

一般介護予防事業

お住まいの近くで健康づくりや介護予防に取り組めるよう、65歳以上のすべての方およびその支援のための活動に関する方を対象に、一般介護予防事業を行なっています。いくつかの例を紹介します。

コミュニティカフェ

各町の中心部にある公共施設で行なっている週1回の通いの場です。各地区の運営委員が企画運営して、カフェ（茶話会）や体操やレクなどを行なっています。

<p>●長者体操みえ（三重町） 日時：毎週木曜日 13:30～ 場所：地域包括ケア拠点施設 ひなたぼっこ 内容：体操</p>	<p>●はつらつ清川（清川町） 日時：毎週火曜日 9:30～ 場所：清川支所 内容：体操</p>
<p>●お元気広場—おがた（緒方町） 日時：毎週水曜日 9:30～ 場所：緒方支所 内容：体操</p>	<p>●ふれあい広場（朝地町） 日時：毎週木曜日 9:30～ 場所：朝地支所 内容：カフェ・体操</p>
<p>●健康づくり教室（大野町） 日時：毎週月曜日 13:30～ 場所：大野支所 内容：体操</p>	<p>●楽しく広場“ひょうたん”（千歳町） 日時：毎週月曜日 9:30～ 場所：千歳公民館 内容：カフェ</p>
<p>●よらんかえ～どんこカフェ（犬飼町） 日時：毎週金曜日 9:30～ 場所：犬飼支所 内容：カフェ・体操</p>	<p>カフェ（茶話会）を実施しているところでは、お茶代の実費負担があります。</p>

元気が出る体操教室

地区公民館など身近な場所に集まって週1回体操をする、住民の皆さんの自主的な「通いの場」の立ち上げを支援します。

3か月のモデル事業の間に健康運動指導士を4回、看護師を6回、管理栄養士を1回派遣して、「効果がでる体操プログラム」を提供します。

モデル事業終了後は、自主運営の体操教室として継続して、多くの自主体操教室が立ち上がっています。

さらに教室を拡充するために、希望地区を随時募集します。

元気が出る脳活教室

物忘れが気になる方を対象に、国立長寿医療研究センターが作成した「記憶力の向上を目指したプログラム」を実施します。教室初日と最終日に認知度チェックテストを行い、取組みの効果を評価します。

週1回の全12回コース（1回2時間程度）

介護予防健診（元気アップ！体力筋量測定健診）

65歳・70歳・75歳・80歳になる節目の方を対象に体力測定や筋量測定を行ないます。

筋量測定では、次のことがわかります。

- ①体組成分（水分量・タンパク質量・ミネラル量等）
- ②部位別（左右上肢、左右下肢、体幹の5部位）の筋肉量と体脂肪量
- ③肥満指標
- ④InBody点数（100点満点）

※対象者には、ご案内の通知を送付します。

いきいき生活応援隊員（介護予防支援ボランティア）

介護予防・生活支援サービス事業の「生活援助サポーター」と「元気クラブ」のサポーター（サービス提供者）としてお手伝いいただける方を募集しています。

活動するためには「いきいき生活応援隊員養成講座」とサポーターとしての専門研修を受ける必要があります。

自分の介護予防として、地域の介護予防ボランティアとして活動しませんか？

なお、活動に対して、旅費を支給します。

相談窓口

●サービスの利用について

地域包括支援センターは、皆さんが住みなれたまちで安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。総合事業や介護保険サービスの利用について、わからないことや相談があるときは、地域包括支援センターへお問い合わせください。

また、身近で相談がしやすい専任の相談員を地域に設置しています。お気軽にご相談ください。

窓口名	場所	電話番号
地域包括支援センター	市役所 本庁内	0974-22-0505
地域包括きよかわ	市役所 清川支所内	080-5217-6432
地域包括おがた	市役所 緒方支所内	080-8498-7115
地域包括あさじ	市役所 朝地支所内	090-4161-0284
地域包括おおの	市役所 大野支所内	090-7582-4484
地域包括ちとせ	市役所 千歳市所内	080-8447-2313
地域包括いぬかい	市役所 犬飼支所内	090-4159-9716

●総合事業の内容について

高齢者福祉課 電話 0974-22-1049（直通）

豊後大野市 総合事業のご案内



介護や生活支援が必要とする高齢者や、単身生活者や高齢者のみの世帯が増える中、生活の継続に必要な買い物や掃除の支援、高齢者が生きがいを持って参加できる活動が、これまで以上に必要になります。

また、自分らしく地域で暮らし続けるためには、一人ひとりができる限り介護予防に努めるとともに、地域や家庭の中で何らかの役割を担いながら生活することが大切です。役割を担うことは介護予防にもつながります。

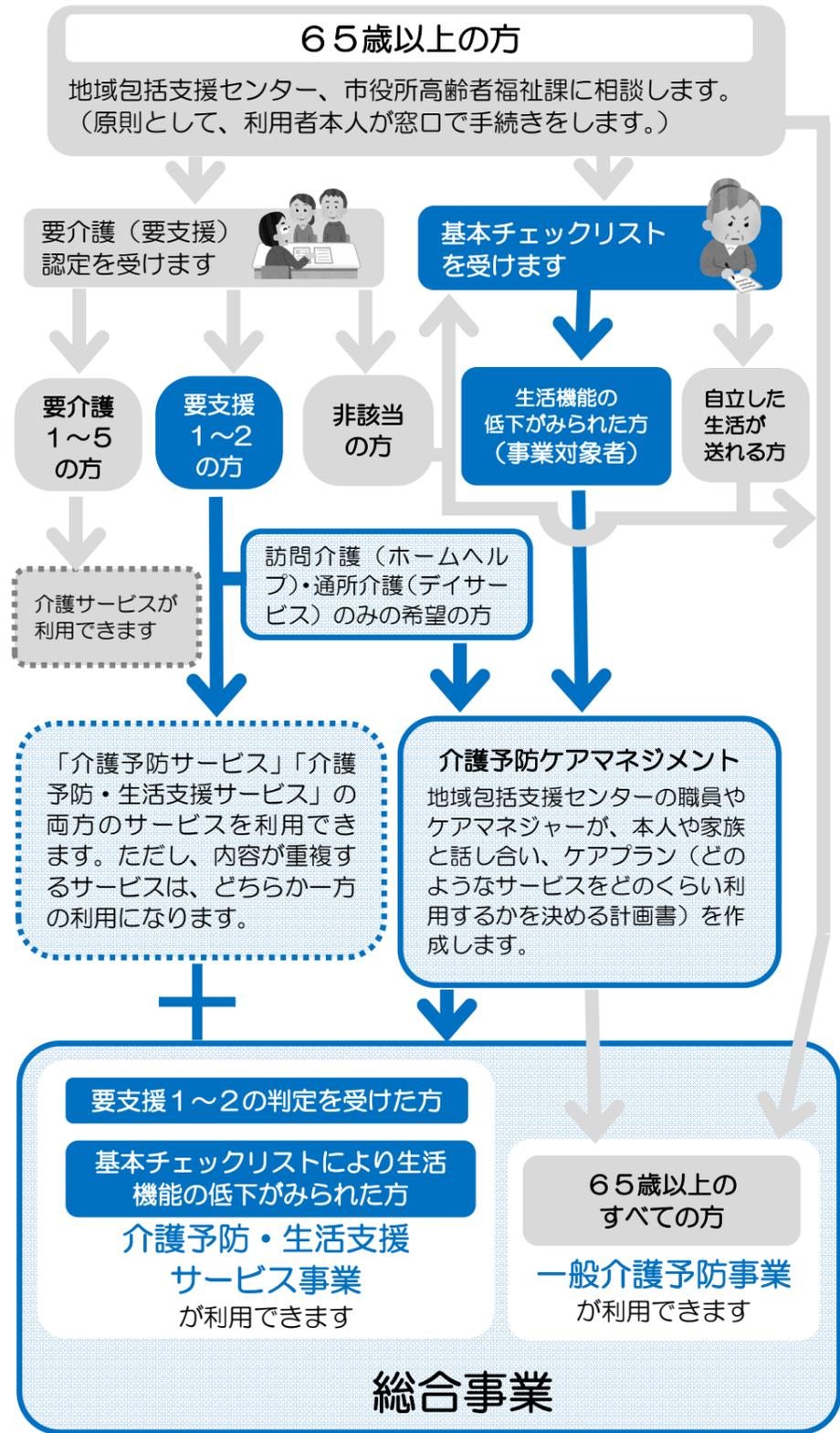
豊後大野市では、市民のみなさんの参加による幅広い支え合いの地域づくりを推進するため、介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）を実施しています。

総合事業では、市民のみなさんによる介護予防活動や生活支援の自主的な取り組みを応援しています。

豊後大野市

総合事業の利用の流れ

総合事業には、要介護（要支援）認定で要支援1～2の判定を受けた方や基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方（事業対象者）が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、65歳以上のすべての方が利用できる「一般介護予防事業」があります。



○基本チェックリストとは
 基本チェックリストは、下のような25項目の質問で、日常生活に必要な機能が低下していないか調べます。
 バスや電車で一人で外出していますか
 この1年間に転んだことがありますか
 今日が何月何日かわからないときがありますか

サービス・活動事業

訪問型サービス

- **ホームヘルプ事業**（従前相当サービス）
 - サービス提供者 訪問介護サービス事業者
 - 利用できる方 ホームヘルパーによる専門的なサービスが必要な方
 - サービス内容 ホームヘルパーが自宅を訪問して、入浴・排せつ・食事などの身体介護、掃除機かけ・ゴミ出し・洗濯物の物干し・買い物代行などの日常生活上の援助を行います。

多様なサービス・活動

- **在宅生活助言事業**（短期集中予防）
 - サービス内容 リハビリ専門職など（理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士）が自宅を訪問し、介護予防のために必要な助言・指導を行います。（基本3回/4か月【初回・中間・最終】）

- **訪問機能改善事業**（短期集中予防）
 - サービス内容 リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）が自宅を訪問し、日常生活に支障のある生活行為を評価して、改善するために必要な助言・指導を行います。（1回/週【4か月】）

- **生活援助サポーター事業**
 - サービス提供者 いきいき生活応援隊員 
 - 利用できる方 日常生活上の援助のみのサービスを必要とし、日常生活動作はほぼ自立していて、いきいき生活応援隊員で対応可能な方
 - サービス内容 いきいき生活応援隊員が自宅を訪問して、掃除機かけ・ゴミ出し・洗濯物干し・買い物代行などの日常生活上の援助を行います。（1回/週【6か月、更新可】）

通所型サービス

- **デイサービス事業**（従前相当サービス）
 - サービス提供者 通所介護サービス事業者
 - 利用できる方 原則、要支援1・2の認定を持ち、認知症や心臓病等の疾患により下記の「多様なサービス」の利用が難しい方
 - サービス内容 食事・入浴・排せつの介助、生活機能向上のための体操・筋力トレーニングや認知症予防のための脳トレなどを行います。

多様なサービス・活動

- **いきいき介護予防事業**（短期集中予防）
 - サービス内容 介護サービス事業所で、日常生活に支障のある生活行為を改善するために、利用者の個性に応じて、運動器の機能向上プログラムを行います。（1回/週【4か月】） 

- **げんき学校**（短期集中予防）
 - サービス内容 ひなたぼっこ（市役所前）や緒方公民館で、日常生活に支障のある生活行為を改善するために、利用者の個性に応じて、運動器の機能向上に栄養改善、口腔機能向上を加えた複合プログラムを行います。利用者のやる気を引き出す「学校」です。（1回/週【全16回】）

- **元気クラブ**
 - サービス提供者 いきいき生活応援隊員・後方支援者（社会福祉協議会の職員など）
 - 利用できる方 通所介護（デイサービス）や上記のデイサービス事業・いきいき介護予防事業・げんき学校の利用により生活機能が回復した方
 - サービス内容 各町の公民館などで、いきいき生活応援隊員が中心となり、体操・認知機能訓練などの活動を行う、送迎・昼食・買い物リハビリのあるミニデイサービスを行います。（1回/週【6か月、更新可】）