

帯広市介護予防普及啓発事業の考え方

1. 帯広市介護予防事業の経過について

平成 27 年 4 月に介護保険法の改正があり、選ばれた虚弱高齢者にサービスを提供する「個別」の形ではなく、地域住民の自発的な健康づくりを支援する方向性になりました。また、運動することだけが介護予防になるという考え方ではなく、社会参加も含めた生活意欲を高めることが介護予防につながるという考え方から、「地域づくり」の中に介護予防を位置付けるという方向性となりました。

帯広市においては、これまで要介護状態の発生をできる限り防ぐことを目的に、65 歳以上で要介護認定を受けていない高齢者を対象とし、元気高齢者と虚弱高齢者に心身の状態で事業を分類し、主に運動をすることを中心として二次予防事業「はつらつ健康塾～からだ元気コース～」、一次予防事業「ひろびろ元気教室」の事業を展開してきました。

平成 28 年度は、国の介護予防の考え方の変更に基つき、帯広市の介護予防事業は高齢者の持っている力を発揮し、自ら活動するための支援を実施していくこととして、帯広市介護予防事業（普及啓発事業）、帯広市介護予防事業（活動支援事業）の 2 事業を実施しました。

平成 29 年度からは、介護予防・日常生活支援総合事業が開始されることに伴い、一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業、地域介護予防活動支援事業及び地域リハビリテーション活動支援事業を実施しています。

高齢者の身体の状態は、フレイルを経て徐々に要介護状態に陥るといった過程をたどるため、フレイル対策の視点を持ち、要介護状態になってもその重度化を防ぐことが重要であり、介護予防事業において、活動のきっかけづくりや自主的な活動の継続を支援する各種事業を実施し、社会参加を通じた介護予防の推進を図っています。

2. 帯広市における介護予防

帯広市では、介護予防を次のように考えます。

「介護予防とは、要介護状態等で日常生活に支援が必要かどうかに関わらず、高齢者本人ができる限り希望する住まいで、本人がこれまでの人生で培ってきた生き方や信念を大切にしながら生活するために、本人が主体的に取り組むすべての活動をいう。これは本人の現在の力を活かして行うことであれば、生活に必要なものごとに介助が行われているかどうかなどの本人の心身の状態には左右されない。」

事業者は、この視点をもって、事業の内容を検討し、実施する必要があります。

3. 帯広市介護予防普及啓発事業の具体的な内容を検討する上でのポイント

本事業は、高齢者が活動に取り組む仲間と知り合うきっかけをつくり、住み慣れた地域

で自主的な活動が継続できるよう支援する事業です。

今までの介護予防事業の多くが、教室に参加することを重要視していたことから、指導者がいないと活動が継続できない、という考え方となっている高齢者が少なくありません。また、男性参加者や新たに事業に参加される方が少なく、自主的な活動を始めるきっかけのために事業への参加を促すことが課題となっています。指導者がいないから継続できない、ではなく、地域で主体的に活動すること自体が介護予防となり得ることが理解される内容を盛り込むことや、男性参加者をはじめ、これまで介護予防活動を行っていない多様な方が活動を始めてみたい、と思えるような内容を盛り込むことが必要です。

また、実際に自主的な介護予防活動を継続しているグループ・団体等と交流をすることで、自主的に活動するイメージができ、自ら活動したいという思いにつながることを期待されます。終了後の活動場所等を情報提供することで、具体的な活動ができる体制を持つことも必要です。

参加者が終了後に自主的に活動することで、仲間として支え合う場ができ毎日の生活にリズムができる、外に出かける機会が増え、地域や街の活性化につながる、同じ趣味の仲間が増えて生きがいや役割を持って生活できるようになることが期待されます。

4. 参加者の募集について

帯広市では介護予防普及啓発事業に関する周知として、広報おびひろ、新聞、コミセン・福祉センター等へのリーフレットの配布を行う予定ですが、事業者においても参加者募集の周知を行う必要があります。