

令和7年度 中野区介護予防事業実績報告(速報値)

A サービス・活動事業 委託事業として実施

1 短期集中予防サービス事業

※介護保険の要支援認定者及び基本チェックリストによりサービス事業対象者に該当した方のうち、地域包括支援センターで実施した介護予防ケアマネジメントの中で本事業への参加が有効であると認められた方を対象とする。

(1) 通所型 (なかの元気アップセミナー)

全身のストレッチやバランス機能の向上、正しい歩行など、機能訓練指導員等による転倒・骨折予防と腰痛・膝痛対策を目的とした内容の事業を、7コース実施した。

- 各事業の初回・最終回に体力測定(①～③)及び評価(④、⑤)を実施
内容 ①握力測定 ②開眼片足立ち ③TUG ④FAI ⑤LSA
- 利用料は無料
- 参加者計 41人

全12回(週1回・3ヶ月)約2時間

<スタッフ> 機能訓練指導員(理学療法士、柔道整復師等)、介護予防運動指導員他

<内容> 講義、ストレッチ、上肢・下肢筋力向上エクササイズ等

定員1コース10～15名

実施場所	受託事業者	コース数	参加人数
東京総合保健福祉センター 江古田の森	社会福祉法人 南東北福祉事業団	1	8
フィットネスデイLispo 中野宮園橋店	タックライフサポート株式会社	1	5
中野区かみさぎホーム	社会福祉法人 武蔵野療園	1	6
鷺宮高齢者会館	社会福祉法人 フロンティア	1	2
松が丘シニアプラザ		1	5
やよいの園	社会福祉法人 奉優会	1	11
東中野キングス・ガーデン	社会福祉法人キングス・ ガーデン東京	1	4
計		7	41

(2) 訪問型（なかの元気アップ訪問）

リハビリテーション専門職が自宅等を訪問し、生活における個別課題を解決することを目的とする。利用者1人につき、初回より3か月以内、1回1時間、最大6回までを限度としている。

実施回数 125回 利用人数 23人

2 多様な主体によるサービス

※介護保険の要支援認定者及び基本チェックリストによりサービス事業対象者に該当した方のうち、地域包括支援センターで実施した介護予防ケアマネジメントの中で本事業への参加が有効であると認められた方を対象とする。

ただし、通所型は一般高齢者の参加も可能。

(1) 通所型（高齢者会館（現健幸プラザ））

<内容>週1回定期的に開催。体操やゲーム、レクリエーション、おしゃべりなど
食事を含む3時間程度

<実施状況>高齢者会館16か所で実施

(2) 訪問型（シルバー人材センター）

<内容>・シルバー人材センター会員を派遣し、日常的な家事等の生活援助を行った。
・利用は、1か月につき、5時間を限度、1時間につき200円の自己負担。

<実利用人数>33人

（事業対象者：7人、要支援1：13人、要支援2：7人、要介護1：3人、要介護2：2人、要介護3：1人）

<主な利用内容>掃除、買い物代行

<利用時間数>延べ826時間

B 一般介護予防事業 委託事業として実施

1 一般向けプログラム参加事業

(1) 運動器の機能向上

①運動器の機能向上プログラム（中部、南部、鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ）

<スタッフ> 健康運動指導士、補助員

<内 容> 椅子座位運動、下肢筋トレ、脳トレ等 定員1コース 8~10名

実施場所	受託事業者	コース数	参加人数
中部スポーツ・コミュニティプラザ	なかの未来グループ 代表企業(株)東京アス レティッククラブ	6	45
南部スポーツ・コミュニティプラザ		4	40
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ		2	20
計		12	105

②水中運動プログラム（南部、鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ）

<スタッフ> 水泳指導管理士、補助員

<内 容> 水中ウォーキング、水中ストレッチ、等

定員1コース10名

実施場所	受託事業者	コース数	参加人数
南部スポーツ・コミュニティプラザ	なかの未来グループ 代表企業(株)東京アスレ ティッククラブ	1(※)	10
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ		2	20
計		3	30

(※)プール工事のため1コース中止

③認知症予防プログラム（南部、鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ）

<スタッフ> 健康運動指導士

<内 容> 座位リズム運動、立位運動等

定員1コース10名

実施場所	受託事業者	コース数	参加人数
南部スポーツ・コミュニティプラザ	なかの未来グループ 代表企業(株)東京アスレ ティッククラブ	3	30
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ		3	30
計		6	60

(2) 口腔機能・栄養向上プログラム

全6回（週1回・2ヶ月）、1回約2時間

<スタッフ> 機能訓練指導員（柔道整復師）、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士

<内 容> ストレッチ、歩行訓練、マッサージ、口腔内チェック、咬合力測定、お口の体操
講義等（摂食・えん下のしくみ、誤えん・窒息しやすい食品について）

定員1コース12名

実施場所	受託事業者	コース数	参加人数
中野区歯科医師会館	中野区歯科医師会	1	10
南部すこやか福祉センター		1	4
野方区民活動センター		1	8

(3) 痛くならない・痛くてもできる体操教室

全8回（週2回・1ヶ月）、1回約1時間

<スタッフ> 柔道整復師

<内 容> ストレッチ、体操（筋力向上）、講義等（栄養学、認知症予防、誤えん・セルフケア等）

定員1コース6名

実施場所	受託事業者	コース数	参加人数
阿部整骨院	公益社団法人 柔道整復師会 中野支部	3	14
浅見接骨院		3	18

2 介護予防普及啓発

(1) なかの元気アップ体操ひろば

主に高齢者会館（現健幸プラザ）等の区有施設のない地域で民間施設を活用し、予約なしで気軽に参加できる体操の場。委託事業として実施。

区内7会場、オンライン週2コースで実施した。

会場開催 延べ参加者 6,542人

オンライン 延べ参加者 1,119人

(2) 朝活体操

朝の時間帯を有効活用し、中野区立総合体育館のサブアリーナで、予約なしで気軽に参加できる体操の場。委託事業として実施。

第1回目 7時15分～7時45分、第2回目 8時～8時30分の2部構成。各回定員30名。

延べ参加者数 1,346人

(3) 生活機能向上プログラム

令和元年度まで実施していた「体力づくり教室」と「介護予防総合講座」を組み合わせ、「歩く」、「食べる」、「考える」をテーマとした事業を、高齢者会館等施設で年間12回以上実施。

No.	会場	実施回数	男	女	計	テーマ（複数選択可）			延べ定員
						歩く	食べる	考える	
1	しんやまの家	17	24	489	513	6	2	9	620
2	南部高齢者会館	12	29	89	118	8	1	12	142
3	本一高齢者会館	12	6	283	289	2	6	6	300
4	やよいの園	15	5	237	242	7	2	9	358
5	宮園高齢者会館	27	27	365	392	18	3	23	475
6	昭和高齢者会館	12	24	168	192	4	2	7	202
7	東中野いこいの家	12	2	154	156	5	2	5	215
8	上高田高齢者会館	12	9	174	183	9	1	11	260
9	上高田東高齢者会館	15	33	175	208	3	10	8	255
10	沼袋高齢者会館	30	34	449	483	24	2	16	728
11	野方高齢者会館	14	3	170	173	10	3	1	255
12	東山高齢者会館	18	75	189	264	18	5	12	345
13	松が丘シニアプラザ	14	6	182	188	10	2	2	272
14	若宮高齢者会館	21	52	381	565	22	13	13	705
15	若宮いこいの家	16	62	337	399	12	2	16	404
16	白鷺高齢者会館	12	17	84	101	12	12	12	233
17	鷺六高齢者会館	12	8	116	124	5	1	6	175
18	鷺宮高齢者会館	14	7	141	148	10	3	1	285
19	上鷺宮区民活動センター	30	3	235	238	20	1	9	332
計		315	426	4,418	4,976	205	73	178	6,561

(4)音響機器活用プログラム

1回約2時間、参加料 無料 区内25か所 825回実施

<スタッフ> 音楽健康指導士、補助員

<内 容> 音響機器を活用した体操や脳トレなどのプログラム

3 高齢者会館（現健幸プラザ）等での健康・生きがいづくり事業

○ 高齢者会館等で年間を通じて実施。

参加費 原則無料 ※一部事業実費負担あり

健康体操、民謡教室、カラオケ、書道、パソコン教室、ダンベル体操、料理教室他多数有り

実施場所	実施回数	参加延人数
高齢者会館（16館）	5,715	69,183
高齢者施設（3所）	396	5,082
直営ふれあいの家（2館）	60	1,302
中部すこやか福祉センター	8	127
区民活動センター（3所）	193	3,551
区民活動センター分室（1所）	59	796
合計	6,431	80,041