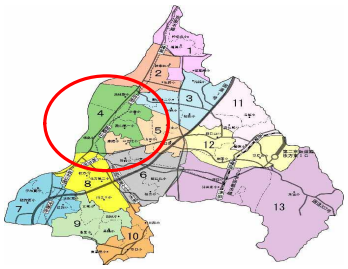
枚方市地域包括支援センター安心苑の活動について



1

第４圏域　西牧野　殿山第一　小倉　磯島小学校区



2

令和8年7月1日現在

学校名	計	世帯数	合計	割合
殿山第一小学校	6,838	3,698	1,970	28.8%
小倉小学校	8,805	4,386	2,671	30.3%
磯島小学校	7,499	4,004	1,766	23.5%
西牧野小学校	5,126	2,632	1,617	31.5%
枚方市全体	389,712	189,111	114,224	29.3%

3

介護予防支援

令和５年度ポピュレーションアプローチ４回

令和６年度ポピュレーションアプローチ６回

令和７年度ポピュレーションアプローチ4回

令和５年度元気はつらつ　3回

令和6年度元気はつらつ　9回　ひざ痛教室3回

令和7年度元気はつらつ　10回

4

★地域で感じた課題

- ・介護予防教室や体力測定の結果が、その後の継続的な取り組みにつながりにくい。
- ・体力測定を受けても、その後の行動変容につながりにくい
- ・体力測定の結果を振り返る機会が少なく、継続的な健康管理につながりくい
- ・枚方市版の手帳は全共通。校区ごとの地域資源・居場所の情報が少ない
- ・地域とのつながりを持つきっかけが少ない。



5

- 介護予防を自ら継続的に取り組むための支援ツールとして作成した。
- 地域で感じた課題をもとに作成しました。

6

介護予防手帳

の作成と活用

7

- ★基本チェックリスト P1
- ★フレイルを予防しよう!! P2
- ★運動 P3
- ○ストレッチ①② P4・P5
- ○運動 P6
- ○コグニサイズ P7
- ★栄養 P8
- ○適正体重を保とう P9
- ○栄養バランス P10～P12
- ★口腔機能改善 P13
- ○口腔体操 P15～16
- ★認知症予防 P17
- ○地域の居場所(活動)の場 P20～P25
- ★体力測定記録 P26
- ○体力測定結果表(年齢別) P29
- ★おぼえがき(わたしのこと) P31

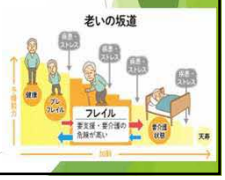
8

元気なうちから介護予防
■介護予防とは
●いくつになっても、自分の身の回りのことは自立していきたい。

●自分らしく、いきいき暮らしたい。
●介護が必要な状態だけど、これ以上悪化させたくない。

そのための手立てが、介護予防です。
■フレイルを予防しよう
フレイルって何？
➡加齢により気力・体力など心身の活力が
低下した状態を「フレイル」といいます。
■あなたに必要な介護予防をチェックしましょう
高齢者が心身の機能を低下させてしまう
最大の原因は「もう歳だから、、、」「おっくうだから、、。」

身の回りのことや外出をしなくなることがあります。



9



10

★運動



P6

11

コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせてできた名称です。

脳の機能を活性化し、認知症予防と健康促進を目指します。楽しく続けましょう。



P7

12

★栄養



- 適正体重を保とう
- "太りすぎや、やせすぎに注意し、適正体重を維持することが大切です。とくに肥満はメタボリックシンドロームを招き、生活習慣病の温床となりますので、健康的な生活習慣を心がけましょう。"
- "BMI(ビーエムアイ)はBody Index(体格指数)で、BMI22のとき、最も病気になりにくいとされてます。"
- 【BMI計算方法】 ➡BMI判定表
- BMI＝体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m) ・18．5未満 やせ
- ・18．5以上25．0未満 正常
- ・25．0以上 肥満

13

食事摂取の1日分の目安



- 主食 （ご飯・パン・麺など） ご飯中盛なら3杯程度
- 副食 （野菜・きのこ・いも・海藻料理など） 野菜料理5皿程度
- 主菜 （肉、魚、卵、大豆料理など） 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度
- 牛乳・乳製品 牛乳だったら200ml程度
- 果物 みかんだったら2個程度

14

1.栄養バランスのよい食事

いろいろな食品を、バランスよく食べましょう



15

組合せの基本

主食 ＋ 主菜 ＋ 副菜



16

1.毎食、主菜（魚・肉・卵・大豆製品・牛乳・乳製品）のいずれかを食べる

1日にこれくらい食べましょう



17

★口腔

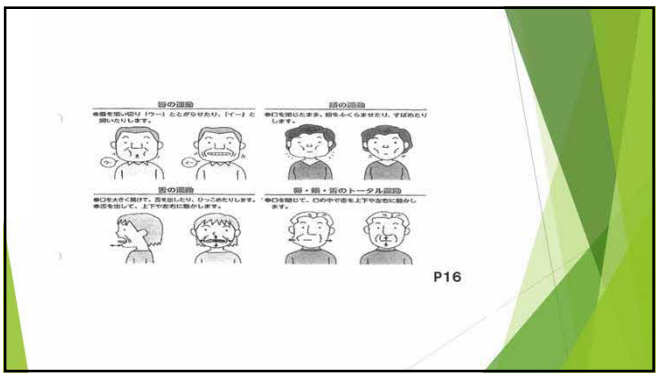
- 口腔機能
- ★オーラルフレイルを予防しましょう!!
- ・オーラルフレイルとは、噛む力が弱まったり食べこぼしが増えるなど、口腔機能のささいな衰えのことで、フレイルになる前に現れます。しかし、早めに気づいて対処すれば、フレイルや要介護状態になるのを防ぐことができます。
- 健口は健康につながる!!



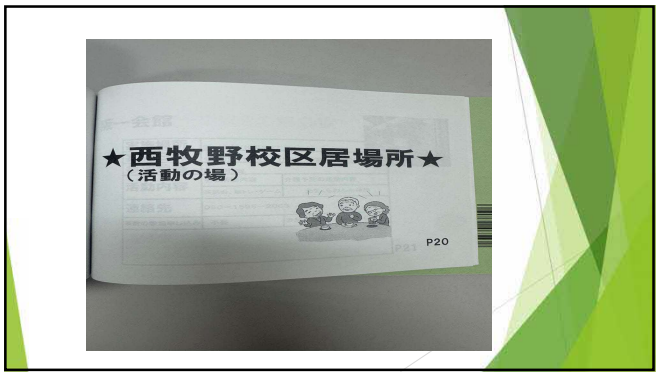
18



19



20



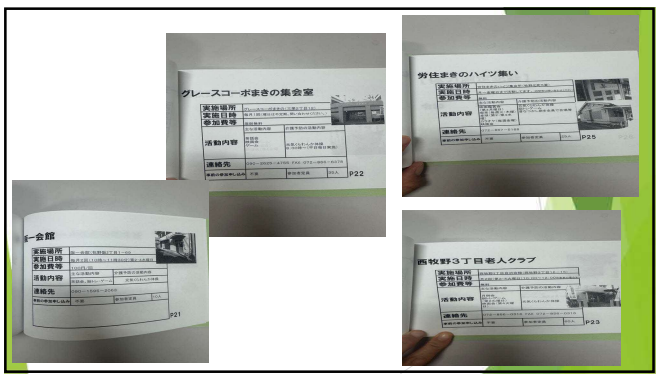
21

地域居場所



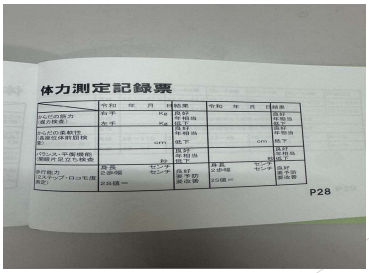
- 三栗渚園集会所
- 実施場所：三栗渚園集会所（三栗1丁目12-1）
- 実施日時：毎週4回（10時～12時、13時～17時）月・火・木・金
-
- 参加費等：無料（教材費等の実費負担あり）
- 活動内容 主な活動内容　　介護予防の活動内容
- "自治会、老人会と趣味の各サークル（3B体操、カラオケ、麻雀会やサロンいこい）【自治会】サロンいこいとして、お茶会、手芸会や、各種話題のことを取り上げた後援会等【老人会】折々に集まって演劇会を開いたり、音楽会を開催"
- ひらかた元気くらわんか体操
-
-

22

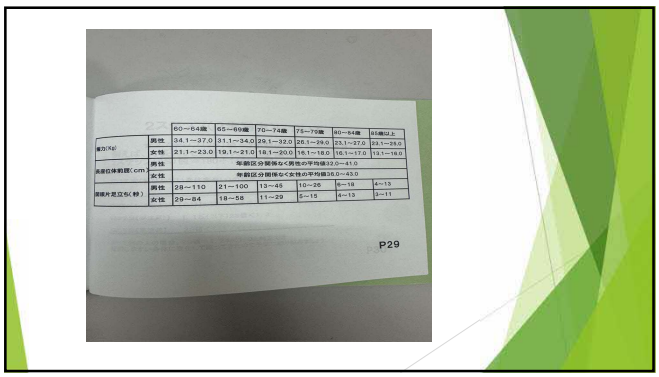


23

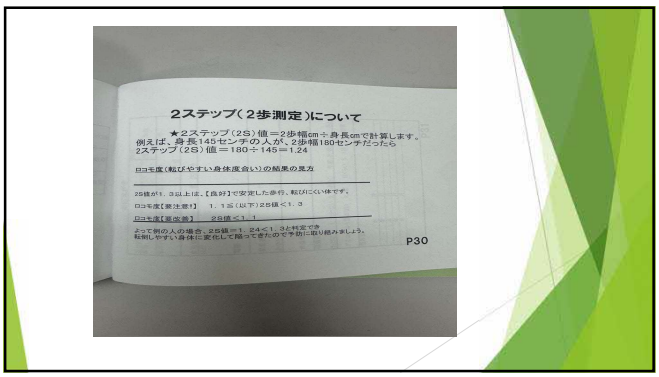
★体力測定表



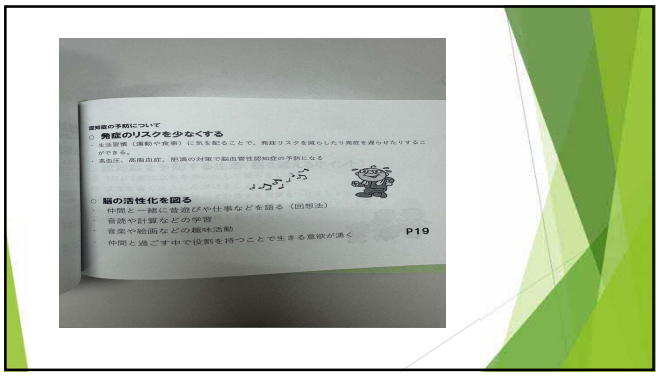
24



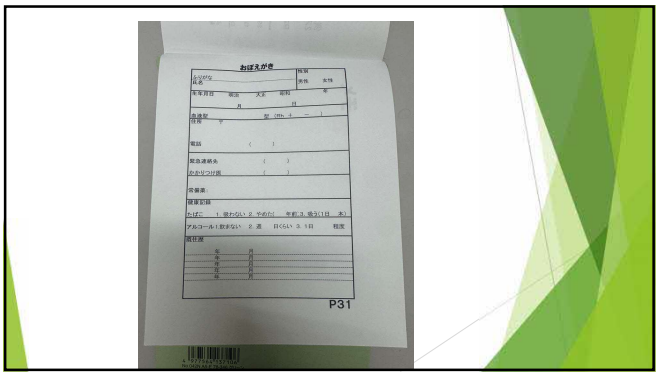
25



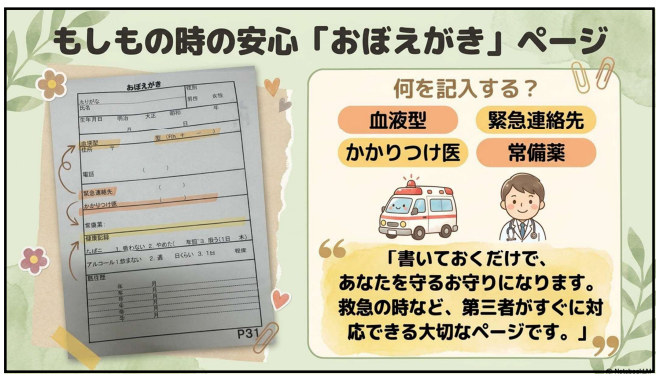
26



27



28



29



30



31

地域支援事業

32

2023	多職種連携研究会	居宅介護支援事業所懇談会	主任ケアマネ等その他連絡会	地域ケア会議	元気づくり・地域づくりプロジェクト関係	個別地域ケア会議	自立支援型地域ケア会議	地域活動団体との連携	出張相談・出前講座（職員派遣）	地域活動への参加・出席	地域密着型サービスの運営推進会議	合計
	1	2	5	1	8	1	5	22	24	9	6	81
2024	多職種連携研究会	居宅介護支援事業所懇談会	主任ケアマネ等その他連絡会	地域ケア会議	元気づくり・地域づくりプロジェクト関係	個別地域ケア会議	自立支援型地域ケア会議	地域活動団体との連携	出張相談・出前講座（職員派遣）	地域活動への参加・出席	地域密着型サービスの運営推進会議	合計
	1	3	2	1	13	1	5	34	26	3	7	95
2025	多職種連携研究会	居宅介護支援事業所懇談会	主任ケアマネ等その他連絡会	地域ケア会議	元気づくり・地域づくりプロジェクト関係	個別地域ケア会議	自立支援型地域ケア会議	地域活動団体との連携	出張相談・出前講座（職員派遣）	地域活動への参加・出席	地域密着型サービスの運営推進会議	合計
	1	4	3	2	14	0	5	44	17	2	8	103

33

多圏域での活動（広域の課題・広域の連携）

2圏域　3圏域　4圏域

牧野愛する商店会の活動の支援



34

4圏域　5圏域

UR関係の事業

UR　相談会

URおでかけタクシー



35

（広域の課題・広域の連携）

4圏域　6圏域

男性が地域の事業に参加しにくい

男性の居場所、役割、仲間づくり

36



37



38



39



40



41



42

男の料理教室

徐々に参加者が増え　現在27名が登録している

参加者のライングループを作成し仲間づくりを増やしていく

43

4圏域　6圏域　8圏域　+有料サ高住・施設相談業・病院MS・CM

有料老人ホーム等に入所後　イメージ通りではなかったと、一定数の相談がある

施設入居のミスマッチの課題

44



45

- 地域ケア会議として複数回開催
- 施設相談業（紹介業）を利用するメリットはある
- 複数の施設相談業（紹介業）を選択してもらう
- 施設相談業（紹介業）のリストを作成
- 施設相談業（紹介業）を質の向上のために連絡会を作る方向に

46


高齢者住宅新聞

「入居ミスマッチ」どう防ぐか

相談事業者との連携方法学ぶ

牧方で地域ケア会議

ケアマネら約20名参加

47

厚労省の　有料老人ホームにおける望ましいサービス提供のあり方に関する検討会

の、参考資料として会議資料としても紹介

48

顔の見える関係構築に向けた大阪府内の取組例

<枚方市>

1. 取組の経緯・内容

- ○ 市内の高齢者住まいの増加・多様化（形態、費用など）により、高齢者自身による選択が困難になってきている状況
  ↓
- ○ 隣接する3圏域の地域包括支援センター、高齢者住まい、紹介事業などの有志で「ひらかた介護向上委員会」を発足
  一般市民を対象にした高齢者住まいの選び方セミナーを定期的に開催
  ↓
- ○ 令和5年度以降、「ひらかた介護向上委員会」が中心となり、市内の有料老人ホームとサービス付き高齢者向け住宅で構成する団体として同年発足した「枚方高齢者住まい連絡協議会」とともに、「地域ケア会議」を3回開催
  紹介事業の現状や課題、関わり方について、高齢者住まい、病院、ケアマネジャー、紹介事業者らとともに議論を重ねる
  ↓
- ○ 信頼できる事業者を把握する・公平性の担保のため複数の事業者と付き合う観点から、
  参加者からは紹介事業者の一覧を求める声があり、事業者一覧を作成 （※行政その他関係者にも配布予定）

2. 成果・今後の方向性

- ○ 紹介事業の課題が関係者間で認識され、利用する場合には信頼できる紹介事業者を選ぶ意識が高まったこと、
  顔の見える関係を作ることで紹介事業の質の担保・向上に繋がる可能性があること が、
  現時点の成果として挙げられた
- ○ 試行錯誤の最中であり、一定期間経過後に状況のモニタリングや評価を行う必要

有料老人ホームにおける
望ましいサービス提供のあり方
に関する検討会(第3回) 資料5 より抜粋
2025年5月19日

12

49

今後も地域・校区内・圏域内の課題・圏域
を越えた課題解決　連携を模索していく

ご清聴ありがとうございました。



50