

課題対応取組み報告書

【共通】

名称	都島区北部地域包括支援センター			
提出日	6	年	6	月 28 日

カテゴリー (※主なものをひとつチェック)	☐ 地域や専門職とのつながり等 ☐ 認知症高齢者等の支援 ☐ その他 ()	☐ 社会資源の創設 (居場所づくり等) ☒ 自立支援・介護予防・健康づくり等
活動テーマ	みやこじま健康測定会	
地域ケア会議から 見えてきた課題	長期化するコロナ禍で地域の行事や通いの場は休止や活動制限が続いている。その為、活動量や社会参加が低下し要介護のリスクが高まっている高齢者が増えている一方で、自己流で健康作りに取り組む高齢者もいるが、低栄養となりフレイルになるリスクがある。多くの高齢者が健康への自助意識を高め健康維持ができるように健康に関する正しい情報をより効果的に伝える必要がある。	
対象	地域住民	
地域特性	公営、民営による大規模高層住宅群も多く、北部圏域全体の8割近くを集合住宅が占めている。JR城北公園通駅の開業で市外からの人口流入が増える一方、経年が目立つ集合住宅では高齢化が進み、町会や自治会加入は年々減少、コロナ禍もあり地域で見守り支援の難しさ、徒歩圏内の通いの場の少なさがある。	
活動目標	より多くの住民に、健康に関する正しい情報を周知し、介護予防や認知症予防に対する自助意識を高めてもらい、更なる健康寿命の延伸を目指す。	
活動内容 (具体的取組み)	みやこじま健康測定会 ・実施場所：まるよし精肉店 区民センター 1階ホール ・実施回数：2回 (5月、10月) ・参加人数：延べ131名 (第1回64名、第2回67名) ・活動内容： ①測定コーナー (インボディ、血管年齢、ペジチェック、歩行状態測定) ②相談コーナー (栄養相談、薬相談、運動相談) ③もしもコーナー (「もしもの時に伝えるシート」、エンディングノートの周知) ④体操コーナー (介護・認知症予防体操)	
成果 (根拠となる資料等があれば添付すること)	・70歳以上の高齢者が参加者の8割を占めたが、アンケートにて「介護保険を申請していない・必要としていない」と7割が回答し、まだまだ元気で健康への関心度が高い地域住民が多く参加された。 ・測定・相談後、約7割の参加者が、「運動・栄養面を改善したい」と回答。測定結果をもとにした専門職 (管理栄養士・薬剤師・理学療法士) の助言を受け、健康づくりに役立つ正しい情報を提供したことで参加者の健康意識がより向上する機会となった。	
今後の課題	・今現在元気な高齢者が、今後も要介護状態にならずに地域で暮らし続けられるよう、健康についての情報を発信し続ける必要がある。 ・次年度は、高齢者の健康への意識がより高まるよう、運動・栄養に加え、排泄等幅広く介護予防に関わる情報の周知も行う必要がある。	
※以下は、区運営協議会事務局にて記入		
区地域包括支援センター 運営協議会開催日	令和6年7月17日 (水)	
専門性等の該当 (※該当個数は問わない)	☒ 地域性 ☒ 継続性 ☒ 浸透性・拡張性 ☒ 専門性 ☒ 独自性	
評価できる項目 (特性) についてのコメント	より多くの地域住民に、健康に関する正しい情報を周知し、介護予防や認知症予防に対する自助意識を高めてもらう活動を戦略的に実施している。健康測定会に参加した7割の高齢者が「運動・栄養面を改善したい」と回答しており、測定結果を基に、専門職が助言し健康づくりに役立つ正しい情報を提供し、その後の生活を見直すことで健康寿命の延伸を目指す取り組みとなる。このような健康測定会の機会を高齢者の参加が単発となるのではなく、継続的に参加できる機会を設け、その後の参加者のデータの分析や地域のニーズを把握する等さらなる発展を期待する。	
* 今後の取組み継続に向けて、区地域包括支援センター運営協議会からの意見等を記載。		