

# 内灘町の高齢者の保健事業と介護予防等一体的実施事業の実績 3

## ◆ポピュレーションアプローチ②

取組区分	アウトプット			アウトカム			
	通いの場 (予定)	通いの場 (実績)	参加者数 (累計)	計画		実績	
				評価指標	評価時期	結果	課題・改善方策
健康教育 健康相談	4	4	6	2. シニアライフ講座 ～認知症（MCI）予防 プログラム～  ①参加者の血圧・血糖の 維持、改善状況 未治療者の治療開始等 ②食生活の是正 野菜摂取、緑黄色野菜摂 取 意識の向上 ③運動機能（ロコモ チェック）の向上	講座開始 時から 3ヶ月後	<p>初回の講座では、保健師とともに健診結果や生活習慣の振り返りを行った。高血圧と高血糖が重なることで、より認知症の原因になる物質が脳に溜まることを指導教材を用いてイメージし、その改善が認知症の予防につながることを確認した。2回目には、認知症予防のための食事について管理栄養士とともに学び、バランスの良い食事が重要であることをおさえながら、参加者自身がそれぞれに生活に取り入れられるポイントを確認することができた。3回目は、理学療法士より運動に着目した講座を実施した。後期高齢者の質問票やロコモチェックに加え、体力測定を行うことで参加者自身が体の状態を認識した上で運動の必要性や具体的な運動について学ぶことができた。</p> <p>1) 血圧・血糖値の値            血圧：維持3人（50%）、未把握3人（50%）            血糖：維持1人（16%）、未把握5人（84%）</p> <p>2) 食生活の是正            「ブロッコリーなどの野菜を食事の最初に食べるようにしている」「めかぶなどの海藻をよく食べるようになった」「お酒は糖質が少ない物を選ぶようになった」等の発言が同窓会に参加した3人から聞かれた。食生活を中心に生活習慣の改善がみられた。</p> <p>3) 運動機能の向上            ロコモ度の変化：維持3人（50%）、未把握3人（50%）            未把握者は4回目の評価日に不参加のため確認できず。</p>	<p>参加者自身が健診結果から体で起こっていることをイメージして、食事と運動の具体的な取り組みについて学べたことで、同窓会では食生活が是正している方の割合が高かった。また、運動習慣についても講座の内容をふまえて、生活に自宅でできる体操を取り入れた方もいた。血糖の検査結果については、検査結果の持参がなく評価が困難であったため、次年度の健診結果で評価を行うこととする。次年度は、評価日に欠席した人に対しても、電話にてその後の血圧・血糖の値の変化を確認していきたい。</p>

