

# 広げよう 介護予防の輪

平成28年9月1日発行  
発行:前橋市役所介護高齢課

TEL.027-898-6133  
FAX.027-223-4400



## 目次

- 一人ひとりの元気のカタチ  
前橋発 ピンシャーン!元気体操 ..... 2  
介護予防サポーター、介護予防活動ポイント ..... 3  
やってみよう!生活元気度チェック表 ..... 4-5
- みんなでつなぐ元気のカタチ ..... 6-7
- 元気のカタチを支える仕組み ..... 8

老化予防・アンチエイジング……誰もが、いつまでも若々しく元気で暮らし続けたいと望んでいることと思います。

介護高齢課では、『動いて、食べて、磨いて元気!』をスローガンに、「介護予防のまちづくり」を進めています。

「ピンシャーン!元気体操」の普及をはじめ、さまざまな介護予防の取り組みにより、地域ぐるみで元気高齢者を増やすことを目指しています。

集える場所があること、話し相手がいること、困ったときに助け合えること……高齢者が元気に笑顔で過ごすために何より大切なことです。

前橋市の高齢者人口は92,960人(H28.6.30現在)で人口の27.43%であり、3人に1人が高齢者になる日も近づいています。

この特集を、介護予防なんて関係ない……と思っている方にもぜひ読んでいただき、将来の自分のため、また、ご家族や周囲の高齢者のために今できることは何か、考えるきっかけにいただければ幸いです。





## 「自分のために」が 「みんなのために」

## 介護予防サポーター

介護予防サポーターは、地域で介護予防の活動を実践するボランティアです。前橋市では、平成17年度から養成研修を実施し、現在までに約900人が登録、平成28年度は644名のサポーターが活動しています。介護予防サポーターは、自分の住んでいる地域を中心に、「ピンシャン！元気体操」の普及や高齢者の居場所づくりに力を入れているほか、「介護予防まつりinまえばし」などのイベントの実施、市主催の介護予防教室の運営補助など、介護予防に資するさまざまな活動を行っています。

超高齢社会を支えていくためには、若い人だけでなく、元気な高齢者の力が不可欠です。サポーター活動は、地域を元気にすることはもちろん、自分自身のやりがいや健康づくりにも繋がっています。最近では、「いくつになっても役割を持って社会参加すること」「周りの人との交流を持つこと」が最も効果的な介護予防であるとも言われており、それらを実践している介護予防サポーターの活躍が今後ますます期待されています。



介護予防まつりの様子

## あなたも始めませんか

## 介護予防活動ポイント

「ボランティア活動してみたいけれど、きっかけがない」「どんな活動したらよいかわからない」という方、「介護予防活動ポイント制度」に登録してみませんか。この制度は、高齢者が社会参加、地域貢献活動を通して自身の介護予防・健康増進を実践することを応援するため、活動にポイントを付与するものです。おおむね1時間の活動1回につき、手帳にスタンプ1つ（＝1ポイント）が押印され、ポイントは、図書カードやバスカード、ころとんグッズなどと交換できます。活動継続の張り合い、ささやかな楽しみとして、ぜひこの制度をご活用ください。



### 【登録できる方】

市内在住、60歳以上で要介護認定を受けていない方

### 【対象となる活動】

- ①介護予防サポーター活動（※養成研修修了が条件です）
- ②市が指定した介護施設・団体等でのボランティア活動

### 【登録方法】

②の活動をご希望の場合は、毎月10日（土日祝日の場合は翌平日）に行っているポイント登録研修会にご参加ください。希望に応じて活動施設の紹介や相談も行います。

### 【この制度についてのお問い合わせ】

前橋市社会福祉協議会 ボランティアセンター

☎ 027-232-3848 FAX 027-232-3848

前橋市役所 介護高齢課 介護予防係

☎ 027-898-6133 FAX 027-223-4400

### 楽しく活動しています！

### 介護予防サポーター 八木順子さん (東片貝町)

東片貝町では、介護予防サポーター5名が中心となり、自治会や「粹<sup>すい</sup>弱<sup>じやく</sup>の会」(婦人部)、民生委員等と協力しながら、東片貝町元気サロンを月1回開催しています。サロンは終始賑やかで笑い声が絶えません。季節のイベントや健康講座、ピンシャン！元気体操、脳トレを取り入れ、マンネリ化しないよう工夫しています。介護予防サポーターの活動を通して、地域の方や担い手同士の交流の場を提供できることにやりがいを感じています。地域の皆様から笑顔や元気をいただき、自分自身も楽しみながら活動をしています。介護予防サポーター5名が、意見を交わしながら、担い手自身が楽しむことが参加者に楽しんでもいただくことにつながっていると実感しています。



介護予防サポーター  
八木さん



東片貝町  
元気サロンの様子



## 前橋発 ピンシャン！元気体操

健やかなからだをつくるために、運動はとても大切です。前橋市では、誰でも簡単に行えるオリジナルの体操「ピンシャン！元気体操」をたくさんの会場で実施しています。年間延べ10万人以上が参加し、多くの高齢者に親しまれている体操です。身体をほぐすストレッチや、転ばないための筋力強化、おいしく食べるために口や舌を鍛える「お口アップ体操」などを、楽しい曲に乗せて行います。ぜひ気軽にご参加ください。

### 【ピンシャン！元気体操】会場

| 会 場                           | 日時(祝日を除く)                      | 連絡先      | 会 場                               | 日時(祝日を除く)                    | 連絡先      |
|-------------------------------|--------------------------------|----------|-----------------------------------|------------------------------|----------|
| 総合福祉会館<br>健康増進室               | 火～金<br>9:30～、10:45～            | 231-3161 | しきしま老人福祉センター<br>2階体操室             | 月～土<br>11:00～、13:00～         | 233-2121 |
| おおとも老人福祉センター<br>第3クラブ室<br>体育館 | 月～土 10:30～<br>月～土(水を除く) 13:20～ | 252-3077 | ひろせ老人福祉センター<br>第3クラブ室             | 月～土 10:15～、<br>11:15～、14:00～ | 261-0880 |
| かすかわ老人福祉センター<br>ブレイルーム        | 月～金 10:30～                     | 285-3801 | ふじみ老人福祉センター<br>体操室                | 月 14:00～<br>木 10:00～         | 288-6113 |
| みやぎふれあいの郷<br>健康増進室            | 月・水 10:30～<br>(第3水を除く)         | 283-8633 | ふれあい・いきいきサロンやピンシャン体操クラブ等で実施しています。 |                              |          |

ピンシャン！元気体操のCDを貸出しています。

前橋市役所介護高齢課 前橋市立図書館 各公民館図書館 各老人福祉センター

### おすすめします

### ピンシャン！元気体操



南町  
松下夏江(88歳)さん

約2年前に足を痛めて、あまり動けなくなったときに友人に勧められて参加し、現在は週4回通っています。

体操を始めて体調もとても良くなりました。体操を続けることで太ももに筋肉がつき、肩甲骨を動かす体操のおかげで左腕の痛みも軽減しました。他の体操に比べてピンシャン！元気体操は動作がゆっくりなので、伸ばす筋肉を意識して行うことができます。



朝日町  
小池由美子(74歳)さん

2年半以上前から体操教室に通っており、現在は週4回通っています。体操をすることで、肩も足も、全体的に身体が軽くなりました。そのおかげで、毎日の散歩や月一回の山登りも出ています。私よりも年上の先輩達も元気でいるため、私もそうなりたいと思っています。家の中で一人で過ごしたり、運動したりすることでは得られないものがありますね。



下大島町  
片貝 勇(73歳)さん

平成26年4月、「男性のための筋トレ教室」に参加後、体操教室に参加しました。最初は男性が一人で恥ずかしく、帰ろうとしましたが、「せっかく来たんだから、体操していきましょう。」と職員さんに勧められて参加して続けたところ、男性参加者も1人、2人と増えてきて、交流を持つようになりました。

体操をすると普段使っていない筋肉を動かすことができ、体操の前後では身体の軽さが全然違います。色々な人とも交流ができるので、教室に来るのが楽しみです。

一人ひとりの元気のカタチ  
楽しく身体を動かす、役割を持つ…介護予防のカタチは人それぞれです。



年に一度の  
振り返り

# やってみよう！生活元気度チェック表

## 生活元気度チェック表

65歳以上の方が健康で元気に生活していくための心身の機能（生活機能）をチェックするものです。要介護の原因となる生活機能の低下のサインを見逃さないように、まずは、以下のチェック表を使って、自分の日常生活をチェックしてみましょう。

■各質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほうに○をつけ、★の数を数えましょう

|     | No | 質問項目                                                                    | 回答         | ★の数                 | 介護予防が必要となる目安 |
|-----|----|-------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------|--------------|
| くらし | 1  | バスや電車で1人で外出していますか                                                       | はい         | いいえ★ <sup>(1)</sup> | 個            |
|     | 2  | 日用品の買い物をしていますか                                                          | はい         | いいえ★                |              |
|     | 3  | 預貯金の出し入れをしていますか                                                         | はい         | いいえ★                |              |
|     | 4  | 友人の家を訪ねていますか                                                            | はい         | いいえ★                |              |
|     | 5  | 家族や友人の相談にのっていますか                                                        | はい         | いいえ★                |              |
| 運動  | 6  | 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか                                                   | はい         | いいえ★ <sup>(2)</sup> | 3個以上         |
|     | 7  | いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか                                            | はい         | いいえ★                |              |
|     | 8  | 15分位続けて歩いていますか                                                          | はい         | いいえ★                |              |
|     | 9  | この1年間に転んだことがありますか                                                       | はい★        | いいえ                 |              |
|     | 10 | 転倒に対する不安は大きいですか                                                         | はい★        | いいえ                 |              |
| 栄養  | 11 | 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか                                                | はい★        | いいえ <sup>(3)</sup>  | 2個以上         |
|     | 12 | BMI*が18.5未満ですか<br>*BMI＝体重 kg÷身長 m÷身長 m<br>(例 体重60kg÷身長1.65m÷身長1.65m=22) | はい★        | いいえ                 |              |
| 口腔  | 13 | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか                                                 | はい★        | いいえ <sup>(4)</sup>  | 2個以上         |
|     | 14 | お茶や汁物等でむせることがありますか                                                      | はい★        | いいえ                 |              |
|     | 15 | 口の渇きが気になりますか                                                            | はい★        | いいえ                 |              |
| 外出  | 16 | 週に1回以上は外出していますか                                                         | はい         | いいえ★ <sup>(5)</sup> | 個            |
|     | 17 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                                                     | はい★        | いいえ                 |              |
| 物忘れ | 18 | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか                                      | はい★        | いいえ <sup>(6)</sup>  | 個            |
|     | 19 | 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか                                             | はい         | いいえ★                |              |
|     | 20 | 今日が何月何日かわからないときがありますか                                                   | はい★        | いいえ                 |              |
|     |    |                                                                         | (1)～(6)の合計 | 個                   | 10個以上        |
| 心づき | 21 | (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない                                                    | はい★        | いいえ                 | 個            |
|     | 22 | (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった                                        | はい★        | いいえ                 |              |
|     | 23 | (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる                                      | はい★        | いいえ                 |              |
|     | 24 | (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない                                                 | はい★        | いいえ                 |              |
|     | 25 | (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする                                                | はい★        | いいえ                 |              |

(このチェック表は厚生労働省が作成したものです)

※ピンク色の回答に○がついた人は、それぞれの分野で生活機能の低下が考えられます。

健康づくりのために、介護高齢課やお近くの地域包括支援センターにご相談ください。



昨年度まで65歳以上の方に個別郵送していた「生活元気度チェック表」は、こちらの冊子での配布となりました。

介護予防が必要となる目安 に該当した方は、

### 生活機能の低下がみられます。

該当分野について、意識的に介護予防に取り組みましょう。  
下記の教室への参加をおすすめします。

#### ①男性のための筋トレ教室

ストレッチ、筋力・バランストレーニング等を行う男性限定の教室です。

開催月：10月～12月 毎週金曜日

会場：総合福祉会館（日吉町）

時間：13:30～15:30 定員：25名

#### ②ピンシャン！脳活教室

ウォーキングなどの脳を元気にする生活習慣を身につけ認知症予防に楽しく取り組みます。

開催月：10月～12月 毎週月曜日 おおとも老人福祉センター（大友町）  
1月～3月 毎週火曜日 総合福祉会館（日吉町）

時間：13:30～15:30 定員：30名

#### ③ひざ・腰らくらく教室

膝や腰の調子を整え、転倒予防のための体操や、柔道整復師による個別指導を行います。

開催月：10月～12月・1月～3月 毎週水曜日

会場：群馬県柔道整復師会館（千代田町）

時間：13:30～15:30 定員：30名

#### ④初心者のための楽楽食講座

初めて料理をする方を対象に、バランスのよい食事作りを学ぶ教室です。歯科衛生士や管理栄養士による口腔・栄養相談を行います。

開催月：1月～3月 毎週水曜日

会場：総合福祉会館（日吉町）

時間：10:00～11:30（調理実習～13:00）

定員：15名 費用：食材料費のみ実費負担

#### ⑤我が家でピンシャン

専門職が自宅に訪問し、ご自身のペースに合わせた介護予防プログラムを考えます。教室への参加が難しい方は、お気軽にご利用ください。

上記の教室のお申し込みは…介護高齢課介護予防係

☎ 027-898-6133 FAX 027-223-4400

申し込み締切：平成28年9月16日(金)

(申し込み者多数の場合は抽選となります)

介護予防が必要となる目安

に該当しなかった方は、

### 心身ともに元気に生活できています。

ますます、健康的・活動的にお過ごしいただくために、日々の生活で介護予防を実践してください。

また、趣味活動や社会活動・地域活動（ボランティア、いきいきふれあいサロン等）に積極的に参加しましょう。



介護予防は自らの気づきから  
生活元気度チェック表  
を活用して

地域包括支援センター桂萱では、地域の集いやサロンで介護予防の必要性や取り組みについての講座を通じて生活元気度チェック表を説明し、実際に自己チェックする機会を設けています。自らの生活習慣を振り返り、介護予防の必要性に気づき、実践に繋げてもらうことが目的です。

地域包括支援センター桂萱の浅見さんは、「生活元気度チェック表の目的を直接お伝えしチェックしていただくことで介護予防の必要性の高い方の早期発見・対応に繋げる事ができています」と話します。個別相談時には、膝の痛みを抱え閉じこもりがちな方の「運動をして筋力を鍛えたい」といった相談に対し、生活元気度チェックを活用した結果、市主催の介護予防教室への参加を提案しました。その結果、階段を楽に昇れるようになり、今では老人福祉センターの「ピンシャン！元気体操」に定期的に通い健康増進に励んでいます。



一人ひとりが実践可能な介護予防や社会資源を提案し、支援しています。

サロンでの「生活元気度チェック表」実施の様子



# みんなでつなぐ元気のカタチ

仲間との集いの場での楽しい交流で、支え合いの輪が生まれます。

あたたかいふれあい

## 認知症を語るカフェ



認知症の人やその家族・知人・医療やケアの専門職などが気軽に集まり、和やかな雰囲気のもと交流を楽しむ場として、平成26年10月から前橋地域リハビリテーション広域支援センターと前橋市の共催で定期的に「認知症を語るカフェ」を開催しています。

参加者の接待は主に介護予防サポーターが担当し、和気あいあいとした中で、楽しくおしゃべりするスペースになっています。また、専門職に認知症についての悩みや不安などを気軽に相談することもできます。

お茶を飲みながらの語りの時間、各種レクリエーションなど、色々なプログラムをご用意しています。関心のある方はぜひご参加ください。

お問い合わせ先 介護高齢課  
☎027-8998-6133



近所で気軽に健康づくり  
ピンシヤン体操クラブ

## ピンシヤン体操クラブ

ピンシヤン体操クラブとは、地域で「ピンシヤン」元気体操」全6曲を月2回以上行うグループです。介護予防サポーターが中心となり、介護予防や地域の交流の場となることを目的として活動しています。平成27年度から始まり、今では市内40以上のクラブが誕生しました。介護



予防サポーターの森島さんは地域の人が集まる場所を作りたいと、昨年5月に「南橘町ピンシヤンクラブ」を立ち上げました。クラブの皆さんは地区の集会所で、週1回体操を行っています。参加者から「病気をしてから動くのが億劫だったけど、この体操を始めてから楽になった」や「口が渇かなくなつて、ガムを噛むことがなくなった」という嬉しい声が聞こえました。休憩中や終わった後のおしゃべりも楽しみの一つです。よく動き、よく笑い、よくしゃべり、楽しみながら介護予防に励んでいます。

新しい居場所のスタイル  
楽楽ハウス

## 楽楽ハウス

富士見町の「楽楽ハウス」では、週1回近隣の方々が個人宅に集い、健康に関する情報交換や歴史や花の話などの会話やお茶飲みを楽しんでいます。時にはお抹茶をたてたり、旅行に行ったり、季節の野菜のレシピ交換をしたり、体操をしたり…思い思いに過ごしています。このふれあいを通して、笑顔の輪が広がり、困った時は互いに助け合う仲間となり絆が生まれます。この憩いの場が、皆の日々の元気を支えています。



男性だけの集いの場

## 健活クラブ

健活クラブは平成25年度まえばし市民提案型パートナーシップ事業で開催された「シニア男性のための生き生き健活教室」の卒業生で結成したクラブです。会員は全て男性で総合福祉会館を中心に月1回、活動しています。定年後、外出の機会が減り、交流の輪を広げられず悩んでいた会員もいましたが、教室でできた仲間と共に、楽しく活動が続けています。

健活クラブの活動テーマは「運動・食・交流」です。「運動」は健康運動指導士を招いてのエクササイズや体力測定をしています。「食」は食生活改善推進員である会員や和菓子作り、そば打ちが得意な会員たちを中心に調理実習をしています。「交流」は季節ごとにハイキングや温泉、懇親会を企画、今年は碓氷峠と温泉へ日帰り旅行を行いました。

今後は、さらに会員を増やして健活クラブの活動を広げていきます。



## 住み慣れたまちでの暮らしを支える地域包括支援センター



お近くの地域包括支援センターへお気軽にご相談ください！

地域包括支援センターは、地域の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう総合的に支援するための総合相談窓口です。どなたからでも高齢者に関するご相談をお受けします。電話・来所どちらでも結構です。来所できない場合は訪問します。

こんなことで困っていませんか？

引っ越したばかりで知り合いがいない…  
地域のサロンを教えて欲しい

体調が悪くて食事を作れなくなりました…

隣の家から大声や怒鳴る声が聞こえてくるので心配…



私たち専門職がお手伝いします！

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員

入院中の親が退院予定。  
今後の生活について相談したい…

訪問販売で高価な物を買ってしまった…

お風呂に手すりを取り付けたい…

久しぶりに帰省したら親の物忘れが気になって…

### 前橋市地域包括支援センター一覧（11か所）

| 地区          | 名称（所在地）                       | 電話番号                            |
|-------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 北部・中部・南部・文京 | 前橋市地域包括支援センター中央（大手町二丁目12-1）   | ☎ 027-898-6275 FAX 027-223-4400 |
| 若宮・城東・中川    | 前橋市地域包括支援センター中央東（日吉町二丁目20-14） | ☎ 027-260-6815 FAX 027-260-6816 |
| 上川淵・下川淵     | 前橋市地域包括支援センター南部（朝倉町830-1）     | ☎ 027-265-1700 FAX 027-265-6612 |
| 桂萱          | 前橋市地域包括支援センター桂萱（江木町1225-1）    | ☎ 027-264-0808 FAX 027-269-6250 |
| 東           | 前橋市地域包括支援センター東（川曲町536）        | ☎ 027-280-5590 FAX 027-280-5589 |
| 元総社・総社・清里   | 前橋市地域包括支援センター西部（大友町三丁目22-9）   | ☎ 027-255-3100 FAX 027-254-3836 |
| 南橘          | 前橋市地域包括支援センター南橘（関根町668）       | ☎ 027-235-3577 FAX 027-235-3587 |
| 永明          | 前橋市地域包括支援センター永明（天川大島町三丁目705）  | ☎ 027-290-2880 FAX 027-290-2881 |
| 城南          | 前橋市地域包括支援センター城南（上増田町600）      | ☎ 027-267-9898 FAX 027-266-9502 |
| 大胡・宮城・粕川    | 前橋市地域包括支援センター東部（堀越町1658-1）    | ☎ 027-283-8655 FAX 027-283-2448 |
| 富士見・芳賀      | 前橋市地域包括支援センター北部（金丸町252-1）     | ☎ 027-230-2001 FAX 027-230-2022 |



# 元氣のカタチを支える仕組み

いつまでも安心して自分らしく暮らせる地域づくりが始まっています

高齢者の在宅生活を支える

地域包括ケア

地域包括ケアを実現

総合事業

広げよう！

介護予防の輪

高齢者やその家族が抱える困りごとは様々です。車に乗れなくなったり一人での外出が難しい人、重いものが持てなくて買い物に不安がある人、認知症があつて自宅に閉じこもりがちなど、老々介護に負担を感じている人など、心身の状況や置かれていた環境により、あらゆる困りごとが起ります。

このような様々な困りごとに対して、画一的なサービスでは限界があり、個人個人のニーズに合わせた多面からの支え合いが必要になります。その鍵となるのが、「地域包括ケア」です。個人や家族、公的な支援だけでは解決が難しい困りごとに対して「地域」で、その困りごとの分野を問わず「包括的に」、支援を行うことが求められるようになっていきます。

平成27年度の介護保険制度の改正により、「地域包括ケア」を地域の実情に合わせた形で実現できるよう「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下、「総合事業」という。）が制度化されました。これまで、主に介護を担っていた家族や介護事業所に加えて、住民ボランティア、NPO、民間企業もサービス提供者となり、支援体制の強化を図ることができるようになりました。

総合事業は、従来の介護保険でいうところの軽度な介護を必要とする要支援者に向けたサービスであることが特徴です。排泄や食事など、身の回りの生活行為を行うことが難しい方については、これまで通り介護のプロである介護事業所によるケアがサービス提供の軸となります。一方、掃除や買い物といった生活行為を手助けすることで、自立した生活を送ることができるようになる方に対しては、残存機能に応じた支援を多様な主体により提供すること、地域とのつながりを保ちながら、自立意欲の向上や介護予防につなげていくことができます。

本市でも、平成29年度に総合事業へ移行しますので、詳しいサービス内容が決まり次第、お知らせします。

総合事業が制度化された背景には、高齢者を支える側の現役世代が、年を追うごとに減っていくため、増え続ける介護ニーズに対して、介護人材が足りなくなることがあります。高齢者自身がいままで若々しく元気で暮らしていることは、誰もが望むことであると同時に、介護人材不足に対する大きな力にもなります。

本市でも、体操教室を始めとする「日々の健康管理」（自助）や、介護予防サポーターを代表とした「役割を持つ社会参加すること」（互助）などの介護予防の輪が広がっています。一人ひとりの取り組みが、超高齢社会の今後を大きく左右するのです。

介護の問題は、個人・家族の問題でありながら、一方で社会・地域の問題にもなっています。「まだ元気だから」とか「交流はちょっと苦手なので」と介護予防を敬遠しがちな人も、もう一歩踏み出して、介護予防の輪の中に入り、一人ひとりの元氣のカタチをつなぐ地域づくりに一緒に取り組んでみませんか。

