

事例研究

9

人生100年時代、65歳からの充活を楽しもう！

～他職種連携でフレイル予防～

法人名・事業所名

社会福祉法人 ふたば福社会
ふたばデイサービスセンター

職種／発表者

通所介護課課長（相談員兼介護員）／瀧本 誠

■ 取り組んだ課題

コロナ禍により自宅で過ごす時間が増えたことで、活動量の減少による筋力低下や、栄養の偏りによる低栄養状態、また地域活動の中止に伴う社会的孤立が深刻化し、認知機能の低下もみられるようになっていきました。人生100年時代と言われる現代において、健康寿命を延ばし、自分らしくいきいきと生活し続けることは、非常に重要な課題です。

瀬戸市では、平成29年度より一般高齢者を対象とした介護予防事業を開始しました。私たちは本事業を活用し、デイサービスで培ってきた経験と、総合福祉施設として多職種が連携できる強みを活かしながら、運動習慣の定着と交流の機会を提供することで、地域の皆さまが住み慣れた地域で、より充実した生活を送ることができるよう支援したいと考え、本事業に取り組みました。

■ 具体的な取り組み

本事業は、理学療法士・看護師による、65歳以上の方に起こりやすい疾患（高血圧、骨折、認知症等）に特化した予防トレーニングと、管理栄養士による疾患予防を目的とした栄養講座の「二本柱」で実施しました。また、当施設のBimiヘルパーと連携し、毎回、疾患予防を意識した料理を実際に調理・試食する機会を設けました。

今年度は、令和7年11月13日（木）から12月18日（木）までの期間に、全6回開催しました。具体的な取り組み内容は以下のとおりです。


- ① 理学療法士、看護師、介護員、相談員、管理栄養士、ヘルパーによる内容検討
- ② 参加者募集チラシの作成および配布
（地域包括支援センターの協力、市の広報誌、町内回覧板、公民館掲示等）
- ③ 参加前の歩行状態測定
- ④ 運動教室および栄養講座の開催
- ⑤ 全6回終了後の歩行状態測定およびアンケートの実施

■ 活動の成果と評価

- ① 定員12名に対し、約1.4倍となる17名が参加した。
- ② 新規参加者を5名確保することができた。
- ③ 運動・栄養・認知症予防に関する啓発活動を行うとともに、社会参加の場を提供することができた。
- ④ 多職種と連携し、包括的な介護予防事業として開催することができた。
- ⑤ 事前および事後に歩行状態を測定した結果、若干の向上が認められた。
- ⑥ 最終日のアンケートでは満足度が高く、事業終了後も自宅で運動を継続している参加者が多くみられた。

■ 今後の課題

- ① さらなる内容の充実
体験型プログラムや視覚的に分かりやすい資料を取り入れ、参加者が理解しやすく、継続意欲につながる内容へと進化させていく。
- ② 男性の参加促進
男性にも関心を持ってもらえるテーマ設定や広報方法を工夫し、参加しやすい環境づくりを進める。
- ③ 地域への広報強化
地域包括支援センターや関係機関との連携をさらに深め、広報媒体を活用しながら、より多くの地域住民への周知を図る。



人生100年時代、 65歳からの充活を楽しもう！ ～他職種連携でフレイル予防～

社会福祉法人ふたば福祉会
ふたばデイサービスセンター

私たちの原点：地域と共に29年



施設ビジョン

「共に支え 共に笑い 共に幸せを」

利用者様、ご家族、地域の皆様、職員も、みんなが笑顔で幸せを感じる施設・地域づくりを目指しています。

1拠点で10事業を展開する高齢者福祉の地域拠点

特別養護老人ホーム、デイサービス、居宅介護支援等を運営

向き合うべき課題：コロナ禍が加速させた「静かな危機」

人生100年時代における健康寿命の重要性



活動量の減少
→ 筋力低下



栄養の偏り
→ 低栄養状態



地域活動の中止
→ 社会的孤立



複合的な影響
→ 認知機能の低下



私たちの使命：デイサービスの経験と強みを、地域のために

私たちは、この課題にどう貢献できるか？

活用 (Leverage)

瀬戸市の介護予防事業を活用。

強み (Strength)

デイサービスで培った経験と、総合福祉施設としての多職種連携。

目的 (Goal)

運動習慣の定着と交流の機会を提供し、住み慣れた地域でより充実した生活を送る支援を行う。

私たちの取り組み：フレイル予防を支える「二本柱」



運動 (Exercise)

理学療法士・看護師による、
高齢者に起こりやすい疾患に
特化した予防トレーニング。



栄養 (Nutrition)

管理栄養士による、疾患
予防を目的とした栄養講座
と調理・試食体験。



一本目の柱【運動】：科学的根拠に基づく予防トレーニング

Lead Professionals: 理学療法士・看護師 (Physical Therapist & Nurse)



高血圧 (Hypertension)

Focus on safe, effective movement.



骨折 (Fractures)

Strength and balance exercises to prevent falls.



認知症 (Dementia)

Dual-task exercises and activities promoting cognitive function.

65歳以上の方に起こりやすい疾患を的確に予防するプログラム。



二本目の柱【栄養】：“食べて学ぶ”実践的な栄養改善

Lead Professional: 管理栄養士 (Registered Dietitian)

Unique Feature: Bimiヘルパーとの連携

- 疾患予防を目的とした栄養講座
- 毎回、テーマに沿った料理を**実際に調理・試食**
- 理論だけでなく、日々の食生活に活かせる「体験」を提供。

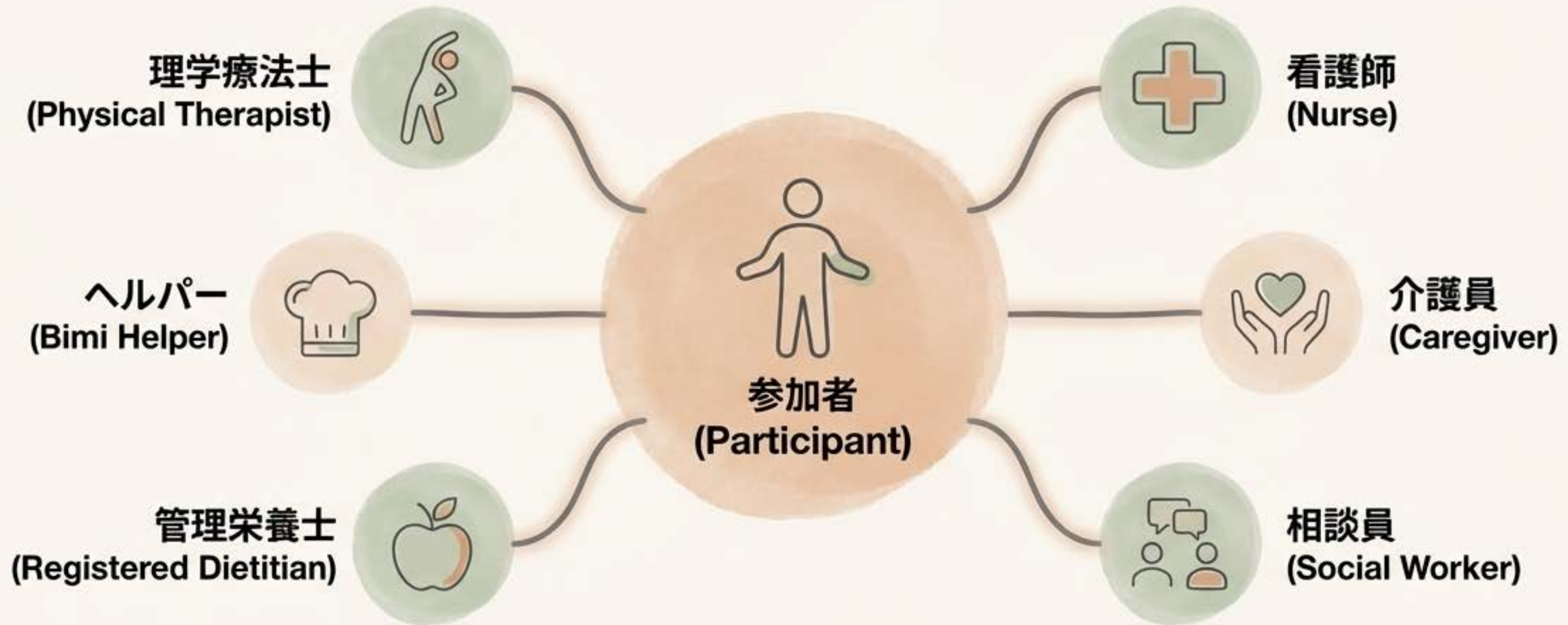


事業の実行プロセス：計画から評価までの全6回プログラム

- 1. 企画 (Planning)**
理学療法士、看護師、介護員、相談員、管理栄養士、ヘルパーによる内容検討。
- 2. 募集 (Recruitment)**
チラシ作成・配布（地域包括、市の広報誌、町内回覧板、公民館掲示等）。
- 3. 事前評価 (Pre-Assessment)**
参加前の歩行状態を測定。
- 4. 実施 (Implementation)**
全6回の運動教室および栄養講座を開催。（期間：11月13日～12月18日）
- 5. 事後評価 (Post-Assessment)**
歩行状態の再測定およびアンケート実施。



成功の鍵：参加者を支える多職種のコラボレーション



包括的な介護予防事業を実現した連携体制。

活動の成果①：数字で見る確かなインパクト

1.4倍

参加者数

定員12名に対し、17名が参加

5名

新規参加者を確保

新たな地域住民との接点を創出

若干の向上

歩行状態の改善

事前・事後測定の結果

活動の成果②：満足度と、その先にある行動変容



最終日のアンケートでは満足度が非常に高い結果に。

社会参加の場を提供できたことの証明。

最も重要な成果：

「事業終了後も、自宅で運動を継続している参加者が多くみられた」

プログラムが、持続的な健康習慣のきっかけとなった。

次なる挑戦：さらなる進化に向けた3つの課題



内容の充実

目標：参加者の理解と継続意欲をさらに高める。

行動：体験型プログラムや視覚的に分かりやすい資料を導入する。



男性の参加促進

目標：より多様な住民が参加しやすい環境をつくる。

行動：男性にも関心を持ってもらえるテーマ設定や広報方法を工夫する。



地域への広報強化

目標：より多くの地域住民へ情報を届ける。

行動：地域包括支援センター等との連携を深め、広報媒体を多様化する。

人生100年時代、誰もが主役になれる地域づくりへ

私たちの取り組みは、フレイルを予防するだけではありません。
それは、一人ひとりが自分らしく、いきいきと暮らし続ける地域を育むための、はじめの一歩です。

「共に支え 共に笑い 共に幸せを」

社会福祉法人ふたば福祉会 ふたばデイサービスセンター

