

■清須市が実施する一般介護予防事業の状況と今後のあり方

1 介護予防普及啓発事業

介護予防活動の普及・啓発を行う。

(1) 清須市民げんき大学（官学連携事業）

介護予防に関する座学及び実技。卒業後は交流会や地域での活動ができる人材の育成

開催：年16回、会場：愛知医療学院大学

対象：自身の介護予防及び地域活動に参加意欲のある概ね65歳以上の方

《参加者数》

(実人数)

年度	H31	R2	R3	R4	R5	R6	R7
人数	20	22	25	20	26	25	27

《現状と課題》

現状	課題	対策案
<ul style="list-style-type: none">申込者が多く、抽選で参加者を決めている。【卒業生の会】・健康けん玉サークル、ごみ拾いウォーキングサークル、ボッチャサークルなど	<ul style="list-style-type: none">・地域活動、ボランティア活動等との連携が十分でない。卒業後の活動の場を見つけるられない方もいる。・卒業生が増えていくため、大学や市の同窓会の運営が負担になっている。	<ul style="list-style-type: none">・講義の中で、卒業後のボランティア団体立ち上げを推奨。・家事サポート制度の案内。・自主的な同窓会の運営方法の検討。

(2) やろまいか教室

週に1回、申込み不要で気軽に参加できるストレッチや認知症予防のコグニサイズを交えた運動教室。歩行や立位で行う運動が中心（参加者はADL自立。うち要支援者が数名程度）

会場：アルコ清洲（令和6年7月から令和7年8月まで清洲市民センター）（毎週金曜日）

にしびさわやかプラザ（令和7年度から）（毎週水曜日）

《参加者数》

(実人数)

年度	H31	R2	R3	R4	R5	R6	R7
アルコ清洲	91	87	83	69	90	99	110
西枇杷地区	—	54	56	61	84	88	104
合計	91	141	139	130	174	187	214

※西枇杷地区は、令和6年度まで西枇杷島会館

《現状と課題》

現状	課題	対策案
<ul style="list-style-type: none">1回あたりの参加者は平均60人程度。・地域の繋がりの場、通いの場として機能している。	<ul style="list-style-type: none">・男性の参加者が少ない。・夏に参加者の熱中症の危険がある。・参加者増加により講師の負担が増えている。	<ul style="list-style-type: none">・教室の様子を公式LINEで周知し、参加者を募集。・夏期の開催回数を検討する。

(3) つながるまいか教室

月に2回（年間24回）、スマートフォンの操作を学びながら高齢者向けの運動も行う教室。3月には、オンラインでの教室を実施。

会場：新川福祉センター（月曜日）

《参加者数》

(実人数)

年度	R5	R6	R7
人数	24（前期10後期14）	16	16

《現状と課題》

現状	課題	対策案
<ul style="list-style-type: none"> ・LINE の使い方を中心としたプログラム。 ・参加者の携帯の使用頻度に差がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者のレベルに大きな差があり、中断者が出ることもある。 ・教室での学びが、日常生活でどう活用されているかの測定が不十分。 	<ul style="list-style-type: none"> ・レベル別の講座を開設する。 ・受講にあたり、目標を明確にする。

(4) チャレンジ教室

週に1回、i Pad を利用した認知症予防教室

脳トレプリントや回想法、スマホ教室等多彩なプログラムを実施

会場：にしひ創造センター、新川福祉センター、清洲市民センター、春日老人福祉センター

定員：各会場約35人

《参加者数》 (実人数)

年度	H3.1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
人数	105	106	124	117	119	119	135

《現状と課題》

現状	課題	対策案
<ul style="list-style-type: none"> ・希望者が多いため、各会場の定員を35人に増加。 ・オンラインチャレンジ教室に誘導するため、スマートフォン講座を追加して実施。 	<ul style="list-style-type: none"> ・新規の利用者が少ない。 ・会場により希望者数に差がある。 ・オンラインチャレンジ教室への反応が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・新規の方が優先される予約方法を検討する。 ・スマートフォン指導方法の見直し。

※オンラインチャレンジ教室とは

概ね65歳以上の方を対象として月に二回、LINEで軽運動や脳トレ問題等を配信。

・友だち登録者：433人（令和7年11月10日現在）

2 地域介護予防活動支援事業

地域における住民主体の介護予防活動の育成・支援を行う。

(1) いこまいか教室

週に1回、地域で通える運動教室。椅子に座って行う軽運動が中心

会場：28か所（清洲地区11か所、新川地区10か所、西枇杷島地区1か所、春日地区6か所）

《年齢男女別参加者数（R6）》 (実人数)

年齢	64歳以下	65歳から74歳	75歳以上	合計（割合）
男	3	22	105	130 (16.9%)
女	13	133	495	641 (83.1%)
合計（割合）	16 (2.1%)	155 (20.1%)	600 (77.8%)	771 (100%)

《現状と課題》

現状	課題	対策案
<ul style="list-style-type: none"> ・参加者の約1割が介護保険受給者。 ・通いの場として、事業対象者、要支援1、2の方の受け皿となっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・西枇杷島地区が1か所のため今後新規の方の受け入れが困難になる。 ・運営を担う世話役、参加者の高齢化のため、事故の危険性が上がる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各教室の様子を公式LINEで周知し募集。 ・転入者等にチラシを配布する。 ・一人暮らし高齢者に啓発。 ・他事業と連携し、世話役の担い手を発掘、育成する。

3 地域リハビリテーション活動支援事業

リハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、介護予防を強化する。

(1) 介護予防ケアマネジメント支援事業

地域包括支援センターの職員が要支援者の自宅を訪問する場合に、リハビリテーション専門職を派遣する事業

《参加者数》		(実人数)
年度	R 5	R 6
人数	1	2

令和7年度は、集中リハビリ後の機能評価のために訪問を行った。

(2) 住民主体運動教室等活動支援事業

高齢者が主体となって運営する通いの場へリハビリテーション専門職を派遣して、介護予防教室の充実を図り活動の活性化及び効果的な運動方法等のアドバイスを行う。

- ・年4回の介入を基本とした運動プログラムの定着化
- ・新しく住民活動を開始したい団体への支援

< R 6 実施 4団体 10回 >

	地区	講義内容	のべ参加人数	参加回数
1	新川	体力測定、認知症講義、コグニサイズ指導	106	4
2	春日	体力測定、講義、体操指導	31	2
3	西枇	体力測定を基に運動指導、フレイル・ロコモ講義	22	2
4	西枇	体力測定、フレイル講義	53	2

《現状と課題》

現状	課題	対策案
<ul style="list-style-type: none">・利用実績が少ない・団体利用は前年度より増加。 (R 5 : 3団体 7回)	<ul style="list-style-type: none">・派遣後も参加者自らが取り組めるように、通いの場に沿った事業支援を検討する必要がある。・事業啓発が不十分。	<ul style="list-style-type: none">・個人での利用は、住宅改修等の相談にも積極的に利用。・自宅でも継続して取り組める内容を提示し、参加者と一緒に目標が達成できるよう継続的に支援する。

4 その他の介護予防事業

(1) 介護予防事業LINE公式アカウント

介護予防教室に参加する高齢者等に対し、介護予防係のLINEアカウントを利活用して介護予防教室等の開催案内を行い、介護予防事業の啓発・充実を図る。

- ・友だち登録者数：536人（令和7年11月10日現在）

(2) 高齢者等見守りシール交付事業

認知症等によって徘徊の恐れがある高齢者をスムーズに発見・保護できるよう、認知症高齢者等の事前登録をされている方に、二次元コード付きのシールを30枚無料で配布する。

- ・登録者：31人（令和7年11月1日現在）

5 オーラルフレイル予防の講座（カムカム健康プログラム）

フレイルやオーラルフレイルを予防するため、「口の健康」「栄養」「社会参加」に複合的に取り組むための講座。この講座により、参加者のフレイルやオーラルフレイルへの理解を深めることを目的とする。6か月間、月に1回かみごたえのある「カムカム弁当」を提供すると同時に、栄養や口腔に関する講話をを行う。ラインによる「カムカムアプリ」を利用し、楽しく継続した行動変容を促す。

この事業は、東京医科歯科大学とあいおいニッセイ同和損保の連携により実施した。

(1) 事業概要

- ・開催日時：令和6年7月～12月（月に1回）
- ・対象：清須市民げんき大学卒業生 27名（平均年齢74.1歳）
- ・講座プログラム

	講義内容	参加者
第1回	初回調査、カムカム弁当の実食 歯科医師による講義（オーラルフレイルについて）	26名
第2回	台風により中止	—
第3回	高齢者向けの体操の実施、カムカム弁当の実食 管理栄養士による講義（食事の構成や朝食について）	24名
第4回	レクリエーションについて 歯科衛生士による講義（歯周病やお口のメンテナンスについて）	26名
第5回	管理栄養士による講義（よく噛む食事について） 歯科医師による講義（咀嚼について） 【2回目の内容も含めて実施】	26名
第6回 (最終)	アンケート調査、カムカム弁当の実食 歯科医師からの総括	26名

※プログラムは、市独自のプログラムを組み合わせて実施した。

※初回に、カムカムLINEを紹介し事業でのアンケートなどで利用した。

・事業評価

オーラルフレイルスコアが改善し、該当者数も減少した。また、食についてのスコアやカムカムチェックのスコアも改善が見られた。栄養改善や噛むことについての行動変容も確認できた。（オーラルフレイルスコアは、ガムを1秒間に1回60秒噛み、色の変化を10段階で評価することと、5秒間「タ」と発音した回数で測定を実施）

反省点としては、LINEを利用して事業を行ったが、活用できている方が数人と少なかった。しかし、再度最終で説明をした際は、オープンチャットへの参加が10人程度増加した。

(2) フォローアップ（1年後）

- ・開催日時：令和7年12月3日（水）
- ・参加者数：18名
- ・講座内容：カムカム弁当を試食し、クイズ形式で知識の確認を行った。