

## ④ 閉じこもり・認知症・ うつ予防支援

- (1) 利根町 ..... P.66
- (2) 水戸市 ..... P.68
- (3) 八千代町 ..... P.70
- (4) 常総市 ..... P.72
- (5) つくば市 ..... P.74



## 閉じこもり・認知症・うつ予防支援プログラムの取り組み事例

平成 19 年度の県内での閉じこもり・認知症・うつ予防支援に関する特定高齢者施策・訪問型介護予防事業については、閉じこもり予防支援が 5 市町村（被訪問実人数：15 人）、認知症予防支援が 5 市町村（被訪問実人数：30 人）、うつ予防支援が 5 市町村（被訪問実人数：26 人）で実施されています。

一般高齢者施策については、講演会等の開催（※閉じこもり・認知症・うつ予防支援に限らず運動等のプログラムも含む）が 36 市町村（3,675 回開催）、地域活動への支援・協力等（※閉じこもり・認知症・うつ予防支援に限らず運動等の地域活動支援も含む）が 21 市町村（1,287 回）で実施されています。

特定高齢者施策における通所型の閉じこもり・認知症・うつ予防支援に関するプログラムは、専用の通所形態のプログラムを作らず、他の介護予防プログラム（運動器の機能向上プログラム・栄養改善プログラム・口腔機能の向上プログラム等）や地域における自発的な活動等を活用し、支援を行うこととされています。

事例集の作成にあたり、認知症予防に効果があるとされている「フリフリグッパ体操」を活用した事例や地域における各種事業を活用した事例等、次の 5 事例を取り上げて紹介することといたしました。

### ①利根町 一般高齢者施策・介護予防普及啓発事業（P. 66）

認知症の予防法の 1 つとしてフリフリグッパ体操を中心とした運動集会を開催している。1 人でも多くの高齢者に予防活動へ参加してもらうために、ボランティア組織「利根フリフリクラブ」が結成され、会場の整備や運動の補助だけでなく、新たな高齢者の受け入れ、不参加者の啓発も行っている。ボランティア組織の参加で、教室に参加しやすい雰囲気作りができるようになっている。

### ②水戸市 一般高齢者施策・介護予防普及啓発事業（P. 68）

東北大学とくもんの共同研究により生まれた「学習療法」を基本とした教室を実施している。学習を支援するボランティアである学習サポーターにより教室が運営され、脳のトレーニングをしながら、参加者同士や学習サポーターとのコミュニケーションを図っている。

### ③八千代町 特定高齢者施策・通所型介護予防事業（P. 70）

筑波大学の福祉医療学と健康スポーツ医学教室との協働で開催した介護予防教室（運動と栄養指導の包括的プログラムを提供）を利用し、閉じこもりがちな高齢者で運動に興味のある方の参加を促し、週 1 回は外部との交流を持つことで社会参加の活性化を図っている。

④常総市 特定高齢者施策・通所型介護予防事業

一般高齢者施策・介護予防普及啓発事（P. 72）

既存の社会資源（地域ボランティア）の実施している食事会を利用した介護予防教室を実施している。その地域に住む一人暮らしや高齢者世帯などを対象にしている食事会に特定高齢者も参加し交流を深めている。また、食事会の参加者全員に対して介護予防の知識の普及を図っている。

⑤つくば市 特定高齢者施策・通所型介護予防事業

一般高齢者施策・介護予防普及啓発事業（P. 74）

特定高齢者及び地域の準特定高齢者（※特定高齢者には決定されなかった虚弱高齢者）を対象に、体操・口腔指導・栄養指導・手芸など参加者が楽しんで健康づくりに役立つものを組み合わせて、事業を実施している。自己管理ができるように各自が目標を1週間単位で決めている。



## 事例1 (利根町)

一般高齢者施策 介護予防普及啓発事業

直営

# 「もの忘れ予防講座」・「フリフリグッパ」で認知症予防

## 事業の概要

筑波大学と協働で地域住民全体に認知症の啓発を図り、脳と身体の健康チェックである「もの忘れ予防講座」を受講した全員に、栄養講座、睡眠講座、運動講座などの内容の説明会を開催し、参加者の募集をしました。

そして運動講座の一貫である「認知症の予防法の一つとしてフリフリグッパを中心とした地区運動集会」を開きました。「もの忘れ予防講座」で脳と身体の健康チェックをすることで効果的な認知症予防への介入ができるようになっていきます。

このフリフリグッパを中心とした地区運動集会は、町と住民ボランティアが一緒になって1人でも多くの住民の方が積極的に参加できるように、組織的に運営しました。

## 市町村の概要データ

総面積：24.90 km<sup>2</sup>

人口：17,447人（H21年4月1日現在、常住人口調査による）

高齢者人口 4,511人 高齢化率 25.9%

特定高齢者決定者数（年度内把握数）

平成19年度：97人 平成20年度：93人

## 1. フリフリグッパを中心とした地区運動集会の概要

○参加者：もの忘れ予防講座（65歳以上の方）を受けた方を対象に、1回当たり50～70人の参加で延べ参加人数 月平均370人

○場所：公民館、生涯学習センター、すこやか交流センターの3ヶ所

○事業期間・回数：平成15年6月から開始、月に6回（各会場2回ずつ）

○運動集会プログラム

- ・準備体操
- ・フリフリグッパ体操
- ・ボール運動
- ・マッサージ
- ・運動集会終了後、スタッフによるミーティング

詳細は以下のHP参照

<http://www.town.tone.ibaraki.jp/information/hokennhukusisenta-/unndou.pdf>

○スタッフ：利根フリフリクラブ（ボランティア）、高齢者運動集会講師、看護師、保健師

●運動集会を継続して参加するにあたり年1回運動習慣アンケート・年2回体力測定（歩速10メートル歩行、バランス開眼片足立ち、握力右・左、腹筋）を実施



## 2. 工夫した点

①利根フリフリクラブ（ボランティア）の組織化

1人でも多くの高齢者に予防活動へ参加してもらうために、当初のお手伝いの支援を拡大し、ボランティアを組織し「利根フリフリクラブ」が結成されました。会場の整備や運動の補助だけでなく、新たな高齢者の受け入れ、不参加者の啓発も行っています。ボランティア組織の参加で、教室に参加しやすい雰囲気づくりができるようになりました。これにより高齢者の交流の場としても機能しています。

## ②体力測定結果のフィードバック

体力測定の結果を定期的にフィードバックし、自分の現状を理解してもらいます。

当初は体力測定の結果からレベルを4つに分類し、相撲番付にならって大関、関脇、小結、前頭という表現で住民の方に返却しました。

現在は本人の地区運動集会記録帳（フリフリカード）に記載し、自分の体力を理解し、やる気を促しています。

## ③音楽に合わせたフリフリグッパ体操

なじみのある音楽を使用して、曲にあわせ声を出しながら体を動かすことができるようにしました。

## 3. 評価

定期的に以下の評価を行っています。

### ○認知度テスト（ファイブコグ）

地区運動集会参加者（65歳以上の方）は年1回位の割合でもの忘れ予防講座に参加してもらい、認知度テスト、身体測定、血液測定を実施しています。

### ○体力測定

年2回、同じ体力測定メニューで自己評価をしています。



\*ファイブ・コグ 東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）で開発された集団認知機能検査で記憶、注意、視空間認知、言語、推論の5つの機能を検査する方法

## 4. 安全管理

○もの忘れ予防講座では、会場の設定は高齢者の最寄りの会場を使用して歩いて通える場所にしています。また、身体状況の把握のためもの忘れ予防講座に参加してもらい、身体測定、血液測定、を実施しています。

○地区運動集会では、年1回かかりつけ医からの承諾書、家族からの同意書、身体アンケートを実施しています。

参加者には傷害保険に加入してもらい、看護職が健康チェックをし、安全管理を担っています。

○運動前の体調を心拍数と「主観的運動強度」で確認しています。

## 5. 実施上の課題（今後の課題）

○フリフリグッパを中心とした地区運動集会を今後も継続していきたいと考えています。そして年齢層などを考慮して、町で行っているシルバーリハビリ体操と相俟って、棲み分けを図り、高齢者や障害者が日常生活の自立レベルに合わせた運動ができるシステムを作ることが課題です。

## 事例2（水戸市）

一般高齢者施策 介護予防普及啓発事業（認知症予防プログラム）

直営

# 「脳の健康教室」

## 事業の特徴

東北大学とくもんの共同研究による学習療法を基本とした教室です。学習を支援するボランティアである学習サポーターにより教室が運営され、脳のトレーニングをしながら、参加者同士や学習サポーターとのコミュニケーションをはかっています。

## 市町村の概要データ

総面積：217.43 km<sup>2</sup>

人口：264,245人（H21年4月1日現在、常住人口調査による）

高齢者人口 56,021人 高齢化率 21.2%

特定高齢者決定者数（年度内把握数）

平成19年度：1,638人 平成20年度：1,157人

## 1 参加の呼びかけ

市内在住の方に水戸市の広報誌で周知するとともに、会場である保健センターにちらしを設置して参加をよびかけています。

## 2 対象者とスタッフの概要

- ・参加者 30人  
年齢66～82歳（70歳代が最も多く、男：女比率は4：6）
- ・スタッフ  
作業療法士、保健師、看護師などいずれか1名  
学習サポーター 6名

## 3 事業の概要

○場所：保健センター

○事業期間・回数：6ヶ月間、週1回

○プログラム)

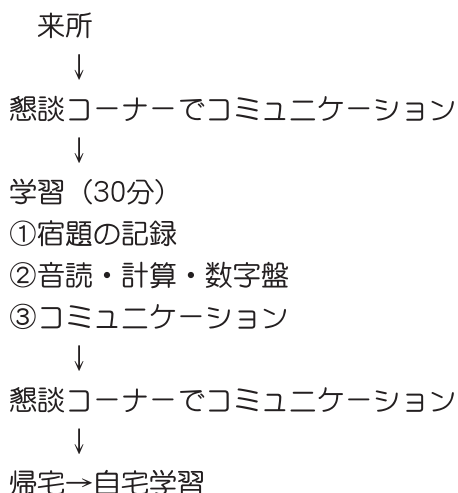
- ・期間全体
  - ①参加者と学習サポーター  
（学習を支援するボランティア）の募集
  - ②学習サポーター研修
  - ③学習者（参加者）説明会・初期評価
  - ④教室参加
  - ⑤最終評価





## ・1日の流れ

対象者を3グループ（3時限）に分け、30分ずつ学習を行う。



## 4 工夫した点

### [システム]

「脳の健康教室」は、東北大学とくもんの共同研究により生まれた「学習療法」に基づき、開発されたシステムであるため、くもんのテキストを導入し、教室に関する指導・支援を受けました。

### [学習サポーター研修制度]

学習サポーターは、参加者よりも若い世代に学習を支援してもらう目的で、60歳までという条件で募集しました。学習サポーターの研修システムも確立されているので、学習サポーターによる運営が円滑に行えたと思います。

### [懇談コーナー]

参加者同士、あるいは学習サポーターとの交流を促すため、懇談コーナーを設け、お茶を飲みながらコミュニケーションをとりました。

## 5 評価

○ファイブ・コグテスト\* 教室の前後で評価しました。

○アンケート 教室の終わりに日常生活の変化、自宅での学習の様子や継続の意思などの質問で評価しました。

\*ファイブ・コグテスト 東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）で開発された集団認知機能検査で、記憶機能・注意機能・視空間機能・言語機能・思考機能の5つの認知機能を検査する方法

## 6 安全管理

机や椅子など余裕をもって配置し、転倒等の事故がないように工夫しました。

## 7 実施上の課題（今後の課題）

○教室終了後の支援体制

教室終了後に継続して支援していく体制の確立が必要と考えられます。

○参加者の募集方法

募集後の説明会の時点で申し込みの取り消しがありました。今後は募集時の説明と教室内容の周知が必要と思われました。

○参加費の徴収方法

半年間の教室に関わらず、参加費（テキスト代）を3ヶ月分ずつ徴収したため、3ヶ月経過時に退会する参加者がみられ、参加費徴収方法の検討を要すると思われました。

### 事例3 (八千代町)

特定高齢者施策 通所型(閉じこもり予防支援)

直営

# 「元気はなまる教室」

## 事業の特徴

筑波大学の福祉医療学と健康スポーツ医学教室との協働で開催した介護予防教室(運動と栄養指導の包括的プログラムを提供)を利用し、閉じこもりがちな高齢者で運動に興味のある方の参加を促し、週1回は外部との交流をもつことで社会参加の活性化をはかっています。

## 市町村の概要データ

総面積: 59.10 km<sup>2</sup>

人口: 23,255人 (H21年4月1日現在、常住人口調査による)

高齢者人口 5,215人 高齢化率 22.4%

特定高齢者決定者数(年度内把握数)

平成19年度: 32人 平成20年度: 41人

### 1 参加の呼びかけ

これまでの教室の内容などを紹介した広報誌で教室開催のお知らせや基本健康診査の生活機能評価で運動機能低下+閉じこもりにチェックとなった人にお知らせしています。また、民生委員や住民からの情報により、保健師が訪問し参加の呼びかけをしています。

### 2 対象者とスタッフの概要

・対象者

31人

・スタッフ

町保健師1人・筑波大学健康スポーツ医学4~5人・福祉医療学2~3人(内薬剤師1人・管理栄養士1人含む)

### 3 事業の概要

(集団指導)

○栄養

- ・介護予防の講話(閉じこもり・認知機能低下予防を含む)とビタミンDと筋力との関係
- ・食品摂取について(食品チェックリストの使い方)

○運動

- ・筋力運動(つま先挙げ、かかと挙げ)
- ・ボールを使った運動
- ・筋力運動(椅子からの立ち上がり、足踏み)

(グループ指導)

○栄養

- ・カルシウムを多く含む食品について
- ・ビタミンDを多く含む食品について
- ・高血圧と関連のある食品について
- ・レシピで料理を見る
- ・口腔ケアの実際
- ・舌の体操
- ・元気であるための多様な栄養摂取について
- ・介護予防と多様な栄養摂取について

## ○運動

- ・筋力運動
- ・筋力運動・歩行運動（基礎編・応用編）
- ・柔軟運動・自主的運動の取り組み

## （個別指導）

- ・体力測定（初回・最終回）
- ・質問紙調査
- ・個別結果返却

## 4 工夫した点

### [送迎]

参加のための交通手段がないため、町のバスで送迎しました。

### [雰囲気作り]

参加者の趣味・関心事などの情報を事前に収集し、話しかけ介護予防教室に参加してよかったと思ってもらえる雰囲気作りを心がけました。

### [グループ分けと交流]

90分間運動のみを行うのではなく、3つのグループに分かれて栄養の話、健康についての講話などを組み入れ移動してもらいました。移動時にグループの方と話ができたりして、楽しい雰囲気を作れました。

### [有償ボランティアの参加]

送迎バスに乘車し、昇降の介助および教室での運動、移動、お茶だしの補助をしていただきました。

### [若い世代の参加]

筑波大学の協力で若い学生が参加するので、いつも明るく活気があり参加者も元気をもらえるようにしました。

## 5 評価

- 質問紙（外出頻度や生活機能、QOL、教室に参加してよかったかどうか等を含む）及び基本チェックリストによる教室前後の面接聞き取り調査を行い評価しています。
- 体力測定（握力、開眼片足立ち、長座位体前屈、タンDEMバランス、ファンクショナルリーチ、8回ステップテスト、5回椅子立ち上がり、5m通常歩行、タイムドアップアンドゴー、タンDEM歩行、豆運び、ペグ移動など）を教室前後に測定し評価しています。
- 採血を行い、栄養摂取不良による、タンパク質摂取状況、貧血の有無、閉じこもりによるビタミンD不足状況を評価しています。
- 教室開始時の結果を元に教室開催中の「目標」を設定してもらっています。教室終了後の結果から、食品摂取状況と栄養の変化、体力の変化（重いものを持つ力・姿勢を維持する能力・全身の柔らかさ・あしのか・歩く能力・手先の器用さ）などをグラフにして評価し、教室終了後の日常生活に活かしてもらうようにしています。

## 6 安全管理

- ・水分摂取の必要性をお話しました。麦茶を用意し、休憩やグループの部屋移動時に飲んでもらいました。特に摂取量の少ない人には、少量ずつ飲んでもらうように、声かけや手渡しをしました。
- ・頑張りすぎないように気を配り、声かけするようにしました。

## 7 実施上の課題（今後の課題）

交通の便が悪い地域のため、教室の終了後の支援体制を検討していきたいと思っています。

## 事例4（常総市）

特定高齢者施策 通所型（うつ・閉じこもり予防支援）  
一般高齢者施策 介護予防普及啓発事業

直営

# 「はつらつ教室」

## 事業の特徴

既存の社会資源（地域ボランティア）の実施している食事会を利用した介護予防教室（平成20年度実施）です。その地域に住む一人暮らしや高齢者世帯などを対象にしている食事会に特定高齢者も参加し交流を深めています。また、調理ボランティアも含めた食事会の参加者に対しても介護予防の知識の普及を図っています。

## 市町村の概要データ

総面積：123.52 km<sup>2</sup>

人口：65,804人（H21年4月1日現在、常住人口調査による）

高齢者人口 14,674人 高齢化率 22.3%

特定高齢者決定者数（年度内把握数）

平成19年度：468人 平成20年度：323人

### 1 参加の呼びかけ

特定高齢者全員の自宅に保健師及び社会福祉士が訪問し、介護予防活動の必要性や外出の効果などについて直接説明しました。食事会は会場により定員があるため、閉じこもり予防、うつ予防の対象者を優先して参加者を決定し、これ以外の方には訪問型＋一般高齢者対象の介護予防教室で対応しました。

教室の出欠の確認として、教室の数日前に電話を入れ予定を伝えるようにして参加を促しました。

### 2 対象者とスタッフの概要

・はつらつ教室の参加者

実人数：87人 延人数：831人

・スタッフ

介護福祉課職員・ボランティア・理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士など

### 3 事業の概要

○場所：市内の公民館など11ヶ所

○事業期間・回数：6ヶ月間で10回（内6回は食事会と合同、4回は特定高齢者だけで実施）

10回とは別に個別プログラムの作成や指導のための個別面接及び自宅訪問も実施しています。

○プログラム

[食事会との合同時プログラム]

※食事会に参加している人全員に対し、食事の前後の時間を使って実施しています。

①運動1（足・腰のストレッチ体操）

②運動2（肩の運動）

③運動3（腰痛予防の運動）

④栄養（バランスの良い食事：簡単にたんぱく質をとるには・・・）

⑤口腔（ゴクン体操、舌の体操、ブラッシング、義歯の手入れなど）

⑥物忘れ予防（物忘れと認知症の違い、閉じこもり、うつとの関係、脳のトレーニング問題）

[特定高齢者のみの集団プログラム]

①報告会（グループワーク）

②その他（権利擁護制度の紹介や社会福祉士が高齢者に対して支援できることの紹介など）

#### [個別対応]

- ①全体以外に運動・栄養・口腔の該当項目について、各専門家と個別面接をし、個別のプログラムを作成。
- ②全体の教室の前後の時間を使って、日々の活動記録へのコメント記入。個別プログラムの実施にあたり困難なことや不明なことがないか確認。必要に応じて、専門家との個別面接や自宅訪問で対応。

## 4 工夫した点

#### [フィードバック]

参加者には毎日、教室で学んだことや実施状況を記録してもらい、教室の度にコメントを入れ返却しました。また個別指導を受けた内容について、自己流になっていないかの確認を教室時や訪問などで行いました。

#### [報告会]

少人数グループで、教室に参加してからの自分の活動状況や工夫点、変化の出してきた点などを話してもらい、グループに入ったスタッフが教室全体に発表しました。教室全体で個々の努力を認めてもらえるよう、また、全員の方が何かしらの良い点で注目されるよう配慮しました。

#### [特定高齢者通知及び訪問での関わり・参加の確認]

特定高齢者への通知文は、特定高齢者決定通知の部分を小さくし、介護予防教室の特徴などが表になっているカラフルな書式に変更しました。閉じこもりやうつ、認知症に該当したことは目立たないように工夫し、近所で実施することや1回来て自分には合わないと感じたら違う方法でも参加できることなどを直接説明しました。毎回、教室の数日前に電話連絡をすることで教室のあることを思い出す人も多くいました。

#### [会場の設定]

会場を市内11ヶ所に設定し、会場の近くに住む人は、家族の送迎などがなくても参加できるようにしました。近所の人だけが集まる教室を紹介しました。

## 5 評価方法

アンケート調査により、はつらつ教室に参加した後の変化、自分での工夫などを答えてもらいました。また、事業の評価は筑波大学に依頼して実施しました。

## 6 安全管理

毎回、教室の初めと激しい運動の後には、血圧、脈拍、動脈血酸素飽和度などのチェックを行う。教室実施中は冷暖房をきめ細かく調整し、体調管理に努めています。また、スタッフは参加人数によって会場毎に増減して実施しました。

## 7 実施上の課題及び今後の対応

#### ○課題（食事会との関係）

ボランティア団体の都合にあわせて日程を作成したため、指導にあたる専門家や保健師などスタッフの日程や会場の都合などの調整が煩雑になりました。

食事会へ特定高齢者が参加することに関しては、会場によって受入人数など条件が違うことや、受入れられる食事会の方でもこれまでとペースが違ってしまったことなどが原因で互いに混乱してしまった会場もありました。一方、食事会のない教室もありましたが、参加人数に制限がなかったことから1教室の参加者数が多く参加者同士の交流もスムーズで、全員に対し同じ日程で同じ説明ができるためスタッフの負担も少なく済みしました。

#### ○今後の対応

食事会との関係→教室と食事会を合同で行うのではなく、特定高齢者向けの対策の1つとして特定高齢者だけが各地区の食事会に参加します。

教室実施会場→歩いたり自転車などで自力で参加できる方が一人でも増えるよう昨年度より会場数を増やし各地域の公民館などで実施を計画しています。

閉じこもり・うつ予防対策→特定高齢者向け事業を終了後、継続して外出することができるよう同じ会場で年間を通して実施する一般高齢者向けの介護予防教室を始めます。この会場も徐々に増やす予定です。

ボランティアの育成→上記の事業で主に活動する人材の養成を計画しています。食事会のボランティアにも参加してもらう予定です。



事例5（つくば市）

特定高齢者施策 通所型（認知症・うつ・閉じこもり予防支援）

委託

一般高齢者施策 介護予防普及啓発事業

# 「かるやか教室」

## 事業の特徴

特定高齢者と地域の準特定高齢者（特定高齢者には決定されなかった虚弱高齢者）を対象に、体操・口腔指導・栄養指導・手芸など参加者が楽しんで健康づくりに役立てるものを組み合わせて、事業を実施しています。

自己管理ができるように各自が目標を1週間単位で決めています。

つくば市社会福祉協議会へ事業を委託しています。

## 市町村の概要データ

総面積：280.07 km<sup>2</sup>

人口：209,388人（H21年4月1日現在、常住人口調査による）

高齢者人口 32,574人 高齢化率 15.6%

特定高齢者決定者数（年度内把握数）

平成19年度：882人 平成20年度：919人

## 1 参加の呼びかけ

特定高齢者及び地域の準特定高齢者（※特定高齢者には決定されなかった虚弱高齢者）を対象とし、対象者全員に郵送によるアンケートで参加を呼びかけています。参加希望の方も希望しない方にも返信によりさらに参加を促しています。

## 2 対象者とスタッフの概要

・対象者

合計 53人（65～80歳 70歳代が最も多い）

・スタッフ

看護師・保健師・栄養士・管理栄養士・歯科衛生士・口腔ケアアドバイザー・運動指導士・療法関係指導士（アート・音楽・回想法）・地域ボランティア・社協職員など

## 3 事業の概要

○場所：老人福祉センターと市民研修センターなど 市内3ヶ所

○事業期間・回数：1年間、1クール3ヶ月で合計12回

○プログラム

1クールのプログラム（例）

体操と組み合わせしており、以下の中に3回栄養指導を入れている

第1回目 介護予防事業について：体操：口腔ケア

第2回目 体操：手芸

第3回目 体操：散歩

第4回目 体操：フラワーアレンジメント

第5回目 体操：コミュニケーション

第6回目 体操：パステルアート

- 第7回目 体操：趣味活動
- 第8回目 体操：フィットケア
- 第9回目 体操：お楽しみ会
- 第10回目 体操：趣味活動
- 第11回目 体操：趣味活動
- 第12回目 体操：口腔ケア

○体操は、運動指導士の指導で家でもできる簡身体操・転倒防止体操など

○栄養士指導

- ・1回目は、食事バランス
- ・2回目は、調理実習（簡単なおかず）
- ・3回目は、若さを取り戻す食事の仕方

○口腔ケア指導

- ・1回目は、口腔ケアの必要性
- ・2回目は、お口の体操・口腔清掃指導等

○認知症・うつ・閉じこもり予防プログラム

ぬり絵、カレンダー作り、折り紙、懐かしい日本の歌やリズムトレーニング、アートセラピーやライフレビューなど

- ・1日の流れ（10時～12時）

健康チェック（30分）

プログラム1（約30分）

プログラム2（約30分）

振り返り（20分）

講座終了後スタッフミーティング

#### 4 工夫した点

[送迎]

原則として家族が行いますが、難しい場合には事務局で可能な範囲で送迎しました。

[目標の設定とフィードバック]

毎回1週間の目標を各自で決め、記録用紙に毎日記入し、教室参加時に提出してもらいました。プログラム内で振り返りや目標をたてるための時間をとり、記録表を確認し、スタッフがコメント欄を記入しました。

[多彩なプログラム]

体操・口腔指導・栄養指導・手芸など参加者が楽しんで健康づくりに役立つものを工夫して組み合わせました。

[相談体制]

利用者が相談しやすいようにするため、専門スタッフを配置しました。例えば専門スタッフ（看護師）によるバイタルチェックでは、自分の体調で心配な点について相談できるようにしたために、安心感が得られたようでした。

## 5 評価

教室前後において以下を評価しました。

- 特定高齢者の基本チェックリスト
- 主観的健康感（5件法）

## 6 安全管理

毎回始める前に看護師による血圧測定・脈拍測定と体調チェックをしました。

## 7 実施上の課題（今後の課題）

### ○教室終了後の支援体制

予防事業教室終了後、受け皿が少なく、小地域での予防事業などの検討が必要と思われます。

### ○参加者の拡大

教室への参加者が固定化していく可能性もあり、今後は利用者が参加したいと思えるようなプログラムや参加呼びかけの工夫、会場を増やしていくことが必要です。