

## (2) 介護予防の推進

### 目指す姿

年齢を重ねてもいきいきと元気に活動しています。

### 現状と課題

- 一般介護予防事業の介護予防普及啓発事業については、市の広報やホームページなどを使った普及啓発を行い介護予防教室や認知症予防教室を実施するなど、介護予防の推進に努めています。しかしながら、参加者が固定化され新しい参加者が増えないことや意識啓発が生活改善に結びつきにくいこと等の課題があります。また、高齢者が増える中で介護予防に対する知識や必要性について更なる普及啓発が必要です。
- 地域介護予防活動支援事業については、「しゃきしゃき体操教室」のOB会への支援や健康づくり講座の開催、地域の高齢者が生きがいや役割をもって生活できる地域づくりを推進する「ちよこボラ」の補助など要支援・要介護状態になる前からの介護予防を推進するとともに、地域における包括的・継続的なマネジメント機能の強化を目指しています。
- 地域リハビリテーション活動支援事業については、高齢者の介護予防認識を高め、いきいきと地域で暮らせるよう、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士などをサロンに講師として派遣をし、講話や指導を行うなど健康意識の向上を図っています。また、免疫力維持や高齢者の生活不活発によるフレイル（虚弱）対策、幅広い世代に向けての生活習慣病予防の啓発も重要です。
- 介護予防は、高齢者ができるだけ自立した生活を送ることができるように、要介護状態の予防と、今以上の状態悪化を防ぐための取り組みです。支援が必要な人への生活支援や、住民主体の社会活動への参加を通して、生活機能の維持・向上を図るとともに、高齢者がいきいきと生活することを目指して実施されています。筋力向上などの体力的な側面だけでなく、高齢者が、身近なボランティア活動や趣味、生涯学習など、各々の心身状況などに応じた活動に気軽に参加できるような支援を充実させる必要があります。
- 軽度認知症障がいには適切な治療、予防することで回復したり、発症が遅延したりすることがあります。早期に気づき、対策を行うことが重要です。相談は介護が必要となつてからの場合が多いため、予防の普及啓発が必要です。

### ①介護予防の推進と支援

- ▶介護予防を推進するため、訪問型サービス、通所型サービスについて市の広報などで普及啓発を行うとともに、介護支援専門員への研修などを通じて、利用の促進を図ります。[施策：3211](#)
- ▶生活不活発によるフレイル（虚弱）対策として、行政情報番組やICTを活用した介護予防の取り組みを図るとともに、老人クラブ活動やサロン活動などの地域の生きがいづくりを支援します。  
[施策：3212](#)
- ▶高齢者が生き生きと元気に過ごせるよう、地域まちづくり協議会が行う「ちょこボラ」を推進し、地域の元気な高齢者が活躍し、地域での暮らしを支え合う体制の構築、定着について支援します。  
[施策：3213](#)
- ▶高齢者の趣味、交流、自己研鑽の場づくりとなる各種講座や、シルバー人材センター等関係機関と連携し、豊かな経験を活かした高齢者世代の市民の就労支援により、高齢者の主体的な活動促進につなげます。[施策：3214](#)
- ▶高齢者の居場所を広げるため、認知症カフェなどを地域で開催するほか、主催者の負担軽減を図る方策など、活動のノウハウの普及やニーズとのマッチングを図るための運営支援を行います。  
[施策：3215](#)
- ▶コミュニティ・スクールによる地域と学校との世代間交流等の機会を通じて、子どもたちと高齢者が触れ合える機会づくりを進めます。[施策：3216](#)
- ▶高齢者の外出支援については、乗合タクシーに乗車することができない高齢者に対しては、タクシー料金助成事業を継続実施します。[施策：3217](#)

### ②認知症予防の推進

- ▶認知症の予防として脳の活動と体の運動を同時に行うコグニサイズなどを中心に認知症予防活動に努めます。[施策：3221](#)
- ▶認知症を初期の段階で早期発見・早期支援するため、カナリアチーム（認知症初期集中支援チーム）と地域包括支援センターとが連携して認知症初期の支援体制の強化に努めます。  
[施策：3222](#)