

取 組 み	イ 予防
考 え 方	<p>認知症の予防とは、認知症施策推進大綱において「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」とされている。</p> <p>認知症の予防には、認知症の発症遅延や発症リスクを低減させる一次予防、早期発見・早期対応の二次予防、重症化予防や機能維持、行動・心理症状（B P S D：Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia）（※）の予防・対応の三次予防があり、運動不足の改善、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防、社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持等の取組みが、認知症予防に資する可能性があると示唆されている。</p> <p>一次予防のための取組みとして、引き続き地域における高齢者が身近に通うことができる「通いの場」が充実するよう支援するとともに、閉じこもりがちで健康状態が不明な方や糖尿病や高血圧をはじめとした生活習慣病など様々な課題を抱えている方に対する医療専門職によるアウトリーチ支援等を通じて、認知症予防に資する可能性のある取組みの推進を図る。</p> <p>二次予防のための取組みとして、認知症初期集中支援チームによる訪問活動のほか、かかりつけ医や地域包括支援センター等と連携した早期発見・早期対応に向けた仕組みづくりの推進を図る。</p> <p>また、三次予防のための取組みとして、重症化予防やB P S Dの予防・対応力を向上させるため、医療従事者や介護従事者への研修の推進等に取り組む。</p> <p>※行動・心理症状（BPSD） 認知症の主な症状である記憶障がい等の進展と関連しながら、身体的要因や環境要因等が関わって現れる、抑うつ・興奮・徘徊・妄想などの症状のことをいう。</p>
対 象 事 業	<p>〈一次予防〉</p> <p>(1) 「百歳体操」等の住民主体の体操・運動等の通いの場の充実</p> <p>(2) ホームページ等による認知症の予防についての周知・啓発</p> <p>(3) 健康増進計画「すこやか大阪21」に基づく生活習慣病の予防</p> <p>〈二次予防〉</p> <p>(4) 認知症初期集中支援推進事業</p> <p>(5) 認知症地域医療支援事業</p> <p>〈三次予防〉</p> <p>(6) 認知症介護実践者等研修事業</p>

(1) 「百歳体操」等の住民主体の体操・運動等の通いの場の充実

＜経過＞

- ・平成 19 年度 城東区で大阪市最初の住民主体による体操グループ立ち上げ
平成 23 年度には、城東区版「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」の体操動画を住民との共働により制作
- ・平成 28 年度 大阪市版「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」体操動画を制作
体操グループに対し、おもり・おもりカバーの貸出および運動機能向上にかかるリハビリテーション専門職の派遣を開始
- ・平成 30 年度 口腔機能向上にかかる歯科保健専門職の派遣を開始
「吉本新喜劇×大阪市百歳体操」動画（※）を作製

※「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」、認知機能向上に効果のある「しゃきしゃき百歳体操」を収録

＜具体取組・実績＞

通いの場（※1）の箇所数

R3 年度末 目標数	年度別 通いの場 累計箇所数					
	H27	H28	H29	H30	R1	R2
700	328	463	501	601	708	791

（※1）本市が定義する介護予防に資する通いの場

- ①住民主体である ②週1回以上の活動
- ③介護予防に資すると大阪市が判断する体操・運動の活動に限定

- ・新型コロナウイルス感染症により活動を休止しているグループの参加者も、継続的に体操に取り組めるように、ケーブルテレビ局と連携し、「吉本新喜劇×大阪市百歳体操」を令和2年4月～現在において放送。
- ・体操グループに対し、活動時の新型コロナウイルス感染症に対する留意事項の周知ビラを作製、配付し、再開時の支援を実施。
- ・なお、国の定義する通いの場（※2）は、令和2年度介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査において、本市の実績は3,731箇所（令和3年3月）となっている。

（※2）国が定義する介護予防に資する通いの場

- ①住民主体である ②月1回以上の活動
- ③介護予防に資すると市町村が判断する体操・運動や趣味活動

【参考】

介護予防把握事業

介護予防への取組が必要な生活機能の低下が認められる高齢者を早期に把握し、基本チェックリストや区保健福祉センター保健師の家庭訪問等により必要な支援を実施。

介護予防把握事業 実績				
	H29	H30	R1	R2
ハイリスク高齢者訪問数	2,852	2,435	2,480	1,908

介護予防教室

閉じこもりがちな高齢者等が、身近に集える場で介護予防に関する正しい知識を得て、実践できるプログラム（年12回：運動・体操、認知症予防、栄養、口腔、その他等）を実施。

主な会場として地域の会館や集会所を活用していることから、新型コロナウイルス感染症流行下においては、地域の感染症予防の観点から、会場の使用ができず、中止となる教室が多く見られた。

令和3年度から、緊急事態宣言等により会場が使用できない場合でも、個別教室として参加者が自宅で取り組むことができる介護予防の啓発や、電話等の手段により安否確認を実施し、交流の継続を図るなどの取組を実施。

介護予防教室 実績				
	H29	H30	R1	R2
実施回数	3,411	3,584	3,276	2,404
延参加人数	49,038	50,311	44,065	24,932

R3 ※		
個別教室	実施回数	642
	延参加人数	9,230
通常教室	実施回数	325
	延参加人数	3,424

※R3においては、6月末時点実績

介護予防地域健康講座

介護予防に関する正しい知識の普及と行動変容に向けた取組を促進するため、地域ごとの介護予防健康教育を実施。

令和元年度以降、新型コロナウイルス感染症の影響により講座を実施する機会の減少に伴い、実施回数及び参加人数ともに大きく減少している。

介護予防地域健康講座 実績				
	H29	H30	R1	R2
実施回数	3,287 (589)	3,199 (631)	2,977 (449)	1,216 (176)
延参加人数	72,562 (12,897)	68,373 (13,805)	58,224 (8,671)	18,748 (2,543)

() 内は認知症予防をテーマに含んで実施した数

健康づくりひろげる講座

介護予防に関する正しい知識や技術を身につけ、自ら介護予防を実践し、地域の介護予防活動のリーダー的存在として活動できる人材を養成するため、フレイル予防・介護予防や健康づくり、地域における介護予防活動等についての講義や実習等を実施。

令和元年度以降、新型コロナウイルス感染症の影響により、講座の中止や参加人数の定員を削減する等の対応を実施していることもあり、実施回数、参加人数ともに減少している。

健康づくりひろげる講座 実績				
	H29	H30	R1	R2
実施回数	192	170	148	106
延参加人数	4,270	3,314	2,600	1,305

介護予防情報発信事業

各区の地域課題に応じた介護予防啓発リーフレット等を作成し、配布。

介護予防情報発信事業 実績				
	H29	H30	R1	R2
作成枚数	31,115	32,800	31,700	30,400
区 ※	14	15	10	8

※認知症予防をテーマに含んで作成した区数

	<p>(2) <u>ホームページ等による認知症の予防についての周知・啓発</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・大阪市ホームページや認知症アプリに認知症チェックリストを掲載し、認知症の早期診断・早期治療のための周知・啓発を実施している。 <p>(3) <u>健康増進計画「すこやか大阪21」に基づく生活習慣病の予防</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の発症を遅らせることができる可能性が示唆されている、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防に向けた取組みを進めます。 <p>(4) <u>認知症初期集中支援推進事業</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ウ 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援（2）参照 <p>(5) <u>認知症地域医療支援事業</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ウ 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援（5）参照 <p>(6) <u>認知症介護実践者等研修事業</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ウ 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援（6）参照
<p>評価・課題と今後の方向性</p>	<p><u>評価・課題</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・住民主体の通いの場は、年々広がりを見せており、百歳体操等を実施する通いの場についても、令和元年度末時点で、令和3年度末目標値（市内700箇所）に到達する等、順調に増加している。 ・コロナ禍の状況においても、感染対策を徹底しながら、多くの通いの場が活動を継続している。 ・その反面、活動を休止している参加者も多く、外出自粛に伴う高齢者の身体・認知機能等の低下も懸念されており、自宅に閉じこもりがちな高齢者に対するフレイル予防の取組が急務となっている。 ・高齢者が住み慣れた身近な地域で介護予防活動へ参加することを推進するため、より多くの通いの場の維持、増加に取り組む必要がある。 <p><u>今後の方向性</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍において自宅で閉じこもりがちな高齢者が、介護予防活動を実施できる取組が必要である。また、フレイルの高齢者を早期発見し、介護予防に効果のある百歳体操の場へつなぐ支援を実施する。 ・高齢者が住み慣れた身近な地域で通いの場に参加できるように、地域ごとの新規立ち上げや維持、増加に対する課題を把握するとともに、必要な広報や支援を実施する。