

令和4年度 中野区介護予防事業実績報告(速報値)

A 介護予防・生活支援サービス事業 委託事業として実施

1 短期集中予防サービス事業

※介護保険の要支援認定者及び基本チェックリストによりサービス事業対象者に該当した方のうち、地域包括支援センターで実施した介護予防ケアマネジメントの中で本事業への参加が有効であると認められた方を対象とする。

- 各事業の初回・最終回に体力測定(①～③)及び評価(④⑤)を実施

内容 ①握力測定 ②開眼片足立ち ③TUG ④FAI ⑤LSA

- 利用料は無料

- 参加者計 91人

① テキパキ運動機能向上プログラム

全12回(週1回・3ヶ月)約2時間又は全24回(週2回・3ヶ月)約1時間、定員4～15名

<スタッフ> 機能訓練指導員(理学療法士、柔道整復師等)、介護予防運動指導員他

<内 容> 講義、ストレッチ、上肢・下肢筋力向上エクササイズ等

定員1コース4～15名

実施場所	受託事業者	コース数	参加人数
東京総合保健福祉センター 江古田の森	社会福祉法人 南東北福祉事業団	1	15
フィットネスデイLispo 中野宮園橋店	タックライフサポート株式会社	1	5
河野接骨院	公益法人 柔道整復師会 中野支部	1	6
松本整骨院		1	2
中野区かみさぎホーム	社会福祉法人武蔵野療園	1	8
TACサンプラザスポーツスペース	株式会社 東京アスレティッククラブ	2	16
シエスタクラブ鷺宮	株式会社 シエスタケア	1	4
鷺宮高齢者会館	社会福祉法人 フロンティア	1	8
松が丘シニアプラザ		1	10
やよいの園	社会福祉法人 奉優会	1	10
計		11	84

- ②食べる幸せ口腔機能向上プログラム 全6回(週1回・2ヶ月)、定員6名、約2時間
 <スタッフ> 機能訓練指導員(柔道整復師)、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士
 <内容> ストレッチ、歩行訓練、マッサージ、口腔内チェック、咬合力測定、お口の体操
 講義等(摂食・えん下のしくみ、誤えん・窒息しやすい食品について)

定員1コース6名

実施場所	受託事業者	コース数	参加人数
中野区歯科医師会館	中野区歯科医師会	2	7

2 住民主体サービス

※介護保険の要支援認定者及び基本チェックリストによりサービス事業対象者に該当した方のうち、地域包括支援センターで実施した介護予防ケアマネジメントの中で本事業への参加が有効であると認められた方を対象とする。ただし、通所型は一般高齢者の参加も可能。

(1)通所型(高齢者会館)

- <内容> 週1回定期的に開催。体操やゲーム、レクリエーション、おしゃべりなど
 食事を含む3時間程度
 <実施状況> 高齢者会館16か所で実施

(2)訪問型(シルバー人材センター)

- <内容> ・シルバー人材センター会員を派遣し、日常的な家事等の生活援助を行った。
 ・利用は、1か月につき、5時間を限度、1時間につき200円の自己負担。
 <実利用人数> 10名(事業対象者:2人、要支援1:7人、要支援2:1人)
 <主な利用内容> 掃除、買い物代行、洗濯
 <利用時間数> 延べ416時間

B 一般介護予防事業 委託事業として実施

1 一般向けプログラム参加事業

(1) 運動器の機能向上

①運動器の機能向上プログラム(中部、南部、鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ)

- <スタッフ> 健康運動指導士、補助員
 <内容> 椅子座位運動、下肢筋トレ、脳トレ等

定員1コース6~8名

実施場所	受託事業者	コース数	参加人数
中部スポーツ・コミュニティプラザ	なかの未来グループ 代表企業(株)東京アスレテ ィッククラブ	6	47
南部スポーツ・コミュニティプラザ		4	39
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ		2	11
計		12	97

②水中運動プログラム(南部、鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ)

<スタッフ> 水泳指導管理士、補助員

<内 容> 水中ウォーキング、水中ストレッチ、等

定員1コース8名

実施場所	受託事業者	コース数	参加人数
南部スポーツ・コミュニティプラザ	なかの未来グループ 代表企業(株)東京アスレティッククラブ	2	20
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ		2	16
計		4	36

③認知症予防プログラム(南部、鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ)

<スタッフ> 健康運動指導士

<内 容> 座位リズム運動、立位運動等

定員1コース8名

実施場所	受託事業者	コース数	参加人数
南部スポーツ・コミュニティプラザ	なかの未来グループ 代表企業(株)東京アスレティッククラブ	3	28
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ		3	22
計		6	50

2 介護予防普及啓発

(1)介護予防講演会

令和5年2月25日(土)に「若さを保つ歩き術」をテーマにオンライン(ZOOM)で実施し、参加者は自宅又は区役所を含む区内4か所の中継会場で視聴した。

計72名参加

(2)なかの元気アップ体操ひろば

主に高齢者会館等の区有施設のない地域で民間施設を活用し、予約なしで気軽に参加できる体操の場。委託事業として実施。

区内6会場、オンライン週2コースで計画していたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、一部会場開催をオンラインに変更して実施した。

会場開催 延べ参加者4,594人(うち代替オンライン参加者473人)

オンライン 延べ参加者1,261人

(3)生活機能向上プログラム

令和元年度まで実施していた「体力づくり教室」と「介護予防総合講座」を組み合わせ、「歩く」、「食べる」、「考える」をテーマとした事業を、高齢者会館等施設で年間12回以上実施。

No.	会場	実施回数	男	女	計	テーマ(複数選択可)			延べ定員
						歩く	食べる	考える	
1	しんやまの家	15	14	397	411	11	3	11	520
2	南部高齢者会館	13	25	97	122	2	3	7	218
3	本一高齢者会館	12	19	234	253	6	6	12	360
4	やよいの園	15	11	149	160	7	1	15	225
5	宮園高齢者会館	23	53	327	380	14	6	16	330
6	昭和高齢者会館	12	10	121	131	2	5	6	160
7	東中野いこいの家	10	21	209	230	5	0	5	175
8	上高田高齢者会館	12	0	195	195	11	3	12	235
9	上高田東高齢者会館	13	25	200	225	3	3	7	176
10	沼袋高齢者会館	19	30	318	348	12	3	4	463
11	野方高齢者会館	14	2	164	166	12	2	2	208
12	東山高齢者会館	16	74	190	264	8	2	7	322
13	松が丘シニアプラザ	13	2	145	147	11	1	1	230
14	若宮高齢者会館	16	44	322	366	8	10	10	320
15	若宮いこいの家	13	39	212	251	11	2	11	216
16	白鷺高齢者会館	9	7	92	99	2	3	9	135
17	鷺六高齢者会館	11	2	78	80	5	4	2	110
18	鷺宮高齢者会館	12	6	85	91	11	1	0	120
19	上鷺宮区民活動センター	31	0	214	214	19	1	11	420
計		279	384	3,749	4,133	160	59	148	4,943

(4)音響機器活用プログラム

1回約2時間、参加料 無料 区内25か所 792回実施

<スタッフ> 音楽健康指導士、補助員

<内 容> 音響機器を活用した体操や脳トレなどのプログラム

3 高齢者会館等での健康・生きがいづくり事業

- 高齢者会館等で年間を通じて実施。

参加費 原則無料 ※一部事業実費負担あり

健康体操、民謡教室、カラオケ、書道、パソコン教室、ダンベル体操、料理教室他多数有り

実施場所	実施回数	参加延人数
高齢者会館(16館)	5,730	62,003
高齢者施設(3所)	392	4,703
直営ふれあいの家(2館)	84	1,694
中部すこやか福祉センター	10	108
区民活動センター(3所)	256	3,182
区民活動センター分室(1所)	43	686
合計	6,515	72,376