

平成26年度 介護予防事業評価

「介護予防事業」評価

【評価の視点】

介護予防事業を効果的かつ効率的に実施するため、国の地域支援事業実施要綱で示されている評価項目を参酌し下記の視点から評価を行う。

【評価項目】

1. 二次予防事業評価
 - (1) 二次予防事業対象者をどれくらい把握しているか
 - (2) 把握した対象者がどれくらい二次予防事業に参加しているか
 - (3) 二次予防事業参加者の悪化をどれくらい防止できているか
2. 一次予防事業評価
 - (1) どれくらいの高齢者に介護予防教室を提供できたか
 - (2) 介護予防教室以外にどのような介護予防活動を行ったか
3. 要支援1・2、要介護1の者の認定区分の維持・改善状況に関する評価
 - (1) 要支援1・2、要介護1の者の認定区分の悪化をどれくらい防止できているか
 - (2) 要支援1・2、要介護1の実績値が第5期介護保険事業計画推計値を上回っていないか

二次予防事業対象者把握調査の変更点

【経緯】

平成25年度までの国の地域支援事業実施要綱においては、二次予防事業対象者把握事業として、65歳以上の要支援及び要介護者を除く全対象者に対して基本チェックリストを郵送等により配布・回収し、対象者の情報収集をすることとされていたことから、市では、平成24年度及び平成25年度には全数調査を実施した。

この2年間の調査を通じて多くの二次予防事業対象者の情報を把握できたものの二次予防事業への参加につながりにくい状況があり、対象者の把握とともに二次予防事業への参加を促すことが課題であった。

実施要綱においては、全対象者を数年に分けて調査を行うことも認められていたことから、2年間かけて全対象者を調査することに変更し、平成26年度は調査対象を全対象者(約6万人)から、半数(約3万人)にして実施した。

その後、さらなる実施要綱の改正もあったことから、市では、二次予防事業へのスムーズな参加勧奨が期待できる市の窓口や地域包括支援センターの地域活動等の場を利用した対面による基本チェックリストの実施による把握を基本としつつ、介護予防事業そのものに力を入れることとし、平成26年度をもって二次予防事業対象者把握調査を終了することとした。

年度	調査実施方法
平成24年度	全対象者(約6万人)に対し、基本チェックリストを郵送により配布・回収して実施
平成25年度	全対象者(約6万人)に対し、基本チェックリストを郵送により配布・回収して実施
平成26年度	対象者の半数(約3万人)に対し、基本チェックリストを郵送により配布・回収して実施
平成27年度	基本チェックリストを郵送により配布・回収して実施する把握調査は行わない

<参考> 過去の把握調査等実績

(単位:人)

年度	高齢者人口 (A)	配布数	回答者数	調査により 把握された 二次予防 対象者数	全体で把握 された二次 予防 対象者数 (B)	事業 参加者数 (C)	把握された 対象者に占 める 参加者割合 (C)/(B)	高齢者人口 に占める 参加者割合 (C)/(A)
H23	72,433	-	-	-	2,711	358	13.2%	0.5%
H24	75,112	58,952	40,767	13,460	13,669	332	2.4%	0.4%
H25	77,491	60,720	44,591	12,679	13,001	309	2.4%	0.4%
H26	80,188	29,925	20,362	6,088	6,570	341	5.2%	0.4%

1. 二次予防事業評価

(1) 二次予防事業対象者の把握状況

①二次予防事業対象者把握数

年 度	高齢者人口 (人) (各年度末現在人口) (A)	対象者把握目標値 (人) (B) [(A) * 12%]	対象者把握数 (人) (C)	目標値に対する 把握割合 (%) (B) / (C)
H24	75,112	9,013	13,669	151.7
H25	77,491	9,299	13,001	139.8
H26	80,188	9,623	6,570	68.3

※対象者把握目標値は、国の示す「高齢者人口の8%~12%」(*1)の最大値12%とする。

(*1)は「第5期介護保険事業(支援)計画の策定準備及び地域支援事業の見直しに係る会議資料(H22.10.27)」による

②二次予防事業対象者の把握経路別内訳

項 目		H24		H25		H26	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合
二次予防事業対象者把握数 (人)		13,669	100.0%	13,001	100.0%	6,570	100.0%
内 訳	A 二次予防事業対象者把握調査(*2)による把握 (包括への情報提供不可者を含む)	13,460	98.5%	12,679	97.5%	6,088	92.7%
	B 二次予防事業対象者把握調査以外による把握	209	1.5%	322	2.5%	482	7.3%
Bの内訳(再掲) 計		209	100.0%	322	100.0%	482	100.0%
	ア 本人や家族からの相談・申込み	64	30.6%	169	52.5%	157	32.6%
	イ 包括の訪問活動や在介等からの情報提供	15	7.2%	31	9.6%	75	15.6%
	ウ 医療機関や主治医からの情報提供	2	1.0%	2	0.6%	7	1.5%
	エ 高齢者相談協力員からの情報提供	8	3.8%	18	5.6%	20	4.1%
	オ 一次予防事業や出前講座等での把握	115	55.0%	82	25.5%	192	39.8%
	カ 健康介護まちかど相談薬局からの情報提供	3	1.4%	1	0.3%	8	1.7%
	キ 地域団体からの情報提供	0	0.0%	2	0.6%	4	0.8%
	ク 要介護認定非該当者	0	0.0%	3	0.9%	4	0.8%
	ケ その他	2	1.0%	14	4.3%	15	3.1%

(*2) 青森市による二次予防事業対象者調査 (別添「二次予防事業対象者把握調査報告書」参照)

(2) 二次予防事業参加者の状況

①二次予防事業参加実績

年 度	高齢者人口 (人) (各年度末現在人口) (A)	二次予防事業 対象者把握数 (人) (B)	二次予防事業 参加目標数 (人) (C) (A)*0.5%	二次予防事業参加実績 (人)			目標に 対する 参加割合 (D)/(C)
				合計 (D)	内 訳		
					通所型	訪問型	
H24	75,112	13,669	3,756	332	224	108	8.8%
	-	-	-	-	-	-	-
H25	77,491	13,001	3,875	309	148	161	8.0%
(対前年比)	2,379	▲668	110	▲23	▲76	53	▲0.8%
H26	80,188	6,570	4,009	341	126	215	8.5%
(対前年比)	2,697	▲6,481	134	32	▲22	54	0.50%

※事業参加目標値は地域支援事業実施要綱に示す「高齢者人口の5%」とする。

②二次予防事業参加者の悪化防止の状況

年度	事業区分	参加者数 (人) (A)	参加者のうち死亡及び 転出した者 (B)	評価対象者 数 (人) (C) (A)-(B)	(C)のうち 新規要介護 認定となっ た者 (D)	悪化率 (%) (E) (D)/(C)	悪化防止で きた者 (人) (F) (C)-(D)	悪化防止で きた割合 (%) (G) (F)/(C)
H24	通所型	224	0	224	19	8.5%	205	91.5%
	訪問型	108	2	106	13	12.3%	93	87.7%
	合 計	332	2	330	32	9.7%	298	90.3%
H25	通所型	148	0	148	16	10.8%	132	89.2%
	訪問型	161	3	158	48	30.4%	110	69.6%
	合 計	309	3	306	64	20.9%	242	79.1%
H26	通所型	126	0	126	14	11.1%	112	88.9%
	訪問型	215	2	213	59	27.7%	154	72.3%
	合 計	341	2	339	73	21.5%	266	78.5%

* (F)の悪化防止できた者は、各年度内参加者の3月31日時点での個々の要介護等認定状況の追跡調査（期間中の死亡者及び転出者を除く）で、新規要介護認定となっていない者をいう。

<参考>二次予防事業参加者の悪化防止目標に対する割合

年度	高齢者人口 (人) (各年度末現在人口) (A)	二次予防事業 参加目標数 (人) (B) (A)*0.5%	悪化防止目標数 (人) (C) (A)*20%	悪化防止実績数 (人) (D)	悪化防止目標数 に対する実績の 割合 (人) (E) (D)/(C)
H24	75,112	3,756	751	298	39.7%
	-	-	-	-	-
H25	77,491	3,875	775	242	31.2%
(対前年比)	2,379	119	24	▲56	▲8.5%
H26	80,188	4,009	802	266	33.2%
(対前年比)	2,697	135	27	24	1.9%

※悪化防止目標数は、国が示す参酌標準である二次予防事業参加者目標数（高齢者人口の5%）の20%とする。

青森市としての自己評価

- (1) 二次予防事業対象者把握においては、基本チェックリストの郵送による配布・回収をこれまでの全数（約6万人）から半数（約3万人）に変更したことにより、調査からの把握数は12,679人から6,088人と約半数となったが、調査以外の機会からの把握数は322人から482人と1.5倍に増加した。
- (2) 二次予防事業への参加実績は、国が示す参加目標数（高齢者人口の5%）の4,009人には及ばないものの、前年度からは32人増の341人となった。対象者把握数が大幅に減少した中で実績が増となった理由には、多様な場面で、基本チェックリストを対面で実施しその場で参加勧奨を行ったり、顔の見えるつながりから情報を得て、タイムリーに事業への参加勧奨を行ったことなどがあげられる。
また、昨年度行った平成25年度評価において、二次予防事業利用に必要な医療機関での「生活機能評価」は手続きが複雑であり、二次予防事業を利用しやすい環境を整える必要があるとしたことから、平成26年度をもって医療機関での「生活機能評価」は廃止した。
- (3) 二次予防事業参加者の悪化防止の状況は、前年度と比較し0.6ポイント低下している。この要因としては、特に通所型の二次予防事業者参加者の約6割はリピーターの参加であり、リピーターの加齢に伴う身体機能低下などが考えられる。今後、介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）の実施も見据え、生活機能の維持・改善を図る効果的な介護予防事業を検討していくことが必要であると考えている。

2. 一次予防事業評価

(1) 介護予防教室開催状況

年 度	開催回数 (回)	参加者数 (人)	参加者内訳	
			新規 (人)	リピーター (人)
H24	88	2,279	940	1,339
	-	-	-	-
H25 (対前年比)	88	2,412	1,009	1,403
	0	33	69	64
H26 (対前年比)	88	2,439	832	1,607
	0	27	▲177	204

※ 在宅介護支援センターが実施する介護予防教室

※開催状況については、「参考資料2」参照

(2) 地域包括支援センターにおける介護予防活動状況

年 度		出前講座や相談会 の開催	介護予防に関する ボランティア等の人材を 育成するための研修	介護予防に資する 地域活動への支援
H24	開催回数(回)	188	3	45
	参加者数(人)	4,485	12	-
H25	開催回数(回)	175	22	143
	(対前年度比)	▲7	19	98
	参加者数(人)	4,057	12	-
	(対前年度比)	▲428	0	-
H26	開催回数(回)	217	25	243
	(対前年度比)	42	3	100
	参加者数(人)	4,686	27	-
	(対前年度比)	629	15	-

青森市としての自己評価

(1) 平成26年度は例年と同様に在宅介護支援センター等の主催により計88回の介護予防教室を開催した。参加者数は延べ2,439人で前年度と比較して204人増加し、参加者内訳としては、新規参加者が177人減、リピーター参加者が204人増となっている。

リピーター参加数が増加傾向にあるのは、主催側から一度参加した方への再度の勧奨が行われていることによるものである。新規参加者の多い介護予防教室では、地域のこころの縁側づくり事業とのタイアップを図ることで、定期的開催と人のつながりから、新規の方も参加しやすい環境となっている状況がある。教室のテーマや内容、場所等によって、新規参加者の参加傾向も一定ではないため、新規参加者数が減少している理由について一概には言えないが、興味・関心のある方々に参加してもらう待ちの受付体制では、新規の参加者獲得が難しくなってきたものと思われる。

(2) 地域包括支援センターにおける介護予防活動状況については、出前講座や健康相談会の開催、また、町会や地区社会福祉協議会等と連携し、一人暮らし食事会やこころの縁側づくり事業等に参画し、介護予防に関する講話や健康状態のチェックを行うなど、地域活動を介護予防の観点から支援する活動を行っている。出前講座や健康相談会の開催回数及び参加者数、地域活動への支援回数ともに、前年度を上回っており、地域包括支援センターの介護予防活動が地域の中に広がっていることがうかがえる。

3. 要支援1・2、要介護1の者の認定区分の維持・改善状況に関する評価

(1) 悪化防止状況

(単位：人、%)

年度	区分	悪化防止できた者			悪化防止者割合 ①/③	悪化した者 ②	悪化者割合 ②/③	合計 ③=①+②
		①	うち改善者	うち維持者				
H24	要支援1	924	151	773	66.0%	477	34.0%	1,401
	要支援2	1,121	270	851	74.0%	393	26.0%	1,514
	要介護1	1,748	181	1,567	71.3%	704	28.7%	2,452
	計	2,869	451	2,418	72.3%	1,097	27.7%	3,966
H25	要支援1	877	77	800	63.3%	509	36.7%	1,386
	要支援2	1,167	194	973	73.7%	416	26.3%	1,583
	要介護1	1,864	120	1,744	74.2%	649	25.8%	2,513
	計	3,908	391	3,517	71.3%	1,574	28.7%	5,482
H26	要支援1	1,008	162	846	69.6%	440	30.4%	1,448
	要支援2	1,376	281	1,095	74.9%	460	25.1%	1,836
	要介護1	2,142	189	1,953	74.2%	743	25.8%	2,885
	計	4,526	632	3,894	73.4%	1,643	26.6%	6,169

※悪化防止できた者とは、年度当初(4月1日)と1年後(3月31日)の対象者個々の要介護等認定状況を比較し、介護認定区分が改善または維持できているものとする。(期間中の死亡者及び転出者除く)

<参考>サービス利用の有無別の悪化防止状況(平成26年度のみ)

(単位：人)

区分	サービス利用の有無	悪化防止できた者			悪化防止者割合 ①/③	悪化した者 ②	悪化者割合 ②/③	合計 ③=①+②
		①	うち改善者	うち維持者				
要支援1	有	692	10	682	64.8%	376	35.2%	1,068
	無	316	152	164	83.2%	64	16.8%	380
要支援2	有	1,111	150	961	72.5%	422	27.5%	1,533
	無	265	131	134	87.5%	38	12.5%	303
要介護1	有	1,890	88	1,802	72.5%	718	27.5%	2,608
	無	252	101	151	91.0%	25	9.0%	277
計	有	3,693	248	3,445	70.9%	1,516	29.1%	5,209
	無	833	384	449	86.8%	127	13.2%	960

※平成26年度中に介護保険サービスの利用が1度でもあった方が「有」、利用が全くなかった方が「無」

(2) 第5期介護保険事業計画推計値との比較

(単位：人)

年度	区分	要支援1	要支援2	要介護1	合計	認定率
H24	第5期計画 推計値	1,546	1,632	2,617	5,795	18.5%
	実績値	1,532	1,708	2,743	5,983	18.7%
	(推計値との差)	▲ 14	76	126	188	0.2%
H25	第5期計画 推計値	1,680	1,755	2,754	6,189	18.7%
	実績値	1,505	1,903	3,062	6,470	19.4%
	(推計値との差)	▲ 175	148	308	281	0.6%
H26	第5期計画 推計値	1,819	1,883	2,894	6,596	19.0%
	実績値	1,599	1,960	3,171	6,730	19.4%
	(推計値との差)	▲ 220	77	277	134	0.4%

※実績値は各年度末現在

<参考>介護認定状況（各年度末）

(単位：人)

区分	H24			H25			H26		
	認定者	第1号 新規申請者	第2号 新規申請者	認定者	第1号 新規申請者	第2号 新規申請者	認定者	第1号 新規申請者	第2号 新規申請者
要支援1	1,532	753	13	1,505	716	11	1,599	748	12
要支援2	1,708	652	27	1,903	693	14	1,960	633	20
要支援者計	3,240	1,405	40	3,408	1,409	25	3,559	1,381	32
要介護1	2,743	867	42	3,062	896	33	3,171	843	34
要介護2	2,861	628	41	3,049	537	25	3,197	497	35
要介護3	2,059	351	22	2,186	309	26	2,239	269	21
要介護4	1,784	273	25	1,941	332	27	1,965	286	15
要介護5	1,815	241	16	1,805	229	19	1,827	200	27
要介護者計	11,262	2,360	146	12,043	2,303	130	12,399	2,095	132
要支援・ 要介護者計	14,502	3,765	186	15,451	3,712	155	15,958	3,476	164
第1号被保険者の 要介護等 認定率	18.7%			19.4%			19.4%		

<p>青森市としての自己評価</p>	<p>(1) 平成26年度の要支援1・2及び要介護1の者の悪化防止割合は、全体としては73.4%と前年比で2.1ポイント向上しているが、要支援1の者の悪化防止割合が69.6%と、要支援2（74.9%）及び要介護1（74.2%）と比べて低い状況にある。</p> <p>このことから、今後の介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）の実施も見据え、重度化する前の特に要支援1程度の者に対する生活機能の維持・改善を図る効果的な介護予防事業を検討していく必要があると考える。</p> <p>(2) 第5期計画の要介護認定者の推計値と実績値との比較では、要支援1認定者数は推計値を下回っているものの、要支援2・要介護1を含めた市全体の認定者数は推計値を上回る状況がつづき、平成24年度以降青森県の平均認定率を上回るペースで推移している。</p> <p>こうした推移状況から、より一層の介護予防普及啓発が必要であると考えており、二次予防事業対象者把握調査で明らかとなっている運動器の機能低下リスクに対する介護予防を効果的に推進していくため、老人クラブや地区社会福祉協議会等、地域の様々な団体と協働しながら、身近な地域でロコモ予防等に気軽に取り組める環境づくりに取り組む。</p>
--------------------	--

平成26年度
一次予防事業実施状況
《参考資料》

平成26年度青森市一次予防事業実施状況

在宅介護 支援セン ター	テーマ	内 容	募集 定員	受講 人員 合計	新規 参加 者		リ ビ ー タ ー
					新規 参加 者	リ ビ ー タ ー	
おきだて (1圏域)	冷食アレンジ！時短で簡単 ～キッチリ食べて元気で長生き～	・DVD鑑賞 ・調理コンサルタントによる講義 ・調理コンサルタントによる調理のデモンストレーション ・試食	50	38	7	31	
	「お口から始まる体の健康」 ～セルフチェックをして見ましょう～	・口腔ケア、口腔衛生についての講義	30	31	1	30	
	高齢者の詐欺被害とその予防について (寸劇付き)	・消費者センターの仕事内容紹介と相談状況について ・寸劇（高齢者の詐欺被害について） ・最近の詐欺の手口の実態と予防策についての講義	50	40	9	31	
	アルファピクスでストレス解消	・ゆったりとした音楽にあわせ腹式呼吸で行うストレッチ ・アルファピクスバンドを使い深層筋に刺激を与え筋力アップ ・脳をリラックスさせ体と心の両方のストレスを解消する	50	50	10	40	
すずかけ (2圏域)	口の健康は元気の源 ～誤嚥・肺炎・低栄養を予防するために～	・高齢者に多い低栄養・誤嚥性肺炎の危険について ・舌体操、嚥下体操 ・嚥む力測定（咀嚼判定ガム使用） ・吸う力測定（ストロー使用） ・歯磨きや舌の掃除をしよう	30	23	4	19	
	体幹を鍛えて姿勢改善 ～身体も心もアンチエイジング～	・正しい姿勢とは ・姿勢を改善するためには ・背骨や骨盤まわりの運動 ・ロコチェック	30	19	4	15	
	手と頭を使って認知症を予防しよう	・認知症予防の3原則 ・何で認知症と気づいたか？ ・介護の原則 ・ラベンダー石鹸を作ろう	20	17	0	17	
	おいしく楽しく健康なおやつ作り	・低栄養状態を防ぐための生活習慣について ・使用する食材の効能について ・調理実習	16	16	10	6	
鶴ヶ丘 (2圏域)	痛まん腰体操・ひざラク体操	・ストレッチ ・椅子を使って膝体操 ・床に転がり腰体操	60	76	76	0	
	シニアヨガ	・ストレッチ ・シニアヨガ実践	60	54	14	40	
	歌って認知症予防	・挨拶レク、先生による指笛 ・歌集の中より歌いたい歌を決め皆で合唱 ・歌にあわせた体操と手話 ・ラーメン体操	50	57	47	10	
	元気に冬を乗り切ろう！！ ツボと運動	・施術師による講義と実技	50	63	8	55	
しんまち (3圏域)	体力チェックと転倒予防体操	・体力テスト：長座体前屈、開眼片足立ち、椅子座りテスト、握力測定 ・転倒予防体操	30	42	18	24	
	体と脳の活性化 ～認知症予防ゲームを楽しみましょう～	・認知症予防ゲーム ・健康体操 ・タッチパネルを使用した認知機能検査	30	45	23	22	
	運動でストレス解消！	・健康体操 ・楽しく身体を動かせるゲーム ・タッチパネルを使用した認知機能検査	30	44	9	35	
	口腔ケアについて知ろう	・口腔ケアについての講話及び体操 ・健康体操 ・タッチパネルを使用した認知機能検査	30	30	6	24	

平成26年度青森市一次予防事業実施状況

在宅介護 支援セン ター	テーマ	内 容	募集 定員	受講 人員 合計	新規 参加 者		リ ピ ー タ ー
藤聖母園 (3圏域)	ジェスチャーと音楽で脳トレーニングを しよう	・ラジオ体操第一 ・手話を覚えて手話音楽（故郷） ・かな拾い	40	35	7	28	
	社交ダンスで若々しく過ごそう	・ウォーミングアップ ・ステップや手や腕の動かし方等の練習 ・ダンスを踊る	40	43	7	36	
	心と体をほぐして楽しもう	・ウォーミングアップ ・体操の効果を説明しながら実施 ・ゴムバンドを使用した体操や良い姿勢を保つためのこつ ・リラクゼーション体験	40	38	6	32	
	カラオケとゲームでリフレッシュしよう	・イントロクイズ ・茶話会 ・四字熟語、言葉づくり	40	45	4	41	
ふれあい 北翔 (合同開催) (4圏域)	いきいき健康教室 「～効果的な食べ合わせは？・高血圧 ～」	・食材の説明や効能紹介 ・介護予防に効果ある簡単な調理教室 ・介護予防の説明（配食サービス、寝具乾燥消毒サービス）	50	48	4	44	
	いきいき健康料理教室 「野菜deヘルシースイーツ」	・食材の説明や効能紹介 ・介護予防に効果ある簡単な調理教室 ・シルバー人材サービスについての説明	50	48	3	45	
	いきいき健康教室 「～効果的な食べ合わせは？・便秘 ～」	・食材の説明や効能紹介 ・健康面に配慮した簡単な調理教室 ・インフルエンザ、ロコモティブシンドロームについて	50	43	7	36	
	いきいき健康料理教室 「野菜deヘルシースイーツ」	・食材の説明や効能紹介 ・健康予防の効果ある簡単な調理教室 ・青森市高齢者介護相談協力員についての説明	50	48	4	44	
芙蓉 (5圏域)	短命県脱出へ向けた泌尿器科医の役割	・講話～短命県脱出へ向けた泌尿器科医の役割 ・健康チェック（血圧測定・体重体組成測定）	80	111	22	89	
	脳とこころの病を支える ～基本的なことから、接し方まで～	・講話 ・健康チェック（血圧測定・体重体組成測定・血管年齢測定）	100	88	5	83	
	その人らしい在宅生活にいかす看護と介	・講話 ・健康チェック（血圧測定・体重体組成測定・血管年齢測定）	100	82	5	77	
	冬にまけない健康づくり	・講話、実技 ・健康チェック（血圧測定、体重体組成測定、血液年齢測定、 脳の健康チェック）	80	52	7	45	
聚幸園 (5圏域)	栄養バランスのとれた食事作りを習得	・調理教室（おはぎ、筑前煮、お吸い物）	24	22	7	15	
	健口体操	・間違いだらけの口腔ケアの常識 ・三百六十五歩のマーチを振付、声に出して歌う ・歯つらつ体操	30	32	12	20	
聚幸園 甲田 (合同開催) (5圏域)	手先を使って楽しく認知症予防！	・ドルフィンドームオーナメントづくり ・食中毒予防に関する講話	30	30	8	22	
聚幸園 とうし苑 (合同開催) (5圏域)	貯筋骨骨体操	・各種測定 （フットバランス、体脂肪・筋肉量、血圧、圧力） ・柔道整復師による健康相談 ・福祉用具展示 ・体操指導	25	32	24	8	

平成26年度青森市一次予防事業実施状況

在宅介護 支援セン ター	テーマ	内 容	募集 定員	受講 人員 合計	新規 参加 者	リ ビ ー タ ー
甲田 (5圏域)	デコりましょう！ ～可愛くデコって認知症予防～	・写真たて作成	40	36	5	31
	右脳使って認知症予防！左手習字であなたも芸術家！	・左手を使って筆文字を書く	40	38	7	31
	みんなで作る！みんなで食べよ！ ～孤食を防いで元気に過ごそう～	・調理実習	40	39	2	37
とうし苑 (5圏域)	コツコツ貯筋体操	・コツコツ貯筋体操説明 ・準備体操～貯筋体操トレーニング (上半身、下半身強化のための軽い運動)	20	18	10	8
	コツコツ貯筋体操	・コツコツ貯筋体操説明 ・準備体操～貯筋体操トレーニング (上半身、下半身強化のための軽い運動)	30	18	8	10
	コツコツ貯筋体操	・コツコツ貯筋体操説明 ・準備体操～貯筋体操トレーニング (上半身、下半身強化のための軽い運動)	30	18	4	14
豊寿 (6圏域)	介護予防ヨガ教室 「自宅でする簡単ヨガ！」	・血圧測定と健康相談 ・在宅介護支援センターと地域包括支援センターの活動紹介 ・ヨガについての講話 ・ヨガインストラクターによるヨガの実技指導	20	15	9	6
	介護予防調理教室 「梅雨をのりきる旬の中華料理」	・高齢者の食事と健康についての講話 ・調理実習（チンジャオロース丼、水餃子等） ・参加者との試食 ・参加者からの感想や質疑応答	20	25	19	6
	介護予防教室「つぼで極楽」	・血圧測定と健康相談 ・つぼの効能と体操 ・質問コーナー	20	16	9	7
	介護予防調理教室 「旬の食材を使った健康料理」	・高齢者の食事と健康について栄養士からの講話 ・調理実習（混ぜちらし、巾着煮物、長いもの梅肉和え等） ・参加者との試食 ・参加者からの感想や質疑応答	16	12	2	10
えんじゅ (6圏域)	梅雨にも負けないカラダづくり！	・講話「食中毒予防の話」、「骨粗しょう症予防について」 ・料理教室 ・会食	15	12	1	11
	元気の秘訣おしえます！ ～脳と体の健康づくり～	・講話「認知症の予防について」 ・講話「認知症の理解・認知症予防」 ・脳のトレーニング、体操	20	22	13	9
	寒さに負けないカラダづくり！	・講話「風邪やインフルエンザ予防の話」 ・料理教室	20	20	12	8
	転ばないカラダづくり	・健康チェック ・講和「転ばないカラダづくり ～ロコモ予防と転ばないコツ～」 ・転倒予防体操、ラジオ体操	15	15	2	13
和幸 (6圏域)	～こころのクリニック～ (お花に接し、気持ちをリフレッシュする)	・講話「人生大学…生→死までをどう生きるか？」 ・ポイントの説明を受けながらお花を生ける	25	18	18	0
	～続けよう、いつでもどこでも簡単に！～ (気軽な運動と簡単な調理)	・いつでもどこでも簡単にできる体操の実施 ・栄養について勉強し、簡単な調理も行う	25	17	4	13
	～こころのクリニック～ (お花に接し、気持ちをリフレッシュする)	・お花の説明 ・ポイントの説明を受けながらお花を生ける	20	28	28	0
	～続けよう、いつでもどこでも簡単に！～ (気軽な運動と簡単な調理)	・簡単に効果のあるストレッチ運動を実施 ・栄養について勉強し、簡単な調理を実施	20	23	6	17

平成26年度青森市一次予防事業実施状況

在宅介護 支援セン ター	テーマ	内 容	募集 定員	受講 人員 合計	新規 参加 者	リ ピ ー タ ー
協立 (7圏域)	みんなで楽しくらくらく介護予防～ペタンク～	・ラジオ体操（大阪弁バージョン） ・ペタンクの内容（道具・ルール）についての説明 ・練習、チーム対抗試合	30	24	10	14
	工作で楽しく認知症予防！ ～かんたん押絵～	・「認知症について」講義、認知症予防体操 ・押絵づくり	30	23	11	12
	高齢者にやさしい、バランスの良い食事	・調理（ひじきのふりかけ、豚肉の味噌漬け焼き等）と会食 ・講義「ボケないための食生活習慣10ヶ条」 ・ごっくん体操	16	14	3	11
	まみしく体操するべし！ ～自宅で簡単 転倒予防～	・準備運動 ・筋力測定 ・自宅でできる筋力訓練、ストレッチ講習	25	17	9	8
じゅえい (7圏域)	「知って得する！」夏バテ・脱水予防の 栄養教室	・夏バテ・脱水予防について学ぶ ・栄養バランスや食べやすさに配慮した食事の試食	20	4	4	0
	初めてでも簡単！笑って楽しくペタンク 教室	・ペタンク協議についての説明の後、ペタンクの実践	20	31	8	23
	楽しく活き活き健康体操	・講話「転倒予防に必要な体の仕組みについて」 ・握力測定、片足立ちバランス測定 ・セラバンド、ボール、バランスマットを使った体操 ・参加者同士ゲーム等を交えながらの交流	20	20	2	18
	見た目も心もリフレッシュ！！誰でも簡 単健康マッサージ	・「春に向けて体を整える、ツボと運動」と題して 手・頭のツボの説明とマッサージの仕方 ・参加者の気になる症状に対して対応するツボの紹介と 押す部位の確認、指導	30	13	2	11
きさらぎ (8圏域)	パンフラワー作りに挑戦しよう！！	・パンフラワー作成（椿の花） ・交流会	20	24	12	12
	3B体操	・柔軟体操 ・ベルダーを使用した体操 ・脳トレ	20	20	8	12
	美味しい減塩食に朝鮮！	・短命権返上！を意識した減塩食をレシピにそって調理 ・試食 ・減塩に関する講義	12	12	7	5
	お口のケアでいつまでも健口（けんこう）に！	・口腔ケアの常識クイズ ・嚥下・誤嚥を防ぐ食べ方についての講話 ・口腔掃除用具紹介、口腔・嚥下体操 ・ストローを使ったゲーム	20	23	14	9
のぎわ (9圏域)	青森四国八十八ヶ所霊場をめぐりなが ら、ウォーキング	・信道院での講話 ・八十八ヶ所1番～20番までのウォーキング	30	13	0	13
	男性でも簡単！調理	・調理実習 ・試食会、講話	30	19	18	1
	第4回介護予防運動会 ～いつまでも元気な体と若い心で！～	・ラジオ体操、競技開始 ・点数発表・表彰	60	20	10	10
	冬の閉じこもりがちを調理で撃退！	・調理実習 ・試食会、講話	30	34	19	15

平成26年度青森市一次予防事業実施状況

在宅介護 支援セン ター	テーマ	内 容	募集 定員	受講 人員 合計		
					新規 参加 者	リ ピ ー タ ー
せんじゅ園 (9圏域)	音楽の持つチカラ ～歌と音楽ゲームで心と体をリフレッシュ～	・ 歌による効果の説明 ・ 季節の歌、五感を鍛えよう、反射神経を鍛えよう、脳トレ	50	29	11	18
	簡単！長持ち！ プリザーブドフラワーアレンジに挑戦	・ 指先と脳の関係について ・ プリザーブドフラワーについての説明 ・ 講師指導のもと制作	20	23	11	12
	タオル1本！？これで丈夫な体作り	・ タオル1本を用いた体操指導 ・ 脳トレーニング、日常生活動作の仕組み ・ 自宅でできる運動の紹介	50	24	8	16
	カルシウムだけじゃない。 コツコツ骨粗鬆症予防メニュー	・ 本日の食材とメニューについての効能説明 ・ 調理 ・ 試食しながらのランチセミナー	20	21	3	18
みちのく (10圏域)	～腰痛、膝痛サヨウナラ～ 水中ウォーキング教室	・ 室内プールを利用した水中ウォーキング体験	20	16	13	3
	男の料理教室【頭にいい男めし】 ～夏バテ解消！ガッツリ！ズッキーニド ライカレー～	・ ズッキーニドライカレーを調理 ・ 5グループに分かれて実施	20	14	7	7
	プリザーブドフラワーを使ったリース作 り ～1年中飾れるツーポイントリース～	・ プリザーブドフラワーを2ポイントにデザインを配して リースを作成する	20	11	6	5
	初心者のためのマシントレーニング教室	・ 講義 ・ ストレッチ ・ マシントレーニング	20	16	8	8
浪岡（社協） (11圏域)	健康教室in浪岡 アロマオイルの香りでリフレッシュ	・ アロマオイルの効果等について理解する ・ 香りを楽しみながらのクラフトづくり	15	9	8	1
	いきいき料理教室 ～栄養バランスのとれた食事を～	・ 料理教室（調理実習と栄養についての講話） （包み焼き、緑野菜のからし味噌、長いもポタージュ等）	15	10	3	7
	かんたん♪ハンド＆フットマッサージ講	・ 手や足の「ツボ」についての講義 ・ マッサージオイルを使用した実技等	20	16	8	8
	いきいき料理教室～お腹に優しい食事を ～	・ 調理実習とお腹に優しい食事についての講話 （やわらか肉団子スープ煮、カスタードアップル等）	20	14	10	4
浪岡（桐栄） (11圏域)	春ももうすぐ終わり…そうだ！！梵珠山 へ行こう！！	・ 後藤さん案内により梵珠山登山しながら山野草見学 ・ 8合目で昼食	20	26	26	0
	中野もみじ山再発見 ～もうひとつの顔～	・ 登山ガイド“米ちゃん”の案内でもみじ山トレッキング ・ 歴史を学び、山野草を見て、触れながら説明を聞く ・ 昼食はつがるのそば粉を使った“そば”を堪能	30	23	16	7
	[笑う門には…]～心とからだの健康をめ	・ 津軽弁ラジオ体操 ・ 日常動作の中でできる心と体の機能訓 ・ 他者と距離がぐっと近くなるレクリエーション	20	23	12	11
	米ちゃん先生と白い炭アートを作ろう！	・ 白い炭についての歴史、制作方法についての説明 ・ 炭作りに適した木の実や花、自宅で作る方法など ・ 白い炭、紙粘土、造花を用いたアート制作	20	21	8	13

平成27年3月末までの参加者…2439 名【開催回数88回】