

近所 de 元気アップトレーニング活動支援事業の新たな展開
「認知力アップトレーニング」について

1. 経緯

「認知症があってもなくてもほっとできる通いの場」事業は、地域包括支援センター運営事業、認知症施策推進事業、生活支援体制整備事業、一般介護予防事業で連動し、令和 3 年度の試行実施を経て令和 4 年 10 月より本格実施し、当初の計画から事業名や支援内容を見直して令和 5 年度末まで実施したが利用は進まなかった。令和 6 年度に事業目的と事業内容を整理し、認知症に対する離脱しにくい環境づくりの啓発は地域ケア推進係で推進し、介護予防推進係は認知的フレイルに対する予防プログラムを住民主体の通いの場で導入することとして、事業としては終了し、形を変えて進めることとした。

【今後の住み分け】

係	地域ケア推進係	介護予防推進係
事業	通いの場へのミニ講座	認知的フレイル予防の取組
目的	バリアフリーの推進 (離脱しにくい環境づくり)	認知的フレイル予防 (重度化防止)
実施主体	地域包括支援センター	地域包括支援センター、第 2 層生活支援コーディネーター、地域リハビリテーション専門職、介護予防・フレイル予防推進員など
方向性	・認知機能の低下を理由として通いの場から離脱することのないよう、また、させることのないよう通いの場に対するミニ講座を実施 ・既存の通いの場に対し実施する	・認知的フレイルといった言葉を使うことで対象像を分かり易くする ・合わせて認知機能低下に関する普及啓発を実施することで、認知機能が低下した人も受け入れてもらえる場としていく(もの忘れ相談で診断がつかなかった場合に誘導できる場としていくことも想定)

認知的フレイルは地域で生活する高齢者の誰にとっても起こりうることであるが、認知機能が低下してから新たな場に参加するのは、参加する側にとっても受け入れる側にとっても障壁が高いため、元気なうちから楽しく気軽に参加して、認知機能低下の予防につながり、支援が必要な状態になっても続けられる通いの場の育成を目指す。

2. 認知力アップトレーニング概要

① 目的

認知的フレイルの啓発及び住民相互の支え合いにより参加・継続できる通いの場を育成することにより、高齢者が認知機能低下等で支援が必要な状態になっても社会活動が続けることができ、本人が望む自立生活を継続できる地域づくりを推進する。

<支援目標>

- ・元気な時から楽しく参加することで認知的フレイルについて理解し、自らフレイル予防に向けて行動できる。
- ・仲間と共に活動に取り組むことで支え合いの意義がわかり、支援が必要な状態になっても、お互い様の心持ちで参加継続できる通いの場を住民が主体的に運営できる。

② 実施方法

- ・ 予防効果が得られるよう定期的に自分たちで基本のトレーニングを実践して継続すること、専門職による啓発、実技指導及び相談体制、評価が必要であることから近所 de 元気アップトレーニング活動支援事業のスキームを運用する。
- ・ 近所 de 元気アップトレーニング活動支援事業の従来の元気アップトレーニングに並列して認知力アップトレーニングを選択肢として新設。近所 de 元気アップトレーニング活動支援事業プレゼンテーション（住民説明会）で、住民が行う実施内容として①抗重力筋向上の元気アップトレーニング（従来コース）と②認知力アップトレーニング（新設コース）を紹介し、住民がどちらか 1 コースを選択する。
- ・ 事業目的、支援対象団体の条件、実施主体等の枠組みは現行通り。条件を満たす団体には支援内容に沿って専門職派遣及び補助金の交付を決定する。
- ・ 従来の近トレ団体が認知力アップトレーニングを追加で希望する場合や、認知力アップトレーニングで始まった団体が元気アップトレーニングを追加で希望の場合はプラス支援「近トレ plus」として実施する。
- ・ 事業評価について、通いの場全体に関わる評価を含めて介護予防・フレイル予防推進支援センターに相談し、助言を得て評価方法、評価指標を検討する。

③ 事業実施スケジュール

事業開始（案） 令和 7 年 2 月中旬より新しいプレゼンテーションに移行
認知的フレイル予防プログラムを選択する団体に支援開始

作業経過及び今後の予定

令和 6 年 9 月迄	「認知症があってもなくてもほっとできる通いの場事業」について地域ケア推進係と整理、事業としては終了。介護予防推進係は新たに認知的フレイルの予防プログラムを通いの場で導入する。 介護予防・フレイル予防推進員とプログラム案を作成する。
10 月～11 月	近所 de 元気アップトレーニング活動支援事業として導入準備 関係部署・関係機関には適宜事前調整し、事業遂行に向けて協力を仰ぐ。 第 2 層生活支援コーディネーター、地域包括支援センター、社会福祉協議会、地域ケア推進係等
12 月～ 令和 7 年 1 月	通いの場戦略会議で第 2 層と共有、協議、 包括支援センター代表者、地域リハビリテーション活動支援事業登録リハ職、介護予防リーダー等へ順次説明。認知症地域支援推進員会議、認知症施策推進協議会に報告 配布資料案作成
令和 7 年 2 月	多摩市一般介護予防事業評価委員会に報告 要綱、様式、一部改正
令和 7 年 3 月	大規模プレゼン実施（3 月 19 日予定） 既存の近トレ団体交流会（3 月 8 日予定）でプラス支援について周知
令和 7 年度	中規模プレゼン等で事業周知し活動団体を広げていく。