

## 介護予防事業（地域お茶の間創造事業における居場所づくり事業）についての報告

### 1 高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施について

今年度から健康づくり課と連携し、住民主体の居場所において介護予防事業を実施した。

①実施団体数：16 団体

内訳）米原地域：8 近江地域：1 山東地域：6 伊吹地域：1

②参加実人数：226 人（1 回目の体力測定に参加した人数）

③内容：体力測定（脚力、握力、歩行速度、口腔機能、筋肉量等を測定）を行い、個別相談（理学療法士・保健師）や栄養講座を行う。また、運動と栄養の冊子を作成し、自身の運動や栄養の記録をつけていただく。約半年後、評価を行う。

※参加者の声として、栄養の記録をつけることで食事の偏りに気づくことができた。また、個別に運動指導を実施したことで、腰痛が改善した人もおられる。

※コロナの関係で、休止する居場所があり、当初予定していたスケジュール通りに実施できていない現状がある。

### 2 ご近所元気にくらし隊員（介護予防サポーター）について

1) ご近所元気にくらし隊員の養成について

7～11 月の 6 日間（半日）で運動、認知症予防、高齢者支援という内容で養成講座を開催。

今年度の養成人数：11 人（累計 113 人）

2) ご近所元気にくらし隊員フォローアップ講座について

ご近所元気にくらし隊員のフォローとして、2 月 7 日にフォローアップ講座を開催。

筑波大学と（株）タニタと共同で作成した「タニタ STOP！フレイル健康体操」を紹介し、地域の介護予防活動に活かしていただく。

参加人数：14 人