

介護予防をもっと身近に！

"すかい" プロジェクト

始動!

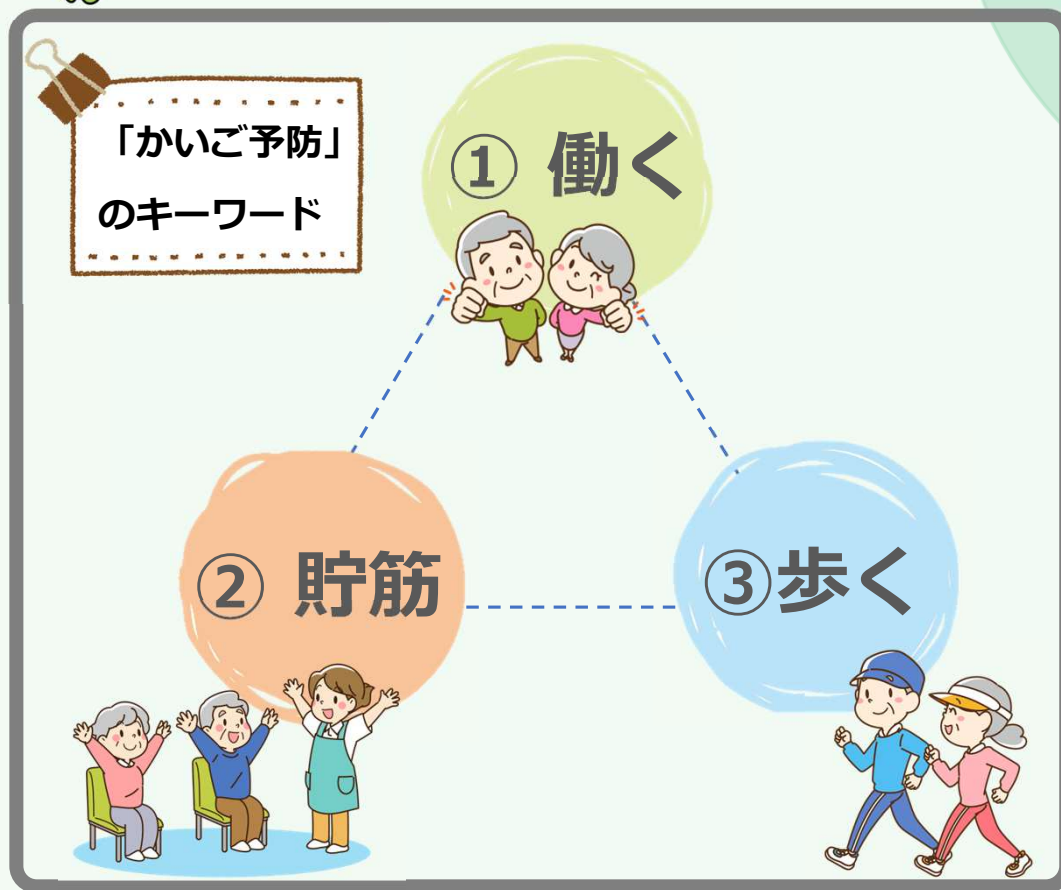
元気な今こそ、介護予防の始めどき。
いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすために、
できることから始めてみませんか？

介護予防を
もっと身近に!



“すかい”プロジェクト始動!

①働く、②貯筋、③歩く



大阪市が進める介護予防の取組を、西淀川区がさらに充実させます！

～「す」こやかに「か」いご予防で「い」い人生～

大阪市の「すかい」プロジェクトは、元気なうちから介護予防に取り組み、高齢者が自立していきいき暮らし続けられるよう支援する取組みです。

なぜ今、介護予防が大切なの？



高齢化が進み、介護が必要な人が増えています

- ・西淀川区では要介護認定率がR4.3.31時点では**23.3%**、R8.3.31時点で**26.4%**と4年間で**3.1ポイント**増加
 - ・R8.3.31時点の全国平均は20.2%、大阪市全体では28.6%のため、全国平均より高く、大阪市全体よりは低い水準
- ※要介護認定とは介護保険サービスを利用するために必要な認定制度で、「自立」「要支援1・2」「要介護1～5」の8段階に分類され、市区町村が調査・判定する。



早めの予防で、「健康寿命(元気な期間)」を伸ばせます



運動・社会参加・外出が介護予防に大きく効果的です

【1】 働く —— 社会参加・役割づくり

地域での活動や役割を通して、人とつながり外出・会話を増やします

「人とつながる」ことが介護予防に！

運動だけでなく、人と関わり役割をもつ「社会参加」は介護予防の大切な柱です。

自分の経験や得意なことを地域で活かすことで、外出や会話のきっかけが生まれます。

先だって「区役所内の日常業務」の中からの仕事の切り出しにより、「働く」を生み出します。

<具体的な事例>

- ▶ 広報力の強化
⇒ 区内イベントでのカメラマン
- ▶ 庁舎内の美化促進
⇒ 区庁舎内での生け花装飾 など



実際の取組み例

区民駅伝大会でシニアの方々がカメラマンとして参加！選手の笑顔やゴールの瞬間を撮影しました。



【2】 貯筋 —— 筋力づくり・習慣化

日々の運動を続けるための仕組み「貯筋通帳」を活用しましょう



筋力づくりって何が大事？

日常生活を支える土台は「筋肉」です。
フレイル（虚弱）を予防して、自立して生活できる
期間（健康寿命）を延ばします。

楽しみながら体を動かして、いきいきとした毎日
を過ごしてみませんか？



「貯筋通帳」とは？

「に～よん貯筋通帳」で日々の活動を記録することで、
ご自身の健康づくりに役立てることができます。

また、実施した筋トレや歩数、イベント参加に応じて
「に～えん（ポイント）」が貯まり、景品と交換する
ことができます。



【3】 歩く —— 外出・移動を増やす

身近な「歩く」を増やして、体力維持と生活の広がりにつなげます

歩くことでこんな効果が！

体力・筋力の維持

足腰を使うことで転倒予防にもつながります

気分転換・前向きに

太陽を浴びることで気持ちも明るく元気に

認知症予防

外出・会話・刺激が脳を活性化させます

地域とのつながり

散歩途中の出会いがコミュニティを育てます



～大野川緑陰道路～

「大野川緑陰道路」を歩こう！（全長約3.8km）

区役所と関係部局が連携して「歩きたくなるまちづくり」を推進。
区民の皆さんのご寄附（に～よん基金）でさらに充実させていきます。



"すかい"プロジェクト 3つの取組み まとめ

元気なうちから備える。
それが「自分らしく生きる」ための第一歩。

【1】働く



社会参加・役割づくり

- 地域イベントや活動に参加する
- 自分の経験・得意を地域で活かす
- 人とつながり、会話・外出を増やす

(例)
区民駅伝でカメラマンとして活躍！
区庁舎内での生け花装飾！

【2】貯筋



筋力づくり・習慣化

- 毎日の筋トレ・運動を記録する
- 「貯筋通帳」でポイントを貯める
- フレイル予防・健康寿命を延ばす

(受取場所)
区役所、ふくふく、地域包括、老人福祉センター

【3】歩く



外出・移動を増やす

- 大野川緑陰道路（約3.8km）を活用
- 歩きたくなるまちづくりを推進
- 体力・認知症予防・地域とのつながり

関係部局と協議を進めながら、に～よん基金で歩きやすい環境を整備予定！