

令和 7 年度 地域包括ケアシステム評価結果に係る市町情報交換会

令和 7 年 1 2 月 2 日（火）

# 脳ライフ教室

西部東保健所

# 竹原市

竹原市（R7.4現在）

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 総人口               | 22,343人 |
| 第1号被保険者           | 9,647人  |
| 第2号被保険者<br>65～74歳 | 35,734人 |
| 75歳以上             | 6,074人  |
| 日常生活圏域/ランチ        | 1か所/4か所 |
| 高齢化率              | 43.2%   |
| 要支援・介護認定率         | 19.9%   |
| 地域包括支援センター        | 1か所     |
| 居宅介護支援事業所         | 11か所    |

高齢期になっても、自分らしく輝き  
いきいきと笑顔で暮らせるまち竹原

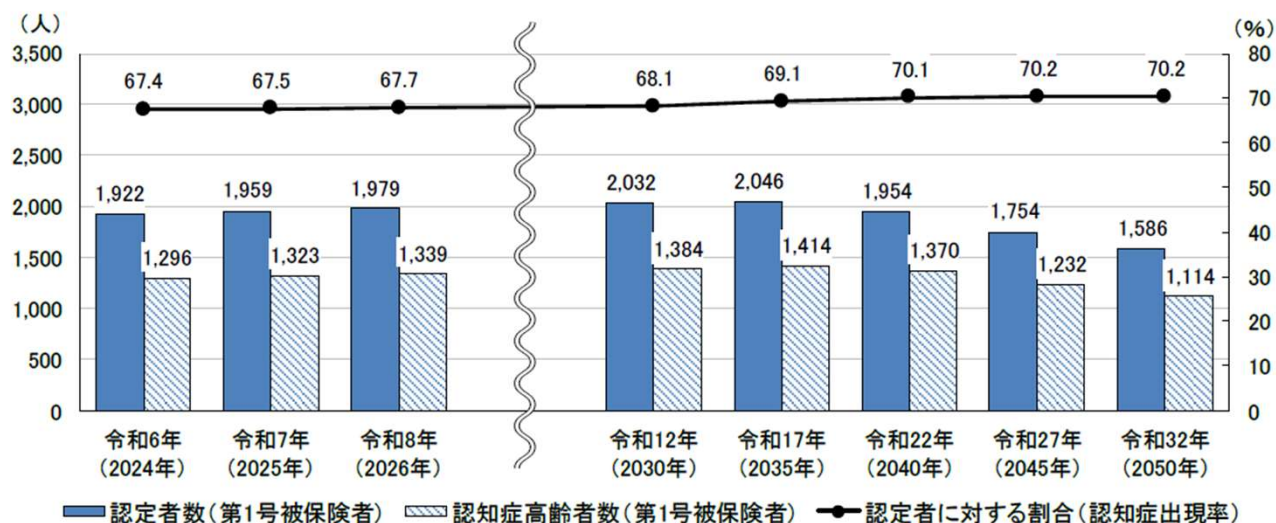


# 脳ライフ教室開始の背景

## (5) 認知症高齢者数の推計

認知症高齢者数(第1号被保険者)は微増で推移することが見込まれます。認定者(第1号被保険者)に対する認知症高齢者(第1号被保険者)の割合(認知症出現率)も微増で推移し、令和22年(2040)には約70%になることが見込まれます。

■要介護(要支援)認定者の推計

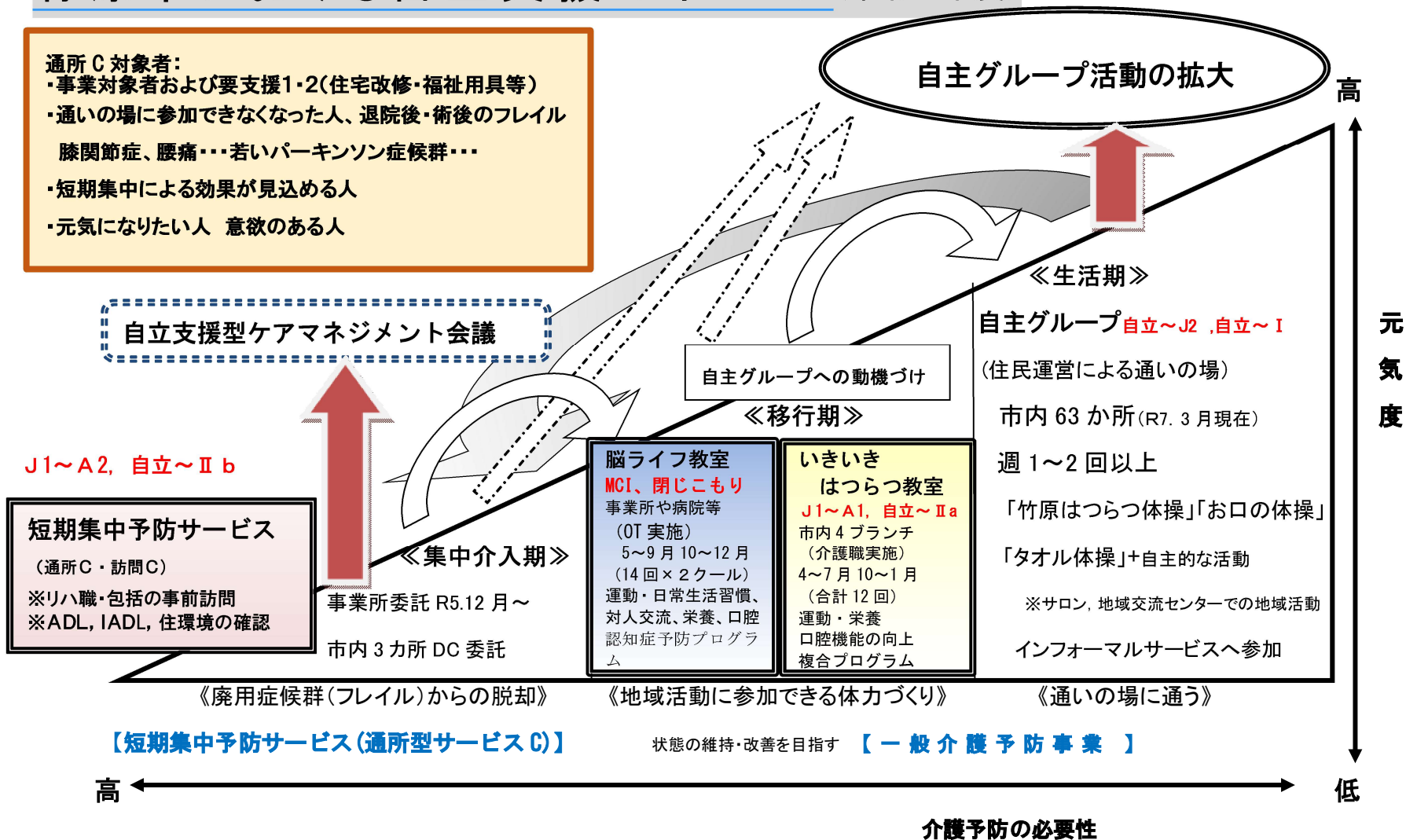


資料：認知症高齢者数は「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の人数。推計値は令和5年(2023)9月の「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の認定者に占める割合を、将来の要介護(要支援)認定者数に乗じて算出

出典：たけはら輝きプラン2024

**認知症高齢者の増加が予想される**  
**認知症高齢者の在宅生活の困難さ**

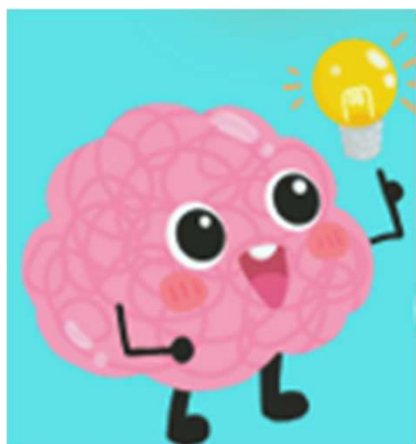
# 竹原市における自立支援のイメージ(令和7年度)



# 脳ライフ教室の概要

**発症前から**

**脳を活性化させる生活習慣を身につけて、  
地域活動につながる高齢者を増やしていく。**





# 脳ライフ教室



## のご案内

物忘れが多くなった

閉じこもりがち

公共交通機関の利用が難しい

お金の管理が難しい

認知機能が低下し始め、軽度認知障害になると認知症への移行率が非常に高まります。それらの方の認知症発症を予防※するための教室です。

※認知症の発症を遅らせる

### 利用対象者

認知機能の変化により、日常生活は何とか送ることができているが、「物忘れが多くなった」「お金の管理や公共交通機関の利用などが難しくなった」「以前と比べて元気がないように見える」「閉じこもりがちになった」などの方を対象に実施します。

### 提出書類

基本チェックリスト  
利用者基本情報(各事業所の書式のもので可)

### 内容

「運動」「知的活動」「座学」  
「栄養指導」「口腔指導」  
「料理」など

### 日程

第1クール  
令和7年 5/28～9/3 (8/13休み)  
第2クール  
令和7年 10/29～2/4 (12/31休み)  
毎週水曜日 9:00～11:00 (全14回)

### 場所

第1クール  
忠海老人集会所  
第2クール  
自立訓練事業所 つくさば  
※送迎要相談



脳ライフ教室への参加を勧めたい方がいらっしゃったらご連絡ください。

☎0846-22-7743

地域支えあい推進課  
高齢者支援係  
岡田・伊藤・佐々木

## 教室利用対象者さまの選定について

### ・基本チェックリストの項目

「日常生活関連動作①～⑤」「閉じこもり⑩⑪」  
「認知症⑩～⑳」

のうち1つ以上に該当する方

・本人または家族より記憶力低下の訴えがある方

・「記憶」「判断」「注意」「計画」などの認知機能の低下があるものの、基本的な日常生活は維持できている方

例) ・慣れた場所に行くことは出来るが新しい場所に行くことは難しい

・使い慣れていない家電などの使い方が分からない

・日常生活は送れているが「テキパキ」と行うことはできない

・生活習慣の改善や社会参加により、現在の生活の困難さを改善できる可能性がある方(可逆性のある方)

・明らかな認知症を発症している方は対象になりません

## 認知機能検査について

教室の初回に「ファイブ・コグ」という認知機能検査があります。「記憶」「注意」「思考」などの認知機能を検査するもので、軽度認知障害のスクリーニングおよびプログラムの効果評価に用いられるものになります。

参加者様の現在の認知機能を評価するために用いますが、映像をみながら評価用紙に回答を記入していくものになり、45分程度時間を要するものになります。



口腔  
お口の  
体操

運動  
はつらつ  
体操

栄養  
さあにぎやかに  
いただく  
(多品目摂取)

面接  
生活習慣  
の提案・  
見直し

ホーム  
ワーク  
日記  
脳トレ  
多品目摂取

評価  
ファイブ・  
コグ  
PGCモラル  
スケール  
地域資源

知的活動  
ボッチャ  
(買い物)  
計画実行  
交流

# 脳ライフ教室の様子



**ボッチャ：身体活動、交流  
集中力・判断力向上**



足踏みをしながら  
3の倍数で手を  
たたく

認知機能のレベル  
に応じて課題の  
内容を変える



コグニサイズ：注意力（分割性）  
交流、身体活動

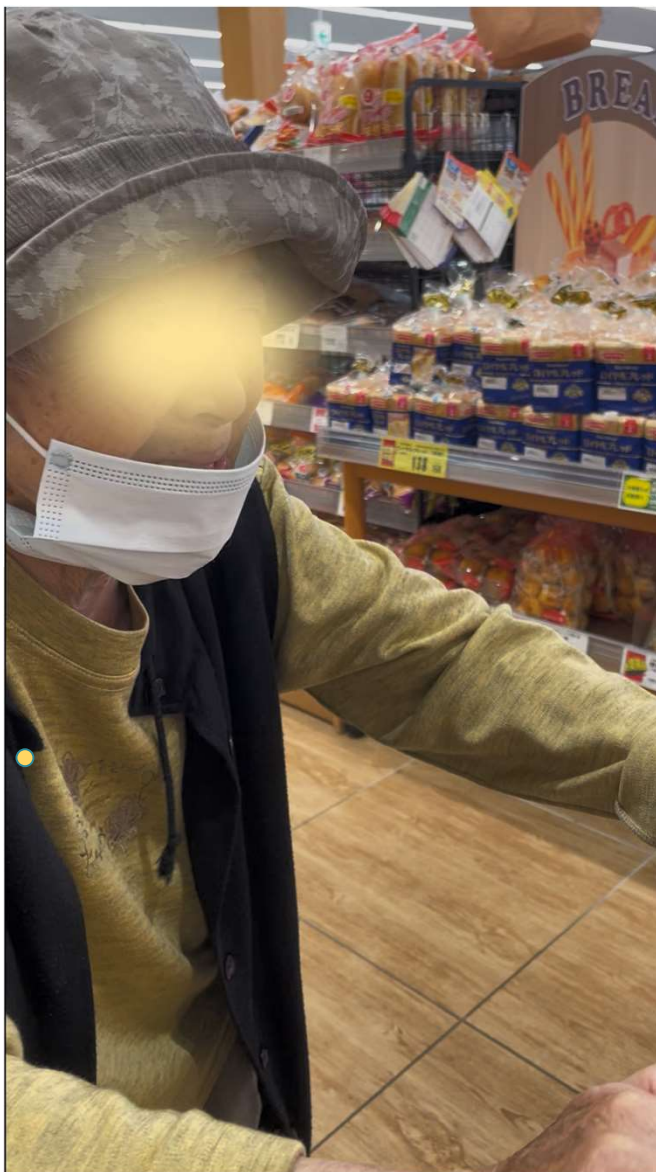
**栄養講座：栄養指導、  
注意力（持続性）**





こんなの（カート）  
押したこともない

難聴で交流に消極的  
補聴器作成



惣菜見るのも  
はじめてよ。  
楽しいね～

3世代で同居しているが  
家族と話すことが少なく家  
から出ることはあまりない。  
スーパーに来ても車の中で  
待っている。





**買い物：注意力、身体活動  
状況判断・計画立て  
（実行機能）**







**調理実習：出来ることを全員参加  
人生初めて調理場に入る男性も**



## 親子丼



## サバ缶丼





**旅行計画：計画立て（実行機能）  
記憶力（過去の思い出）  
注意力、交流**





あなたの活動の内容を教えてください

㊦ スポーツ観戦(カープ)

- ・娘・友人が車で
- ・エレベーターでコンコースへ
- ・観客席まで頑張って歩く
- ・勝っても負けても気持ちのすっきり
- ・球場の食事が楽しみ

㊦ カラオケ・コーラス

- ・楽しい
- ・友だちと誘った

㊦ 家事・畑仕事

- ・料理(餅の切等)
- ・男20名・料理の後に一杯

㊦ 自主グループ(はつらつ体操)

- ・友人に誘われて
- ・近所の人とのつながりが増えた
- ・友人・娘の送迎で
- ・近くの体操を知りたい

㊦ シルバー人材センター

- ・大応公園の草刈り・トイレ
- ・仕事をする日にお曜日かわかる
- ・自転車車で移動

㊦ 趣味

- ・小さい頃から皆さんにプレゼント♡

㊦ ふれあいサロン  
認知症カフェ

- ・自主グループ 2か所(サロン)
- ・認知症カフェ 1回/月  
童謡・製作・茶話会  
送迎あり

㊦ 地域のお世話  
ボランティア

- ・祭りの準備(計画・買い出し)
- ・車いす広報配布
- ・近所の方との関わりが増えた

参加者が現在参加している社会資源や地域活動の共有と賞賛

## SCによる社会資源の紹介

### ふれあいサロン 認知症カフェ

- ☞ 市内にサロン71か所  
認知症カフェ2か所あります
- ☞ 楽しくゲーム等を行います
- ☞ お話がたくさんできます



9

### カラオケ・コーラス

- ☞ カラオケ: 交流センター9か所  
市内の喫茶店等でしています
- ☞ コーラス: 交流センター5か所  
でしています



10

### 安心ホルダー

☞ 一人で外出していた時、倒れたり  
事故にあった時が心配

- ・ 利用料: 無料
- ・ 市役所高齢者支援係で登録
- ・ 連絡先を二人登録しておきます。



15

### 緊急通報システム

☞ 一人暮らしだから、何かあった時  
が心配

- ・ 何かあった時に、ボタンひとつ  
でコールセンターが対応
- ・ 保守料金: 510円/1か月
- ・ コールセンターへの通話は無料
- ・ 民生委員を通じて申請してくだ  
さい。



16



面談による生活習慣の提案

# 令和6年度脳ライフ教室年間実績

|      | 利用者<br>実(人) | 利用者<br>延(人) | 途中中断者(人) | 認知機能検査に<br>つながった | サービス利用で<br>予防継続 | 地域につながった | 終了後に地域・サービス<br>につながった(%)<br>(途中中断者除く) |
|------|-------------|-------------|----------|------------------|-----------------|----------|---------------------------------------|
| 1クール | 12          | 158         | 0        | 2                | 2               | 8        | 83%                                   |
| 2クール | 17          | 174         | 5        | 1                | 1               | 9        | 83%                                   |
| 合計   | 29          | 332         | 5        | 3                | 3               | 17       | 83%                                   |
|      |             |             | 転出 1     | 病院受診             | デイサービス          | 自主G      |                                       |
|      |             |             | 病気等1     |                  |                 | 認知症カフェ   |                                       |
|      |             |             | 自主的3     |                  | サービス利用<br>見極め   | カラオケ     | 専門職と<br>地域への連携                        |
|      |             |             |          |                  |                 | 囲碁       |                                       |
|      |             |             |          |                  |                 | サロン      | 一次予防<br>認知症の発症を<br>遅らせる               |

ファイブ・コグ評価  
(5項目の合計点を前後で比較)

|        |
|--------|
| 改善:9名  |
| 維持:11名 |
| 低下:4名  |



# フォローアップ教室

















# 卒業後の様子



夫が要介護状態で施設入所したきっ  
かけで閉じこもりがちになった。  
脳ライフ卒業後、近くのサロンと通  
いの場へ参加。  
何十年ぶりの再会で話が弾み、継続  
して参加している。







閉じこもりの夫が夫婦で脳ライフに参加。脳ライフ卒業時、参加意欲はあったが体力がなかったため、**通所C**を経て、杖を使用して91歳の男性と**通いの場**に参加している。



11月広報の写真

他市町に  
知って欲しい！！

## 竹原市の脳ライフ教室のスゴイところ

- ①教室開始時と終了時のファイブ・コグ評価等で、改善がみられている。
- ②認知症の早期発見・受診勧奨、ケアマネジャーへの連携促進、サービス調整、終了後の地域での活動の場（繋ぎ先）も見据えて支援ができています。
- ③今後は脳ライフ教室の卒業生にも支え手になってもらうことも考えている！

脳ライフ教室は、

“助け合い・支えあいの地域づくり”

“彩ある主体的な生活”にも繋がっていく、  
可能性が広がる事業