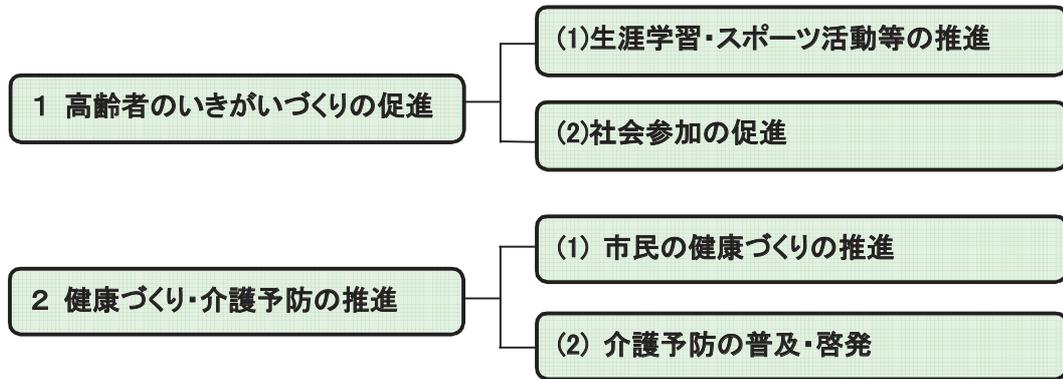


第1章 自分らしくいきいきと暮らせる高齢者のいきがづくり

- 高齢者が、健康でいきいきと、その人らしく、いきがいを持って活躍できるよう支援する。

図 2-2 施策の体系



1 高齢者のいきがづくりの促進

高齢者が、元気で活動的な生活を続けることができるよう、また、いきがいを持った充実した高齢期を過ごすことができるよう、いきがづくりのための身近な活動、就業、生涯学習等多様な場へ的高齢者の社会参画をより一層促進して行く。

(1)生涯学習・スポーツ活動等の推進

ア 生涯学習機会の提供

高齢者のニーズに沿った生涯学習・スポーツ等のメニュー開発や参加の魅力向上を図りつつ、老人福祉センター（フレミラ宝塚）等における各種の講座・教室の参加促進を行う。

表 2-1 老人福祉センター（フレミラ宝塚）における高齢者のいきがづくり活動の見込み数

| 事業名 | 平成 23 年度 | 平成 24 年度 | 平成 25 年度 | 平成 26 年度 |
|------------------|----------|----------|----------|----------|
| いきいき学舎・フレミラ入門コース | 1,507 人 | 1,600 人 | 1,650 人 | 1,650 人 |
| いきいき学舎・フレミラ専門コース | 7,039 人 | 7,500 人 | 8,000 人 | 8,000 人 |
| 教室の開設 | 6,570 人 | 6,500 人 | 6,500 人 | 6,500 人 |
| 同好会の活動 | 72,000 人 | 73,000 人 | 73,000 人 | 73,500 人 |

イ スポーツクラブ21*の推進

高齢者の健康状態にふさわしい運動・スポーツを指導する人材育成と「スポーツクラブ21」への参加を促進し、高齢者のスポーツ活動の推進を図る。

(2)社会参加の促進

老人クラブへの参加促進や高齢者自身が高齢社会の担い手の一員として、知識や経験を活かしつつ、いきいきと主体的に地域社会で積極的な役割を果たすことのできる地域貢献活動を促進していく。

ア 老人クラブ活動の促進

老人クラブは、地域を基盤とする社会参加活動を総合的に実施する身近な組織である。ライフスタイル*の多様化などで加入率が低迷しているが、地域貢献活動には欠かせない存在のため、今後も加入率向上に努めていく。

イ 雇用・就業機会の確保

これまでに培った経験や知識を活かすなど、働く意欲のある高齢者が働ける社会の実現が期待されている。

(社)宝塚市シルバー人材センターにおける高齢者の就業機会の確保とワークサポート宝塚における高齢者に対する就労支援の充実を図っていく。

ウ ボランティア活動の推進

一人ひとりが日常的にボランティア活動を行い、相互に支え合う地域社会をつくるためにも、ボランティア活動センター*や老人福祉センターの講座の充実により、ボランティアの育成を支援していく。

また意欲のある高齢者が、ボランティア活動に参加する機会の拡大・充実を図れるように、ボランティア活動センターや老人福祉センターとの連携を図っていく。

エ 異世代間交流の場づくりの推進

大型児童センターとの複合施設である老人福祉センター（フレミラ宝塚）やよりあいひろば、学校などにおいて、昔の遊びを子どもに教えたり、子育て支援や伝統的な文化を伝授するなど、高齢者のもつ経験や知識を活かした世代間交流を推進する。

また、地域のイベントや行事・祭りなどの地域活動への高齢者の参加を促進し、日常的な交流活動を推進する。

ふれあいいきいきサロンが、高齢者の集いの場であるだけでなく、子どもをはじめ地域住民の交流の場となるよう、ふれあいいきいきサロンの立ち上げ、運営を支援する。

2 健康づくり・介護予防の推進

高齢者が自立し、健康ではつらつとした生活が送れるよう、健康づくり・介護予防を推進する。

(1)市民の健康づくりの推進

ア 「健康たからづか 21*」活動の継続的取組

市民が地域で自らの健康状態に応じた健康づくりに主体的に取り組み、生活習慣の改善を図っていただけるよう、「健康たからづか 21」特別講演会の実施や、イベントにおけるPRコーナーの出店などにより「健康たからづか 21」の周知を行ってきた。また、広報たからづかに健康づくりに関する啓発記事を掲載し、エフエム宝塚では毎月健康づくり情報の提供も行っており、今後も市民との協働による積極的な健康づくりを展開しつつ、疾病予防・介護予防の一体的な取り組みを継続する。

イ 健康づくり推進員活動の充実

まちづくり協議会から推薦された健康づくり推進員は、地区担当保健師と連携をとりながら、地域における健康づくり事業の計画や広報、健康体操やハイキング、ウォーキング、ニュースポーツ、生活習慣病*予防のための講話や料理教室などの開催運営スタッフとして活動し、地域住民の健康づくりに大きな推進力となっている。

今後も事業の充実を図り、健康づくり推進員との連携のもと地域における健康づくりを推進する。

(2)介護予防の普及・啓発

ア 介護予防普及啓発事業

介護予防に関する知識や自宅でできる体操などの技術の提供等について、冊子やチラシによる啓発のほか、地域に出向き、介護予防教室を行うなど、介護予防の一層の推進を図る。

表 2-2 介護予防普及啓発事業の見込み数

| 事業名 | 平成 23 年度 | 平成 24 年度 | 平成 25 年度 | 平成 26 年度 |
|----------------|----------|----------|----------|----------|
| 介護予防教室等の参加延べ人数 | 12,600 人 | 14,900 人 | 15,600 人 | 16,200 人 |

イ 地域介護予防活動支援事業

介護予防事業に関わるボランティア等の人材育成や地域活動組織の育成支援を引き続き推進する。

表 2-3 地域介護予防活動支援事業の見込み数

| 事業名 | 平成 23 年度 | 平成 24 年度 | 平成 25 年度 | 平成 26 年度 |
|-------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| 地域介護予防活動支援事業 (介護予防サポーター養成講座受講者数) | 40 人 | 30 人 | 30 人 | 30 人 |

ウ 二次予防事業対象者の生活機能の維持・向上

生活機能の低下が疑われる高齢者（以下、二次予防事業対象者という。）を早期に把握し、介護予防事業につないでいくための「生活機能評価健診」の実施とサービスの提供を行う。

(ア)二次予防事業対象者把握事業

二次予防事業対象者を早期に把握し、介護予防事業につないでいくための「生活機能評価健診」を実施するとともに、要介護認定非該当者や関係機関からの連絡、本人・家族・地域住民からの連絡、訪問活動等を通じて、二次予防事業対象者の把握に努める。

表 2-4 二次予防事業対象者把握事業の見込み数

| 事業名 | 平成 23 年度 | 平成 24 年度 | 平成 25 年度 | 平成 26 年度 |
|---------------|----------|----------|----------|----------|
| 生活機能評価実施者数 | 13,600 人 | 14,530 人 | 15,160 人 | 15,780 人 |
| 二次予防事業対象者の把握数 | 2,930 人 | 3,130 人 | 3,260 人 | 3,400 人 |

(イ)はつらつ高齢者の会

二次予防事業対象者の生活機能の低下予防と向上を図り、いつまでも自立し、はつらつとした生活を送るための介護予防事業を実施する。

表 2-5 はつらつ高齢者の会(通所型介護予防事業)の見込み数

| 事業名 | 事業内容 | 平成 23 年度 | 平成 24 年度 | 平成 25 年度 | 平成 26 年度 |
|----------|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 運動器の機能向上 | 筋力や柔軟性の低下、バランス能力の低下等によって歩行能力や階段昇降能力の低下、転倒等の危険性が高い方を対象に、筋力を高める運動や柔軟運動を基本に、歩行練習や転倒予防等の応用動作の練習を行うとともに、自宅においても実施可能な練習種目を指導する。概ね3か月間実施する。 | 延べ人数 1,650 人 | 延べ人数 2,100 人 | 延べ人数 2,200 人 | 延べ人数 2,300 人 |
| 口腔機能向上 | 噛む、飲み込む能力が低下すると、食事量の減少につながり、栄養状態が悪くなることで、日常の活動量の低下に繋がるため、口腔機能向上では噛む、飲み込む能力の低下の危険性が高い人に、快適な食事ができるように、口腔ケアの方法や咀嚼筋のトレーニング、嚥下練習、唾液腺マッサージなどを指導する。また、歯科での治療が必要と考えられる人には受診勧奨を行う。概ね3か月間実施する。 | 延べ人数 320 人 | 延べ人数 490 人 | 延べ人数 510 人 | 延べ人数 540 人 |

表 2-5 はつらつ高齢者の会(通所型介護予防事業)の見込み数～つづき

| 事業名 | 事業内容 | 平成 23 年度 | 平成 24 年度 | 平成 25 年度 | 平成 26 年度 |
|------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 栄養改善 | 低栄養と考えられる人を対象に、バランスのとれた食事が取れるように個人の食習慣を考慮に入れた指導を行う。栄養改善事業の参加期間は概ね 3 か月とする。 | 延べ人数 50 人 | 延べ人数 70 人 | 延べ人数 75 人 | 延べ人数 80 人 |

(ウ)訪問介護予防事業

閉じこもり等心身の状況により、はつらつ高齢者の会（通所型介護予防事業）の利用に結びつきにくい高齢者を対象に、保健師等がその居宅を訪問し、必要な相談・指導を行う。

表 2-6 訪問介護予防事業の見込み数

| 事業名 | 平成 23 年度 | 平成 24 年度 | 平成 25 年度 | 平成 26 年度 |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 訪問介護予防事業 | 0 人 | 延べ 20 人 | 延べ 20 人 | 延べ 20 人 |