

V 一般介護予防事業

1 介護予防とは

介護予防とは「介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送り、年齢を重ねても“いきいき”と生きがいをもって暮らすための取組」です。

「自分はまだ元気だから、今のところ必要がない」と考えている方も、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

また、法律にも「国民の努力及び義務」として

○ 国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、健康の保持増進に努めること

○ 要介護状態となっても、進んでリハビリテーションや保健医療サービス等を利用し、有する能力の維持向上に努めることと記載があります。

2 一般介護予防事業の内容及び問合せ

サービスの種類	内 容				
介護予防ポイント事業	介護保険施設等や保育所で介護支援活動や保育支援活動、要支援者等の居宅で生活支援活動を行った際に、活動実績に応じてポイントが貯まり、貯まったポイントを換金できる事業で、介護予防や生きがいづくり、社会参加を促進します。 〈対象者〉市内にお住まいの65歳以上の方(大阪市介護保険第1号被保険者) 〈登録時研修〉参加するためには1時間30分程度の研修を受けていただく必要があります。 <table><tr><td>施設活動コース</td><td> 〈活動の場所〉市内の介護保険施設・事業所や保育所・認定こども園で 事前に登録された施設等 〈活動内容〉施設等の職員とともに行う介護支援活動や保育支援活動 介護支援活動:利用者の話し相手、演芸の披露、清掃、洗濯物の整理 等 保育支援活動:発表会・昔遊びなどの補助、絵本の読み聞かせ、保育備品の修理 等 〈交付ポイント〉活動時間2時間未満で1ポイント、2時間以上で2ポイント </td></tr><tr><td>在宅活動コース</td><td> 【港区、東成区、生野区・旭区(周辺含む)での実施】 〈活動の場所〉助け合い活動の利用を希望する方の自宅等 〈活動内容〉日用品の買物、掃除、洗濯、通院同行、電球交換、植木の水やりなど 〈交付ポイント〉活動1回につき6ポイント </td></tr></table> 〈問合せ先〉大阪市社会福祉協議会 介護予防ポイント事業担当 電話:6765-5610 FAX:6765-3512	施設活動コース	〈活動の場所〉市内の介護保険施設・事業所や保育所・認定こども園で 事前に登録された施設等 〈活動内容〉施設等の職員とともに行う介護支援活動や保育支援活動 介護支援活動:利用者の話し相手、演芸の披露、清掃、洗濯物の整理 等 保育支援活動:発表会・昔遊びなどの補助、絵本の読み聞かせ、保育備品の修理 等 〈交付ポイント〉活動時間2時間未満で1ポイント、2時間以上で2ポイント	在宅活動コース	【港区、東成区、生野区・旭区(周辺含む)での実施】 〈活動の場所〉助け合い活動の利用を希望する方の自宅等 〈活動内容〉日用品の買物、掃除、洗濯、通院同行、電球交換、植木の水やりなど 〈交付ポイント〉活動1回につき6ポイント
施設活動コース	〈活動の場所〉市内の介護保険施設・事業所や保育所・認定こども園で 事前に登録された施設等 〈活動内容〉施設等の職員とともに行う介護支援活動や保育支援活動 介護支援活動:利用者の話し相手、演芸の披露、清掃、洗濯物の整理 等 保育支援活動:発表会・昔遊びなどの補助、絵本の読み聞かせ、保育備品の修理 等 〈交付ポイント〉活動時間2時間未満で1ポイント、2時間以上で2ポイント				
在宅活動コース	【港区、東成区、生野区・旭区(周辺含む)での実施】 〈活動の場所〉助け合い活動の利用を希望する方の自宅等 〈活動内容〉日用品の買物、掃除、洗濯、通院同行、電球交換、植木の水やりなど 〈交付ポイント〉活動1回につき6ポイント				
介護予防教室 (なにわ元気塾)	地域の身近な場所に月1回定期的に参加し、体操や栄養・お口のお手入れ・認知症予防のお話、音楽などのレクリエーション活動、季節に合わせた行事等を通じて、地域の仲間と語らい、ここからからだの元気を高めます。 〈対象者〉市内にお住まいの65歳以上の方(大阪市介護保険第1号被保険者) ※参加登録が必要です。 〈場 所〉地域の集会所など 〈問合せ先〉 福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課 電話:6208-9957				
介護予防地域健康講座・健康相談	介護予防の取組を広く周知・啓発することを目的とし、介護予防に関する講座等を開催します。 〈対象者〉市内にお住まいの65歳以上の方 〈問合せ先〉 お住まいの区の区保健福祉センター地域保健活動担当(41～50ページ参照)				
地域介護予防活動の支援	地域の介護予防活動の担い手となる人材を養成するための講座(健康づくりひろげる講座)の開催や、介護予防に効果がある住民主体の通いの場に対し、「百歳体操」に必要な物品の貸出や運動・口腔機能向上のためのリハビリテーション専門職を派遣し、助言指導を実施するなどの支援を行います。 ●健康づくりひろげる講座 〈対象者〉 地域で生活習慣病予防や介護予防活動を実践・担っていただける方 ●百歳体操 〈対象グループ〉 要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減もしくは悪化の防止を目的とした住民主体の通いの場として「百歳体操」の実施を予定しており、次のすべての項目を満たすグループ (1)参加予定者が5名以上のグループで、週1回以上定期的の実施できること (2)参加予定者の半数以上が65歳以上の大阪市民であること (3)グループの申込者が大阪市民又は大阪市内在勤者であること (4)活動場所が大阪市内であること (5)最低でも3か月以上継続的に実施できること (6)営利目的でなく、参加予定者が介護保険・障がい者福祉施設等の入所者でない、又は開催時間帯において介護保険・障がい福祉等サービスの利用者でない等、他の事業と重複していないこと 〈問合せ先〉お住まいの区の区保健福祉センター地域保健活動担当(41～50ページ参照)				