、専門職が自宅を訪問して相談や必要な指導を行います。利用料は無料となっています。

**お申し込み、お問い合わせ先**

結果通知に記載してある、**地域包括支援センター** までご連絡ください。

図2 通所型・訪問型介護予防事業例

**肩・膝・腰の痛みや加齢による体力低下等がある方へ**

**コツコツ貯筋体操 参加者大募集**

**コツコツ貯筋体操とは？**

足腰の筋力と柔軟性を向上させ、転倒しにくい体をつくるものです。自分に合った体操方法を習得し、地域の仲間と一緒にいつまでも健康でいきいきした生活を送りましょう。

**悪化者(介護認定者数)の割合**

全体	体操参加者
14.6%	7.3%

二次予防事業対象者（H22）のうちコツコツ貯筋体操参加者の悪化率を全体と比較

体が悪化率加者が低い方

**この体操は に効く！**

肩こり 膝痛 腰痛

**他にもつまずき、原もれなどの予防体操が盛りだくさん！**

**喜びの声がた～くさん！**

☆正座ができるようになったんで～  
☆腰の痛みがよ～なって、湿布がいらんなったいや～  
☆畑作業が楽になったて～  
☆おめさんに会うのが楽しみだて～  
☆夫婦の会話が増えてて～

**お問い合わせ先** 柏崎市役所 介護高齢課 電話：43-9125

FMピッカラ 76.3MHz 「今日も元気に！コツコツ貯筋体操」月～金 10時から10時30分 放送中！

図3 地域介護予防活動支援事業例

図4 地域介護予防活動支援事業例

**コミュニティデイホームとは**  
高齢者の皆様が住み慣れた場所に毎週1回集まり、交流や体操等を通じて、心と体を元気にしながら、いつまでも長く健康やかに暮らせるように応援する場です。

**どんな人が参加できるの？**  
おおむね65歳以上で、トイレや食事等の身の回り動作が一人でできる方、屋内の移動が一人でできる方（杖、押し車などの使用可）、コミュニケーションが十分図れる方等が参加できます。

**スケジュール** ※平日の曜日もあります

**参加者の声**  
 ☺ 同じ年の人と懐かしい音の話をするのが何よりの楽しみだ。  
 ☺ 歩いては行かないはず、車で迎えに来てもらえてありがたい。  
 ☺ 係員さんが優しく、楽しくてありがたい、それが幸せだ。

**参加申込み**  
コミュニティデイホームは市内18地区（H25.3現在）で開催されています。参加または見学をご希望の方は、介護高齢者介護予防係（電話：43-9125）までお問い合わせください。

(3) 事業の効果

的確な対象者を選定し、的確なマネジメントのもと、地域サポーターの協力を得ながら的確なサービスを給付し、適切に専門機関への早期相談に繋げることで、施設介護率の改善や、平均寿命の増進、要介護（要支援）認定率の改善が達成されます。同市の介護予防事業に参加した方と参加しなかった方で、重度化が進んだ方は、H23年度の対象者1207名のうち、参加しなかった方が14.7%増えたのに対し、参加した方は10%にとどまり、定量的にも1.5倍程度の有意差が認められました。事業継続の中でわかってきたことは、その“項目”（何を実施したか？）よりも、“継続したか”（どれくらい続けられたか？）が重要ということでした。以下に、事業取組効果の事例を示します。

■コソコソ貯筋体操

運動サポーターが、地域で高齢者の集い等を実施している会場に、出向き、参加者の皆さんと転倒を予防するための運動を行っています。現在市内124ヶ所、3,240人が実践中！（H25.3月末）



セラバンド体操（筋力向上）



■通所(会場に通う)の介護予防事業

体力を向上する目的で、約3ヶ月間の運動教室を行なっています。運動は、個人の体力に合わせてすすめるため、どなたでも安心して参加できます。

■パワーリハビリ

元気館、特養柏柳の里、特養くらなみ



■西山いきいき教室

西山いきいき館で毎週木曜日に実施しています。



図5 事業取組効果の事例

## (4) 今後の展開

柏崎市では、今後の事業の更なる発展に重要なポイントは“地域づくり、ソーシャルキャピタルの醸成”であると考えています。サポーターのほか、町内会長や地域の活動担当者等、さらに住民1人ひとりに介護予防の普及啓発をすすめていくこと、また、介護予防活動を継続していける支援体制を整えることが今後の課題と考えています。

#### ■高齢者運動サポーター

地域で運動を普及できる人（サポーター）を養成し、その活動を支援しています。



#### サポーターの声

- ・自身のために活動を続けたい。自分のためになる。
- ・自身が健康になり、笑顔が自然と出ており心から健康になっていく感じ。
- ・参加者の喜ぶ姿に満足。
- ・みんな明るい。
- ・肩こり、腰痛、膝痛が改善した。

#### ■健康推進員

各町内から選出された推進員が、地域に合った健康づくり活動を行っています。

#### ■食生活改善推進員

食事を通して高齢者の健康づくりに取り組んでいます。配食弁当や昼食会、つどいででの試食づくり等を行っています。

#### ■認知症サポーター

認知症を理解し、地域で認知症の人や家族を見守る人を養成しています。

図6 健康づくりを推進する住民団体

## (問い合わせ先)

柏崎市 介護高齢課 介護相談係

TEL:0257-21-2228

URL:<http://www.city.kashiwazaki.niigata.jp>