

## 課題対応取組報告書

【共通】

名称	都島区北部地域包括支援センター
提出日	令和 7 年 6 月 20 日

カテゴリー (※主なものをひとつチェック)	<input type="checkbox"/> 地域や専門職とのつながり等 <input type="checkbox"/> 認知症高齢者等の支援 <input type="checkbox"/> その他 ( )	<input type="checkbox"/> 社会資源の創設（居場所づくり等） <input checked="" type="checkbox"/> 自立支援・介護予防・健康づくり等
活動テーマ	「みやこじま元気フェス」	
地域ケア会議から 見えてきた課題	コロナが5類に移行し地域行事や通いの場は再開しつつあるが、近隣や地域とのつながりが少ない社会的フレイルの高齢者は多い。外出や活動の機会が少ないことが、体力・筋力の低下、身体的フレイルにもつながっている。また、適切な食事管理が出来ず、低栄養や肥満に陥る高齢者も多い。介護予防・重度化防止のために元気なうちから高齢者それぞれが自助意識を高め、健康づくりに取り組めるよう、運動や栄養、排泄等幅広く健康についての正しい情報発信が必要である。	
対象	概ね65歳以上の地域住民	
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」駅の開業で人口流入が増え、高齢化率が下がった地域もあるが、築年数30年以上の集合住宅も多く、高齢化が進み、町会や自治会加入は年々減少、地域とつながっていない高齢世帯が増えている。徒歩圏内にスーパーや地域の通いの場が少なく、見守りの目が届きにくくなっている。	
活動目標	健康に関する正しい情報を発信し続けることで、今元気な高齢者が、今後も要介護状態にならずに地域で暮らし続けられる健康寿命の延伸を目指す。運動・栄養・排泄等幅広く介護予防に関わる情報を提供することで、都島区の高齢者の効果的に健康づくりを促進する。	
活動内容 (具体的な取組)	みやこじま元気フェス ・実施回数：年2回（5月・10月） ・開催場所：まるよし精肉店都島区民センター 1階大ホール ・参加人数：地域住民（第1回）146名、（第2回）44名 延190名 ・活動内容： （第1回）テーマ「運動と栄養」 ①測定コーナー（インボディ、ベジチェック、歩行状態測定） ②相談コーナー（栄養、お薬、運動） ③介護予防・認知症予防体操 ④もしもコーナー（「もしもの時に伝えるシート」周知） ⑤周知（介護予防・認知症予防、総合相談窓口、社会資源等の案内） （第2回）テーマ「排泄」参加人数：地域住民 ①講演「知りたい！おむつのこと、バットのこと」 ②ミニおむつ講座・排泄用品展示 ③介護相談コーナー ④介護・認知症予防体操 ⑤インボディ測定	

成果 (根拠となる資料等があれば添付すること)	<p>・第1回では測定で自身の身体の状態を知つてもらい、その結果をもとに運動や栄養に関する正しい情報を専門職から助言をうけ、より効果的に高齢者が自身の健康づくりについて振り返る機会となった。8割以上の参加者が、健康づくりに役立つ情報が得られ、健康の意識が高まったと回答があった。</p> <p>・第2回は「排泄」「おむつ」がテーマで元気な高齢者にとってはまだ自分は必要ないと判断されたからか申込みは少なかった。しかし、参加者からは大変好評。「おむつのイメージが変わった」「今は悩みがないがこれからの方がよくなった」等意見があり、今現在元気な高齢者に健康の情報を発信するという目的を達成できた。</p>
今後の課題	<p>今後も圏域内高齢者に対し、栄養や運動、疾患等健康についての情報を発信することで、高齢者の自助意識を高め健康寿命の延伸を目指す。</p> <p>区民センターでの開催は大東・淀川圏域からは遠く、参加したくても出来なかったという高齢者もいた。高齢者が徒歩圏内で参加できる場所での開催が必要である。</p>
※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 7 年 7 月 14 日（月）
専門性等の該当 (※該当個数は問わない)	<input checked="" type="checkbox"/> 地域性 <input checked="" type="checkbox"/> 繼続性 <input checked="" type="checkbox"/> 浸透性・拡張性 <input checked="" type="checkbox"/> 専門性 <input checked="" type="checkbox"/> 独自性
評価できる項目 (特性) についてのコメント  * 今後の取組継続に向けて、 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。	<p>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、介護予防等に関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。「みやこじま元気フェス」に参加した8割の高齢者が「健康づくりに役立つ情報を得ることができた」と回答しており、高齢者自身の測定結果や「排泄」や「おむつ」に関する情報発信により、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。今後、高齢者がさらに参加しやすいうように開催場所等工夫し、継続的に参加できる機会を設けて欲しい。</p>