

# 中野区が実施・支援する介護予防事業一覧（令和5年度）

※介護事業者が提供する「予防通所サービス」「予防訪問サービス」「活動援助サービス」「生活援助サービス」は除く

## ○通所の事業

対象	サービスの種類	内容	事業実績（令和4年度実績）
65歳以上	なかの元気アップ体操ひろば （一般介護予防事業）	高齢者会館等の高齢者向け区有施設がない地域において、民間施設6か所を活用し、通年で継続して参加できる体操の場を提供している。 「なかの元気アップ体操」とその他の体操で筋力の保持をめざしており、各会場週1回30分程度前後半入れ替え制としている。オンライン版は週3回、インストラクターの指導のもと双方向でコミュニケーションをとりながら実施している。	会場実施（6か所 284回実施） 参加者：延4,594人 オンライン開催（91回実施） 参加者：延1,261人
	スポーツ・コミュニティプラザでの介護予防事業 （一般介護予防事業）	介護予防の必要性・重要性の周知、自主的な介護予防への取組につなげることを目的とし、高齢者の健康づくり・介護予防の地域の拠点となる中部・南部・鷺宮の各スポーツ・コミュニティプラザで「運動器の機能向上プログラム」「水中運動プログラム」「認知症予防プログラム」を実施している。 ※1コース12回	運動器の機能向上プログラム(12コース) 延938人 水中運動プログラム(4コース) 延387人 認知症予防プログラム(6コース) 延488人
	健康・生きがいづくり事業 （一般介護予防事業）	体操、創作、園芸、卓球、書道など、生きがいづくり、仲間づくりにつながる運動や趣味の講座を実施しており（高齢者の通いの場）、意欲ある区民を介護予防の担い手として育成も行う。	実施会場：26か所 （高齢者会館16、高齢者施設3、ふれあいの家2、区民活動センター4、すこやか福祉センター1） 事業種類：247種類 参加者：延73,503人
	生活機能向上プログラム （一般介護予防事業）	介護予防に必要な「歩く」「食べる」「考える」の要素をテーマとしたプログラムを実施している。	実施会場：19か所 （高齢者会館16、高齢者施設2、区民活動センター1） 実施回数：253回 参加者：延4,133人
	音響機器を活用した介護予防事業 （一般介護予防事業）	音響機器を活用した健康体操のほか、利用者の特性にあわせた「音楽重視コース」「体操重視コース」「脳トレコース」を実施している。	実施会場：25か所 （高齢者会館16、高齢者施設2、ふれあいの家1、区民活動センター5、すこやか福祉センター1） 実施回数：792回 参加者：延11,742人
（要支援・事業対象者を一人以上含む） 概ね65歳以上	住民主体サービスを行う地域の自主活動団体による介護予防事業 （住民主体サービス）	《東中野 うたごえの丘》 音響機器を活用した歌唱や脳トレ、体操 実施場所：東中野区民活動センター 《なかの さくらぐみ》 介護予防のためのサロン、スマホカフェ、シアター 実施場所：新井区民活動センター 《男のボイス》 音響機器を活用した、発声に必要な筋肉のトレーニングと歌唱 実施場所：中部すこやか福祉センター 《江古田の杜リブインラボ協議会》 シニア健康体操、太極拳 実施場所：プライムメゾン江古田の杜 《なかのICTサポーター》 スマホ等のオンライン端末の使い方相談を定期的開催 実施場所：中部・北部・南部・鷺宮の各地域	
要支援・事業対象者	なかの元気アップセミナー （短期集中予防サービス）	短期間（3か月程度）に生活機能の改善を目的に、「運動機能向上プログラム」「口腔機能向上プログラム」を実施している。	・運動機能向上プログラム 10か所の会場で11コース （週1回、2時間程度、全12回 または週2回、1時間、全24回） 参加者：延904人 ・口腔機能向上プログラム 1か所の会場で2コース （週1回、2時間程度、全6回） 参加者：延36人
	ミニデイサービス （住民主体サービス）	元気で長生きできるための3つの要素（運動・栄養・社会参加）を取り入れ、高齢者会館スタッフや運動指導講師等が週1回3時間程度、通年で実施している（昼食付き）。	実施会場：高齢者会館16か所（17コース） 参加者：延6,115人

## ○訪問での事業

対象	サービスの種類	内容	事業実績（令和4年度実績）
要支援・事業対象者	なかの元気アップ訪問 （短期集中予防サービス）	短期間（3か月程度）に生活機能の改善を図るため、リハビリテーション専門職が自宅等を訪問し、生活動作、もしくは通いの場までの移動能力獲得のための支援を実施している。（1回1時間、最大6回）	利用人数：15人 実施回数：延べ85回
	シルバーサポート （住民主体サービス）	支援計画に基づき継続的支援を必要とする方に、1時間につき200円の自己負担で1か月につき5時間を限度とし、シルバー人材センター会員を派遣して、掃除や買い物等の日常生活の支援及び外出支援を行う。	実利用人数：10人 利用時間数：延416時間 主な利用内容：掃除、買い物代行、洗濯、通院同行