

平成18年10月2日

## 「認知症の予防とケアの地域づくり・練馬区」

### 第2回 認知症高齢者を地域で支える東京会議

社団法人東京都老人クラブ連合会副会長 増田 時枝  
練馬区福祉部参事（介護予防課長事務取扱） 紙崎 修

#### 1. 練馬区の高齢者の現況（平成18年1月1日現在）

総人口686,237人（区面積48.16平方キロメートル）  
高齢者人口（65歳以上）120,480人（高齢化率17.6%）  
要介護認定者数18,609人（要介護認定率15.4%）  
※一般高齢者81%, 特定（虚弱）高齢者4%（練馬区高齢者基礎調査）

#### 2. 健康・友愛・奉仕（老人クラブ全国三大運動）・介護予防・会員増強 ～「練馬区老人クラブ連合会」からの報告～

##### （1）練馬区老人クラブの現状について

会員の資格 概ね60歳以上、未満の方でも歓迎。常時活動に参加できない高齢者であっても、会員として迎え、支えあい、喜びを共にできる。  
クラブ数138単位クラブ（10地区＝徒歩で集まることのできる地域）  
会員数 12,000名（プラス10人運動→3か年で16,000名）

##### （2）心と身体健康づくりへの取り組み（介護予防活動）

###### ◎健やかで、楽しい活動

「ゲートボール大会」・「筋力トレーニング」・「体力測定」・「いきいき体操」  
「レクダンス講習会」・「寿文化祭」・「芸能大会」・「歌謡大会」等  
※単位老人クラブの活動では、「老人クラブ農園」（区で26か所整備）  
の平均募集倍率が5.3倍と人気が高い。

##### （3）助け合いによる社会貢献の実現

###### ◎友愛活動

「話し相手」・「閉じこもり防止」・「外出援助」・「情報提供」・「暮らしの援助」・「安否確認」等

###### ◎奉仕活動

「地域清掃等の環境づくり」・「通学路での見守り」等、多種多様

#### (4) 魅力ある老人クラブ活動の推進

##### ◎深くて強い心の絆

「PTA時代仲間」・「自慢料理持参、レシピ披露」・「病気見舞い」等

##### ◎町会や他団体との連携

「ともに考え・ともに学び・ともに行動する」

##### ◎支えあう地域づくりの推進

「行政と協働で実践」

### 3. 予防とケアの地域づくり～行政の役割

資料1

#### (1) 組織的な検討（方針・実態調査・実施計画）

①「練馬区痴ほうケアシステム検討委員会」（平成16年4月）

②「練馬区認知症予防検討委員会」（平成17年4月）

※区5部11課の職員と地域懇談会委員（町会、民生委員、老人クラブの各代表および公募区民6名）で検討

#### (2) 総合的な検討（施策体系・行組織間連携）

##### ◎一般高齢者施策と特定高齢者施策連携

「老人クラブ支援・出張講座」（健康部保健相談所）一般

「認知症予防事業・推進員養成」（福祉部介護予防課）一般

資料2

「いきがいデイサービス事業」（福祉部介護予防課）一般・特定

資料3

#### (3) 高齢者を支える地域づくりのシステム化

##### ①認知症の相談体制の強化

資料4

「地域包括支援センター」（4か所）

「在宅介護支援センター」（19か所）

「総合福祉事務所」（4か所）

「保健相談所」（6か所）

「練馬区医師会と相談医体制について協議中」（区内全域）

##### ②区行政と関係組織との協働・支援およびネットワーク化

「認知症の家族会」

資料5

「老人クラブ・町会・高齢者サークル」

資料6

# 地域づくり型認知症予防事業・練馬区 その意義と今後の展望

北島 和子<sup>1)</sup> 紙崎 修<sup>2)</sup>

平成15年4月から10月末における、東京都練馬区の認定調査結果によると、要介護認定高齢者の約6割に何らかの認知症の症状がみられ、特別養護老人ホームでは、入所者の約8割が何らかの認知症を有しているという実態が明らかになっている。

今や認知症高齢者対策は、地域に密着した自治体が最も優先して取り組まなければならない課題の1つになり、認知症高齢者の尊厳を維持したケア体制の充実や相談体制の充実とともに、認知症にならないための予防体制を確立することが重要になってきた。

住民要望でも、平成16年度に実施された練馬区の高齢者基礎調査によると、「健康について知りたいこと」では認知症予防が第1位(28.5%)になり、地域高齢者の認知症に対する関心の高さを示している。

練馬区は認知症について、平成16年4月に「痴呆ほうケアシステム検討委員会」、平成17年4

月に「認知症予防検討委員会」を立ち上げ、全庁的に医療職と事務職が一体となって「認知症のケアと予防のあり方」について総合的な検討を行った(両報告書とも練馬区HPに全文掲載)。

## 練馬区における認知症予防の現状と課題

練馬区の高齢者の現況であるが、本年1月1日現在、総人口686,237人、65歳以上の高齢者人口は120,480人(高齢化率17.6%)で、要介護認定者数18,609人(要介護認定率15.4%)になっている。

東京都老人総合研究所発行の資料によると、海外の研究では、認知症予備群と考えられる5つの認知障害(記憶・学習, 注意, 言語, 空間認知, 思考)のいずれかで、障害がある高齢者(AACD: 加齢関連認知低下)は地域高齢者の2~3割を占め、うち約3割が3年間で認知症を発症すると言われており、「認知症予防」の対象者と考えられる人数は多い。

検討委員会では平成16年度の練馬区人口推計をもとに、認知症予備群(AACD)および認知症発症者の動向を推計した。今後、両者とも急速に増加し、かつ膨大な人数で発生することが想定され、特に、団塊の世代と呼ばれる人たちが高齢者になる平成26年では、AACDが約29,000人、そこからの発症者数が約8,800人になることが予

表 練馬区における高齢者人口, 加齢関連認知低下者数, 認知症発症者数動向推計

	平成16年	21年	26年	31年	36年
高齢者人口	113,739	133,006	146,534	154,275	154,908
加齢関連認知低下(AACD) (高齢者人口の2割)	22,748	26,601	29,307	30,855	30,981
認知症発症者数(3年後) (加齢関連認知低下の3割)	6,824	7,980	8,792	9,256	9,294

1) きたじま かずこ：練馬区健康福祉事業本部健康部長(練馬区保健所長)

連絡先：☎176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1

2) かみさき おさむ：同福祉部参事介護予防課長事務取扱

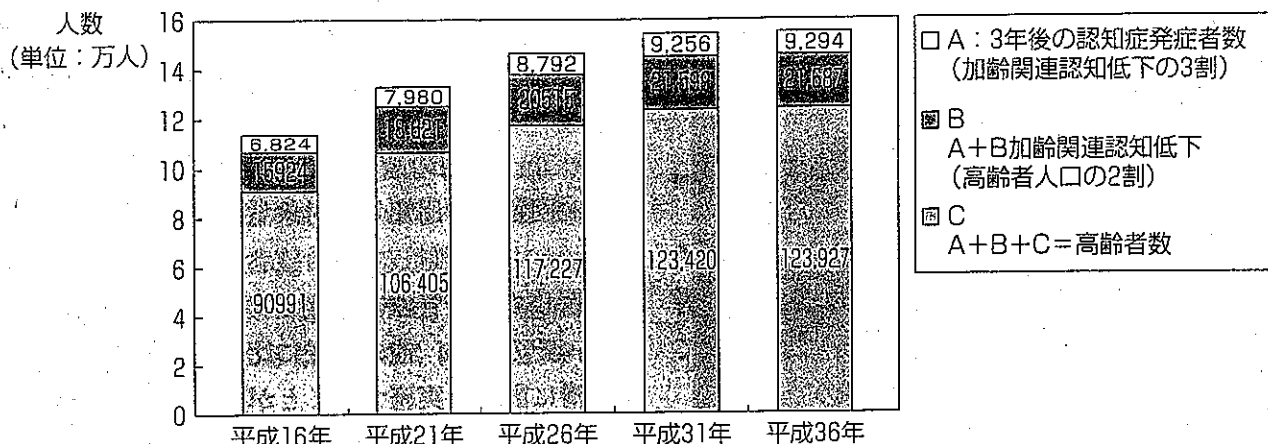


図 高齢者数, AACD, 認知症発症者数の動向推計グラフ

測された(表, 図)。

この推計値については、平成17年度予算特別委員会の認知症予防事業の項目で、委員から「研究結果とはいえ、膨大な人数でかつショッキングなデータである。いたずらに高齢者に不安を煽りたてるものになるのではないか」との質問があった。これに対する答弁は、次のとおりである。「この推計値は海外の長期研究結果が根拠となっており、信頼性の高いものと考えている。このまま放置すればこの数値になるかもしれないが、対応策をとれば減少可能である。まず地域型認知症予防プログラムの効果を実証し、次にその方法を区内の高齢者が実践できるよう行政が道筋を示せば、不安は薄らぐであろう。今年度、認知症予防検討委員会で検討し、区民に練馬区の認知症予防事業の道筋を提示したい」

### 地域型認知症予防プログラムの検討

#### 練馬区認知症予防検討委員会

平成17年4月から7月まで、庁内5部11課の職員と地域懇談会委員(町会, 民生委員, 老人クラブの代表と公募区民6名)が集まって検討し、練馬区は以下の方針を決定した。

① 練馬区における認知症予防事業のあり方として、地域型認知症予防プログラム(東京都老人総合研究所方式参考)を実施するとともに、区では認知症予防推進員など区民との協働で、認知症予防に向けた地域づくりをすすめていく。

② 平成17年度後期に行う認知症予防事業地域調査については、認知症の発症に関連する生活習慣を明らかにし、実際に地元住民はどういう事業を要望しているか、調査を本格的に実施する。

③ 認知症相談体制の確立のため、認知症予防事業を実施している段階で実際に認知症の高齢者が発見された場合、かかりつけ医や専門医等につなげるようなシステムをつくる。

④ 認知症予防の重要性について、広く区民に啓発していく。

すでに地域型認知症予防プログラムについては、練馬区は平成16年11月に出した「痴ほうケアシステム検討委員会報告書」の中で、一定の方向性を打ち出していた。

認知症予防事業は多数の地域高齢者対象(認知症予備群)の取り組みになるため、地域住民が主体となってプログラムの展開ができる「地域モデル」を構築していくことが望ましい。それも単なる啓発活動ではなく、継続的に行われることで高齢者の自主的な生活習慣の改善がなされることが重要である。東京都老人総合研究所では、介護予防の対処プログラム提案の中で、パソコン・園芸・旅行・料理など高齢者が参加しやすい「地域型認知症予防プログラム」を紹介している。

しかし、練馬区のように高齢者人口が10万を超える都市においては、地域型認知症予防プログラム(10名前後の小集団)の立ち上げと並行して、既存の老人クラブや町会等の組織を活用した手法

## 特集

等、いくつかの方策の検討が必要である。

### 練馬区の認知症予防事業

#### 一般高齢者施策と特定高齢者施策

現在予定している練馬区の認知症予防事業は、すべての高齢者を対象にするもので、「認知症予防・支援マニュアル」(平成17年12月、厚生労働省認知症・支援についての研究班)で示されている一般高齢者施策と同じ内容のものである。

一方、特定高齢者施策については、今年度から基本健康診査と併せて生活機能評価が実施されることになり、基本チェックリストで特定高齢者の候補者に選定され、かつ認知症予防・支援の項目に該当する高齢者をどこに紹介するかが大きな課題となっている。

特定高齢者はグループ化するにしても、集団の活力や凝集性が弱く、一般高齢者以上に支援の手を差し伸べる必要がある。練馬区では認知症予防・支援の特定高齢者施策として、区内35か所で委託して実施している「いきがいデイサービス」の活用を検討している。

現在、いきがいデイサービスは区の一般財源を使って、虚弱高齢者に対し週1回、敬老館や地区区民館等の区立施設において、趣味活動や健康保持活動、会食型の食事サービスを行っている。

平成18年5月から、区では、いきがいデイサービスの全箇所を視察し、利用者には基本チェックリストの項目を使って実態調査を実施しているところである。

今後、いきがいデイサービスについては、一般高齢者と特定高齢者が混在した練馬区独自の介護予防事業に位置づける方向で検討している。いきがいデイサービス終了後の受け皿づくりとして、地域づくり型認知症予防事業は有効な手法の1つであると考えている。

### 認知症予防対策高齢者生活実態調査

#### 保健・福祉の連携の必要性

平成18年度から本格的に認知症予防事業を実施するため、平成18年1～2月にかけて、65～84

歳までの人を対象に、区全域郵送調査2,000名(有効回答数1,591名、79.6%)、モデル地区訪問調査993名(有効回答数719名、72.4%)の調査を行った。今回の調査は、事前に区報や町会掲示板・回覧板で周知し、対象者に調査票と予防パンフレットを同封して、希望者には個人の調査結果を返して健康管理に役立てていただく方式で行った。そのため、他の調査に比べて苦情が少なく、円滑に調査を実施することができ、認知症予防の区民啓発の目的も果たした。

調査結果によると、現在治療中の病気のある人が約8割で、高血圧症や高脂血症、糖尿病、脳卒中、心臓病などの認知症の危険因子となる疾患のある人も少なくなかった。女性では、筋骨系の疾患や腰痛症など、要介護状態に移行する危険性の高い疾患もみられた。適切な医療やケアとともに、認知症予防だけでなく、他の介護予防施策も合わせた総合的な働きかけが必要である。

現在、練馬区では「活動的な85歳を目指そう」ということで、様々な「高齢者の健康づくり事業」を保健相談所等で実施し、認知症予防、脳卒中予防、閉じこもり予防、高齢期に見られやすい病気予防等、7つのテーマで健康応援講演会を開催するなど、生活習慣病の予防の他、老年症候群に対する啓発にも力を注いでいる。

### 区民と協働ですすめる認知症予防とケアに向けた地域づくり

多くの区民に認知症予防に取り組んでもらうためには、これを理解し地域で推進していく人材を育成することが重要である。昨年の11月から認知症予防推進員養成講座を5日制で実施し、平成17年度には108人に終了証を発行した。なお、前述の「認知症予防対策高齢者生活実態調査」は、推進員の中から調査員を募り実施された。これらの調査体験も踏まえ、平成18年度より具体的な活動に向けて歩み始めている。今後も推進員養成講座は実施され、3年後の平成20年度には区全域で400人の推進員を育成する予定である。

平成18年6月に練馬文化センターで認知症予

訪講演会が開催され、東京都老人総合研究所・矢富直美主任研究員の講演と5人の認知症予防推進員による活動状況報告があった。

認知症予防推進員からは、自分の身内が認知症になった経験などからの発表がなされ、「家族だけ・自分だけ」でなく、認知症予防を広く地域に浸透させていくための取り組みと、認知症になっても安心して生活できる地域づくりを壇上から呼びかけていた(写真)。

人材は人の財である。平成18年4月から練馬区では、介護予防課の中に認知症予防事業係(保健師2名、作業療法士1名)を設置し、認知症予防事業を専門にする職員を配置した。

また、今年度から区内6か所の保健相談所において、専門職(保健師・管理栄養士・歯科衛生士)がチームを組んで老人クラブなどに出向き、日常生活・食生活・口の健康などについて出張講座(めざそう健康長寿)を行う事業を開始した。

現在、練馬区は認知症予防事業に関連し、区医



写真 平成18年6月、認知症予防講演会にて、練馬区の認知症予防推進員たち

師会と相談体制等について協議を重ねているところであるが、今後も行政と医療機関・在宅介護支援センター・老人クラブ・町会等の社会資源および認知症予防推進員と協働で、「認知症の予防とケアの地域づくり」の実現に向けて、システム化を図っていきたい。

# 認知症予防のための推進員養成講座

## ～認知症に強いまちをつくろう!!～

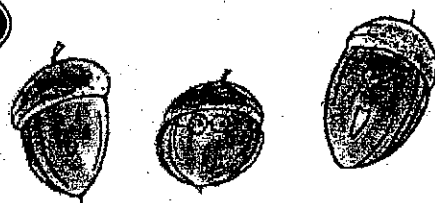
認知症は、脳の機能を鍛えることで発症を遅らせることができると言われています。住民の方々が進んで認知症を予防する地域づくりを目指して、講座では、予防効果のある生活習慣の内容や生活習慣を変える方法を学びます。

終了後は、区の事業の企画運営への参画のほか、修了生同士が協力し合い地域づくりを自主的に広げる活動にも取り組みます。

### 参加者募集

☆ 対象 練馬区在住 全日出席できる方

☆ 日程 (全5回)



回	日 時	テーマ	
1	11月16日(木) 午前 9時30分から 11時30分	認知症を予防する生活習慣とは	
2	11月20日(月) 午前 9時30分から 11時30分	認知症予防にむけた地域づくり	
3	12月11日(月) 午後 1時30分から 4時30分	生活習慣を変えるための方法 その1『学ぼう』	
4	12月18日(月) ※居住地域によって 時間と場所が異なり ます	(〒117石神井地区・〒178大泉地区) 午前 9時30分から 11時30分 ----- (〒176練馬地区・〒179光が丘地区) 午後 2時から 4時	生活習慣を変えるための方法 その2『伝えよう』
5	12月21日(木) 午前 9時30分から 11時30分	認知症に強いまちをつくろう!!	

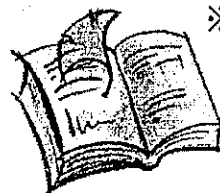
※ 毎回課題があります

☆ 会場 区役所多目的会議室など

☆ 定員 100名(超えた場合抽選)

☆ 講師 東京都老人総合研究所 宇良 千秋・多賀 努・可野 倫子 など

☆ 申込み 10月20日(金)(消印有効)までに往復はがきで、  
住所、氏名(ふりがな)、電話番号、性別、年齢を書いて、  
〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 認知症予防事業係へ送付する。  
※結果は後日通知します。



練馬区では、平成 17 年度より区民の皆様が認知症予防に関心を持ち、高齢者が自ら楽しんで認知症予防に取り組んでいけるよう認知症予防事業を開始しました。

平成 17 年度は、①認知症予防検討委員会 ②講演会 ③パンフレットの作成 ④認知症予防推進員養成講座の開催 ⑤認知症予防対策高齢者生活実態調査などを行いました。

平成 18 年度はさらに、モデル地区(練馬総合福祉事務所管内)で具体的な活動として認知症予防プログラムを始めています。また、昨年度の認知症予防推進員養成講座の修了生が定例会などで具体的な推進員の活動に取り組んでいます。

## 第 1 期練馬区認知症予防推進員のコーナー

平成 17 年度推進員養成講座を修了した私たちは、月に一回の定例会や運営委員会等で研修や話し合いを重ね、次のような様々な活動に楽しく取り組んでいます。

- ・ 高齢者の居場所作り
- ・ 認知症予防のミニ講座
- ・ 認知症家族会のお話を聞く
- ・ 認知症予防啓発のための劇
- ・ 学田公園 20 分ウォーキング
- ・ 推進員活動組織づくり
- ・ 認知症予防推進員通信の発行 他

今後は、新しく推進員になれる皆さんをお迎えして、練馬区全域にさらに飛躍した活動が展開されることを期待しています。

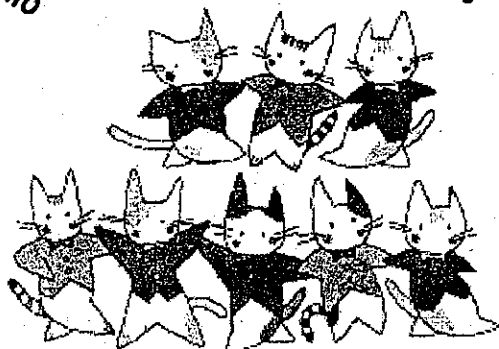
認知症に強いまちづくりを目指して、力を合わせて頑張りましょう。

### ♪ 認知症予防の歌 ♪

- 1 認知の機能を鍛えましょう  
手紙を書いたり 読書して  
遠まわりして 早歩き  
脳の血流ふやしましょう
- 2 認知の機能を鍛えましょう  
料理は頭脳と手先です  
サークル活動 ボランティア  
社会とつながり もちましょう
- 3 どんな食べ物 効果的  
野菜や果実の抗酸化  
不飽和脂肪酸の青魚  
ポリフェノールは赤ワイン

←推進員の仲間が作詞した替え歌です。  
『母さんお肩を叩きましょう』のメロディに合わせて歌って下さい。

私たちの仲間になりませんか？  
まずは養成講座の受講から…。





## いきがいデイサービス事業のご案内

いきがいデイサービスは介護予防を図るため、週1回、趣味活動や健康体操、昼食の提供などを行う事業です。

## 対象

介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない区内在住の65歳以上で、体の弱い方や一人暮らしなどで外出する機会が少ない方

## 実施場所・曜日・活動時間・内容

下表参照

## 費用

一人1回 600円（食費）

## サービス内容

内容は、実施場所により異なります。送迎はありません。

絵画、歌、書道、健康体操、手芸など実施する内容は毎回異なり多種多様です。

昼食の提供（会食形式）。なお、実施場所が学校の場合は、主として学校給食を活用した昼食を提供します。

## 申込み

地域包括支援センターまたは在宅介護支援センターでお申込みください。

## 問合せ

介護予防課介護予防事業係 電話3993-1111（代表）までお問い合わせください。

いきがいデイサービス実施場所別ご案内～運営委託団体が事業内容を紹介しています～（平成18年7月現在）

施設名	施設住所	実施曜日	実施時間	こんな事を行っています！（運営委託団体名）	定員
春日町青少年館	春日町 4-16-9	火	9:15～ 12:30	皆さんが気軽に利用できる雰囲気作りを大切にしていきます。手芸、工作、調理等をつうじて、楽しい時間を一緒に作りましょう。利用する皆さんの意見を聞き、色々な事にチャレンジしていきます。一度見学に来て下さい。 （福）ハッピーネット 中野林ゆめの園	20
大泉第三小学校	大泉学園町 3-22-1	火	9:00～ 12:30	「こころもからだもイキイキと」をモットーに、ご参加の皆様の要望を大切にしたプログラムを心がけ、皆様が主役のいきがいデイサービスを目指しています。 （福）草佑会 やすらぎの里大泉	20

★お問い合わせ 練馬区健康福祉事業本部福祉部介護予防課介護予防事業係 電話3993-1111（代）

（※施設へ直接のお問い合わせはしないでください）

いきがいデイサービス実施場所別ご案内～運営委託団体が事業内容を紹介しています～（平成18年7月現在）

施設名	施設住所	実施曜日	実施時間	こんな事を行っています！（運営委託団体名）	定員
早宮地区区民館	早宮 4-14-5	木	9:15～ 12:30	ダンベル体操、転倒予防体操で、体力作りをしませんか！手作りカレンダー、絵手紙、カゴ作りや頭の体操、ゲームなど楽しいメニューが盛り沢山です。季節の素材たっぷりの栄養バランスのとれたお弁当もおいしいよ。 （アースサポート㈱練馬在宅サービスセンター）	20
下石神井地区区民館	下石神井 6-8-15	金	9:15～ 12:15	週に一度、気心の知れたお友達と気軽におしゃべりをする感覚でお越しいただける、温かなお茶の間です。体操や作品づくり、外出など、楽しい時間をご用意してお待ちしております。 （（福）練馬豊成会 フローラ石神井公園）	8
大泉町地域集会所	大泉町 4-35-17	火	9:00～ 12:00	朝の楽しい会話に始まり、歌や体操、レクリエーション、そして、利用者皆さんのアイデアによる巾着袋を作ったりの手工芸は、継続的に取り組み楽しんでいます。また、月1回先生を招いての絵画も好評です。 （（福）章佑会 やすらぎミラージュ）	20
豊玉高齢者センター	豊玉中 3-3-12	金	9:00～ 12:30	毎週金曜日の午前中にゴムを使用したセラバンド体操、趣味活動として様々な手工芸を製作しています。また、利用者からの希望を取り入れた趣味活動を行っています。活動終了後、皆さんと一緒に弁当を食べています。 （（福）奉優会）	20
石神井敬老館	石神井町 7-28-21	木	9:15～ 12:15	定例で絵手紙、健康体操、不定期で合唱、フラワーアレンジ、遠足、季節の行事など取り入れています。会の目玉は心の込めた手作り昼食の会食。健康に過ごすため食の充実・体力づくり。そして、教養活動。どんどんチャレンジします。 （NPO法人グランマ富士見台）	9
田柄小学校	田柄 2-19-19	木	9:15～ 12:45	ふれ合う縁を大切に、明るく優しいスタッフが、利用者の方に1日でも長く健やかな日々をお過ごし頂けるように、プロの先生をお招きしてカラオケ教室、ペン習字等工夫をこらしたプログラムを用意しております。 （NPO法人NPO北町大家族）	20
旭丘地域集会所	旭丘 1-58-10	火	9:15～ 12:30	手作りのダンベルで体操に参加しませんか？365歩のマーチ、マツケンサンバのリズムに合わせて、楽しく踊ります。身体を動かした後のお弁当は、味もひとしお!!趣味を活かしたレクリエーション・手工芸にも取り組みます。 （アースサポート㈱ 練馬在宅サービスセンター）	15
三原台地域集会所	三原台 3-13-17	木	9:15～ 12:15	平成17年10月からスタートとなりました。健康体操や手工芸、レクリエーションなどのプログラムを用意しています。これから、一緒に楽しいひとときをつくっていきましょう。職員一同お待ちしております。 （（福）章佑会 やすらぎミラージュ）	11
関町北地区区民館	関町北 4-12-21	金	9:00～ 12:30	健康維持効果が抜群のいきいき体操、書道、編み物・将棋教室・大型スクリーンによる映画、手工芸、陶芸など盛り沢山です。昔の音楽も流れます。昼食も皆様全員で楽しく、初めてでもすく楽しめる和やかな雰囲気です。 （生活協同組合・東京高齢協 練馬地域センター）	20
貫井地区区民館	貫井 1-9-1	火	9:15～ 12:30	手作りのダンベルで体操に参加しませんか？365歩のマーチ、マツケンサンバのリズムに合わせて、楽しく踊ります。身体を動かした後のお弁当は、味もひとしお!!趣味を活かしたレクリエーション・手工芸にも取り組みます。 （アースサポート㈱ 大泉学園在宅サービスセンター）	18
早宮区民館	早宮 1-44-19	水	9:15～ 12:30	ダンベル体操、転倒予防体操で、体力作りをしませんか！手作りカレンダー、絵手紙、カゴ作りや頭の体操、ゲームなど楽しいメニューが盛り沢山です。季節の素材たっぷりの栄養バランスのとれたお弁当もおいしいよ。 （アースサポート㈱練馬在宅サービスセンター）	12

★お問い合わせ 練馬区健康福祉事業本部福祉部介護予防課介護予防事業係 電話3993-1111（代）  
（※施設へ直接のお問い合わせはしないでください）

# いきがいデイサービス実施場所別ご案内

施設名	施設住所	実施曜日	実施時間	こんな事を行っています！ (運営委託団体名)	定員
光が丘高齢者センター	光が丘 2-9-6	月	9:00~ 12:00	1週間に1度の月曜日、話しをしたり、笑ったり、相談したりで、気分もスッキリです。体操や歌、手工芸など工夫を凝らしたプログラムも盛りだくさんです。 (福) 草佑会 やすらぎの里大泉	17
関高齢者センター	関町北 1-7-2	水	9:00~ 12:30	当いきがいデイサービスでは、脳活性化プログラムを多数用意しております。認知症を心配の方にはお勧め。認知症予防の第一歩はだまされたつもりでいきがいデイサービスに顔を出すことです。 (NPO法人 NPO福祉サロン)	13
中村敬老館	中村 2-25-3	木	9:00~ 12:00	毎回、朝のいきいき体操をしてから、その日のプログラムをはじめます。季節にあった手芸や牛乳パック工作、なつかしの名画鑑賞も好評です。月1回、書道、編物の教室もあります。 お弁当も皆さんの大きな楽しみです。 (生活協同組合・東京高齢協 練馬地域センター)	20
東大泉敬老館	東大泉 7-20-1	金	9:00~ 12:00	歌や手工芸、レクリエーションといったプログラムの他に、月に1回先生を招いて、絵画、太極拳を行っています。手工芸や絵画の作品を年に数回、展示発表する機会をもうけ、楽しみながらもやりがいのある時間を提供しています。 (福) 草佑会 やすらぎミラージュ	14
氷川台地区区民館	氷川台 2-16-14	火	9:00~ 12:00	ご利用者にご好評を頂いて継続しているプログラムとして、大正琴や絵画、折り紙などの趣味活動をはじめ、健康体操や転倒予防体操といった介護予防を目的としたプログラムを提供し、皆さんやりがいをもって行っています。 (福) 草佑会 やすらぎミラージュ	20
春日町敬老館	春日町 2-28-3	火	9:00~ 12:30	楽しい会話 季節の食事 適度な運動 火曜が来るのが楽しみ!! 手芸の得意な方、歌の好きな方、お話するのが楽しい方、お話聞くのが好きな方、おいしい食事が楽しみな方、十人十色の楽しみ方が待っています。 (NPO法人ACT練馬たすけあいワークスむすび)	13
三原台敬老館	三原台 2-11-29	木	9:00~ 12:00	何かをするのも目的の一つですが、皆と一緒に食べるお昼ご飯も最高です。数ヶ月おきに実施しているバイキングも好評で、見た目のおいしさもそうですが、心のこもった料理で楽しい会話も弾みます。 (福) 草佑会 やすらぎの里大泉	20
富士見台地区区民館	富士見台 3-10-1	金	9:00~ 12:30	ここでは、皆さんが楽しんでつくっていく学びの場です。プログラムは、実用品を製作する手芸、歌、健康体操、変わり種として気功などを用意しています。どうぞ一度見学して下さい。きっと仲間が見つかると思います。 (NPO法人 NPO福祉サロン)	20
北町地区区民館	北町 2-26-1	月	9:30~ 12:30	体力測定(骨密度、水分量、体脂肪等) 脳活性化プログラム、プロの先生を招いてのカラオケ教室等、利用者の皆様の希望をお聞きしながら、スタッフ一同楽しい時間と暖かい手作り昼食を用意してお待ちしています。 (NPO法人NPO北町大家族)	20
南田中敬老館	南田中 5-15-25	月	9:00~ 12:00	ワイワイお喋り、イキイキ体操、ジックリ指先、スッキリ脳力、モリモリ食欲、週の始まりはここからスタート! 手作りのお昼が皆さんをお待ちしています。今週も元気いっぱい過ごしましょう。 (NPO法人 グランマ富士見台)	11
石神井台敬老館	石神井台 2-18-13	火	9:00~ 12:00	" 泣き笑い! いきがいデイで分かち合う、週に1度の心のエステ" 思わず口から唄が出る☆ワイワイ! ガヤガヤ! 賑やかに! ☆一緒に過ごそう楽しい時間☆心も体もピカピカ☆ (福) 練馬豊成会 フローラ石神井公園	11

★お問合わせ 練馬区健康福祉事業本部福祉部介護予防課介護予防事業係 電話(3993)1111(代)  
(※施設へ直接の問合わせはしないでください)

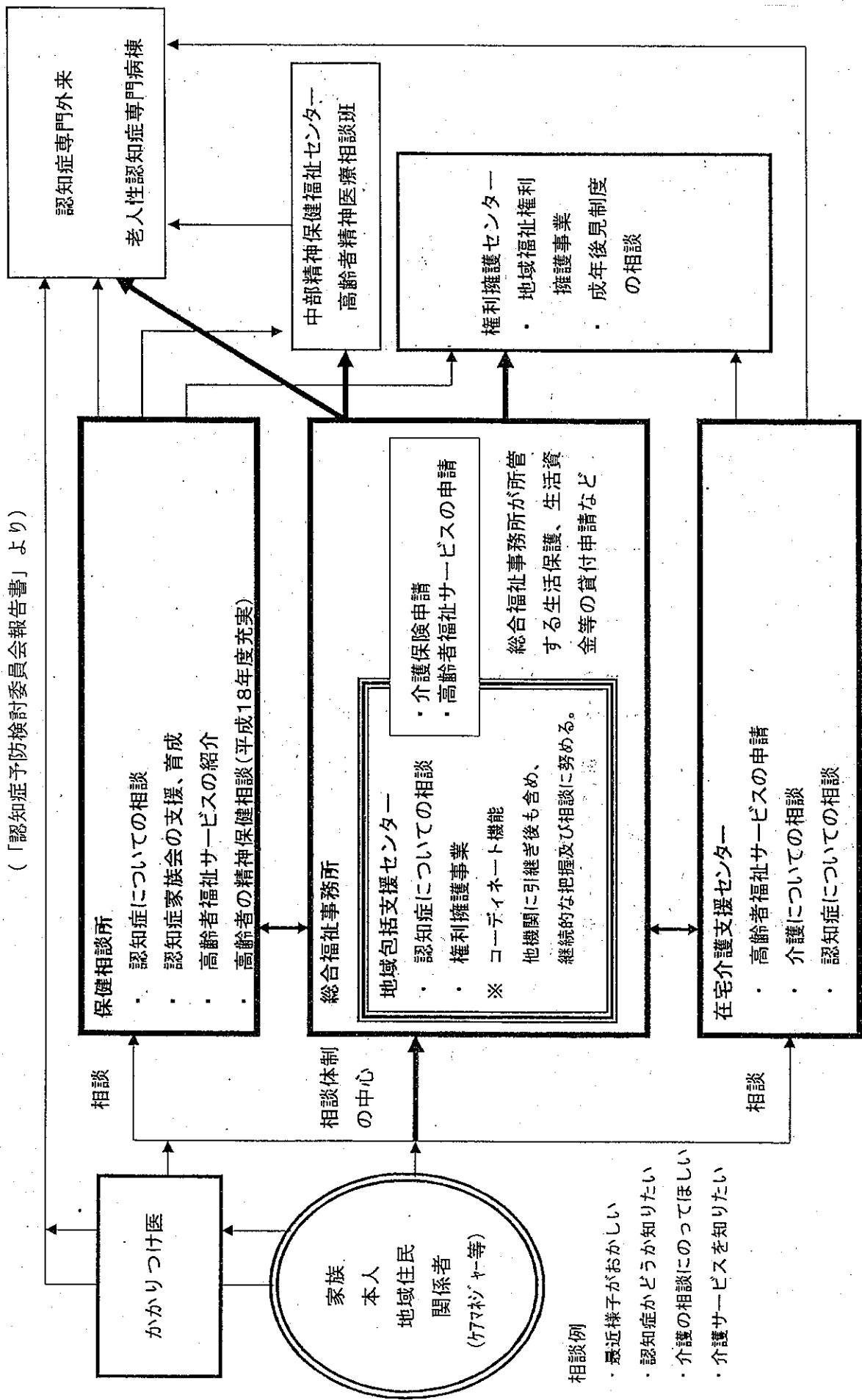
内～運営委託団体が事業内容を紹介しています～

(平成18年7月現在)

施設名	施設住所	実施曜日	実施時間	こんな事を行っています！（運営委託団体名）	定員
西大泉敬老館	西大泉 3-21-16	水	10:00～ 13:00	楽しく何気ない歓談を大切にしながら、体づくり、押し花の作品づくりなど、盛り沢山の内容で和やかにいきます。食事季節の食材を活かしながら、栄養バランスのとれた食事をご提供します。 (（福）泉陽会 光陽苑)	9
桜台地区区民館	桜台 3-39-17	火	9:15～ 12:30	脳を鍛える音読や百マス計算など好評です。自分の脳や筋力、体力は自分で守ろうが言葉。プログラムは皆の希望で創る。絵手紙や皮の小物づくりなどすてきな作品ばかり。会食は、おいしくて全員完食。いきいき輝き元気です。 (NPO法人 システム・ハーイ)	16
春日町南地区区民館	春日町 5-20-25	水	9:00～ 12:00	朝の歓談、健康体操で体をリラックスします。皆さんでできるゲームや作品作りを楽しんでいたくと共に、外出もとり入れています。 (シルバーハート 光が丘介護支援センター)	20
旭町北地区区民館	旭町 2-30-16	木	9:00～ 12:00	朝の歓談、健康体操で体をリラックスします。皆さんでできるゲームや作品作りを楽しんでいたくと共に外出もとり入れています。 (シルバーハート 光が丘介護支援センター)	16
大泉学園地区区民館	大泉学園町 8-9-5	月	9:00～ 12:30	ダンベル体操、ふりふりグッパ等認知症予防のためのバラエティ豊かなプログラムを利用者と共に話し合いながら決め、お互いに「元氣もらい合いっこ」のデイです。農園での野菜作り、その収穫物をお食事時に召し上がる味は、格別で最高。 (（福）章佑会 やすらぎの里大泉)	20
厚生文化会館	練馬 4-2-3	水	9:00～ 12:00	朝のコミュニケーションから始まり、健康体操、講師を交えての俳句、手話、折り紙、最後に楽しい会食です。ちょっと覗いてみませんか。いつでも見学できますよ。 (NPO法人 シニアふれあい練馬)	11
上石神井区民館	上石神井 1-6-16	金	9:15～ 12:50	とてもおいしい会食料理が食べられます。一度試食にいらしてください。スタッフと一緒に「いきがい作りしましょう」 (NPO法人 NPO福祉サロン)	15
東大泉地区区民館	東大泉 3-53-1	水	9:30～ 12:30	「雀・健・ボン」では飲まない、吸わない、賭けない健康麻雀を行っています。現在男性9名、女性13名の22名で、頭と手先を駆使し、麻雀を楽しんでいます。初心者も歓迎しています。 (NPO法人アクト練馬たすけあいワークスエブロン)	20
石神井公園 区民交流センター	石神井町 2-14-1	水	9:00～ 12:00	利用者の方々と、食べ物、行事を通して四季を楽しみながら、あっという間の半日を過ごしています。時にはドライブに出て会食したり、折々の草花を見に行き自然を楽しんだり、色々と工夫をして日々の行事を楽しむ会です。 (（福）安心会 高野台デイサービスセンター)	20
小竹小学校	小竹町 2-6-7	火	9:00～ 12:50	ゲームやクイズ遊び、実用的な手芸や工作による作品づくり。春、秋の野外活動、映画鑑賞や落語をきく会なども好評です。いきいき体操や太極拳もやっています。昼の楽しみは、児童と同じメニューの学校給食をいただくこと。 (生活協同組合・東京高齢協 練馬地域センター)	20
八坂小学校	土支田 4-48-1	木	9:15～ 12:50	朝の歓談、健康体操。静として作品作り(絵画、書道)、動としてゲーム(輪投げ、外出(花見))等皆さんと相談しながら、テーマを決めて楽しんでいただいております。食事は学校給食をいただいております。 (シルバーハート 光が丘介護支援センター)	20

★お問合わせ 練馬区健康福祉事業本部福祉部介護予防課介護予防事業係 電話(3993)1111(代)  
(※施設へ直接の問合わせはしないでください)

認知症高齢者相談体制(詳細図)  
 (「認知症予防検討委員会報告書」より)



練馬区社会福祉協議会歳末助け合い運動募金助成事業

## シンポジウム

## 認知症の人を地域で支える

平成18年9月10日(日) 午後1時開場

練馬区役所地下多目的ホール

## &lt;プログラム&gt;

開 会(午後1時30分)

シンポジウム開催に当たって 練馬区福祉部長 櫻本博夫氏

第1部(午後1時35分)

講演「地域包括支援センターの役割」

光が丘地域包括支援センター所長 三尾谷 孝氏

パネラー発表 「医療の立場から」

桜台診療所長 辰野 剛先生

「地域密着型サービス」

小規模多機能ホーム「みちしるべ」

管理者 鈴木 実先生

「通所からターミナルケアまで」

特別養護老人ホーム第2育秀苑

苑長 中村喜江先生

「家族会の立場から」

ブーケの会 船田ちづ子氏

第2部(午後2時55分)

討論「認知症の人を地域で支えるには」

コーディネーター

全国高齢者ケア協会理事長 鎌田ケイ子先生

閉 会(午後3時45分)

主催：木瓜の花(認知症高齢者を抱える家族の会)

むくの会(練馬寝たきり(認知症を含む)老人家族とボランティアの会)

ブーケの会(練馬認知症の人と家族の会)

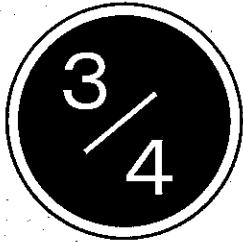
ひまわりの会(在宅家族の会)

共催：練馬区

入場無料

## 第3回 健康・生きがいがづくりの集い

— 寝たきりや認知症にならずに、いつまでも元気 —



日時 平成18年 3月4日(土)  
午後1時～4時30分(12時30分開場)  
会場 練馬公民館(豊玉北6-8-1 練馬区役所南側)  
定員 300名(先着順)+車椅子用2席

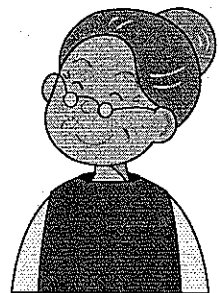
人生90年の時代。今、そしてこれから“介護予防や自立支援”という差し迫った課題の中で“地域の人々の効果的な支え合い”は欠かすことができません。今回、区内の諸団体と行政が連携して“いつまでも元気！を実現するキッカケづくり”をテーマにイベントを企画致しました。みなさまお誘いのうえ是非ご参加下さい。

## プログラム

## 第1部 ①ともに考える場：“パネルディスカッション”

＜家族・地域・行政の視点から介護予防を考える＞

コーディネータ： 東京都老人総合研究所 介護予防緊急対策室長 大淵 修一氏  
パネラー： 健康生きがいがづくりアドバイザー 若菜 正隆氏  
ねりまシニアクラブ 尾曾 壽美彦氏  
NPOシニアふれあい練馬 練馬区保健福祉部参事 紙崎 修氏  
介護予防担当課長



## ②ともに学ぶ場：“介護予防活動など事例報告”

＜練馬区で効果的な活動をされている事例を参考にする＞

栄町町会介護予防委員会 須田 早智子氏  
給食ボランティア 中村グループ 石井 知子氏  
むくの会 永島 悠美子氏  
ねりまシニアネットワーク シニアピアーズ玄暉会 貴傳名 哲康氏  
練馬区老人クラブ連合会 増田 時枝氏



## 第2部 ①笑い楽しむ場：“落語”

健康生きがいがづくりアドバイザー 家富 恒志氏

## ②声を出す場：“元気の出る歌、楽しい歌”

二期会 渡邊 一夫氏 リーベの会 渡邊 登志子氏

主催 練馬健康生きがいがづくりアドバイザー協議会 練馬21くらぶ/(財)健康・生きがい開発財団  
後援 練馬区/練馬区教育委員会  
協賛 (社)練馬区社会福祉協議会/(社)練馬区シルバー人材センター/練馬区老人クラブ連合会  
お問い合わせは、03-3998-5331(練馬21くらぶ事務局/山口宅)まで