

【特集】フレイル予防事業について

短期集中予防支援事業「通所型サービスC」

安来市介護予防拠点施設「ふれあいプラザ」において、専門職の指導のもと運動・栄養・口腔に関するプログラムを3カ月間短期集中的に提供し、利用者がフレイル・要介護状態になることを予防するとともに、自ら継続して介護予防に取り組み、地域で自立した生活が維持できるよう支援する事業です。

高齢者にとって負担の少ない「こけないからだ体操」をプログラムに取り入れ、卒業後も継続して介護予防に取り組めるよう支援を行っています。

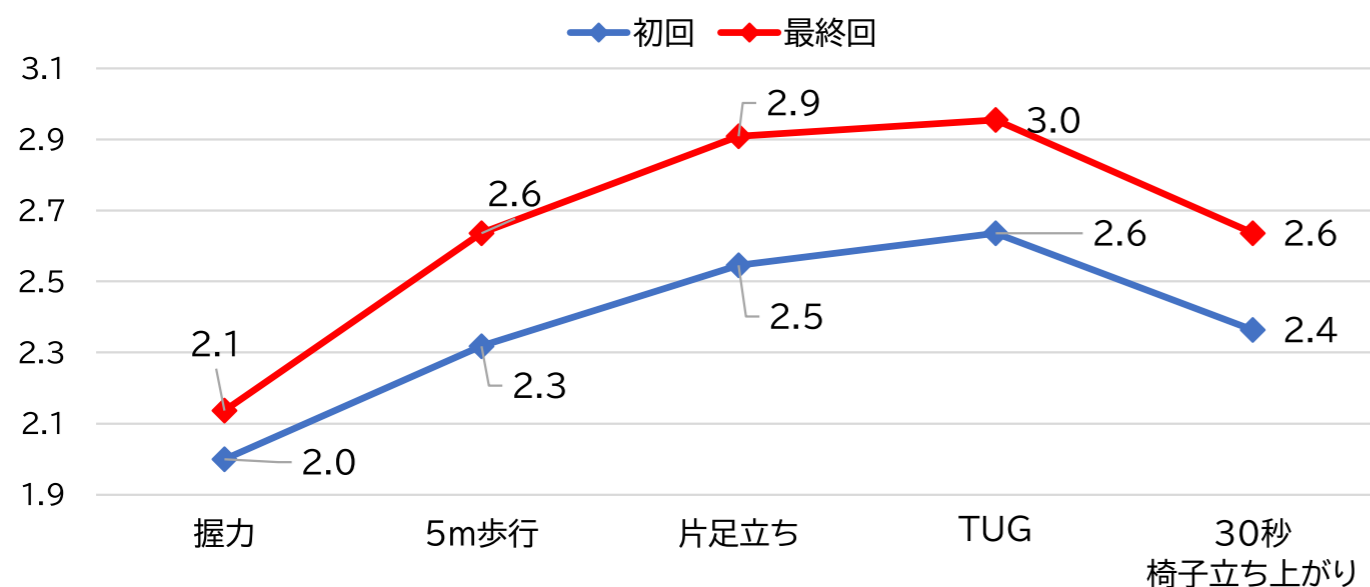
体操の様子



効果測定の結果

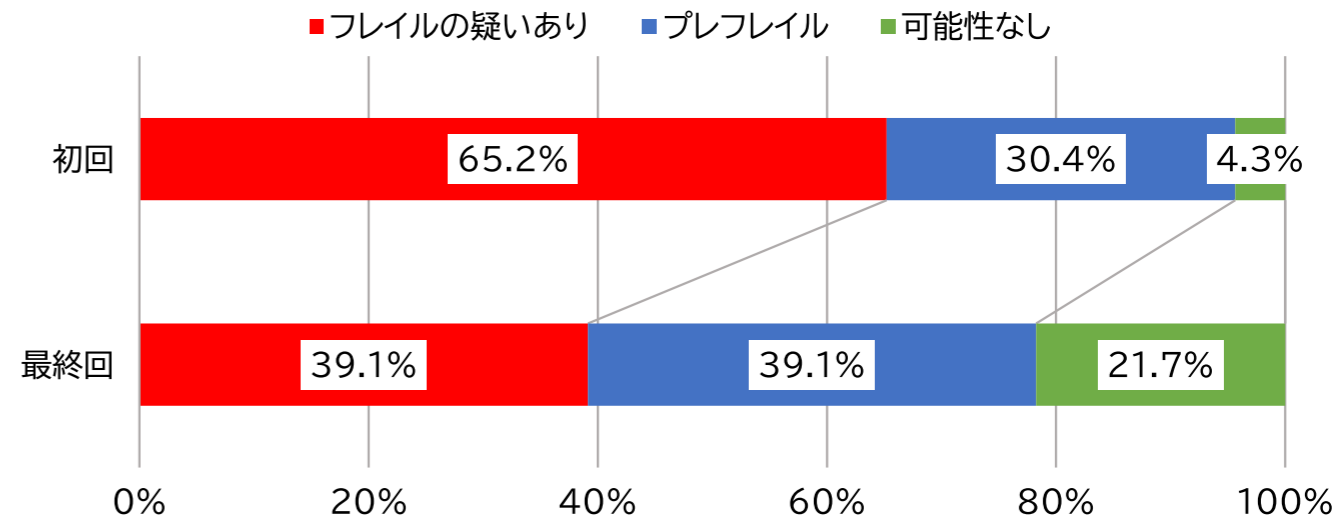
令和4年度 体力測定 平均点比較

n=23



令和4年度 フレイル状態の変動

n=23



※「基本チェックリスト」 合計点により判定。

8点以上…フレイルの疑いあり 4点以上…プレフレイル 3点以下…いずれも可能性なし

令和4年度通所型サービスCでは、初回と最終回にて効果測定を実施しました。

5項目の「体力測定」について、利用者全体の平均値を比較したところ全ての項目において数値が向上していることが明らかになりました。

「基本チェックリスト」によるフレイル状態の判定を行ったところ、「フレイルの疑いあり」とされていた方が3カ月間で減少し、フレイル、プレフレイルいずれも可能性の無い方が増加していました。

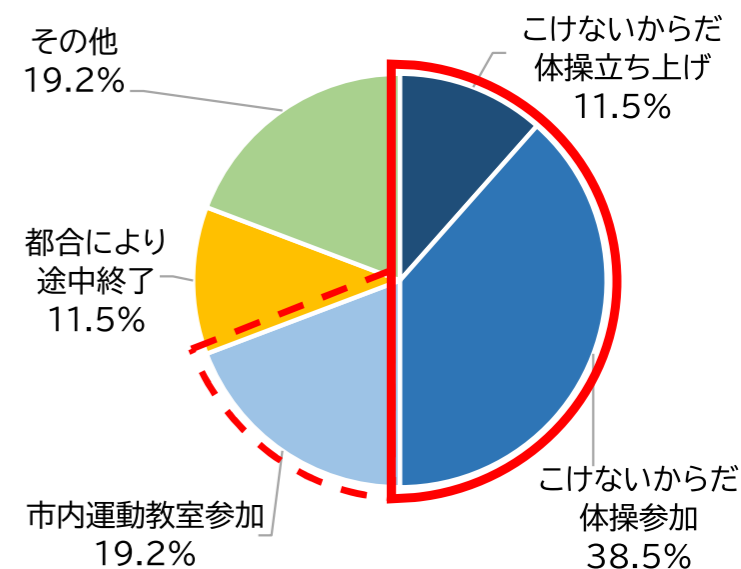
卒業後の活動について

令和4年度通所型サービスC卒業後、どのように活動されているかアンケートを行いました。

既存の「こけないからだ体操」参加に参加するだけでなく、「自分の地域でこの体操を始めたい」と、新たに立ち上げをされるといった回答もあり、実に半数の方が「こけないからだ体操」を継続して実施されています。

卒業後の分布

n=23



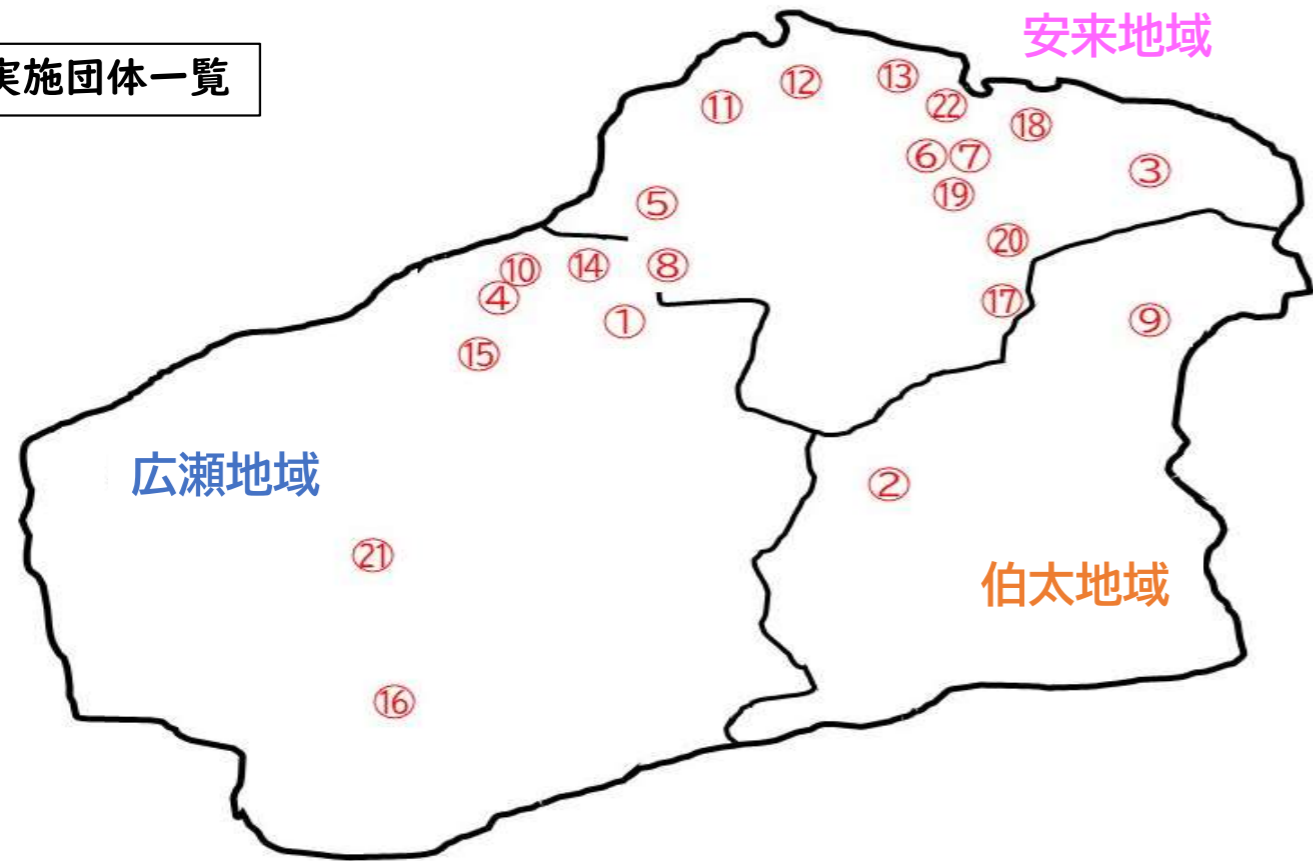
市内に広がる「こけないからだ体操」

安来市地域包括支援センターでは、平成30年度より住民運営通いの場「こけないからだ体操」を実施しています。

住民の皆様の主体的な運営により身近な地域の方と週に一回運動を行います。また、栄養・口腔に関するプログラムも実施し、フレイル状態を予防します。

令和5年度時点では市内22団体に拡充されており、各団体にフレイル予防の効果が明らかになっています。

実施団体一覧



実施地区	曜日	開始時間	実施地区	曜日	開始時間
① 広瀬町町帳	金	13:30	⑫ 赤江地区	金	10:00
② 伯太町日次	木	9:00	⑬ 十神地区	月	13:00
③ 島田地区	金	10:00	⑭ 広瀬町石原	水	10:00
④ 広瀬町中の丁	水	10:00	⑮ 広瀬町八幡町	火	10:00
⑤ 飯梨町	火	10:00	⑯ 広瀬町比田	水	13:30
⑥ 南城谷A	火	9:15	⑰ 大塚地区	月	13:30
⑦ 南城谷B	金	9:15	⑱ 社日地区	月	14:00
⑧ ふれあいプラザ	木	14:30	⑲ 東加茂第二	火	13:30
⑨ 安田中の上	木	10:00	⑳ 宇賀荘地区	月	13:30
⑩ 広瀬町本町	火	13:30	㉑ 広瀬町布部	水	14:00
⑪ 荒島地区	水	10:00	㉒ 安来町	木	10:00

総合相談支援事業」における相談件数と傾向

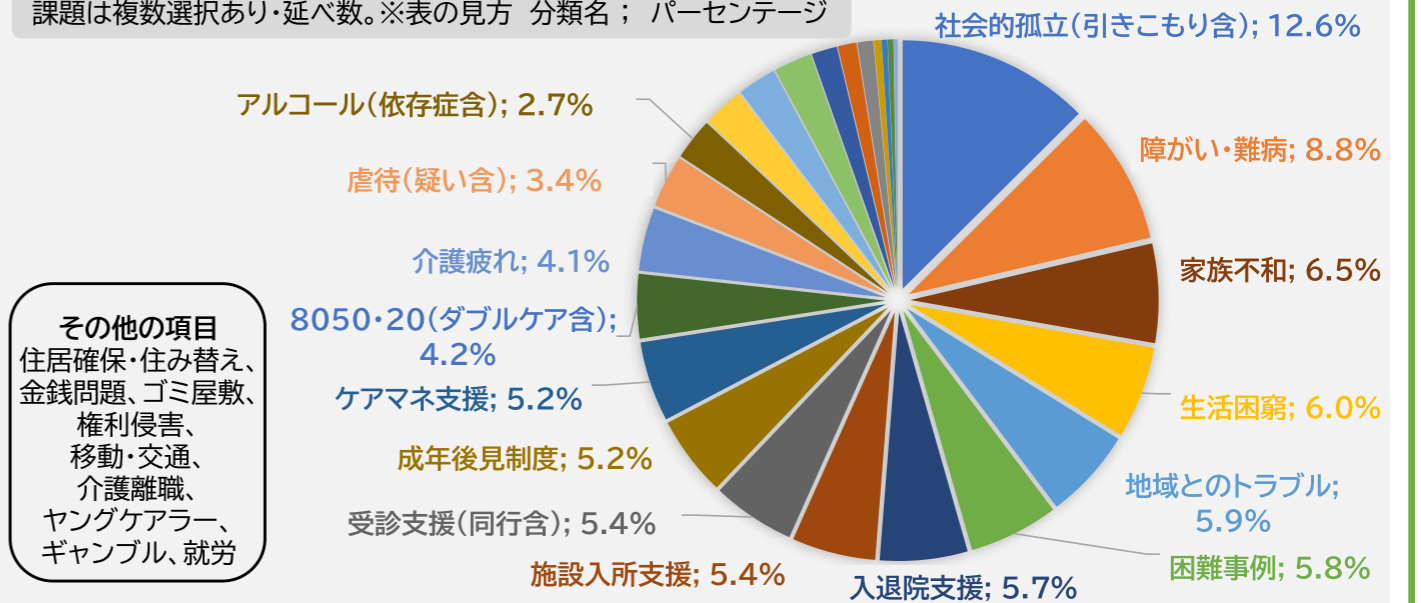
1. 総合相談件数の推移（過去5年間）



2. 深刻・複雑化した相談の内訳

n=9,576

課題は複数選択あり・延べ数。※表の見方 分類名；パーセンテージ



3. 新規事業「福祉総合相談窓口」での相談対応

令和5年4月1日から開設された「福祉総合相談窓口」に、地域包括支援センター職員を派遣し、福祉に関するご相談に対応しています。

4月、5月はそれぞれ20件ずつ相談がありました。

「認知症がある方への対応について。」「家を探している。」「家を出てきた。」「障がいのある家族が複数いて、どこに相談したらいいか困っている。」「身寄りのない人への対応。」「お金がなくて困っている。」など、さまざまなご相談に対応しています。

- 開所日 平日（月～金）
※祝祭日及び市役所閉庁時を除く
- 受付時間 午前の部 9:00～12:00
午後の部 13:00～16:00
- 場所 安来市役所 安来庁舎 1F
- 電話 080-1174-3206

