

中野市老人福祉計画・第8期介護保険事業計画における令和5年度実績

総人口と高齢者人口・高齢化率

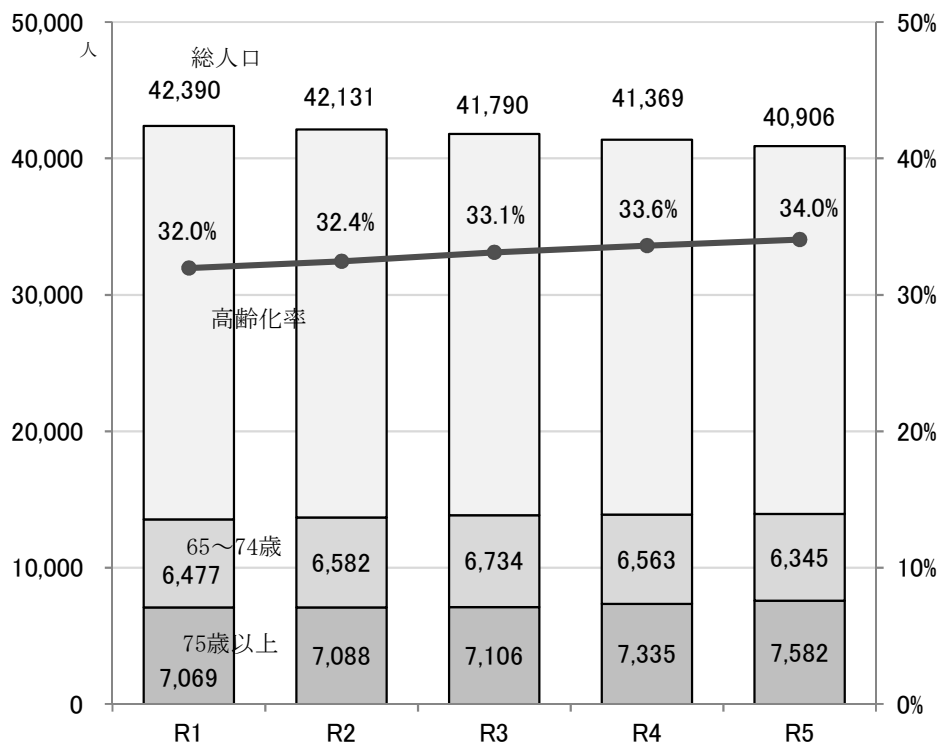
中野市の総人口は減少傾向にあります。一方、高齢者人口は増加傾向にあり、令和5年度の高齢化率は34.0%となっています。

(単位：人、%)

区分	令和5年度			
	計画	実績	実績－計画	実績／計画
総人口	40,925	40,905	△20	100.0
65歳以上	13,661	13,927	266	101.9
75歳以上	7,583	7,582	△1	100.0
高齢化率	33.4	34.0	0.6	

※ 人口実績数値：長野県毎月人口異動調査（令和5年10月1日現在）による。

〔実績値の比較〕



要介護（支援）認定者数

前年度の実績値と比較すると、介護度別では増減がありますが、全体の要介護・要支援では近年少しずつ増加していました認定者数が微減となりました。

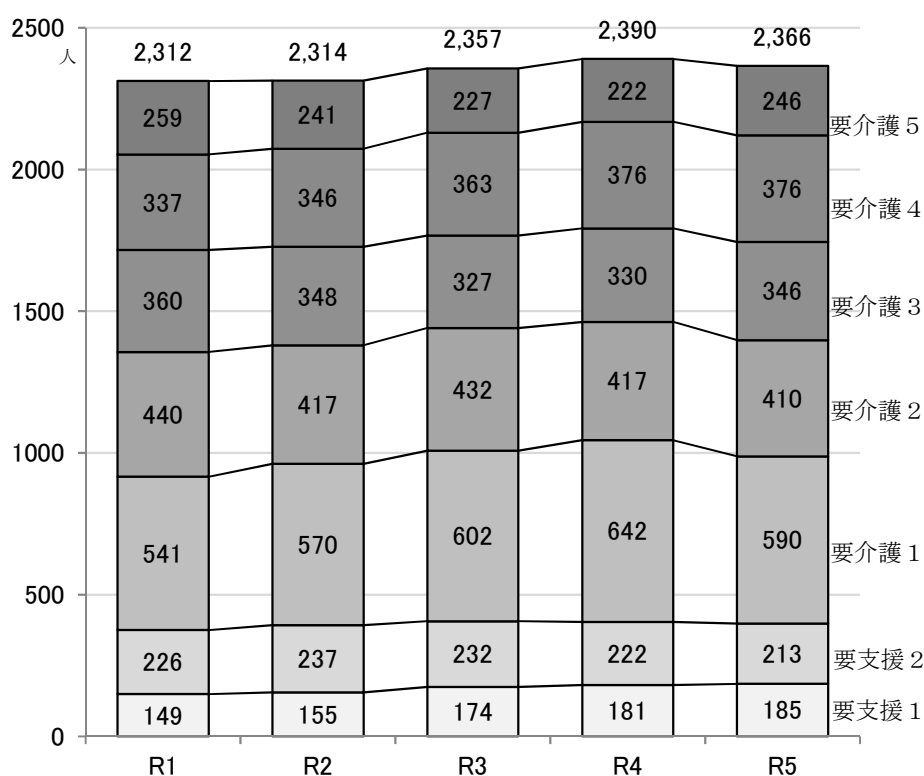
〔要介護（要支援）認定者数〕

（単位：人、％）

区分		令和 5 年度			
		計画	実績	実績－計画	実績／計画
要支援	1	160	185	25	115.6
	2	246	213	△33	86.6
		406	398	△8	98.0
要介護	1	609	590	△19	96.9
	2	433	410	△23	94.7
	3	371	346	△25	93.3
	4	349	376	27	107.7
	5	236	246	10	104.2
		1,998	1,968	△30	98.5
合計		2,404	2,366	△38	98.4

※ 認定者数実績数値：介護保険事業状況報告（様式1の5）（令和 5 年 9 月 月報）

〔認定者数の実績〕



認定率

認定率は、ここ数年ほぼ横ばいで推移しています。

〔認定率〕

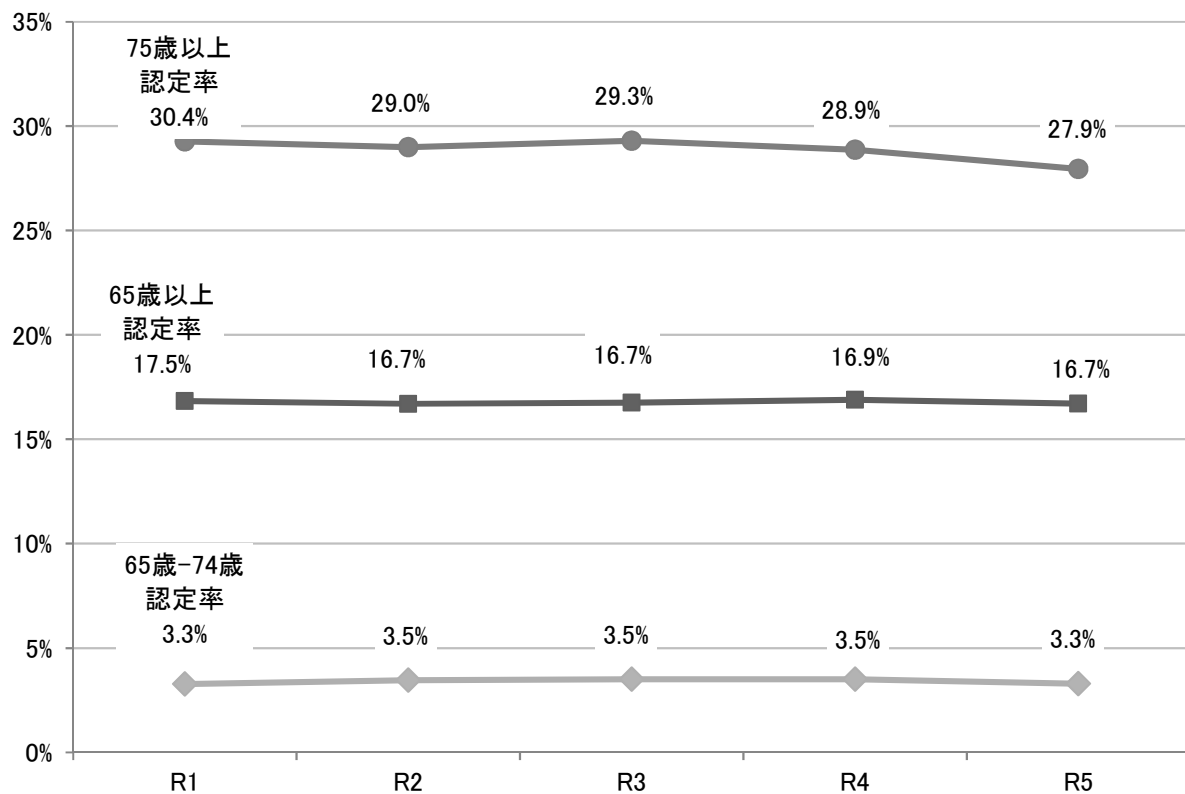
(単位：人、%)

区分	令和5年度		
	人 口	認定者数	認定率
65歳以上	13,927	2,328	16.7
65歳～74歳	6,345	209	3.3
75歳以上	7,582	2,119	27.9

※ 認定者数実績数値：介護保険事業状況報告（様式1の5）（令和5年9月 月報）

※第2号被保険者（40歳～64歳）の認定者数は38人です

〔実績値の比較〕



介護サービス利用者数

【 居宅介護サービス 】

「訪問リハビリテーション」、「通所リハビリテーション」は、近年減少傾向にあり、計画値及び前年度の実績値を共に下回っています。

居宅介護サービス利用者数全体では前年度対比 101.5%と増加しております。

(単位：人数(延べ)、%)

サービス種類	令和5年度 計画値 ①	令和5年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和4年度 実績値 ③	対比 (②/③)
訪問介護	3,984	4,405	110.6	4,254	103.5
訪問入浴介護	216	239	110.6	204	117.2
訪問看護	2,592	2,535	97.8	2,587	98.0
訪問リハビリテーション	972	871	89.6	880	99.0
居宅療養管理指導	1,992	2,796	140.4	2,516	111.1
通所介護	8,664	8,538	98.5	8,418	101.4
通所リハビリテーション	1,824	1,428	78.3	1,548	92.2
短期入所生活介護	2,076	2,742	132.1	2,401	114.2
短期入所療養介護	1,248	1,095	87.7	1,072	102.1
特定施設入居者生活介護	420	484	115.2	489	99.0
福祉用具貸与	11,184	11,381	101.8	11,273	101.0
特定福祉用具販売	168	166	98.8	169	98.2
住宅改修	108	68	63.0	69	98.6
居宅介護支援	15,360	15,234	99.2	15,292	99.6

※ 給付実績数値：介護保険事業状況報告（令和5年 年報）

【 介護予防サービス 】

介護予防サービス利用者数全体では前年度対比 99.9%とほぼ横ばいとなっております。

(単位：人数(延べ)、%)

サービス種類	令和5年度 計画値 ①	令和5年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和4年度 実績値 ③	対比 (②/③)
介護予防訪問入浴介護	0	0	-	0	-
介護予防訪問看護	144	211	146.5	200	105.5
介護予防訪問リハビリテーション	300	261	87.0	267	97.8
介護予防居宅療養管理指導	24	111	462.5	59	188.1
介護予防通所リハビリテーション	336	247	73.5	271	91.1
介護予防短期入所生活介護	24	24	100.0	28	85.7
介護予防短期入所療養介護	12	0	0	2	-
介護予防特定施設 入居者生活介護	12	24	200.0	3	800.0
介護予防福祉用具貸与	2,412	2,611	108.3	2,617	99.8
介護予防特定福祉用具販売	60	33	55.0	37	89.2
介護予防住宅改修	48	24	50.0	30	80.0
介護予防支援	3,204	2,922	91.2	2,981	98.0

【 地域密着型（介護予防）サービス 】

＜地域密着型サービス＞

地域密着型サービス利用者数全体では前年度対比 101.1%と増加しております。

(単位：人数(延べ)、%)

サービス種類	令和5年度 計画値 ①	令和5年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和4年度 実績値 ③	対比 (②/③)
定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	396	108	27.3	79	136.7
地域密着型通所介護	2,400	2,612	108.8	2,808	93.0
認知症対応型通所介護	492	648	131.7	474	136.7
小規模多機能型居宅介護	636	477	75.0	429	111.2
認知症対応型共同生活介護	1,404	1,325	94.4	1,326	99.9

＜地域密着型介護予防サービス＞

(単位：人数(延べ)、%)

サービス種類	令和5年度 計画値 ①	令和5年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和4年度 実績値 ③	対比 (②/③)
介護予防認知症 対応型通所介護	60	37	61.7	27	137.0
介護予防小規模 多機能型居宅介護	0	7	-	4	-
介護予防認知症 対応型共同生活介護	0	0	-	0	-

【施設サービス】

平成30年4月から新たな介護保険施設として介護医療院が創設され、令和6年3月31日までに介護療養型医療施設は全て他の施設に転換されています。

施設サービス利用者数全体では前年度対比101.8%と増加しております。

(単位：人数(延べ)、%)

サービス種類	令和5年度 計画値 ①	令和5年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和4年度 実績値 ③	対比 (②/③)
介護老人福祉施設	2,952	2,890	97.9	2,786	103.7
介護老人保健施設	2,172	1,651	76.0	1,888	87.4
介護療養型医療施設	144	261	181.3	180	145.0
介護医療院	216	377	174.5	231	163.2

介護（予防）サービス給付費

介護（予防）サービス費全体では、令和５年度の実績値は計画値の 93.4%となっています。
また、対前年度実績値では 103.8%となっています。

①介護サービス費

(単位：円、%)

サービスの種類	令和５年度 計画値 ①	令和５年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和４年度 実績値 ③	対比 (②/③)
居宅介護サービス	1,958,632,000	1,945,497,790	99.3	1,875,525,759	103.7
訪問介護	255,535,000	246,849,784	96.6	239,566,367	103.0
訪問入浴介護	15,321,000	10,679,087	69.7	9,535,436	112.0
訪問看護	101,846,000	97,670,353	95.9	96,761,278	100.9
訪問リハビリテーション	28,671,000	25,575,365	89.2	25,611,287	99.9
居宅療養管理指導	14,883,000	17,971,622	120.8	16,223,687	110.8
通所介護	650,880,000	623,040,877	95.7	598,425,640	104.1
通所リハビリテーション	118,439,000	92,784,284	78.3	95,292,147	97.4
短期入所生活介護	209,968,000	255,253,847	121.6	227,139,746	112.4
短期入所療養介護	127,252,000	119,396,376	93.8	120,492,964	99.1
特定施設入居者生活介護	63,211,000	73,533,896	116.3	73,240,717	100.4
福祉用具貸与	133,938,000	143,039,162	106.8	138,054,267	103.6
特定福祉用具販売	3,788,000	4,211,580	111.2	3,937,412	107.0
住宅改修	13,066,000	6,212,597	47.5	6,906,802	89.9
居宅介護支援	221,834,000	229,278,960	103.4	224,338,009	102.2
地域密着型サービス	893,354,000	691,240,920	77.4	665,124,584	103.9
定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	76,000,000	24,932,364	32.8	16,993,108	146.7
地域密着型通所介護	209,377,000	179,682,806	85.8	194,070,173	92.6
認知症対応型通所介護	62,889,000	59,395,476	94.4	41,153,098	144.3
小規模多機能型居宅介護	140,200,000	82,632,992	58.9	79,470,037	104.0
認知症対応型共同生活介護	360,091,000	344,597,282	95.7	333,438,168	103.3
地域密着型介護老人福祉施設	44,797,000	0	－	0	－
介護保険施設サービス	1,471,156,000	1,384,492,662	94.1	1,326,217,145	104.4
介護老人福祉施設	741,030,000	720,670,665	97.3	688,312,067	104.7
介護老人保健施設	605,341,000	454,996,388	75.2	506,928,061	89.8
介護療養型医療施設	38,492,000	72,644,347	188.7	45,551,699	159.5
介護医療院	86,293,000	136,181,262	157.8	85,425,318	-
合計	4,323,142,000	4,021,231,372	93.0	3,866,867,488	104.0

②介護予防サービス費

(単位：円、%)

サービスの種類	令和5年度 計画値 ①	令和5年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和4年度 実績値 ③	対比 (②/③)
介護予防サービス	60,306,000	56,152,482	93.1	54,979,500	102.1
介護予防訪問入浴介護	0	0	-	0	-
介護予防訪問看護	4,280,000	5,593,674	130.7	5,124,806	109.1
介護予防訪問リハビリテーション	9,139,000	7,496,098	82.0	7,121,045	105.3
介護予防居宅療養管理指導	237,000	885,249	373.5	450,927	196.3
介護予防通所リハビリテーション	12,976,000	8,629,847	66.5	9,773,419	88.3
介護予防短期入所生活介護	463,000	827,510	178.7	1,016,420	81.4
介護予防短期入所療養介護	109,000	0	-	53,784	-
介護予防特定施設入居者生活介護	413,000	1,016,265	246.1	59,064	1,720.6
介護予防福祉用具貸与	11,909,000	15,330,352	128.7	14,228,693	107.7
特定介護予防福祉用具販売	1,531,000	693,627	45.3	693,019	100.1
介護予防住宅改修	4,553,000	2,578,500	56.6	2,954,543	87.3
介護予防支援	14,696,000	13,101,360	89.1	13,503,780	97.0
地域密着型介護予防サービス	1,155,000	2,458,477	212.9	1,634,049	150.5
介護予防認知症対応型通所介護	1,155,000	2,160,199	187.0	1,334,538	161.9
介護予防小規模多機能型居宅介護	0	298,278	-	299,511	99.6
介護予防認知症対応型共同生活介護	0	0	-	0	-
合計	61,461,000	58,610,959	95.4	56,613,549	103.5

③総給付費

(単位：円、%)

区 分	令和5年度 計画値 ①	令和5年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和4年度 実績値 ③	対比 (②/③)
居宅介護サービス費	1,958,632,000	1,945,497,790	99.3	1,875,525,759	103.7
地域密着型介護サービス費	893,354,000	691,240,920	77.4	665,124,584	103.9
施設介護サービス費	1,471,156,000	1,384,492,662	94.1	1,326,217,145	104.4
介護予防サービス費	60,306,000	56,152,482	93.1	54,979,500	102.1
地域密着型介護予防サービス費	1,155,000	2,458,477	212.9	1,634,049	150.5
高額介護（介護予防）サービス費	84,642,000	90,259,678	106.6	85,120,649	106.0
高額医療合算介護（介護予防）サービス費	8,750,000	10,558,985	120.7	9,191,733	114.9
特定入所者介護（介護予防）サービス費	110,802,000	104,609,915	94.4	109,768,002	95.3
審査支払手数料	3,984,000	3,965,344	99.5	3,913,202	101.3
合計	4,592,781,000	4,289,236,253	93.4	4,131,474,623	103.8

介護給付費適正化事業の推進

介護給付の適正化を図ることにより、介護サービス利用者に対する適切な介護サービスを確保するとともに、介護保険制度の安定的な運営につなげるため、介護給付費の適正化を推進します。

【実績・目標】

項 目	令和4年度 (実績)	令和5年度 (実績)	令和6年度 (目標)
ケアプラン点検事業所数	5事業所	6事業所	5事業所

介護予防・日常生活支援総合事業の推進

単身又は夫婦のみの高齢者世帯が今後さらに増加していくと見込まれていることから、要支援者の状態等に応じたサービス利用の促進、高齢者の社会参加の促進や介護予防のための事業の充実による介護認定に至らない高齢者の増加、効果的な介護予防ケアマネジメントと自立支援に向けたサービス実施による重度化防止の推進などが重要です。

高齢者が住み慣れた地域で、できるだけ自立した生活ができるよう、身体の状態や必要性に合わせて様々な介護予防と生活支援サービスを提供します。

(単位：人数(延べ)、%)

サービス種類	令和5年度 計画値 ①	令和5年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和4年度 実績値 ③	対比 (②/③)
訪問介護相当サービス	640	563	88.0	585	96.2
訪問型サービスA	60	48	80.0	49	98.0
訪問型サービスC	60	7	11.7	7	100.0
通所介護相当サービス	2,600	2,635	101.3	2,359	111.7
通所型サービスA	2,400	1,960	81.7	1,915	102.3
通所型サービスC					
ちょ筋健脚教室	1,000	381	77.2	400	94.5
プールでちょ筋健脚教室		391		417	
お口きたえて体も元気教室	240	124	51.7	169	73.4
介護予防ケアマネジメント	2,350	2,372	100.9	2,364	100.3

在宅医療・介護連携の推進

疾病を抱えても、自宅等の住み慣れた生活の場で療養し、自分らしい生活を続けられるためには、地域における医療・介護の関係機関が連携して、包括的かつ継続的な在宅医療・介護の提供を行うことが必要となります。

このため、関係機関が連携し、多職種協働により在宅医療・介護を一体的に提供できる体制を構築するため、市が医師会・歯科医師会・薬剤師会等と緊密に連携しながら、地域の関係機関の連携体制の構築を図ります。

【実績・目標】

項 目	令和4年度 (実績)	令和5年度 (実績)	令和6年度 (目標)
多職種連携研修会開催回数	1回	1回	1回

認知症施策の推進

認知症高齢者は今後も増加が見込まれています。認知症は記憶力や判断力の低下に加え、身体機能や生活能力の低下を伴うこともあるため、家族の介護負担が大きく地域全体で支えていくことが重要となります。

認知症に対する地域の理解を一層深めるための取組を進めるほか、本人とその家族を支援する相談支援体制の整備・強化を図ります。

【実績・目標】

項 目	令和4年度 (実績)	令和5年度 (実績)	令和6年度 (目標)
認知症サポーター数	6,111人	6,632人	6,700人
認知症カフェ設置数	7か所	11か所	11か所
認知症初期集中支援チーム員会議開催回数	5回	5回	10回

生活支援・介護予防サービスの基盤整備の推進

単身又は夫婦のみ高齢者世帯、認知症高齢者の増加に対応し、日常生活上の支援が必要な高齢者が、地域で安心して在宅生活を継続していくためには、日常生活を支えるための多様な生活支援等サービスを整備していくことが必要不可欠です。

市が中心となって、NPO、民間企業、協同組合、ボランティア、社会福祉法人等の生活支援等サービスを担う事業主体の支援・協働体制の充実・強化を図ります。

また、高齢者の多様な生活支援や社会参加のニーズに応えるため、地域の実情に応じた柔軟なサービスを提供し、高齢者に優しい地域づくりをこれまで以上に推進します。

【実績・目標】

項 目	令和4年度 (実績)	令和5年度 (実績)	令和6年度 (目標)
高 齢 者 地 域 サ ロ ン 開 催 回 数	128回	113回	100回
地 域 支 え 合 い 支 援 者 養 成 者 数	0人	30人	30人

地域ケア会議の推進

地域包括ケアシステムの構築・推進にあたっては、高齢者個人に対する支援の充実と、それを支える社会基盤の整備を同時に進めていくことが重要です。

地域ケア会議を推進し、医療・介護等の多職種が協働して高齢者の個別課題の解決を図るとともに、介護支援専門員の自立支援に資するケアマネジメントの実践力を高め、地域課題の解決に必要な資源開発や地域づくりにつなげます。

【実績・目標】

項 目	令和4年度 (実績)	令和5年度 (実績)	令和6年度 (目標)
保 健 ・ 医 療 ・ 福 祉 事 例 検 討 会 開 催 回 数	0回	7回	7回
地 域 ケ ア 個 別 会 議 開 催 回 数	12回	15回	10回

介護予防の普及・啓発と活動への支援

住み慣れた地域で暮らし続けるためには、公共サービス以外にも自助努力が必要であることから、すべての高齢者が自主的な介護予防に向けた取組を行う地域社会の構築を目指し、介護予防に関する知識の普及・啓発や地域における自主的な介護予防に向けた活動を育成・支援します。

【実績・目標】

項 目		令和4年度 (実績)	令和5年度 (実績)	令和6年度 (目標)
介護予防情報誌「粋」発行回数		2回	2回	2回
認知症講演会開催回数		1回	1回	1回
健康教育	開催回数	47回	89回	20回
	受講者数 (延べ)	559人	1016人	250人
さんさん講座	開催回数	21回	21回	21回
	受講者数 (延べ)	629人	867人	800人
わかがえり講座	開催回数	36回	36回	24回
	受講者数 (延べ)	313人	237人	240人
脳元気!!体らくらく教室	開催回数	－	36回	36回
	受講者数 (延べ)	－	248人	360人
熟年男の部活動	開催回数	24回	24回	12回
	受講者数 (延べ)	169人	196人	95人
フレ!フレ!介護予防 サポーター養成教室 ～これであなたも 地域でキラリ～	開催回数	14回	14回	14回
	受講者数 (延べ)	98人	73人	70人
地域活動予防活動支援事業		72回	75回	70回
地域リハビリテーション 活動支援事業		15件	10件	10件
介護支援ボランティア ポイント登録者数		45人	58人	45人

地域包括支援センターの運営

地域で暮らす高齢者への介護予防ケアマネジメント、高齢者やその家族への相談や支援、権利擁護の支援、介護支援専門員への支援等、幅広い支援は地域包括支援センターによって実施されます。地域包括ケアシステムの中核拠点として、きめ細かい相談支援体制の充実を図り、運営します。

【実績・目標】

項 目	令和4年度 (実績)	令和5年度 (実績)	令和6年度 (目標)
介護予防支援利用者数（延べ）	2,951人	2714人	3,000人
総 合 相 談 支 援 相 談 件 数	5,115件	4648件	5,200件
介護支援専門員連絡会・研修会 開 催 回 数	6回	11回	12回
介護支援専門員に対する 個 別 指 導 等 相 談 件 数	758件	779件	700件

家族介護者への支援

介護保険制度の充実により介護に対する家族の負担は軽減された面もありますが、介護サービスを利用の有無にかかわらず、多くの家族は何らかの負担や不安を抱えているため、介護する家族への支援を行います。

【実績・目標】

項 目	令和4年度 (実績)	令和5年度 (実績)	令和6年度 (目標)
徘徊高齢者家族支援助成件数	0件	0件	1件
高齢者見守り・ 徘徊 SOS ネットワーク事業	利用登録者数	97人	67人
	支援者登録数	544人	542人
介護用品給付事業利用件数	2,470件	2,716件	2,900件

高齢者の居住安定に係る施策との連携

住まいは生活の重要な基盤であり、その中で生活支援サービスを利用しながら個人の尊厳が確保された生活の実現が、保健・医療・介護などのサービスが提供される前提となります。

このため、介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、住環境の整備を促進します。

また、生活が困難となっている高齢者を対象とした住まいの確保や、適切な生活支援体制の確立に努めます。

【実績・目標】

項 目	令和4年度 (実績)	令和5年度 (実績)	令和6年度 (目標)
居宅介護（予防）住宅改修費 支給人数（延べ）	99人	92人	120人
住宅改良費助成人数 （住宅改良促進事業）	2人	7人	7人
養護老人ホームへの入所措置人数	27人	28人	25人

就業支援

高齢化の進展を見据え、元気で働く意欲のある高齢者が今まで培った能力や経験を活かし、生涯現役で活躍が続けられる社会環境を整えていくことが必要です。

シルバー人材センターは、高年齢者の多様な就業ニーズに応じ、地域社会の日常生活に密着した臨時的かつ短期的又は軽易な就業の機会を確保・提供し、併せて生きがいの充実、社会参加の促進により、地域社会の活性化に貢献しています。

【実績・目標】

項 目	令和4年度 (実績)	令和5年度 (実績)	令和6年度 (目標)
中野広域シルバー人材 センター会員数	746人 (うち中野市 557人)	738人 (570人)	870人 (660人)

生きがいづくり・社会参加の支援

今後高齢化が一層進む中、高齢者が生きがいを持ち、自分の能力を活かしながら地域社会に積極的に参加することは、自らの健康維持や介護予防につながると期待されています。

このため、明るく活力ある長寿社会の実現に向けて、関係団体等の活動の支援を通して、高齢者が地域の担い手としての役割の確立や積極的に社会活動に参加できる環境づくりを促進します。

【実績・目標】

項 目		令和4年度 (実績)	令和5年度 (実績)	令和6年度 (目標)
シニアクラブ数		21団体	21団体	20団体
シニアクラブ会員数		884人	792人	1,000人
シルバーいきいき応援券 助成券対象者数		11,423人	11,645人	11,800人
高齢者センター 利用者数（延べ）		697人	791人	1,000人
高齢者 祝賀事業	祝品贈呈対象者数	88歳 299人 100歳 22人	312人 15人	320人 15人
	敬老会補助対象者数	10,312人	11,301人	12,000人

その他の支援

高齢者が住み慣れた地域で安心して自立した生活を維持できるよう、多様なニーズに対応しながら日常生活の支援を行います。

【実績・目標】

項 目		令和4年度 (実績)	令和5年度 (実績)	令和6年度 (目標)
訪問理容・美容料助成利用件数		519件	447件	650件
高 齢 者 等 歯 科 保 健 推 進 事 業 実 施 者 数		149人	136人	100人
緊急宿泊支援事業利用泊数		0泊	0泊	10泊
日常生活用具 給付・貸与事業	火災警報器 設 置 数	7個	3個	10個
	緊急通報装置 貸 与 数	17台	8台	20台
要介護高齢者通院費等助成件数		1,584件	1,744件	2,000件
高齢者世帯通院費等助成件数		5,037件	4,475件	5,200件
救急医療情報カード整備世帯数		2,034件	2,103件	2,300件
住宅改修支援事業助成件数		2件	0件	5件
配食サービス利用食数		15,950食	20,405食	20,400食
介護相談員訪問施設数		0件	9件	40件
買物弱者支援事業 移動販売利用者数 (R5までの実績・目標は補助件数)		0件	1件	7,700人

※ 新型コロナウイルス感染症の影響により事業を中止・縮小したことから、実績値が小さくなっているものがあります。

令和 5 年度 中野市一般介護予防事業 「わかがえり教室」

○参加状況 参加人数 25 名 参加延べ人数 237 名

○会場別実施期間

- (1) 中央公民館・令和 5 年 6 月 20 日～9 月 12 日 毎週火曜日 14:00～16:00
- (2) 北部公民館・・・令和 5 年 9 月 19 日～12 月 12 日 毎週火曜日 14:00～16:00
- (3) 西部公民館・・・令和 5 年 12 月 19 日～令和 6 年 3 月 12 日
毎週火曜日 14:00～16:00

○実施回数 全 12 回×3 会場 計 36 回

○運営形態 健康運動指導士 1 名、看護師 1 名、運動サポーター（1 名）

○教室内容

・目的

一般介護予防事業対象者に対し、運動器の機能向上を中心としながら、併せて栄養改善、口腔機能の向上などを網羅した総合的なプログラムを提供する。それにより、対象者の生活習慣を改善し生活機能の維持向上を図ることで、要支援・要介護状態に移行しないようにする。

■身体活動

教室内ではストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を行った。参加者の体力レベルに差がある会場もあったが、低体力者に合わせ負荷が少なくシンプルな動きの種目から始めた。1つの運動に対しいくつか強度設定も設け、実施者が体力や体調に合わせて行えるようにした。運動のポイントはもちろん、運動の効果を具体的に伝えることで参加者自身がしっかりと目的を持って運動に取り組めるように努めた。教室が進むにつれ徐々に体力もつき、それに伴い運動強度も少しずつ上げていった。運動が単調にならないようにゲームを取り入れた運動や、音楽を使いながら楽しく鍛えた。

■栄養・口腔機能向上

運動の効果を最大限に引き出すために欠かせない栄養。教室で行った栄養講話の内容を普段の教室時にも伝えた。たんぱく質の摂取や水分補給、バランスの良い食事など参加者の知識が深まったように感じる。

口腔機能向上として口腔体操を口腔衛生講話の回以外にも行った。手軽に行えるため宿題で口腔体操を行う方が多く見られた。

■社会参加

教室に参加してもらうことと参加者同士のコミュニケーションを多く取ることを心がけた。特に脳トレ時、「できなくても笑ってごまかしましょう」で参加者同士の交流を深めた。また、ウォーキング時お互いの姿勢を確認しながら歩いたり、しりとりなどのグループで活動することで良いコミュニケーション活動にもつながった。教室開始前の時間や休憩時で参加者同士が談笑している会場もあり、教室に来ることが楽しいと感じてもらうことにより教室の参加を促した。

○体力測定結果について

【握力】

・改善者 21 名中 16 名。理由として教室内で行った下肢の筋力トレーニングを宿題種目として継続的に行っていただいたこと。また、既存の宿題種目以外にも筋力トレーニングを教室内でも必ず行い、プラス自宅でもやることでより全身の筋力が向上したと考えられる。

【長座体前屈】

・改善者 21 名中 17 名。理由として教室内でもストレッチを重点的に行い、自宅でも継続して行っていただいたこと。膝痛や腰痛や肩こりなど身体のどこかに痛みが生じる方も多かったので、対象の筋肉にアプローチしたストレッチを指導。また、運動の後のストレッチは、柔軟性と筋疲労をとるために、20 秒～30 秒の長めに行うようにした。少しの時間でも動くよう意識して生活したり、ウォーキングを行ったりと全身の血流が良くなったことにより柔軟性が向上したと考えられる。

【開眼片脚立位】

・改善者 21 名中 19 名。

理由として教室内でも自宅でも下肢の筋力トレーニングを継続的に行っていただいたこと。また、バランス能力を高めるため宿題の種目に慣れてきた頃にバランストレーニングも取り入れた。教室ではバランスを取りながら行うドレミ DE 体操を何回も行なったり、バランスをとる時に重要な筋肉群を意識して筋トレを行い、動的な動きの中でのバランス能力も鍛えられた。片足立ちや足上げのトレーニングは日常生活の中に取り入れやすく、「ながら」の運動として行っていた方が多数いたためバランス能力が向上したと考えられる。

【40cm 立ち上がり】

・改善者 21 名中 7 名。向上した方は一番少ない種目だったが、向上した理由として下肢の筋力トレーニングを中心に教室内でも自宅トレーニングでも行っていただいたこと。時間がなかなか取れないという方に立ち上がり、スクワットのトレーニングだけは少ない回数でも優先的に行っていただいたことにより下肢の筋力が向上したと考えられる。

【最大一歩幅】

・改善者 21 名中 19 名。ほとんどの方が向上した。理由として教室内、自宅でのトレーニングを継続したこと。筋力トレーニングだけでなくウォーキングやストレッチもまんべんなく行っていただいたこと。教室内でのウォーキングトレーニングの際、大股歩行等も行い、自宅でのトレーニングにも取り入れていただき歩行の際のバランス能力や下肢筋力が向上したと考えられる。

【10m 最大歩行速度】

・改善者 21 名中 20 名。ほとんどの方が向上した。理由として教室以外でも自宅で意識をして身体を動かしていただいたことにより全身を使いやすくなったと考えられる。また、教室内でのウォーキングトレーニングの際、速歩トレーニング等様々なウォーキングを行い、自宅でのトレーニングにも取り入れて行っていただいたこと。筋力トレーニングやストレッチ、有酸素運動などを継続的に行い、筋力やバランス能力、柔軟性が向上したことにより、下肢筋力が向上し歩行速度が上がったと考えられる

	月	日	曜日	内容	講師	参加人数
1	6月	14日	水	中野de「健康ディスコ」	長野県ストリートダンス普及協会 代表理事 ちびゆり 氏	50
2	6月	29日	木	足もとの健康について	(株)サンドリームファクトリー 代表取締役 霜田 清 氏	50
3	7月	12日	水	心身を健やかに鍛えましょう	ピラティスインストラクター 宮崎 郁美 氏	44
4	7月	27日	木	音楽で脳も身体も健康に	長野音楽療法研究会 代表 室川 裕子 氏	45
5	8月	9日	水	知っておきたい終活のポイント ～エンディングノートの活用を～	清泉女学院大学看護学部 助教 大澤 智恵子 氏	20
6	8月	24日	木	初心者も大丈夫！ストレッチヨガ	ヨーガ療法士 シナプソロジーインストラクター 青木 芽里 氏	38
7	9月	6日	水	生きがい・楽しみの発見を！	中野マルシェde体験事務局 西山 留美 氏	30
8	9月	28日	木	フラダンスで楽しく介護予防 ～いつまでも心も身体も健やかに～	ハワイアンオハナ 神田 宏美 氏	26
9	10月	11日	水	音楽で脳がイキイキ！	日本音楽療法学会 音楽療法士 山崎 みや子 氏	58
10	10月	26日	木	シニアのおしゃれ！	岡学園トータルデザインアカデミー 校長 岡 正子 氏	33
11	11月	8日	水	毎日コソコソ「貯筋」しませんか	NPO法人 佐久平総合リハビリセンター 理学療法士 関口 憲治 氏	66
12	11月	30日	木	お役に立つ認知症予防トレーニング	(株)夢葉 代表取締役社長 高見澤 かおる 氏	46
13	12月	6日	水	咀嚼と健康	信州大学医学部 教授 栗田 浩 氏	34
14	12月	21日	木	転ばぬ先の杖～転倒しない体づくり～	春原トレーニングセンター 春原 輝明 氏	39
15	1月	10日	水	支え愛の「介護⇒快護」	島田 恵美 氏	30
16	1月	25日	木	癒しの香りで脳も身体も活性化	コンディショニングインストラクター 岡田 袖未子 氏	20
17	2月	7日	水	フレイル予防で健康長寿	健康運動支援研究所 代表 諏訪 直人 氏	58
18	2月	22日	木	音楽でリフレッシュ	清泉女学院短期大学 山崎 浩 氏	85
19	3月	6日	水	身体の調子を整えましょう	からだところの メンテナンススペース庸 理学療法士 森田 浩庸 氏	68
合計						840
【調理実習】						
20	11月	2日	木	しっかり噛んで若々しく 作ってみよう！脳若レシピ	高齢者支援課 小山、石田	16
21	12月	1日	金	作って、学んで、若々しく！ 薬膳スイーツ講座	国際薬膳師 山崎 まき 氏	11
総合計						867

令和 5 年度 熟年男の部活動 ～運動の時間ですよ～ 実施報告書

【事業名称】

一般介護予防事業 熟年男の部活動 ～運動の時間ですよ～

【事業概要】

男性の一般介護予防事業対象者に対し、運動器の機能向上を中心とした生活機能全般を網羅した総合的なプログラムを提供し、それにより参加者の身体機能および生活習慣を改善し要介護状態に移行することを抑制する。また、高齢男性の社会参加を促し地域の集いの場等へ参加させることで介護予防の継続やボランティア活動ができるよう支援する。

【教室概要】

1 クール 9 月 12 日～12 月 5 日 7 名 平均年齢：78.7 歳

2 クール 12 月 19 日～3 月 12 日 11 名 平均年齢：80.6 歳

回数：全 12 回

時間：毎週火曜日 午前 10:00～11:30 (90 分)

会場：中野市中央公民館 101 体育室

対象者：65 歳以上の男性

参加人数：1 コース 10 名程度

【教室実施内容】

○運動

理学療法士が担当。椅子または立位で行う全身のストレッチ、下肢筋力トレーニング、脳トレなど、柔軟性や筋力、バランス力の向上を目的とした運動を実施。また教室終了後も自宅で運動を行って頂けるように、必要な運動資料を作成。定期的に宿題とし配布し参加期間中の習得を図った。（今期は下肢中心のストレッチ体操と準備運動の資料を配布）

○口腔

歯科衛生士によるオーラルフレイルについての説明や予防方法の学習。

○調理実習

管理栄養士による栄養の学習、不慣れでも実施できる調理方法の実践。

○社会参加

中野市で行われている自主グループ活動の説明や、実際に活動をされている住民の方の話を聞き、教室終了後の活動についての話し合いを実施。

【教室評価】

教室参加者の身体機能状況、教室の運動効果判定のため、身体測定と 6 種類の体力測定（握力、長座体前屈、開眼片脚立位、立ち上がり検査、最大一步幅、10m 最大歩行速度）を実施した。第 1、2 クールともに長座体前屈が大きく向上し、立ち上がりの瞬発力や歩行能力、握力にも向上がみられた一方、最大筋力を評価する片足での立ち上がり検査ではあまり変化が認められなかった。

【まとめ】

今年度も 3 ヶ月に渡り全 12 回の男性のみの教室を 2 グループ実施した。参加人数はそれぞれ、第 1 クール 7 名、第 2 クール 11 名（途中で参加できなくなった方もおられた）であった。昨年同様に教室では身体機能向上を目的とした運動、オーラルフレイル予防、栄養・調理の学習を行い、総合的な健康促進プログラムを提供した。教室の中心である運動プログラムでは、椅子で行う体操を中心に身体全身をほぐす準備運動に始まり、加齢に伴って低下する機能や姿勢不良を予防改善させるための内容を行った。運動を通し体が動きやすくなった結果、教室終了時の体力測定では、柔軟性に大きな向上がみられ、瞬発力や歩行速度等にも改善がみられた。男性は女性と比較し柔軟性が不十分な場合が多く、そのことが原因で怪我や身体機能の低下に繋がる場合もある。今年度の教室ではとくにストレッチのプログラムを強化し、自宅でも下肢のストレッチ中心に運動を行って頂いた点が柔軟性の大幅な改善に役立ったと考える。準備運動もほとんど同様の内容を毎回繰り返し行うことで、運動内容の習得や理解が深まり、楽しく運動を続けられたのではないかと考察する。男性は定年退職後社会参加が減少することが問題となっているが、本教室は今後の社会参加を促すことも目的の一部となっているが、全行程終了後には中野市の他の教室や自主グループへ継続して通う参加者様もおられ、そういった点も素晴らしい成果と言える。

令和 5 年度 中野市フレ！フレ！介護予防サポーター養成教室 実施報告書

【事業概要】

身体機能向上を図る運動方法や認知症予防、栄養改善、口腔機能の向上などを網羅した総合的なプログラムを提供し、培った知識を地域活動の場で活かすことのできる介護予防サポーター(フレ！フレ！サポーター)の育成を目的とした養成講座。

参加者は教室修了後サポーターとして、自主グループ活動や地域活動等において、運動等介護予防全般に関する知識の普及や実践、体力測定等の実施および指導をする役割を担う。

【講座概要】

期間：令和 5 年月日～令和 6 年 3 月 12 日 全 14 回

日時：毎週火曜日 午後 14:00～16:00 (2 時間)

会場：中野市中央公民館

【参加者】6 名 (男性：4 名 女性：2 名)

平均年齢：73 歳 (最年少は 57 歳、最高齢は 87 歳であった)

【内容】

○運動

理学療法士が講師を担当。今期はシニア教室等で行えるウォーミングアップ(準備体操)の習得を中心とし、その他椅子およびマットで行うストレッチ、下肢筋力トレーニングの方法を学習。また脳トレを学習していただき、参加者で脳トレを作成する課題学習も実施。その他体力測定に用いられる評価の内容、リスク管理の方法を学習していただいた。またアイテム(タオル、スクエアステップマット、お手玉)を使用した運動やレクリエーションも体験していただき、様々な運動に触れ実践で利用できる知識を学んでいただいた。

○認知症

認知症サポーターが講師を担当。認知症の病態や症状、認知症の方との実際の関わり方などを学習していただいた。またその中で実際の場面を想定したグループワークを行いサポーターとしてどのような関りができるのかを学んだ。講義受講後、認知症サポーターとしても認定された。

○口腔

歯科衛生士がオーラルフレイル、誤嚥性肺炎、口腔ケア(唾液腺マッサージ、口や舌の体操)に関する抗議を実施。また学習した内容を発表するグループワークを実施。

○栄養

管理栄養士がフレイル、タンパク質やカルシウムおよびビタミン D の保有食品と摂取目安、便利な加工食品、脱水予防に関する抗議を実施。また学習した内容を発表するグループワークを実施。

○地域

中野地域で実際に行われているサポーター活動、ボランティア活動についての紹介。

【結果】

講座は運動、認知症、口腔、栄養に対し各専門職が講義を行い、サポーターとして今後の地域活動に役立つ内容を学んで頂いた。とくに今期の講座では、ウォーミングアップ（準備体操）の習得を最大の目標とし、毎回実践形式での指導練習を行った。その結果最終的には資料を見なくても指導できる参加者もおられ、教室ですぐに実践できる技術がしっかりと身についたと感じられた。認知症や栄養、口腔の講座もしっかりと学習していただき、人にアドバイスできるほどの知識を身につけることができた。すでに活動している方が多かった今回の講座では、積極的な質問や行動が多くみられ、毎回生産性の多い学びの場となっていた。

R5 年 C 型サービス 前期総括

・ プールでちょ筋健脚教室 R5.7.4～R5.10.27

参加者：実 5 人 延 148 人 中断 0 人

【実施内容】

- ・ 水中歩行、ストレッチ運動、補助具を使い浮きながら自転車こぎ等水中で特性を生かしながら 4 5 分程度水中運動、5 分程度超音波でマッサージを行った。

【実施状況】

- ・ 最初の 1 か月はストレッチ運動と水中での歩行練習を反復して長めに行い体を水に慣らしていき、2 か月日以降は徐々に歩行距離、時間を増やし心肺機能、バランス能力、全身筋力向上を目的に教室を進行した。

【効果】

- ・ 「散歩が楽に行えるようになった。」「膝痛が軽くなった。」
「しっかり踏ん張りながら歩けるようになった。」
「以前より長く立ち仕事が出来るようになった。」
等喜びの声を頂いた。
- ・ 水中運動による下肢筋力、バランス能力向上の効果が表れ体力測定では 1 0 m 歩行、最大一步幅でほとんどの参加者が初回時より向上した。
- ・ 水中で足滑らせないよう腹圧意識して歩行したことにより握力も向上していた。

・ ちょ筋健脚教室 R5.7.7～R5.10.31

参加人数：実 5 人 延 126 人 中断 0 人

【実施内容】

- ・ TRX という天井に着いているひものような運動器具やソフトジムボールを使用し椅子での全身のストレッチ運動、筋力トレーニングおよび油圧式マシン 3 種類（腹筋、脇腹、肩）を 20 回ずつ行った。
- ・ 時々マットでのストレッチや筋力トレーニングも行った。

【実施状況】

- ・ 開始時は腰痛等不調を訴える方もいたが肩甲骨の可動ストレッチを行うと痛みが緩和し、TRX やマシン運動で徐々に強度上げても痛み訴えほぼなく無理なく運動できた。
- ・ 運動に対して皆意欲的で、自宅でも TRX 使用して行う運動を真似して実施していた。
- ・ 他の運動も教えてほしいと要望がありマット運動も実施した。

【効果】

- ・ 「肩甲骨周り動かしやすくなり背筋伸ばして歩けるようになった。」「腰痛が軽くなった。」
「散歩で休む時間と頻度が減った。」「膝が伸びやすくなり歩行が楽になった。」
等喜びの声を頂いた。
- ・ 体力測定では 10m 歩行、体脂肪率で数値が改善しており、運動による下肢筋力の向上及び代謝効率の向上がみられた。

R5 年 C 型サービス 後期総括

・ プールでちょ筋健脚教室 R5.11.14～R6.3.12

参加者：実 8 人 延 243 人 中断 1 人

【実施内容】

- ・ 水中歩行、ストレッチ運動、補助具を使い浮きながら自転車こぎ等水中で特性を生かしながら 4 5 分程度水中運動、5 分程度超音波でマッサージを行った。

【実施状況】

- ・ 最初の 1 か月はストレッチ運動と水中での歩行練習を反復して長めに行い体を水に慣らしていき、2 か月日以降は徐々に歩行距離、時間を増やし心肺機能、バランス能力、全身筋力向上を目的に教室を進行した。

【効果】

- ・ 「家の中の階段昇り降りが楽になった。」、「腰回りのだるさが取れ、体が軽くなった。」
「以前より長い距離散歩できるようになった。」等喜びの声を頂いた。
- ・ 水中運動による下肢筋力、バランス能力向上の効果が表れ体力測定では 1 0 m 歩行、最大一步幅、2 ステップでほとんどの参加者が初回時より向上した。
- ・ 下肢筋肉量向上した方が多く、水中で足滑らせないように踏ん張る力が鍛えられたためと考えられる。

・ ちょ筋健脚教室 R5.11.17～R6.3.15

参加人数：実 9 人 延 255 人 中断 1 人

【実施内容】

- ・ TRX という天井に着いているひものような運動器具やソフトジムボールを使用し椅子での全身のストレッチ運動、筋力トレーニングおよび油圧式マシン 3 種類（腹筋、脇腹、肩）を 20 回ずつ行った。
- ・ 自宅でもできる椅子での運動を紹介し、各自実施していただいた。

【実施状況】

- ・ TRX を使用し全身の筋肉をほぐすストレッチ等軽運動から開始し、徐々に強度を上げ、2 か月経過した頃から筋力トレーニングの比率を多くした。
- ・ 運動に対して皆意欲的で、紹介した運動を自宅ですぐ行う方もいた。

【効果】

- ・ 「家にこもらずしっかり足腰鍛えられたからマレットゴルフが続けられそう。」
「肩周り軽くなり腕振りしやすくなったから歩くのが楽になった。」
「膝屈伸しやすくなり立座り楽になった。」等喜びの声を頂いた。
- ・ 体力測定では握力、一步幅、2 ステップ、10m 歩行等で改善がみられ、上肢下肢共に筋力が向上していた。
- ・ 体幹、上肢、下肢いずれも筋肉量は維持できており全身バランスよく鍛えられたことが伺える。

お口きたえて体も元気教室

〔目的〕

生活機能の低下がみられ、要介護状態になる危険性が高い者(通所型サービスC事業対象者)に対し、介護予防の取り組みの1つとして口腔機能向上事業を実施。摂食嚥下機能の低下、低栄養、誤嚥性肺炎の予防等を目的とする。

〔対象者〕

事業対象者(高齢者の質問票の口腔分野で2/3以上該当する方)、要支援1、2の方

〔事業形態〕

実施回数： 計24回 (4グループ、全6回)

実施期間： 令和5年8月～令和6年2月

実施場所： 中野保健センター

送 迎： 有り

スタッフ： 歯科衛生士、管理栄養士

〔令和5年度参加人数〕

22人 延べ124人

〔事業内容〕

口腔機能検査、歯科講話、個別指導、口腔機能向上のための体操・ゲーム・歌唱など、栄養講話、調理実習

〔事業の評価〕

実施前と比べ、かたいものの噛みにくさ、汁物のむせにくさ、口の渇き等改善が見られた。

令和5年度 通所サービスA お達者くらぶ

●事業名：中野市生きがいデイサービス事業（通所型サービスA）

●対象者：基本チェックリスト閉じこもり項目該当者

要支援1・2

事業対象者（認知項目・うつ項目のみ該当の場合は、教室参加が望ましいとされる者）

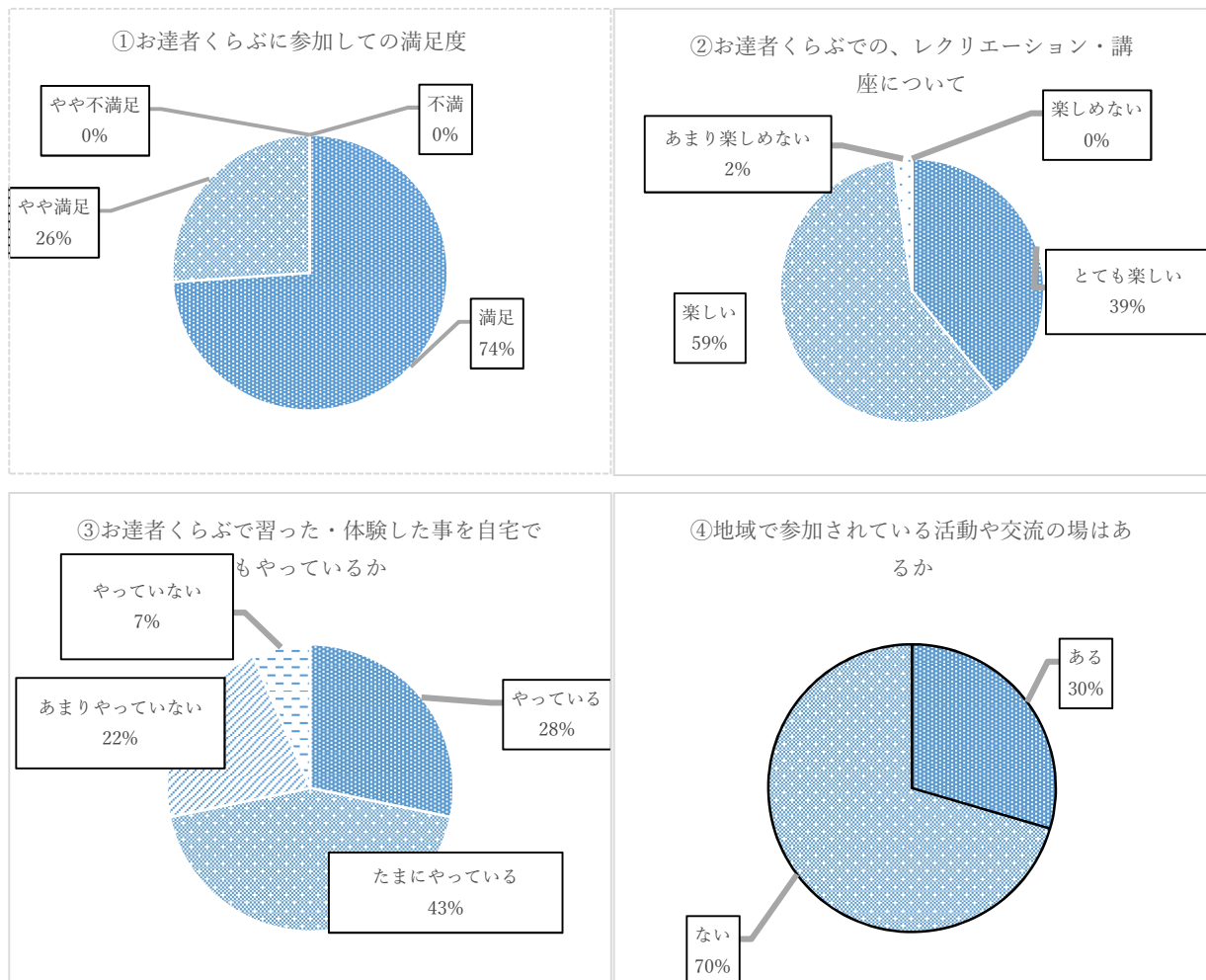
●目的：

高齢者が自立した生活を営むことができるよう、介護予防を目的とした運動、レクリエーション活動等を行うことにより、利用者の心身機能の維持回復を図るとともに、利用者の生活機能の維持又は向上を目的とする。

1. 実績

- ・回数 7グループ各24回 計168回
- ・利用者数 実 65名 延 1172名
- ・新規利用者 12名
- ・利用終了者 12名

2. 参加者アンケート結果



3. 評価

閉じこもり傾向のある高齢者にとって、デイサービス以外の気軽な参加場所となっている。内容については、レクリエーションや体操などを行っており、介護予防につながる内容を実施しているが、参加者の活動について満足度は高い。

サービスの選択としてお達者くらぶがあることで、利用者、支援者にとってもひとつの受け皿となり、地域に必要な資源として機能している。

内容については、現在の活動を引き続き行いながら、参加者の様子や意見を反映しながら、介護予防につながるよう今後も検討していく。