

Ⅲ 介護予防事業パターン例



市町村で実施している「運動」、「栄養」、「口腔」を関連づけた介護予防事業をご紹介します。

【胎内市】教室名: すこやか(健) 教室(特定高齢者施策)
しあわせ(幸) 教室(特定高齢者施策)

目的: 高齢になっても健康で幸せに暮らせること
転倒・閉じこもりなどの予防

事業概要: 週1回、6ヶ月、全25回(運動器単独:12回)

回数	日程	時間	内容	回数	日程	時間	内容
1	5月15日	10:00~14:30	歯科検診・口腔機能チェック・体力測定	14	8月7日	10:00~11:30	栄養
第1回カンファレンス				15	8月21日	10:00~11:30	運動
2	5月22日	10:00~11:30	栄養(講話等)	16	8月28日	10:00~11:30	口腔機能
3	5月29日	10:00~11:30	運動(スマイル体操等)	17	9月11日	10:00~14:30	午前:栄養
4	6月5日	10:00~11:30	口腔機能(スマイル体操、講話、清掃等実技、レクリエーション等)	18			午後:口腔機能
5	6月12日	10:00~14:30	午前:栄養(調理実習等)	19	9月18日	10:00~11:30	運動・住宅
6			午後:口腔機能	20	9月25日	10:00~11:30	運動
7	6月19日	10:00~11:30	運動・住宅	21	10月2日	10:00~14:30	午前:栄養
8	6月26日	10:00~11:30	運動	22			午後:口腔機能
9	7月3日	10:00~14:30	午前:栄養	23	10月9日	10:00~11:30	運動
10			午後:口腔機能	24	10月23日	10:00~11:30	運動
11	7月10日	10:00~11:30	運動	25	10月30日	10:00~14:30	歯科検診・口腔機能チェック・体力測定
12	7月24日	10:00~11:30	運動	第3回カンファレンス			
13	7月31日	10:00~14:30	歯科検診・口腔機能チェック・体力測定	第3回カンファレンス			
第2回カンファレンス							

【柏崎市】教室名: パワーリハビリテーション(特定及び一般高齢者施策)

目的: 活動的な日常生活ができるようになる
自分の口腔への興味や関心を持つきっかけとする

事業概要: 週2回、約3ヶ月、全23回

回	ストレッチ体操	マシントレーニング	バランス練習	個別運動	体力測定	栄養	口腔(講話)	口腔(実技)	その他
1	○	体験				アセスメント表による評価(配布して2回目回収)			SF-36*
2	○				○				個別面談
3	○	○							個別面談
4	○	○		(グループワーク) 自分の食生活の振り返り 食事バランス、高齢期の 食事ポイント					個別面談
5	○	○					○	○	口腔機能向上と介護 予防の関係について、 動機付け 健口体操 唾液腺マッサージ等
6	○	○					○	○	
7	○	○					○	○	
8	○	○							
9	○	○							
10	○	○							
11	○	○	○			(グループワーク) 料理カードを使用して、 個別で献立作成		DVD「お口の体操」 ボタンブル レクリエーション (紙リレー等) 等	
12	○	○	○						
13	○	○	○						
14	○	○	○						
15	○	○		○					
16	○	○		○					
17	○	○		○					
18	○	○		○					
19	○	○		○					
20	○	○		○					
21	○	○		○					
22	○	○				アセスメント表による評価(配布して23回目回収)			個別面談、SF-36*
23	○				○				基本チェックリスト

*SF-36(健康関連QOLの測定方法)