



『通いの場』参加で介護予防 大阪公立大学と連携し効果検証

豊中市は、令和6年8月から大阪公立大学と連携し、市の介護予防事業の効果検証を実施しています。このたび、地域の皆さんが主体となって介護予防に取り組む『通いの場』のうち「とよなかパワーアップ体操」の参加者と非参加者の介護費用を比較・検証しました。

その結果、要支援や要介護1の認定を受けている高齢者では、「とよなかパワーアップ体操」に参加している人は、参加していない人と比べて、2年間の介護費用が低い傾向がみられました（約30%減、1人あたり平均月額9,813円）。介護費用の負担が軽くなることで、将来の介護保険料の抑制にもつながります。

今後も、豊中市は、大阪公立大学と連携しながら効果検証を進めるとともに、高齢者が地域活動に参加し、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、『通いの場』をはじめとする介護予防の取り組みを充実させていきます。



『通いの場』とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいつくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所で、地域の介護予防の拠点です。

『通いの場』とよなかパワーアップ体操自主グループの概要

◆内容

豊中市のオリジナルの介護予防体操

「とよなかパワーアップ体操」を行う住民主体の地域活動



とよなかパワーアップ体操の様子

とよなかパワーアップ体操自主グループについてはこちら

https://www.city.toyonaka.osaka.jp/kenko/kenko_hokeneisei/kaigo_yobou/kayoinoba.html

効果検証の結果詳細はこちら

https://www.city.toyonaka.osaka.jp/kenko/kenko_hokeneisei/kaigo_yobou/kaigoyobou.html

【お問合せ先】

豊中市保健所 健康推進課 担当：遠藤・東・前川

Tel：06-6152-7381 E-mail：kenkoushien@city.toyonaka.osaka.jp