

枚方市介護予防・日常生活支援総合事業

# 介護予防・生活支援サービス事業 の効果



枚方市 長寿社会部  
地域包括ケア推進課

平成29年11月

# 市独自の事業

枚方市独自の介護予防・生活支援サービス事業は5つあります。

- 生活援助訪問事業
- 教室型通所事業
- リハ職行為評価事業
- リハ職訪問通所指導事業
- 栄養士派遣指導事業

# 教室型通所事業

介護訪問通所指導事業等  
 で身体機能が改善した方等が  
 フィットネススタジオなどのスポーツ施設で、体操指導員が実施するひらかた元気くらわんか体操などの機能訓練に取り組むことで、身体を動かすことの習慣化と外出することの楽しみを見出す支援を行う事業

運動器の機能向上の実技を中心とした1クール全12回（3か月間）のプログラム

### 教室型通所事業

生活・運動習慣を見直すことで、いつまでも快適に！いつでもワクワク感を持って過ごすことが出来ます！

— 教室の内容例 —

- ・柔軟体操
- ・バランス運動
- ・筋力運動
- ・筋トレ

などなど盛りだくさん

次のような皆様に  
お勧めです！

＊対象者…要支援認定者のうち、介護予防ケアマネジメントで体力づくり、生活リズム作りが必須の方 ＊定員…約20名(先着順受付)

【会場】 姿勢＆スポーツクラブビッグ・エスくずは  
枚方市橋本並木2丁目30番1-101 くずはタウンシティ  
☎072-8336-1000

【開催日時】 9月1日(木曜日)から全12回(3ヶ月)  
受付10:00～ 開始10:30/終了11:30

【持ち物】 動きやすい服装、上靴、飲み物、汗拭きタオル など

【対象者】 要支援認定者で、運動習慣を身につけたい方

【申込み】 ケアマネージャーを通じて申請となります。

【本事業に関する問合せ先】  
枚方市長寿社会部 地域包括ケア推進課 ☎072-841-1458(直通)

事業案内チラシ

ビッグ・エスくずは

くみにが丘メディカルフィットネス倶楽部

## 教室型通所事業

- ◆目的：定期的な通所により、外出・休みの習慣を身につけていただきます。
  - ◆日程：平成29年8月4日(金)～ 9:00～10:00  
受付：8:45分～(10:00～11:00で自由観望あり)
  - ◆申込方法：地域の居宅支援センターでの申し込みとなります。
  - ◆資格：お申し込みは要支援認定者以上の方で、開催場所まで自力で通所できる方。
  - ◆定員：20名まで
  - ◆場所：ガンゼスポーツ枚方 2階 スタジオスペース(1階ラウンジスペース)  
※詳しくは下記地図をご覧ください。
  - ◆服装・持ち物：動きやすい服装を穿用し、飲み物を持参の上でお申し込みください。
  - ◆お申し込み：ガンゼスポーツ枚方 健康推進部 山田 美矢
- 実施内容  
・カラダの可動域を広げる体操 → 体幹を鍛えてバランスを強える運動  
・下半身を鍛えて転倒を防止する運動 → 順の体操と反応を早くする選

※秋田県秋田市に事前にご来店いただき、筋力測定を受けていただきます。  
※受付日：毎週月曜日 10:00～15:00

9月			9月			10月					
月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

カールが開催予定日です。

【ガンゼスポーツ枚方】  
枚方市橋本並木14番51号  
TEL:072-841-0506  
※毎月15日と16日は休館日

GUNZE SPORTS

ガンゼスポーツ枚方

### 教室型通所事業

平成29年4月より「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まりました。住み慣れた地域で安心して、そしていきいきと人生・生活を健康的に過ごしていただくため、教室型通所事業は水曜14:10～15:10(初回・6回目・11回目は効果測定を行うので13:10～15:10)の全12回で生活不活発病(せいかつふかつぱびょう)を予防して、再び元気になっていただくための体操です。(15:10～16:10で交流会も有)

生活不活発病をいかに防ぐか(はつぱびょう)とは？  
不活発な生活を続けることで、心身の機能や意欲を低下させてしまいます。

どんな体操を行うの？  
ノルディックウォーキングに使用する「ノルディックボール」を利用して、椅子に座った状態でストレッチやリズム体操、体重を利用した筋力トレーニングを行います。

ノルディックボールを使う  
椅子に座った体操  
(写真は介護予防運動です)

また体操を継続することで、支援計画の目標を達成できるように取り組んでいきます。

(実際に参加されている方の目標例)  
・週2回の買い物が行けるようになる  
・バスに乗って出かけることができるようになる

体操は身体がないけれど大丈夫？  
椅子に座りながら行うので膝や腰に不安がある方でも負担が少なく運動途中にもたれて休憩することもできます。またボールを利用することで、上半身や体幹(お腹や腰)の筋肉も使っていきます。

健康の維持のため、教室終了後も継続したいけれど…  
希望される方は教室終了後、運営補助ボランティアとして継続して参加いただくことができます。

教室型通所事業のサービスのご利用にあたってのご相談・お問合せ…  
(担当小学校区)の高齢者サポートセンターまで

事業実施期間：平成29年8月4日(金)～9月30日(木曜日) 実施回数：12回(受付開始は8月19日)  
※受付日：毎週月曜日 10:00～15:00(休館日)



## ビッグ・エスクズは

## 特色

- 姿勢をモニタリングし、運動を通して正しい姿勢を意識づける。
- 中強度の自重筋力トレーニングを取り入れ筋力の向上を図る。
- 負荷の高いトレーニングから身体機能の向上を目指す。

## 運動レベル ★ ★ ★

- ルディックポールやボール、ゴムなど、多種多様な道具を取り入れたプログラム
- ボールを使用した下肢筋力トレーニング、椅子に座っての下肢自重トレーニングの実践





## くにみが丘フィットネス倶楽部

### 運動レベル ★★

- 椅子に座り、ノルディックポールを利用したトレーニング
- 運動量が多いが、椅子に座るため、腰や膝に痛みがある方でも利用ができる。

## 特色

- 脳を刺激するトレーニングを取り入れ、認知機能の向上も目指す。
- ノルディックウォーキングの自主グループが結成されているため、通所修了後の参加が可能
- 9時30分から営業されているため、他のジムと比較し、朝早くから利用できる。



ノルディックポール



## 特色

- 負荷の少ないトレーニングから、段階的な体力づくりを実施
- プールやトレーニングマシン等が充実しているため、通所修了後も利用ができる。
- 自動販売機が設置された交流スペースがある。

## グンゼスポーツ枚方

### 運動レベル ★

- ゆるやかな体操やストレッチを取り入れたプログラム
- 呼吸に合わせたストレッチ体操、ボールを握って握力強化、身体ほぐし等、軽度の筋力トレーニングの実践



# 事例 1) 教室型通所事業

高

【元気度】

低

Aさん (75歳・女性) 独居

二世帯住宅の1階に独居。  
自宅周辺は坂が多く、バス停も遠い。  
20年前から左股関節と両膝に痛みと拘縮がある。  
5年前には頸椎後縦靭帯骨化症の診断を受け、両手足の腫れがあり、歩行が不安定。

ルディックウォーキングに使用する「ルディックポール」を利用し、椅子に座った状態で、ストレッチやリズム体操、体重を利用した筋力トレーニングを実施。



事業終了後は、一般介護予防事業における『ここから介護予防教室』へ継続して参加

開始時は同年代よりも体力測定値が低かったが、移動能力・歩行能力が**標準値まで上昇**。

# 栄養士派遣指導事業

枚方市介護予防・生活支援サービス 栄養士派遣指導事業

**未来のカラダは、  
きのうの食事だから。**



すき焼き、てんぷら、お刺身…

この世はおいしいもので溢れている。

きのう食べた食事があるから、今のじぶんがいるんだ。

楽しみにしている旅行、毎日の散歩も、それってぜんぶ

食べることで できている。

もう一度 考えてみませんか。

からだのこと。

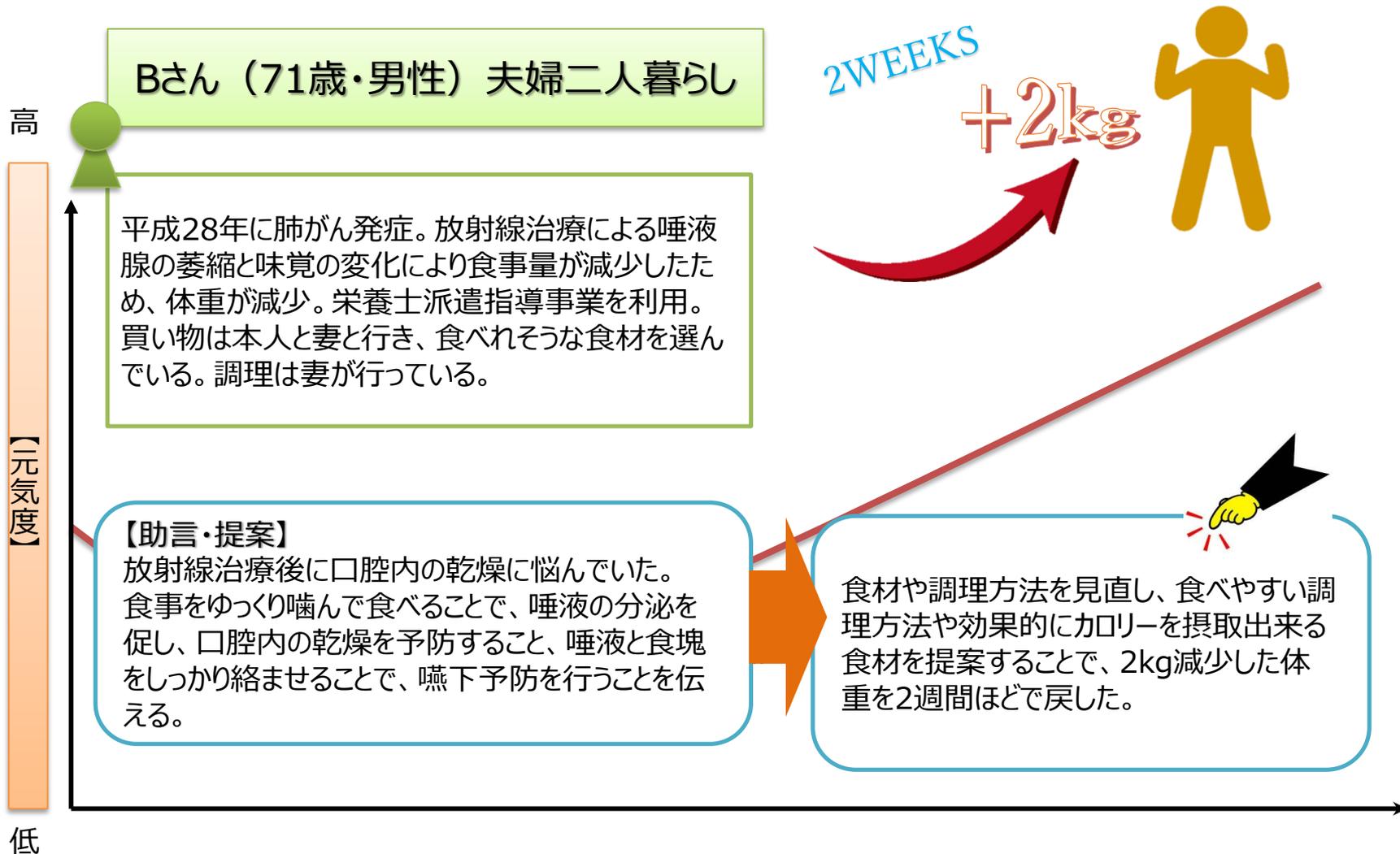
栄養のこと。



栄養士が居宅等を訪問し、規則正しく食事を摂ることや食材や惣菜の選び方、簡単な料理が出来るようになる支援など、食に関する支援を行う事業

著しい体重の減少や増加がある方、食事や調理・買い物への意欲が低下している方などを対象に、月1回の訪問、または電話連絡などを3か月間支援

# 事例2) 栄養士派遣指導事業



# 事例3) 栄養士派遣指導事業

Cさん(75歳・女性) 娘・孫と三人暮らし

脊柱管狭窄症、自転車転倒による硬膜下血腫手術で不活発による体力低下。娘と孫に食事の準備をするのは本人の役割として調理を行っている。

【目標】  
京都の知恩院へ出かける



食事は自分ではできていると思っていたため、運動が必要で栄養面を軽視していた。

(行動変容)  
(自意識の変化)



①

ケアマネジャーが運動と栄養士派遣指導事業の利用を提案



②

【リハ職行為評価事業】知恩院までの道中に15分続けて歩く工程があるため運動の必要性を説明。栄養士派遣指導事業も勧奨するが、必要性を感じていない。



③

【リハ職訪問通所指導事業】休まず頑張っておられるが、易疲労性があり、教室での運動が続かない。栄養士派遣指導事業の併用を再提案 ⇒ **栄養士派遣指導事業の利用**

運動による体力向上には、筋繊維増強のためバランスよくタンパク質を摂ることが必要。運動と栄養に効果的な献立を考え、家族全体で健康志向の食生活に変化することで、調理の役割が、一層の自立支援につながった。

3段階の支援を経て、本人は体力向上に栄養面を考慮する必要性に気づいた！



目標達成！！

続けて運動できるまで体力が向上し、表情も豊かになり、生き生きとした生活を取り戻した。

# 状態にあわせた事業の組み立て

高

【元気度】

低



ひらかた元気くらわんか体操  
**マスター教室**

ひらかた元気くらわんか体操  
**自主グループ**

一般介護予防事業  
**ノルディックウォーク教室**

一般介護予防事業  
**足腰はつらつ健康講座**

一般介護予防事業  
**ここから介護予防教室**

ひらかた元気くらわんか体操  
**+10 (プラステン)**

介護予防・生活支援サービス事業  
**教室型通所事業 (A)**

一般介護予防事業  
**エクサルク教室**

一般介護予防事業  
**ご近所運動教室**

介護予防・生活支援サービス事業  
**生活援助訪問事業 (A)**

介護予防・生活支援サービス事業  
**リハ職訪問通所指導事業**

**同じ (なじみの) ツール**

- ① ひらかた元気くらわんか体操
- ② スティック (ノルディック・R9)
- ③ 運動プログラム (エクサルク)

**同じ (なじみの) 場所**

- ① イオン枚方店 (枚方いきいき広場)
- ② フィットネスジム

介護予防・生活支援サービス事業  
**予防訪問事業 (現行)**

介護予防・生活支援サービス事業  
**予防通所事業 (現行)**

介護予防給付  
**訪問リハビリテーション**

介護予防給付  
**通所リハビリテーション**

介護予防・生活支援サービス事業  
**リハ職行為評価事業**

介護予防・生活支援サービス事業  
**栄養士派遣指導事業**