

令和 6 年度第 1 回介護予防・日常生活支援推進会議（書面会議）
回答書の取りまとめ

1. 介護予防（フレイル予防について）の普及について

① 提案

- ・ 介護予防教室参加者へ実際にスマートフォンで動画を視聴してもらう
- ・ スマートフォンなどの使い方の講習の機会をつくる
- ・ シリーズ化した「みんなで介護予防体操」を出前講座として伝える
- ・ 該当する項目の見える化・わかる化を行う
- ・ 周知先に運転免許更新所を追加する
- ・ 運動等の継続年数において旨味を出す（税金の減額等）
- ・ 公民館講座にチラシを持って行く

実施中

② 意見

- ・ 口に関しては他人に知られたくないという思いから普及しにくい
- ・ 動画配信について興味があるが機械の使い方がわからない人もいる
- ・ フレイルを自分事に捉え不足なところもある

③ 質問

- ・ フレイル予防についてさまざまな媒体を使用し広報出来ているのは魅力的だが、それぞれの媒体のアクセス数はどれくらいか

⇒回答

媒体へのアクセス数等（8月末時点）

媒体	アクセス数
高齢者ささえあいネット(介護予防関連ページ)	163 回(8/1～8/31)
諫早市公式 YouTube 高齢者が元気になるチャンネル (みんなで介護予防体操)	視聴回数 ①707 回(下腿筋トレ) ②267 回(上腕筋トレ) ③208 回(上半身ストレッチ) ④226 回(下肢筋トレ) ⑤121 回(脳トレ)

その他の周知方法（8月末時点）

媒体	周知対象数
諫早市公式 LINE （一般介護予防教室・みんなで介護予防体操）	約 4 万人(登録者数)
諫早市公式インスタグラム(みんなで介護予防体操)	702 名(フォロワー数)
広報いさはや 毎月掲載 （一般介護予防教室・みんなで介護予防体操）	約 4 万 7200 部 (配布世帯数)

2. 立ち上がった自主グループの活動継続のための必要な支援について

① 提案

- ・ 専門職の派遣の回数を増やす
- ・ 他グループとの交流会を行う
- ・ 資金面を充足する（物品や専門職の参加）
- ・ 最終目標の聴取と実現を行う
- ・ 自己効力感を高める仕組みを作る（子供とのふれあい等）
- ・ 介護予防の取り組みを継続することでポイントやスタンプラリーの体験が出来る
- ・ 地域住民にも情報を提供する機会をつくる

② 意見

- ・ 歯科医師は支援に必要なマンパワー不足の状態
- ・ 若い人や新しい参加者の確保が難しい

3. 介護予防と生活支援の地域づくりフォーラムについて

① 提案

- ・ 諫早市の各圏域で「お宝さがしツアー」をしたらいい

② 意見

- ・ 介護や福祉、生活支援のすでにあるサービスを知らない

4. その他

① 提案

- ・ 熱中症対策として過ごしやすい場所がサークルやサロン活動だと良い
- ・ 高齢者向けにケーブルTV、ナイスいさはやの活用をしてみる

報告 I

令和6年度第 I 回介護予防・日常生活支援推進会議回答書取りまとめ 実施内容報告

- ・ 介護予防教室参加者へ実際にスマートフォンで動画を視聴してもらう
- ・ スマートフォンなどの使い方の講習の機会をつくる
- ・ シリーズ化した「みんなで介護予防体操」を出前講座として伝える

○教室実施箇所 **3カ所**（上山荘・諫早図書館・小栗ふれあい会館）

○教室参加者数 **38名**

○スマートフォン利用者 **28名**

- ・ 教室参加者の約 74 %

○二次元バーコード読み取り実施者 **21名**

- ・ 教室参加者の約 55 %
- ・ スマートフォン利用者の約 75 %

