様式10-2

【共通】

課題対応取組報告書

名称	都島区北部地域包括支援センター
提出日	令和　8　年　6　月　26　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	☐	社会資源の創設（居場所づくり等）
	☐	認知症高齢者等の支援	☑	自立支援・介護予防・健康づくり等
	☐	その他（　　）		

活動テーマ	都島区北部圏域 ‘ すかい ‘ プロジェクト（すこやかに介護予防でいい人生） 「みやこじま元気教室」
地域ケア会議から見えてきた課題	①日々の運動や毎日の服薬に気を付けている高齢者は多いが、栄養バランスや食事内容は適当になりがちである。きちんと服薬していても適切な食事管理が出来ていないことで、肥満や低栄養、病状の悪化に陥る高齢者が多い。 ②北部圏域には社会資源が少ない。徒歩圏内で通える身近な通いの場が少なく、参加したくてもできないことで身体的にも社会的にもフレイルに陥る高齢者がいる。
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。その中で、築古集合住宅を中心に身寄りがなく、つながりを好まない都市型高齢者も多く、町会や自治会加入者は年々減少している。徒歩圏内にスーパーやコンビニ、地域の通いの場も少なく、高齢者が閉じこもりやすい傾向にある。
活動目標	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学ぶことで、健康寿命の延伸を目指す。高齢者が参加しやすい場所で開催することでより多くの高齢者に介護予防・認知症予防の意識を持ってもらうことを目指す。地域との関係が希薄な高齢者にとって、つながるきっかけを増やし、より効果的な「北部圏域すかいプロジェクト」を実施する。
活動内容（具体的取組）	都島区北部圏域 ‘ すかい ‘ プロジェクト（すこやかに介護予防でいい人生）「みやこじま元気教室」 ・実施回数：年6回（5・6・9・10・11・1月） ・開催場所：第1弾（5/21）毛馬コーポ集会所 第2弾（6/18）大東福祉会館、 第3弾（9/12）まるよし精肉店都島区民センター 第4弾（10/16）まるよし精肉店都島区民センター 第5弾（10/31）みゆきコミュニティホール 第6弾（1/27）ローレルコート城北公園通り集会所 ・協力機関：第1弾（5/21）毛馬コーポ（第7町会）、なの花薬局 第2弾（6/18）大東福祉会館、なの花薬局 第3弾（9/12）都島区在宅医療介護連携推進協議会、むつき庵、ライフマーク、ちーむオレンジサポーター、高倉ブランチ、淀川ブランチ 第4弾（10/16）都島警察署、（医）京昭会ツヂ病院、なの花薬局、株式会社ヤマシタ、ビーナスクラブ、ちーむオレンジサポーター、高倉ブランチ、淀川ブランチ 第5弾（10/31）大阪市立総合医療センター、都島区在宅医療介護連携推進協議会 第6弾（1/27）生き生き会、大阪市立総合医療センター、都島区在宅医療介護連携推進協議会 ・参加人数：第1弾：17名、第2弾：19名、第3弾：32名、第4弾：67名、第5弾：23名、第6弾：19名 合計　延べ177名 ・活動内容： （第1弾、第2弾）テーマ「栄養」 ①講演「おいしく食べて健康ダイエット」 ②測定コーナー（ベジチェック）、③相談コーナー（栄養、お薬） （第3弾）テーマ「排泄」 ①講演「知って良かった！はくパンツのこと、パッドのこと」 ②ミニ講座「パットの吸水実験」 ③排泄用品展示コーナー ④「もしもの時に伝えたいこと」コーナー （第4弾）テーマ「運動・栄養」 ①測定（インボディ、ベジチェック、歩行状態測定）

	②相談（栄養、お薬、運動） ③介護予防・認知症予防体操 ④「もしもの時に伝えたいこと」コーナー ⑤詐欺予防啓発 （第5弾）テーマ「高齢者に多い疾患」 ①講演「楽しく食べて動いて糖尿病予防！」「心不全を知って心臓いきいき体操」「認知症を予防しよう」 ②「高齢者虐待について」 ③「もしもの時に伝えたいこと」 （第6弾）テーマ「高齢者に多い疾患」 ①講演「脳を活性化する呼吸法と有酸素運動」「脳卒中を予防しよう」「おいしく食べるための基礎づくり ～栄養と体操～」 ②「高齢者虐待について」 ③「もしもの時に伝えたいこと」
成果 （根拠となる資料等があれば添付すること）	・第1弾～第6弾までの参加者延べ177名のアンケート結果からも約9割が大変よかった。良かった。と回答し、満足度が高かった。講義内容については、明日から実践できる内容であったり、今後健康に生活していくために参考になる内容であった。 ・区民センターまで来れない高齢者にとっては、徒歩圏内で行き慣れた場所で開催することで参加しやすく、顔見知りの方同士が誘い合って参加してくれ、参加者同士の横につながりができた。圏域の参加者の特性に合わせ、講義内容や時間を変えた事でより集中して講義を聞いてもらう事ができ、健康寿命の延伸や介護予防の意識を持ってもらうい、活動目標を達成できた。
今後の課題	高齢者の健康寿命を延伸するために、定期的に介護予防、認知症予防等に対するセルフケアにつながる正しい知識と情報を得る場が必要である。身寄りのない高齢者世帯が増加する中、地域とのつながりが少ない高齢者が地域とつながるきっかりとして、地域特性に合わせた開催する「みやこじま元気教室」「巡回型ゆめさろん」で相談窓口を知り、お互いに顔の見える関係を築いていく事が必要である。

※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8年7月23日（ 木 ）
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 ＊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。	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。「みやこじま元気教室」に参加した９割以上の高齢者が「大変よかった。よかった。」と回答しており、また講義内容については「栄養」「運動」「排泄」「高齢者に多い疾患」等幅広いテーマで実施し、生活習慣を改善するための実践的な内容であった。開催場所については徒歩圏内で行き慣れた場所で開催する等の工夫をし延べ177名の参加があった。 今後も地域住民に対する健康寿命の延伸や介護予防のための情報を発信し、医療機関、薬局、介護サービス事業者等の多職種と連携し開催することで引き続きネットワーク構築の強化に取り組んで欲しい。