

平成26年1月17日第101回市町村セミナー

## セッション2

# 都市部の多様な資源や人材を活かした地域づくり

～市区町村の立場から～

## 世田谷区の実践

世田谷区 地域福祉部 介護予防・地域支援課  
河島 貴子





# 地域資源を活用した多様な通いの場の取組例 ～東京都世田谷区～

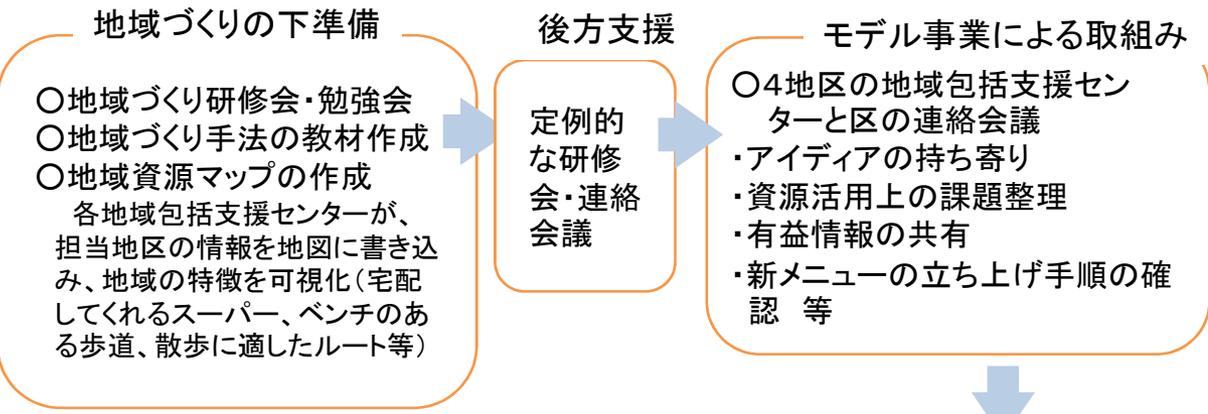
○世田谷区は、地域包括支援センターとの定期的な連絡会議で現場の問題を共有し、関係機関の調整など必要な行政対応を行いながら、地域包括支援センターの地域づくりをサポート。地域包括支援センター単位で都市部の豊富な地域資源を活用して多様な通いの場の創設や外出支援を実現している

## 【ここがポイント！】

- ①区の保健師が、地域包括支援センターと地域で行動を共にして地域づくりのノウハウを伝授
- ②その後、各地域包括支援センターが担当地域の自治組織や住民と会合等を通じて関係づくり

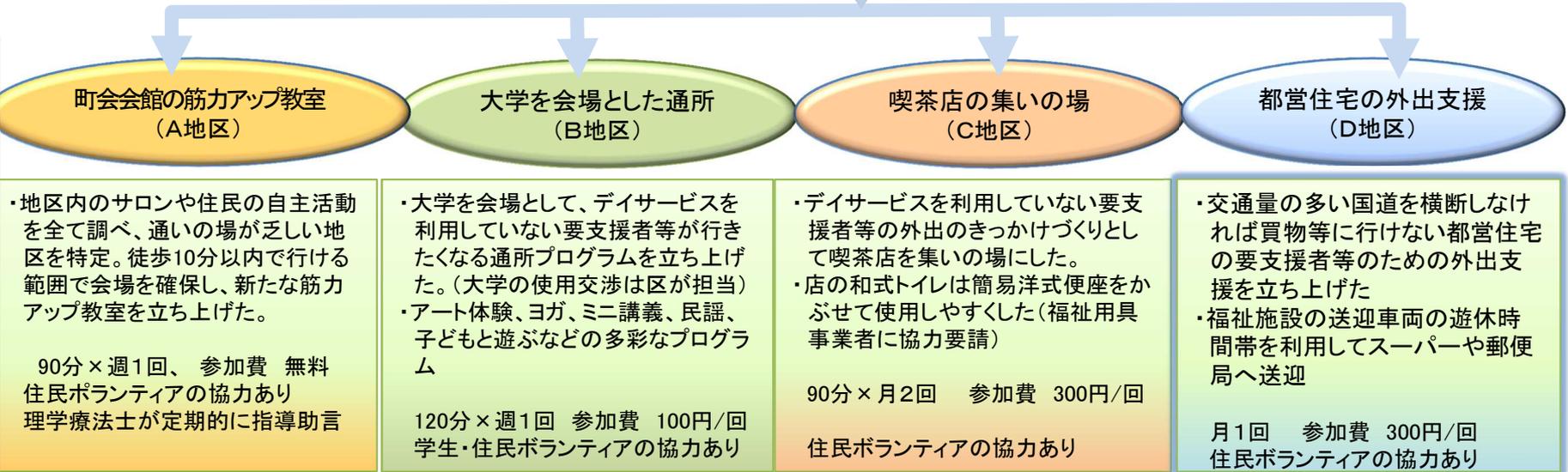


区の取組



地域包括支援センター	委託 27カ所
総人口	862,840人
65歳以上高齢者人口	165,913人 (19.2%)
75歳以上高齢者人口	84,367人 (9.8%)
要介護認定率	20.4%
第5期1号保険料	5,100円

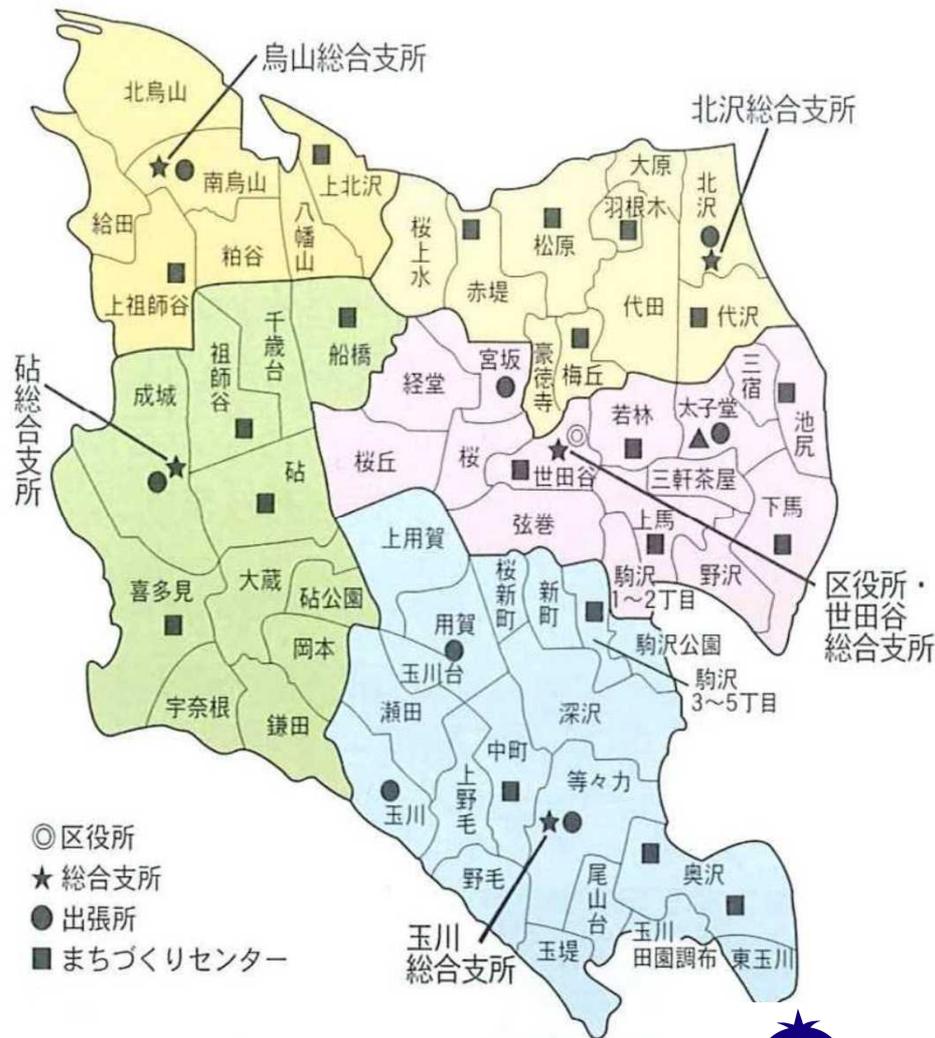
地域包括支援センターの取組



# 世田谷区の地域包括支援センターの設置状況

(H25. 5月現在)

<p>地域包括支援センター数</p>	<p>27箇所                  ※13法人が設置                  (社会福祉法人：12 医療法人：1)                  ・概ね1中学校区に1箇所                  (出張所・まちづくりセンター毎に1箇所)</p>
<p>職員数</p>	<p>145人(27箇所の総数) ⇒ 平均 5.4人                  社会福祉士：55人                  主任介護支援専門員：30人                  保健師等：33人                  その他(ケアマネジャー等)：27人</p>



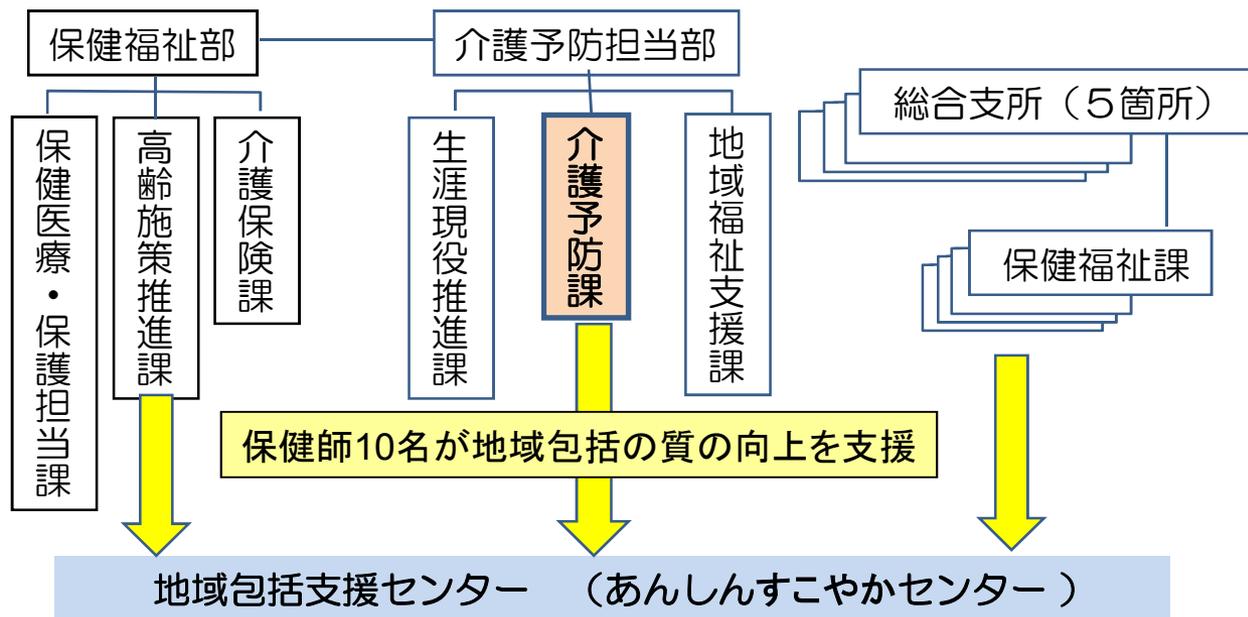
- 区の政策方針で出張所・まちづくりセンターとの一体化を順次進めている。
- 25年5月時点で13箇所の一体化が整備済み。
- 25年度末に1箇所、26年度に3箇所の一体化を予定。



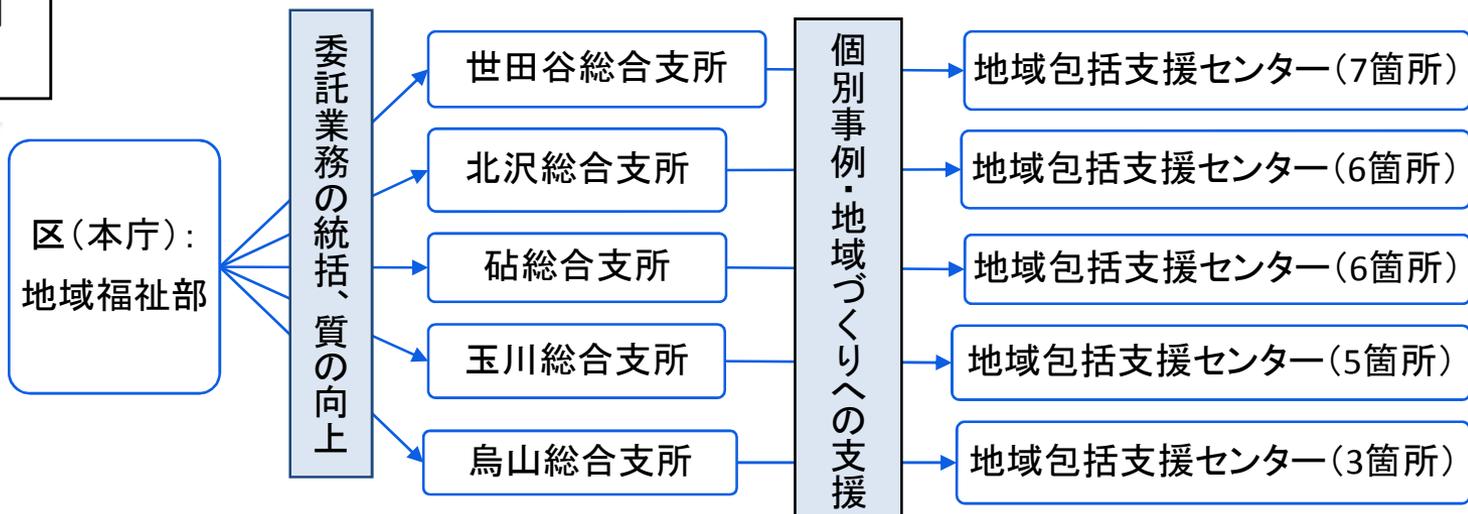
# 地域包括支援センターに対する区のバックアップの経過

## 創設当時の支援体制 (H18年度)

- 保健師10名を介護予防課に集中配置
- 保健師が2人一組が各地域毎の地域包括支援センターの担当となり巡回し、現場の課題を一緒に考え、地域での動き方を伝授



## 現在の支援体制 (H25年度)

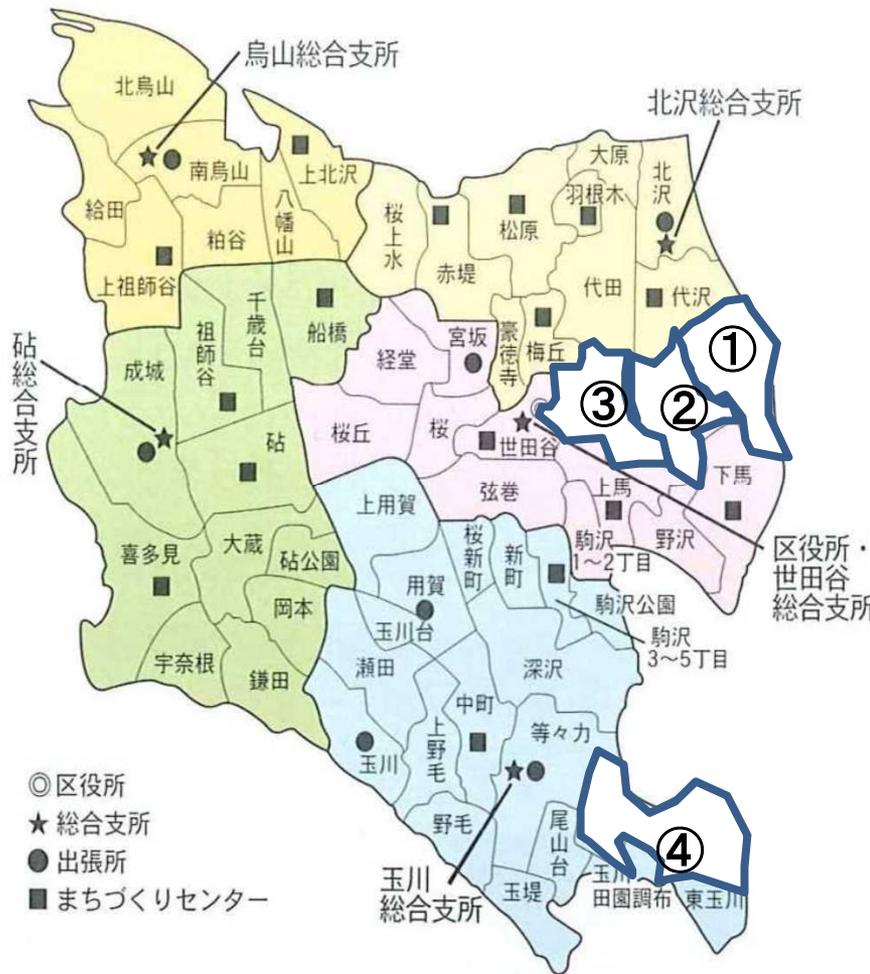


# バックアップの内容

地域包括支援センター職員の人材育成や介護予防のシステムづくりに保健師10名が専任で取り組んだ時期		地域包括支援センターの質の向上や介護予防システムの定着に向けて取り組んだ時期
平成18年度	平成19・20年度	平成21年度以降
介護予防ケアマネジメントを中心に支援	地域づくりを中心に支援	業務評価・認知症施策を中心に支援
<ul style="list-style-type: none"> <li>月1回の地域包括支援センターへの巡回指導</li> <li>二次予防事業対象者(特定高齢者)の把握や一次予防事業対象者(一般高齢者)向け講座の開催。</li> <li>定例的な研修の開催(地区診断の研修など)</li> <li>介護予防事業の立ち上げと指導(手引きの作成)</li> <li>介護予防マップ(あんすこのポケット)の作成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>月1回の地域包括支援センターへの巡回指導継続</li> <li>地域づくりモデル事業の実施(巡回指導の中でどのように地域づくりを進めていけば良いかわからないとの声を受けて実施)</li> <li>自主化支援のしくみづくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業計画を各地域包括支援センター毎に作成(巡回指導は3ヶ月に1回)</li> <li>ハイリスク高齢者の把握とアプローチに関するマニュアル作成</li> <li>認知症対策を視野に入れ更なる質の向上のために、認知症についての研修実施</li> </ul>

# 世田谷区介護予防強化推進事業(予防モデル事業)の4地区の特徴

4箇所の地域包括支援センターが、それぞれの地区の住民とともに話し合い、地区の状況に応じて新たな支援メニューを開発した。



地区名	地区の特徴
① 池尻	<ul style="list-style-type: none"> <li>・民生委員、町会、警察、商店、社会福祉協議会、金融機関、消防、介護保険事業者、学校、医療機関、地域包括支援センターなどのメンバーが集まり、まちの困りごとについて話し合い、連携して解決することに取り組んでいる。</li> </ul>
② 太子堂	<ul style="list-style-type: none"> <li>・閉じこもり防止や住民同士のつながりの再生を目指して、町会や民生委員が協力して、住民ボランティアの運営によるお茶飲み会が開催されている。</li> </ul>
③ 若林	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町会が災害時の見守り体制づくりに取り組むなどの住民活動が行われており、地域包括支援センターがネットワーク定例会に参加・協力している。</li> <li>・区の調査研究で、学校と地域の連携が良く、女性の住民力が高い特徴が見られた。</li> </ul>
④ 奥沢	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会交流の少ない高齢者の交流の場としてサロンを多種、開催している。</li> <li>・地域包括支援センターが入る建物内に地域住民が運営する喫茶コーナーがある利点を活かし、既存の地域団体と協力して地域づくりを進めている。</li> <li>・区の調査研究で、住民力が高い地区とされた</li> </ul>

# 世田谷区予防モデル事業の概要

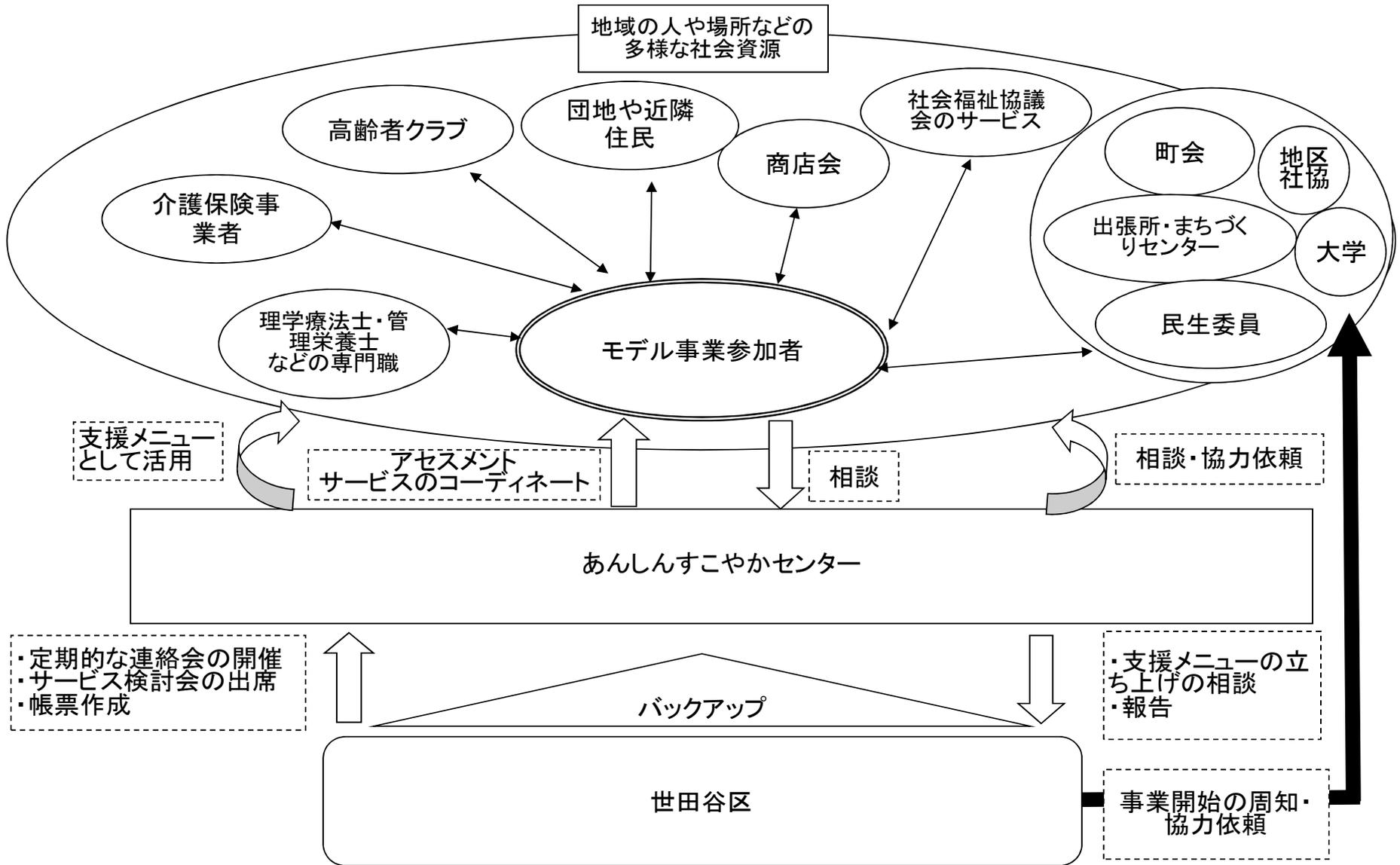
## 1 区は、4箇所地域包括支援センターに予防モデル事業の実施を委託

- 各地域包括支援センターは、対象者に予防モデル事業の参加のはたらきかけを行い、地域資源の情報収集と活用を検討し、新しい支援メニューを立ち上げた。
- 区は、4箇所地域包括支援センターと定期的に連絡会を開催し、進捗把握、課題整理及び関係機関調整を行った。

## 2 多職種によるアセスメントとケースカンファレンス(個別地域ケア会議)を実施

- 4箇所地域包括支援センターが、それぞれ専門職と同行訪問を行い、難しくなっている生活行為とその要因を明らかにし、必要な指導助言を実施
- 訪問対応が可能な理学療法士・管理栄養士の発掘と訪問調整は、各地域包括支援センターが行った。
- 専門職との同行訪問及びケースカンファレンス(個別地域ケア会議)を通じて、自立支援の方法が具体化した。

# 世田谷区予防モデル事業における 参加者・地域包括支援センター・区の関係イメージ図



# 区の役割(事業の準備時期)

## • 各地域包括支援センターとの密な打ち合わせ

- \* 予防モデル事業の実施が決まった平成24年7月頃から、4地区の地域包括支援センター担当者(管理者)と区の事業担当者4名(保健師2名、管理栄養士1名、事務1名)が、月に1~2回、事業の打合せを通じて、予防モデル事業のねらいや目指す方向の意思統一を図った。
- \* 打合せでは、各地区に必要な支援メニューの考え方や専門職の確保の方法、区のオリジナル帳票の作成や実績報告の取り決め、広報、周知方法を相談。

## • 関係団体への説明・周知

- \* 社会福祉協議会及び民生委員会長協議会、町会長会議、出張所・まちづくりセンター等の関係団体に、地域包括支援センター職員と区の担当者が、事業の趣旨説明を行い、事業の理解と活用可能な資源の情報や協力を呼びかけた。

# 区の役割(事業の開始後)

- 定期的な連絡会の開催

- \* 毎月1回～隔月1回、4地域包括支援センターと定期的に顔を合わせて、各地区の進捗状況を互いに確認し、情報を共有。

- ケースカンファレンスの参加

- \* 区の保健師が医療職として各地区ごとのケースカンファレンス(サービス検討会)に参加。



区の担当者と地域包括支援センター職員が、まめに顔を合わせるにより、事業目的を共有し、目的に沿って事業を展開できるようにした。

## 【共有する中で浮かび上がった課題】

リハ職等の専門職との同行訪問が順調に進んでいない地区が存在

⇒リハ職によって、モデル事業における役割の理解や対応の仕方に違いがある。(保健事業では、対象者に対する直接的アプローチではなく、取り巻く環境を通じた間接的アプローチが求められるが、このことに対するとまどいが生じていた。)



各地区のリハ職等の専門職と地域包括支援センター職員、区職員の意見交換会を開催し、事例を通じて、それぞれの役割を確認。これにより、地域包括と専門職の協働が進みはじめた。

# モデル事業を通して見えてきた良い変化

○地域包括支援センターが区内の資源を再度洗い出し、活用可能な資源を工夫してつなぐことにより、新たなサービスメニューの創設につながった。

○介護保険サービスありきではなく、いかに地域の資源を活用して、個々の状態にあった支援を組み立てるかということを通して、地域包括支援センターの職員の意識が変わった。

○予防モデル事業の実施について、地域住民に相談することにより、住民と地域包括支援センターが地区の介護予防について意見を交換する機会ができた。

○区の担当者と地域包括支援センター職員が、事業実施に当たり、月に1回程度の打ち合わせを重ねたことにより、新たな施策検討に現場の意見を反映させやすくなった。

## モデル事業を通じて明らかになったことと今後の方向

- 自立支援の視点で介護予防ケアマネジメントを実施する意識の重要性。予後予測をしながら個々に必要な支援を考える。
- 閉じこもりがちになっている低活動の高齢者には、外出意欲を高める働きかけと多様な通いの場の選択肢が必要。会場の確保が課題。
- 介護保険以外で軽度者の生活を支える使い勝手の良い生活支援サービスの検討が必要。
- モデル事業で得られた良い成果を、今後他の23か所の地域包括支援センターと共有し、他地区にも取り組みを拡大していく働きかけが重要。



## セッション2

# 都市部の多様な資源や人材を活かした地域づくり

## ～地域包括支援センターの立場から～ 筋力アップ教室の立ち上げ

社会福祉法人 奉優会

奥沢あんしんすこやかセンター

渡辺 孝行

# 奥沢あんしんすこやかセンターの概況

常勤職員5人（保健師1，社会福祉士3，主任介護支援専門員1）

面積：1,216km<sup>2</sup> 人口：21,320人 世帯数：10,843世帯  
65歳以上人口 4,890人（高齢化率22.9%）  
75歳以上人口 2,532人（人口比12%）（H25.4.1）

- 奥沢地区は、1中学校区域
- 町会は、2つのみ。
- 45%が戸建ての住宅地
- （周囲の4分の3が目黒区と大田区に隣接）



# 地域との関係づくり・資源の情報収集

- 奥沢地区は、年間を通して地域の行事が盛ん。
- 奥沢あんしんすこやかセンターは、区のまちづくりセンターや地区社協と共に、地域の行事に積極的に参加し、職員の顔を知ってもらうようにしている。
- また、地区の集会所などで、サロンや体操の集いなど住民の活動も活発。
- これらの活動のほぼ全てに一度は顔を出して、活動を体験し、リサーチした情報を一覧表に整理。これは、相談対応の際に、役立っている。
- 行事やサロン等に参加する際には、奥沢あんしんすこやかセンターのパンフレットや啓発冊子を配布したり、時には、認知症予防、消費者被害、熱中症、感染症などのミニ講話を行うことも。
- 積極的に地域に出て行くと、出かけた先で、高齢者の情報をつかみやすい。また、顔を知ってもらえるので、困った時の相談先として認知されている。
- 日頃から、地域に出かけていくことをモットーにしている。



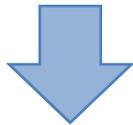
# 筋力アップ教室を立ち上げた経緯

奥沢地域の活動を地図に落として整理すると、次のことが見えてきた

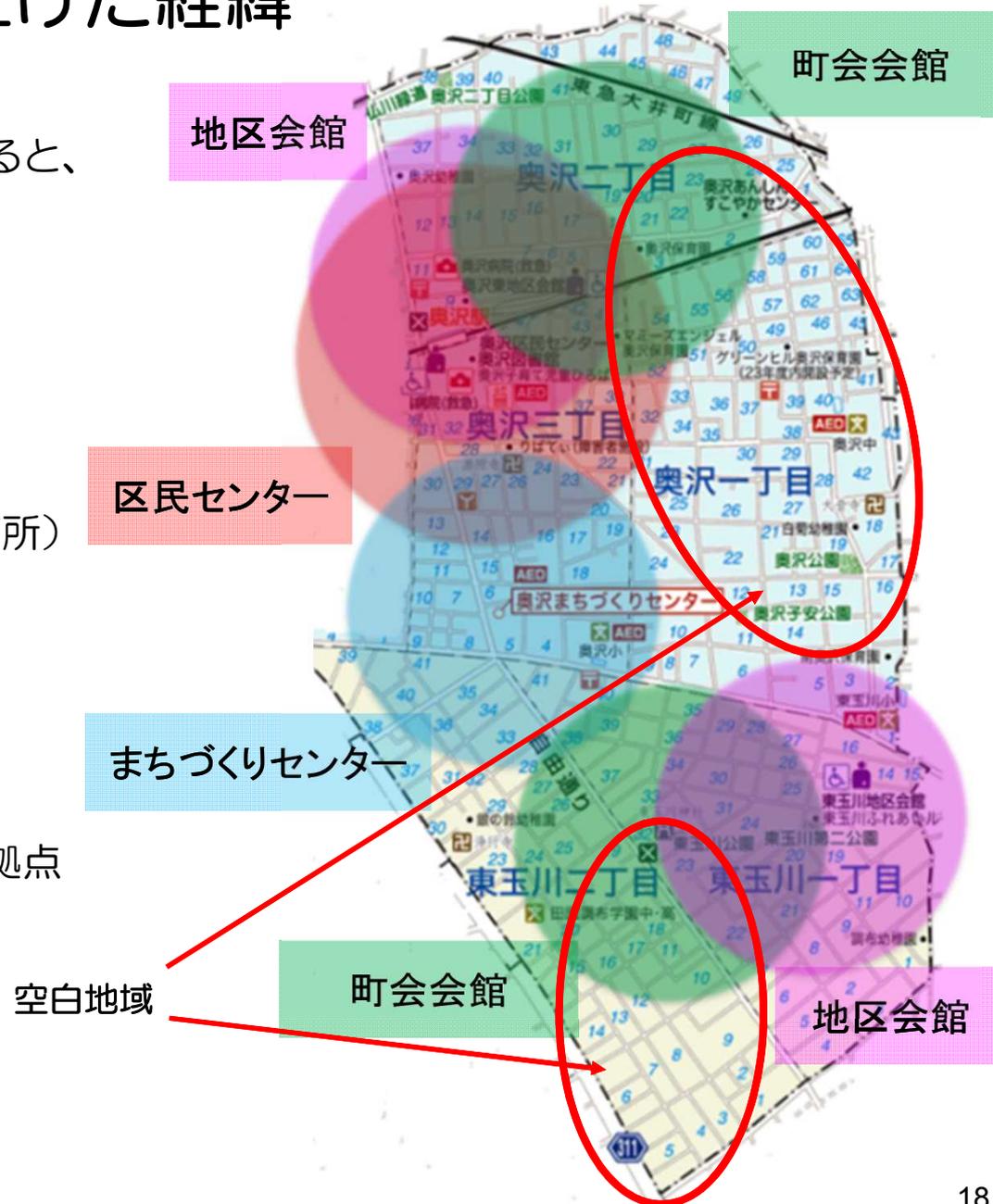
1. 活動の主催者は、5つに大別  
町会／高齢者クラブ／地区社協／区  
／住民グループ
2. 活動拠点は、6箇所  
町会会館（2箇所）／地区会館（2箇所）  
区民センター（1箇所）  
まちづくりセンター（1箇所）



- 活動の空白地域がある。  
（高齢者が歩いて行ける範囲に活動の拠点が足りない）



筋力アップ教室を立ち上げよう！



～ 準備期…初期集中通所プログラムの企画 ～

## 筋力アップ体操教室

奥沢交和会会館（町会会館）

①2～4月 木曜 全12回  
参加人数 17名

②5～7月 木曜 全13回  
参加人数 14名

運営協力 デイホーム奥沢

下肢の筋力低下予防と体幹安定を目的としたストレッチや筋力トレーニング。

運動姿勢は椅子に座った状態または、椅子などを支えにして出来る体操。



開催時間

10:00～11:30

対象

65歳以上の方  
(要支援認定・  
二次予防事業対象)

参加費 無料

講師協力

訪問看護ステーション  
理学療法士

東玉川町会会館

③5～7月 火曜日 全13回  
参加人数 14名

～ 実施期…初期集中通所プログラム開催 ～

## 筋力アップ体操教室の参加者

- 参加登録人数 17名（男性 2名・女性 15名）
- 介護認定 1次予防…5名、2次予防…4名
- 要支援1…5名、要支援2…2名
- 要介護1…1名、要介護2…0名
- 平均参加人数 12名
- 平均年齢 79.7歳（80歳以上は8名）
- 住居～会場 概ね徒歩10分圏内



～講師の介護予防に対する提案～

体操を一人で続けることはなかなか難しい。  
毎週、仲間と継続することで習慣につながる。

## ～ 初期集中通所プログラム ～

# 筋力アップ体操教室の参加者の声

(平成25年2月～7月・6ヶ月間)

Aさん 女性 82歳 下肢筋力低下 腰痛 要支援1

 最初の相談 → 「掃除がしんどくなってきたのでヘルパーをお願いしたい。」

 体操参加をすすめると → 近所なら参加しても良い。

 6ヶ月後 → 「家事が楽にできるようになった。ヘルパーはいらない。」

Bさん 女性 90歳 下肢筋力低下・膝痛 2次予防対象

 最初の相談 → 「足腰が痛くて出かけるのが辛くなってきた。」

 体操をすすめると → 近所なら行ってみたい。

 6ヶ月後 → 「近いから続けられた。足腰が楽になった」

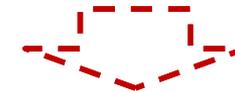
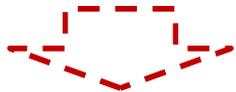
～ 取り組みの振り返り ～

# 予防モデル事業で企画した通所プログラム

関節痛などで15分程度の移動や軽い坂道を歩くことが辛くなってきた

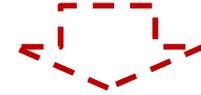


リハビリで元気になりたい



近所で体操が出来ると良いな

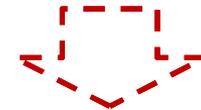
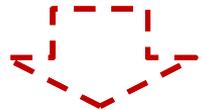
要介護認定申請



近所に体操教室 なし

近所に体操教室 あり

近所に体操教室 なし



外出できなく  
閉じこもり

外出機会が増え  
生活が活性化

送迎付きのデイサービス  
訪問リハビリ

～地域での活動への展開～

## デイホーム奥沢 介護予防体操教室

平成25年9月～ 毎週水曜日 10:00～11:30

参加登録人数（9月末時点） 10名（男性 1名・女性 9名）

うち予防モデル事業からの継続利用者 9名

平均年齢 80歳



～体操内容～

下肢の筋力低下予防と体幹安定を目的としたストレッチや筋力トレーニングの他、デイサービスで実施している口腔ケア体操や歌に合わせた体操なども取り入れ、楽しみながら続けることが出来るよう工夫している。

## ～取り組みがうまくいったポイント～

- 日頃から地域資源の情報（会場位置・活動内容等）を把握し整理していたので、課題を絞りやすかった。
- 初回面接（相談）で、介護保険でなく、まず、インフォーマルサービスで解決できないかどうか、アセスメントし、はたらきかけた。
- 地域（資源）と顔の見える関係づくりをしてきたので、賛同者や協力者を見つけやすかった。

## ～これからの課題～

- 参加者の意欲を低下させないための工夫（はたらきかけ方など）
- 参加者の自助互助活動に育てていくためにはたらきかけ（最初から自主運営に向けたはたらきかけが大切なことがわかった）

## セッション2

都市部の多様な資源や人材を活かした地域づくり

～地域包括支援センターの立場から～  
喫茶店を会場にした集いの場

社会福祉法人こうれいきょう

若林あんしんすこやかセンター

佐藤恭子

# 若林あんしんすこやかセンターの概況

常勤職員5人(看護師1, 社会福祉士3, 主任介護支援専門員1)

面積: 1,169km<sup>2</sup> 人口: 26,100人 世帯数: 15,293世帯

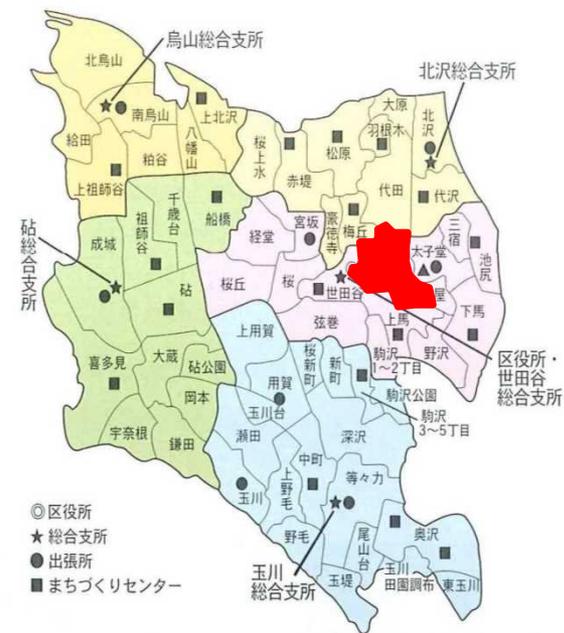
65歳以上人口 4,639人(高齢化率17.8%)

75歳以上人口 2,318人(人口比8.9%) (H25.4.1)

若林地区は、全6ブロック

- 5ブロック(若林1丁目~5丁目)は、戸建住宅や低中層集合住宅が多い

- 1ブロック(三軒茶屋2丁目)は、商業施設や中高層マンションが多い



- 渋谷に近く、周辺に大学や商業施設もあり、人口は、増加傾向。
- 高齢者は、昔からこの地区に住んでいる定住者が多く、単身世帯が増えている。

# 若林地区での地域づくり

世田谷区の地域包括支援センターの多くは、その前身が在宅介護支援センターで、業務の下地があったが、若林は、全くの新規開設。何もかも一からのスタートだったため、職員全員で地域づくりに取り組んだ。

## 地域のことを知ろう！！地域の人たちに我々のことを知ってもらおう！！

- 区（当時の介護予防課）のバックアップにより、担当地域の社会資源マップ「あんすこのポケット」を作成。地域を歩いて様々な資源を把握した。
- 当センターは、商店街の一角にあることから、商店会に加入。商店会の会合や行事に積極的に参加。
- 町会の会合（夜間開催）や行事、高齢者クラブ等の集まりには、職員が持ち回りで参加。
- 区の保健師が、地域包括支援センターに巡回訪問した際に、地域づくりの進捗状況を報告し、励ましや助言を受けた。



# 若林中央商店会

若林中央商店会へようこそ。若林中央商店会は、世田谷線若林駅前に広がる商店街です。

- トップページ
- 加盟店一覧 & マップ
- お知らせ
- リンク & お問い合わせ

- ・(45) 魚がし角金
- ・(52) まごころ弁当

- ・(38) Hier Factory NICO
- ・(39) リウ美容室

- ・(26) 石田歯科医院
- ・(32) 慈光堂薬局
- ・(46) ツヅキ薬品

- ・(22) ヒポポタマス
- ・(40) 和処 喜庄
- ・(41) 中華 大二
- ・(42) スナック パレット
- ・(47) 麦と米
- ・(48) 居酒屋かどっこ
- ・(49) 若林HOUSE
- ・(27) ピーターセン

- 不動産・建築
- ・(4) 平塚工業
- ・(5) 河井不動産
- ・(10) ハンディマン世田谷中
- ・(43) 三恵工務店

- 生活品販売
- ・(8) 東京メガネ
- ・(15) 萩原花園
- ・(18) セブンイレブン世田谷
- ・(28) トップ若林店
- ・(29) 岸本文具店
- ・(36) リサイクルプティック V
- ・(37) 廣和堂印屋
- ・(54) キーブルマルシェ
- ・(55) ルーアプランカ

- サービス・その他
- ・(1) 世田谷信用金庫
- ・(12) 照抄堂
- ・(19) 若林あんしんすこやかセンタ

- ・(20) 世田谷若林四郵便局
- ・(24) 天神湯
- ・(30) シロヤククリーニング若林店
- ・(33) 清光舎クリーニング
- ・(35) コインランドリー渡辺
- ・(50) 大成ケミカル
- ・(51) 保育室 MYSIGT
- ・(53) 東京ランドリー



※上の地図内の番号と、括弧内の番号が対応しています。



商店会のHPに掲載されている

# 日頃の総合相談業務で感じていたこと

一人暮らし

認知症

男性

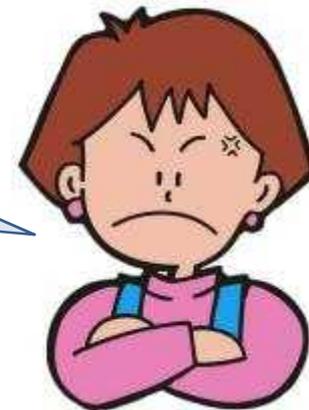
閉じこもり

若林の高齢者が歩いて行ける範囲に集える場がない！

まだデイサービスじゃないよね。行きたがらないよね。

高齢者が集う公共施設が足りない！  
予約取れない！

気軽にいつでも立ち寄れておしゃべりできる場所があったらいいのにね！



# 予防モデル事業の通いの場として 喫茶店で集まりを始めることに

## 〈取組みのきっかけ〉

- Aさん(要支援1, 男性)は、入退院による筋力低下で歩く機会が少なくなり、閉じこもりがちになっていた。
- デイサービスは気乗りがせず、Aさんが出かけてみたくなるきっかけが必要だった。
- かつて、喫茶店通いが楽しみだったと知り、喫茶店に行けるようになることを目標にした。



## 立ち上げ準備(H25年2月～4月)

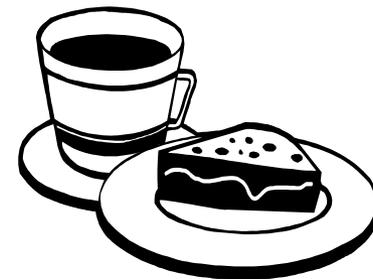
- 駅前の喫茶店(Aさんのなじみの店)の店主に、店の一角で集まりを開くことを相談。  
これまで、地域包括支援センターは、商店会の会合に参加するなどのつきあいがあったので、快く引き受けてもらえた。

- 店の和式トイレは簡易洋式便座をかぶせて使用しやすくした(福祉用具事業者に協力要請)



- 住民運営の集まりにすることを念頭に、ボランティアの参加を呼びかけた。(日頃から高齢者の見守りなどに協力いただいている方に個別に依頼)

- 2名の協力者があり、事前に高齢者への接し方等の研修を行った。(社協の移動介助研修も受講)



月2回 午後2時30分～4時 参加費 300円

### <初回>

- ・最初は、移動の介助を必要としない人で、話が合いそうな顔ぶれを人選。(話し役、聞き役などをマッチング)
- ・要支援1、要支援2、要介護2(いずれも女性)
- ・世話役になれそうな人には、いずれボランティアとして参加してもらうよう意識付けをした。
- ・住民ボランティア2名に、おしゃべりに加わってもらい、雰囲気づくり



### <第2回目以降>

- ・男性にも参加を呼びかけて、毎回5～6人程度の集まりが定着
  - ・会の名前を「すこやかすてっぷ」と命名
  - ・立ち上げから5か月後に、この集いのきっかけになったAさん(要介護1)の参加が実現
  - ・Aさんの自宅から喫茶店まで、ボランティアが移動介助。
- これをきっかけに、AさんはPTの指導と歩行訓練をはじめようになった。

# まとめ

## 1. 地域資源を活用する上での工夫と配慮

- 集いの後に、店主と話し合いをした。（営業に支障をきたすことが起きていないか等）
- 参加者の様子を見守ってもらうようお願いした。

## 2. 自主化に向けた工夫

- 参加者で、会の名前を名付けてもらい、愛着を持って参加できるようにした。
- いずれは、参加者の力で集まりを続けられるように、折に触れて話題にした。

## 【結果】

☆毎月2回の集まりが定着

☆定例日以外に参加者だけで集まることもある

☆参加者の中から、ボランティアとして世話役にまわる人が誕生。

☆今後は、地域包括支援センターの力を借りなくても、自分たちで集まることができる見通しがついた。

## 参加者の声

「家の近くにあるのがいいよ。歩いて10分以内が限度。」

「喫茶店ってのがいいよ。お茶飲みながら気軽に話せる。」

「ボランティアと思っていない。皆さんの話を聞いてすごく勉強になる。」