

**市**で行っている介護予防事業では、一次予防事業としては、運動教室や介護予防講座を各地域で開催し、介護予防講演会など、介護予防や認知症予防のための事業を展開しています。また口腔機能向上のための事業も行っています。二次予防事業として運動機能・口腔機能・認知機能の向上を目指したプログラムを取り入れた教室を各地域で開催しています。

また、介護予防のため、地域で自主的に行う高齢者対象の運動教室などに対して「健康長寿のまちづくり推進事業補助金」の交付や教室立ち上げの相談窓口を高齢者介護課に設け、地域での取り組み

年を重ねると、身体や心の変化（老化）を感じるようになってきます。その変化をできるだけゆるやかにし、上手に付き合っていくために、市の取り組み事例を紹介します。

ゆるやかに、老いるために

## 介護予防 市の取り組み事例の紹介

### 介護予防事業で行われる主な項目

- ①運動機能…ストレッチ、有酸素運動・筋肉トレーニングなど
- ②口腔機能…歯や入れ歯の手入れ方法、飲み込む力のアップなど
- ③認知機能…脳トレーニングなど

を支援しています。  
ここでは3つの市の取り組み事例を紹介します。

**本**年度、市で取り組みを始めたファイブ・コグ検査は、脳の機能のうち、記憶・注意・言語・視空間認知・思考の5つの機能を測る検査です。これらの脳の機能は、認知症になりかけの時に低下しやすいと言われています。検査から自分の脳の機能の状態を知り、その部分を鍛えていくことが、認知症予防に有効な手段の一つと考えられています。

三郷健康体操クラブの皆さん46人が11月20日、三郷公民館で検査を受けました。検査時間は45分程。普段の生活の様子についてのアンケートに答えた後、スクリーンに映し出される検査項目に答えていきました。約1カ月後に開かれる結果説明会で検査結果を基に、日常生活での認知症予防について解説を受けることになっています。

### 声 -Voice-



**自分の状態を知り  
きっかけに**  
三郷健康体操クラブ  
まるやまかねはる  
会長 丸山金治さん  
三郷明盛・七日市場区

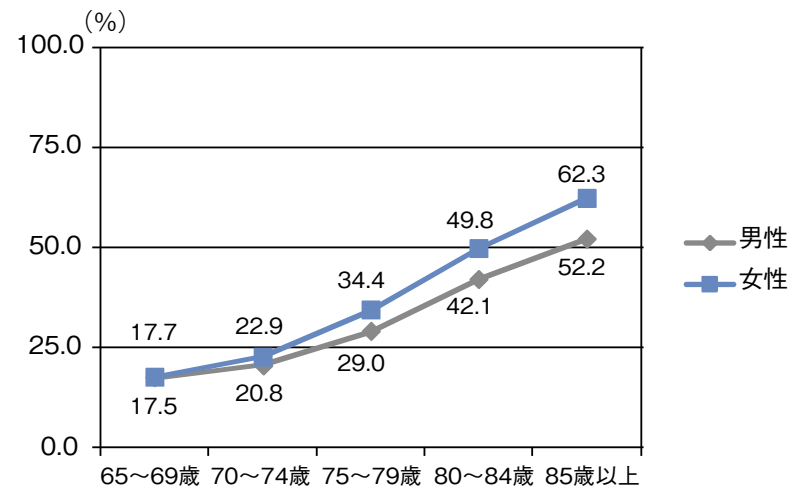
月4回、仲間が集まり運動などを行っています。脳機能の低下は予防が大切と聞き、自分の状態を知りきっかけにと検査を受けました。検査結果を今後の活動に生かせればと思います。



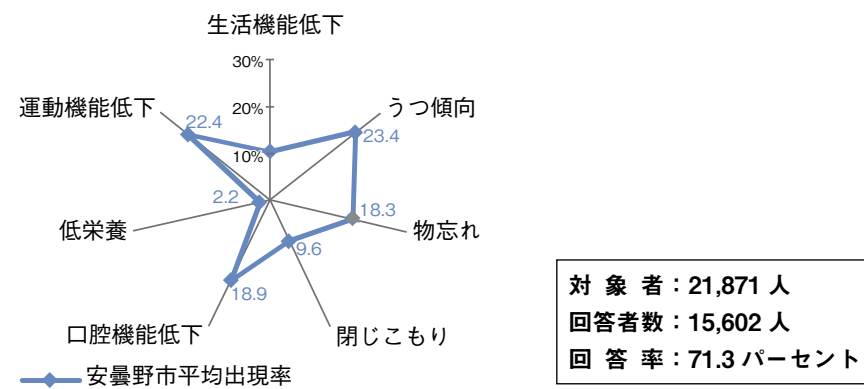
## 取り組み① 認知症予防

ファイブ・コグ検査  
—脳の5つの機能を検査し、  
自分の状態を知る—

グラフ1：二次予防事業対象者の性別・年齢階級別出現率（市全体）



グラフ2：二次予防事業対象者のリスク別平均出現率（市全体）



**市**では本年6月、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者を対象にアンケート調査（介護予防のためのおたずね票）を行いました。この調査は要支援・要介護状態となる恐れのある人を早期に把握するとともに、「生活機能低下」、「運動機能低下」、「低栄養」、「口腔機能低下」、「閉じこもり」、「物忘れ」、「うつ傾向」の7つの項目について、対象者になった人の日常生活の改善に役立てるものです。

アンケートでは運動機能や心身の状態などを、国が示した25項目の設問と市独自設問13項目と合わせて38項目の設問について調査しました。調査結果（速報値）から本市の傾向が次のとおり分かってきました。

①70代後半から女性の各機能低下が顕著に  
年齢が上がるにつれて二次予防が必要となる率は高くなり、特に75～79歳以降では男女差が広がる傾向が見受けられます。（グラフ1）

②うつ傾向と運動機能低下の傾向が高い  
7つのリスクごとの出現率を見

ると「うつ傾向」「運動機能低下」、「口腔機能低下」、「物忘れ」が多いことが分かります。（グラフ2）以上のことから市では介護予防事業として、運動・口腔・認知機能を改善する複合教室を開催し、各地域の健康教室の自主グループ支援も行っています。今後もこれらの結果を生かした事業を展開していく予定です。

