

# 「(仮称)仙台市介護予防推進プラン ~目指そう“豊齡力アップ”~」(案) 概要版

## 1 推進プラン策定の趣旨

我が国は、現在、世界のどの国も経験したことがない高齢社会が到来し、仙台市においても、高齢化率の上昇、75歳以上の高齢者の増加、一人暮らし・高齢者のみ世帯等の増加が着実に進んでいる。こうした中、すべての市民が住み慣れた地域で、いきいきと健やかに、安心して過ごせるまち・仙台を築くことが大きな課題となっている。

今後さらに団塊の世代が高齢者の仲間入りをし、高齢者の大幅な増加が見込まれる中、課題解決に向けてスピード感を持って積極的に介護予防の施策を展開していくために、この「(仮称)仙台市介護予防推進プラン ~目指そう“豊齡力アップ”~」を策定することとした。

取り組みにあたっては、多種多様な機関・団体と積極的に連携し、市民力を育み広げることによって、高齢者が生きがいを持って活動的に暮らすことを支援していくこととし、本プランに基づき、医療・保健・福祉分野に留まらないさまざまな取り組みを進めていく。

## 2 推進プランの位置付け

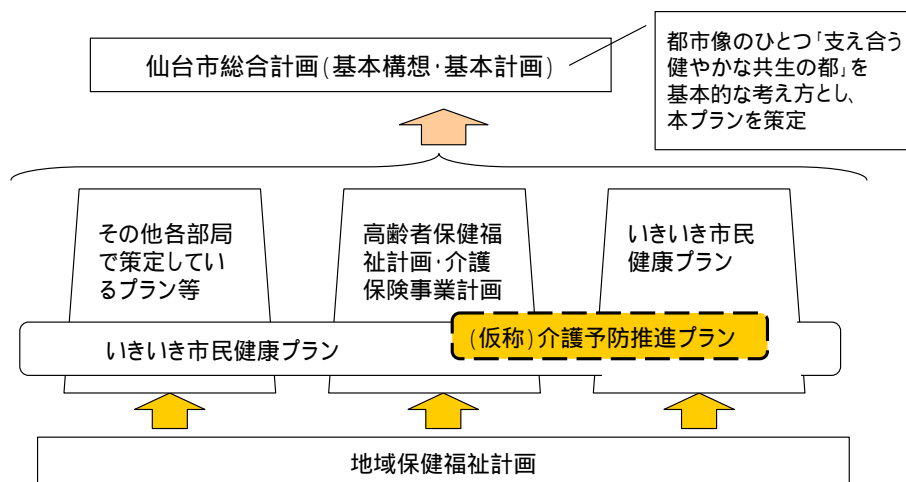
現在策定中の「新総合計画」について、本プランは、新基本構想に示される「仙台の都市像」のひとつである「支え合う健やかな共生の都」を基本的な考え方として策定する。

今年度策定中の「次期いきいき市民健康プラン」と連携して取り組みを推進していくとともに、「仙台市高齢者保健福祉計画」については、来年度(平成23年度)に実施する次期計画策定作業において、本プランの内容を反映させることを十分に考慮していく。

さらに、子供から高齢者までの誰もが地域においてその人らしく自立し、心豊かに充実した生活を送ることができるよう、支え合う社会を実現していくことを目指した「仙台市地域保健福祉計画」を十分踏まえて施策を展開していく。

また、スポーツや生涯学習など、保健福祉以外のさまざまな分野と連携するための働きかけを行っていく。

<イメージ図>



本プランは、平成23年度から平成26年度までの4年間を取り組み期間とする。

(次期「仙台市高齢者保健福祉計画」の計画期間を24~26年度とすることが想定されていることを考慮)

### 3 現状と今後の見通し

- (1) 仙台市の人口は今後緩やかな減少傾向が続く中、高齢人口は平成 32 年には全体の約 25% に上昇。特に 75 歳以上の高齢者人口が今後増加し続けると見込まれる。
- (2) 要介護・要支援認定者の高齢者に占める割合は近年はほぼ横ばいだが、高齢者の数自体が増えていくことから、認定者数は増加し続け、今後もこの傾向が続くことが見込まれる。
- (3) 認知症高齢者数は現在仙台市に 15,000 人前後と推計。国は、20 年後には全国の認知症高齢者が約 1.7 倍に増加すると見込んでおり、都市部である本市はそれを上回る増加が推測される。
- (4) 在宅の高齢者のうち、ひとり暮らしの方や、高齢者の方のみで構成される高齢世帯の数が徐々に増加しており、地域全体で住民を支え合う仕組みづくりが今後ますます重視されてくる。
- (5) 一方で、市民が主体となって展開する活動において、高齢者が中心となり活躍しているものも増えており、数多くの高齢者がさまざまな場面で活躍し、元気な地域づくりに関わっている。

### 4 これからの課題

#### 「介護予防」に取り組む意欲のさらなる醸成

介護予防や健康づくりについて認識してもらい、介護予防に取り組む意欲の醸成が必要である。

#### 「介護予防」に取り組むことができる機会づくり

場所・メニューの両面から、介護予防に取り組むことができる機会を一層創出していく必要がある。

#### 「外に出にくくなった方」への働きかけ

身体的・精神的な理由等により外に「出にくくなった方」に「外に出てみよう」と思ってもらうための方法を検討する必要がある。

#### 「これからの高齢者」のための施策検討

「社会と関わり続けたい」「何かの役に立ちたい」という思いを抱く方々に「出番」や「役割」を持ち続けてもらうための機会づくりに努める必要がある。

### 5 スローガン

本プランでは、仙台市の高齢者を取り巻く現状や、これまでの介護予防の取り組みで見えてきた課題などを踏まえ、次のスローガンを掲げて施策を推進する。

目指そう“豊齢力アップ”  
～いきいきと、共に楽しむ人生を～

#### 目指そう“豊齢力アップ”

市民一人ひとりが心豊かに、健康でつつがなく共に生きる社会を実現するために、介護予防の取り組みを通して「豊齢力アップ」を目指す。

「豊齢力アップ」は、今回のプラン策定にあたって新たに用いることとした用語

#### ～いきいきと、共に楽しむ人生を～

豊齢力アップのための取り組みは、周りの人々と時間・場所を共有し、一緒に楽しいひと時を過ごすものであれば、より楽しく充実したものになると考えられる。さらに、身近な地域の中で行われることで、まちの活性化や、参加者の一層のやりがいにつながることを期待できる。そのような取り組みを通し、一緒に人生を楽しんで行こうよ、という意味を込め、スローガンの副題とする。

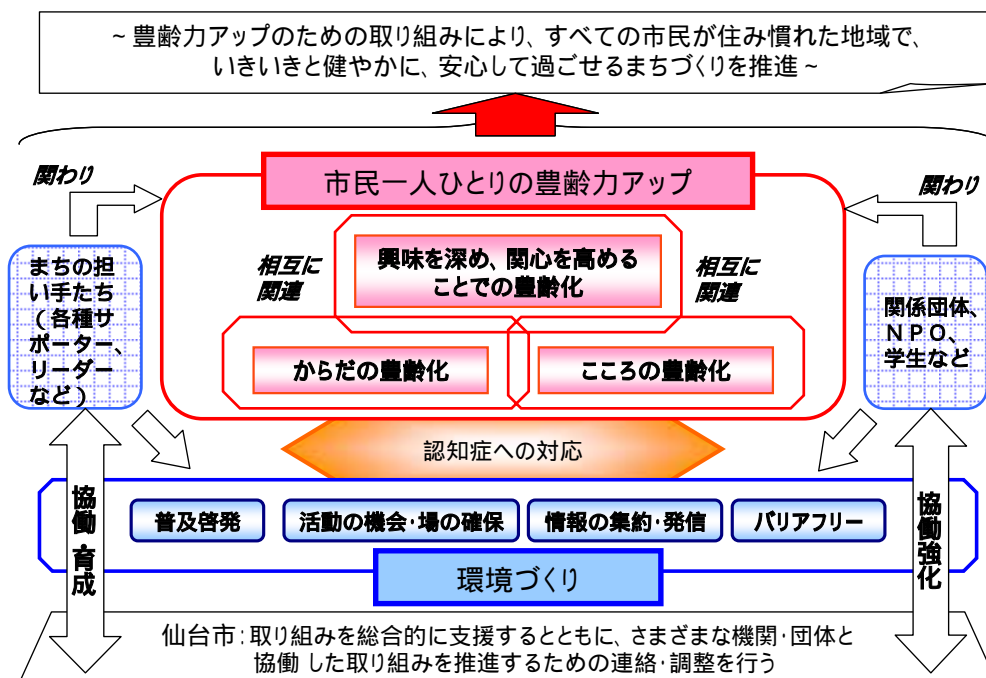
## 6 施策の方向性 ~ 市民運動としての取り組み ~

これまで市で取り組んできた介護予防事業は、運動機能の維持・向上をはじめとした身体面での取り組みが中心だったが、今後、さまざまな考え方や価値観を持つ市民に向け、医療・保健・福祉分野上の取り組みに留まらず、多種多様な機関・団体と積極的に連携し、「総合的な介護予防」を推進していく。

特に、それぞれの思いを抱く市民に、家庭や社会で何かをしよう、興味を深め、関心を高めようと思ってもらうための取り組みを強化するとともに、担い手づくりや活動の場・機会の確保、バリアフリー等の環境づくりを行う。さらに、市民の関心の高い認知症への対応にも引き続き取り組む。

そして、既に育成された担い手や関係団体、NPO等との連携にも努めるとともに、お互いがお互いの活動を知り、互いに励まし合い、関心を高め合うことができるような関係づくりや、地域の中で一体となって取り組みを推進していく協働事業を検討し、今回の豊齢力アップのための取り組みを、市民運動として展開していく。

### < 施策の全体像 (イメージ図) >



### 市民一人ひとりの豊齢力アップ

運動機能と口腔機能、栄養状態の維持・向上に取り組む「からだの豊齢化」、孤立しない環境づくりや、うつなど心の病気の予防に取り組む「こころの豊齢化」、市民に「何かをしよう」と思ってもらうために、多様な機関と連携した幅広い取り組みを推進する「興味を深め、関心を高めることでの豊齢化」を一体的に実施。

### 環境づくり

普及啓発、活動の場や機会の確保等、豊齢力アップのための取り組みの土台となる環境づくりを実施。

### 認知症への対応

認知機能の低下抑制効果を検証し、それを通して日常的な運動習慣を啓発する取り組みや、普及啓発や支援体制の構築をはじめとした仙台市認知症対策推進会議で検討・実施している取り組みを推進。

### 仙台市の役割

取り組みの総合的な支援及びさまざまな機関・団体と協働した取り組みを推進するための連絡・調整を行うとともに、担い手たちや、さまざまな分野の関係機関、NPO、学生等との協働を強化。

## 7 共通の視点

### 視点

それぞれの地域で、その地域の特性に合った活動を展開することによって、参加する側・支える側双方の充実感を高め、市民全体の豊齢力アップを推進する

・本市では、それぞれの地域でさまざまな市民活動などが行われており、その地域の特性を活かした事業を展開する。

・参加する人・それを支える人それぞれが充実感を高めることで、市民全体の豊齢力アップにつながることが期待でき、関わる人に「楽しい」と感じてもらえる取り組みを推進する。

### 視点

これまでの施策により蓄積された活動の場や人材などの資源をつなぎ、そのつながりを「見える化」するとともに、不足している資源を新たに創出して、社会全体で豊齢化を支える仕組みづくりを推進する

・これまでの施策により蓄積された活動の場や人材などの資源をつなぎ、そのつながりの可視化に努めながら、効率的・効果的な展開を図る。

・その前提として、既存の資源を整理・集約し、不足していると認められる資源を新たに創出する方策を検討する。

## 8 具体の取り組み案

### 市民一人ひとりの豊齢力アップ

#### 興味を深め、関心を高めることでの豊齢化

- ・各市民Cで展開されている老壮大学等において、介護予防をテーマとした講座を積極的に開催
- ・保育所や児童館にて高齢者と児童・生徒が触れ合う世代間交流事業を実施

- ・高齢者自身が文化活動に参加することを通しての「生きがいづくり」を支援
- ・自らの日頃の活動の成果を披露し、本人の生きがいづくりや周囲に楽しさを与える場づくりや、高齢者と地域団体等との結び付け など

#### からだの豊齢化

- ・仙台市健康増進センターとの連携を図りながら、運動をはじめとしたプログラムを提供
- ・スポーツ振興事業団等との連携事業を実施
- ・ノルディックウォーキングや、公園に設置されている健康遊具の活用を検討 など

#### こころの豊齢化

- ・うつ・閉じこもりの方に、地域包括支援センターを中心に関係機関が連携したチームアプローチを実施
- ・高齢期に多い心の病気とその予防について市民が学習し、うつに気付くことのできる人を増やす取り組み など

#### 認知症への対応

- ・認知症の普及啓発と支援体制構築等、仙台市認知症対策推進会議で検討・実施している取り組み推進
- ・ウォーキング等の運動による認知機能低下抑制効果に関する研究と、それを通じた運動習慣の啓発を実施
- ・すべての市民が自然との触れ合いを楽しみながら認知症に対する理解を深めるイベント実施 など

#### 環境づくり

- ・取り組みをPRするために、講演会や、日頃の活動の成果の披露など、普及啓発イベントを実施
- ・介護予防運動サポーターやサロンのリーダーが互いに連携し、地域のために活動できる機会を創出
- ・さまざまな施設や空き店舗、遊休地等を活用した、市民が交流・活動するための場所づくりを検討
- ・「仙台フィンランド健康福祉センタープロジェクト」「地域イノベーションクラスタープログラム」との連携を検討 など