

計画区分		1 生きがいづくり・健康づくり・介護予防の推進(一般介護予防事業)						
NO	目指す姿	課題	取組の方向性・ 考え方・手段	取組			担当	備考
				R6実績	R7	R8		
1	社会参加している人の割合が増えている	コロナを経て、集団への参加に対する高齢者の意識が変わり、社会参加が減少。伴いフレイルの増加と若年化が進んでいる	フレイルを意識せず、自然にフレイル対応となる社会参加を促す 社会参加につながる部門、イベントとの相互連携	いきいきポイント制度の実施により、社会参加につながる活動にポイント付与。生涯学習団体、サークル等、100団体、750人の参加を得る	健康ポイント制度、生涯学習団体や活動、天竜ウォーク等々、楽しみとして社会参加につながる取組等の積極的な周知と連携	継続		歩きたくなる道路、公園建設の高齢者向け健康器具の設置など、あらゆる生活の場面でフレイル対応の要素を組み込める協力関係を作る
2	地域内で、フレイル予防視点から声かけあっている	フレイルである、心配であることが外見や行動から発見しづらい。加齢によるものと見逃されがち	地域内でフレイルの特性を学び、心配な人に気づいてつながることができるようにする	地区での出前講座 生活介護支援サポーター養成講座（南小河内）の実施 受講者7名 地区内でのサロン活動の効果に、介護予防の考え方を組み込んでもらう（サロン代表者会）	出前講座、生活介護支援サポーターの更新による、フレイルの周知と心配な人への声掛け。「あの家、大丈夫かい？」の声	継続		出前講座（長寿クラブ、ふれあいサロン、いきいき百歳体操）23回
3	職場内で、フレイルを意識した取り組みがなされている	定年が延長し、75歳まで働くことが普通になる中で、高齢社員の仕事の継続や体調等への配慮のための認知症・介護予防など、これまでなかった従業員の高齢化に対応する必要がでてきた	今や高齢者が最もいるのが職場、仕事は最大のフレイル予防であることから、フレイルの理解と対応を周知する	企業への出前講座3件 高齢になっても働き続けられる環境づくりについて認知症見守り団体「すまいる」での検討、フォーラム	企業に対して、健康づくり・介護予防教室 すまいるによる調査検討の仕組み	継続		バランスの取れた社食、ラジオ体操、歩く環境等の配慮、認知症バリアフリー、健康診断の確実な実施など、習慣として配慮できることの周知啓発

○計画に定める成果指標のうち本事業関連のあるもの

NO	内容	回数	備考
1	出前講座の実施回数	23回	出前講座(長寿クラブ、ふれあいサロン、いきいき百歳体操)
2	民間企業等々と連携した介護予防教室等の企画	1社	ウェルシアと協力したウェルカフェの開催 R6.12回

2024年(令和6年) 7月12日(金) 第3期発表資料

公的介護制度の仕組みを学ぶ
KOAが社員対象に研修会
電子部品開発・製造・販売のKOA(本社・箕輪町本)は、このほど、公的介護研修を同社で開いた。オンラインも含め、20歳から60代までの社員が参加し、町職員から介護保険の仕組みや申請方法などを聞いたほか、家族の介護をテーマにグループワーク(GW)を実施した。

研修は3月に試験的に行い、介護と仕事の両立のために必要な知識を得た。

同社は、介護に関する意識や状況把握のため、昨年9月に全社員(1687人)を対象にアンケートを実施した。回答した1341人のうち介護経験がある人は39人、介護への不安がある人は543人、不安の内容で最も多かったのは「公的介護制度の仕組みが分からない」となった。研修はこの結果などを踏まえて3月に試験的に行い、介護と仕事の両立について意見交換する参加者を交えて実施した。

最初担当職員が社内介護制度の概要や申請方法を説明。続いて、自宅での生活が難しくなってきた時、退院後の暮らしに不安がある時、などが多いことや、申請時には主として「町が配布する医療・介護連携カードなど切っ掛けに「人生会議」を開いて、話し合ってみてほしい」と呼びかけた。

GWは、3班とオンラインに分かれ「母親が要介護3の状態になった」と話した。

介護と仕事の両立について意見交換する参加者

「食生活」をテーマに、健康づくりの重要性を学ぶ。講師は、町職員から介護保険の仕組みや申請方法を説明。続いて、自宅での生活が難しくなってきた時、退院後の暮らしに不安がある時、などが多いことや、申請時には主として「町が配布する医療・介護連携カードなど切っ掛けに「人生会議」を開いて、話し合ってみてほしい」と呼びかけた。

GWは、3班とオンラインに分かれ「母親が要介護3の状態になった」と話した。

Welcafe

栄養サロン

管理栄養士が日頃の食事についてアドバイスします

時間 10:30 ~ 11:30

参加費 無料 定員10名 ※先着順

<介護・健康相談会>
箕輪町地域包括支援センター
身近な健康・介護予防に関することから、家庭介護や介護施設のことなど、お気軽にご相談ください。

日程	テーマ(内容)
2月24日	「花粉対策」 ～食事から花粉症に食べないカラダづくり～
3月24日	「睡眠」 ～質のいい睡眠は食事から～

会場 ウェルシア箕輪店「ウェルカフェ」
(住所：長野県上伊那郡 箕輪町 中箕輪3364-2)

お申込み 参加をご希望の方は下記へお電話または2次元コードからお申し込みください。
▼箕輪町地域包括支援センター
☎0265-70-6622

共催 箕輪町地域包括支援センター・ウェルシア箕輪店

沢区のサロンにおける介護予防体操

welcia 栄養しっかり摂ってるつもりなのに…

「1日3食食べてフレイル予防!」

◆低栄養とは
エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な身体を維持するために必要な栄養素が足りない状態のこと。うまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたりすることで、栄養や水分を十分に摂れなくなることがあるため、注意が必要です。

低栄養状態はフレイルの重要な危険因子です

◆フレイル(虚弱状態)とは
加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態のこと。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

★指輪っかテスト(フレイルの評価法)
両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲む。

低い 高い
ゆるゆる ちょうど 固い
囲めない ちょうど 固い

◆フレイル予防の食事のポイント
①少量で高エネルギーの食材を選ぼう。
②毎食たんぱく質を取り入れよう。
③食事の回数を増やしよう。
④栄養補助食品を利用しよう。

※参考文献：長野県立大学健康科学部「フレイル予防のための食のサポートブック」

管理栄養士・薬剤師がいます！
健康や日々の食事、お薬のこと
お気軽にご相談ください
ウェルシア箕輪店 ☎0265-71-3051

「食べる」+「動く」
栄養+運動のセットで
体力低下を予防しよう!