

平成26年1月17日第101回市町村セミナー

セッション4

介護予防・日常生活支援総合事業と モデル事業による自立支援

佐々町地域包括支援センター保健師
佐々町介護予防ボランティア

江田佳子
林エイ子

佐々町概要 (H25年4月末)

介護保険被保険者数

町全体人口	13,766 人
町内世帯数	5,518 世帯
65～74歳人口	1,551 人
75歳人口	1,651 人
高齢者合計	3,202 人
高齢化率	22.1 %
一人暮らし世代	482 世帯
高齢者のみ世帯	882 世帯

全世帯数の
24.7%

介護認定状況(第一号被保険者)

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	計
認定者数	71	47	131	73	59	88	70	539
割合 (%)	13.1	8.7	24.3	13.6	11.0	16.3	13.0	100

地域包括支援センター職員配置

職種	人数	業務内容
保健師	2	地域支援事業
看護師	2	
介護福祉士	1	
主任介護支援専門員	2	介護予防支援
介護支援専門員	2	
介護認定調査員	2	介護認定調査
計	11	



佐々町の介護保険制度に関する問題意識

- 住み慣れた地域で過ごして頂くために、必要な人には必要なだけの介護サービスを十分に利用してもらいたい
- 佐々町住民の保険料が必要な人に適切に使われているか、国民の共同連帯の理念に基づいた利用のされ方となっているか
- 介護保険法第4条 国民の努力及び義務の再確認
- 「できない事の支援」ではなく「できている事の継続や改善可能な部分の支援」へのこだわり
- 多様化する高齢者ニーズに介護保険制度だけでは対応できない、
- 自立となったのちも不安なく在宅で過ごせるための地域支援体制の整備が必要

給付の適正化な利用

- * 認定率を2015年までに国平均レベルに近づける(軽度者数減を指標に!)
= 自立した高齢者割合の増加
- * 要介護2~5の施設・居住系サービス利用者割合の減を目指す
= 在宅生活者割合の増加
- 1. 要介護認定の申請時の理由確認の徹底(介護保険制度・地域支援事業の説明)
- 2. 認定者でサービス利用のない方への訪問活動
- 3. 『地域ケア会議』における自立支援型ケアマネジメント支援と給付適正化事業を実施(毎週1回)
 - 生活行為評価導入
 - 介護サービス利用に関して廃用症候群・認知症の予防・改善に重点を置く

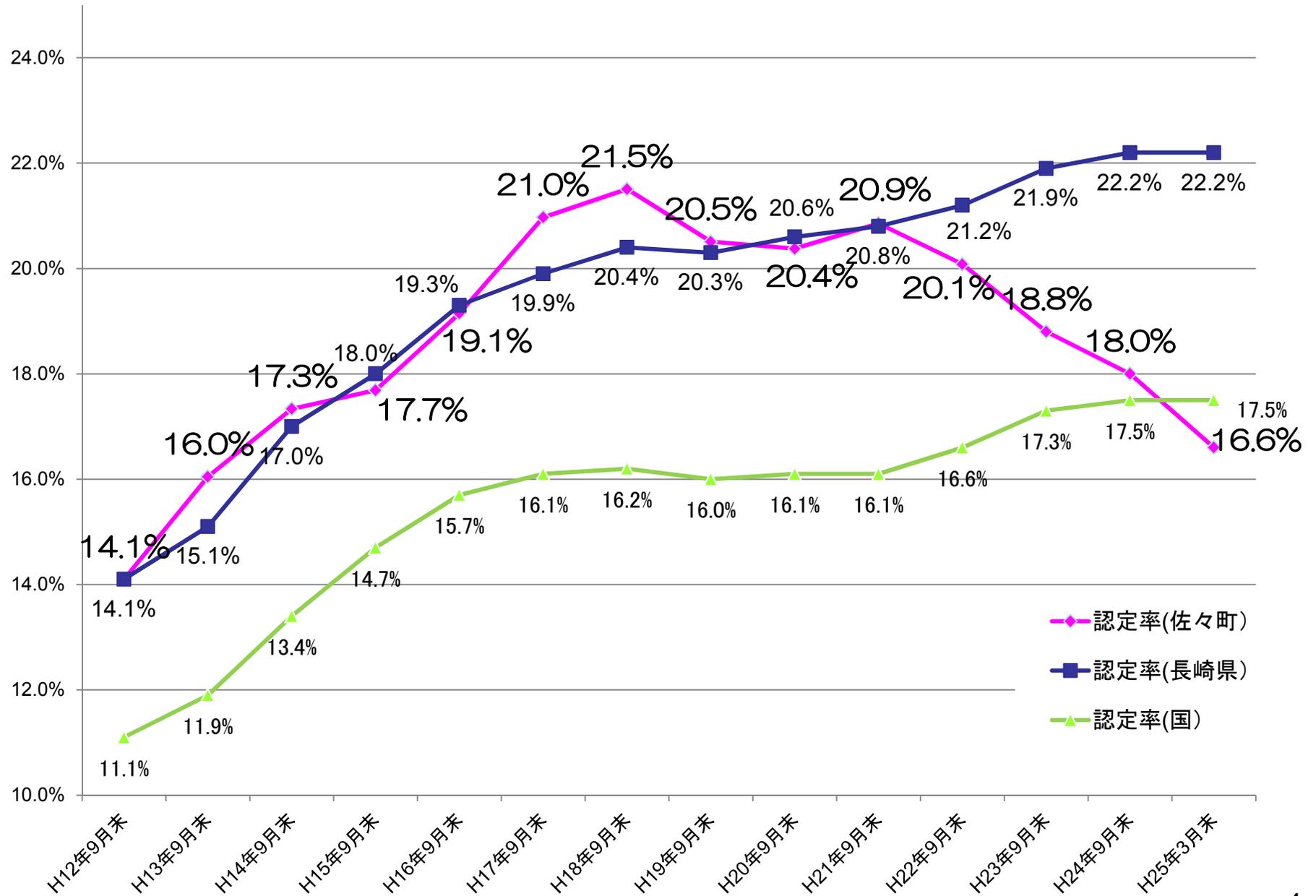
介護予防を含む地域支援体制の確立

- * 75歳以前からの介護予防(身体機能維持・認知症予防・閉じこもり予防等)が重要
- 佐々町の介護保険制度の現状とビジョンを伝える出前講座
- 地区集会所を活用した介護予防活動の推進・介護予防ボランティア育成
- 団塊の世代を対象とした『地域デビュー講座(仮称)』
- 総合福祉センターを活用した介護予防事業のメニューの拡大
- * インフォーマルサービスの確立・推進
- 「こんな支援があれば、まだ在宅ひとり暮らし大丈夫！」
というような支援体制の確立(傾聴・家事支援・中学生登校時ゴミ出しなど)
- * 認知症になっても安心して過ごせる地域づくり
- 認知症サポーター養成、全町内会へ(地域支援連絡会にて福祉劇団)
- 町立診療所(神経内科)と密接な連携を図る

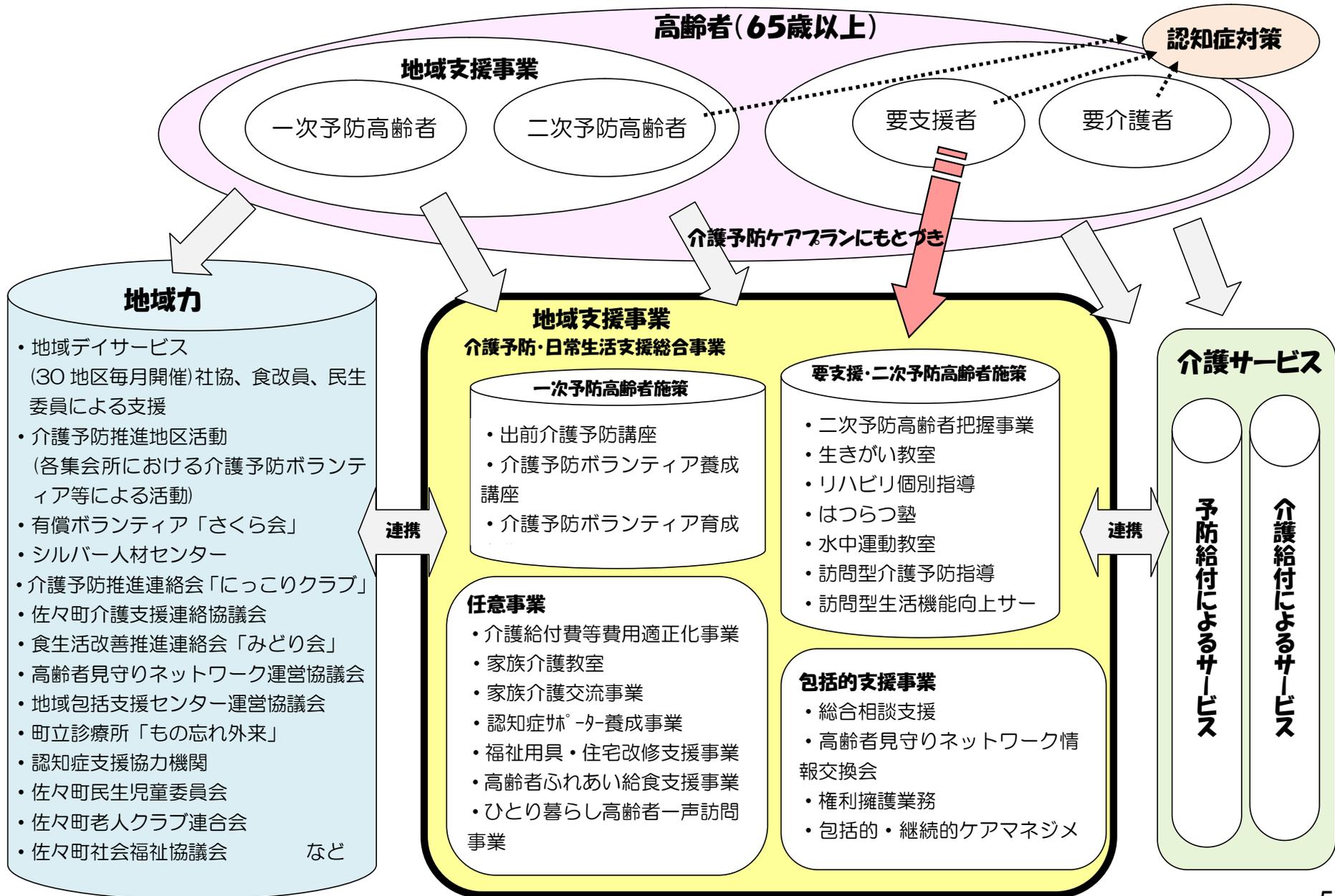
【将来のビジョン】

「住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい」そんな願いを叶える、
地域で支えることによって安心して過ごせるまち、佐々町を目指します！

平成12年度からの認定率の推移



佐々町の高齢者を支える地域支援体制図



要介護認定レベルの対象者を受け入れる為の 佐々町のこだわり

- 対象者が選べる多様なコマ！
- 受け入れると決まったら、その方にあった事業展開を！
 - …そこで、受け皿のキャパが広がる。
- 住民主体のおおらかな発想で、柔軟な事業展開。
- 住民同士の刺激を大切にしたい！
- あえて、卒業はない。元気になれた場所が通いの場。
 - 慣れてきたら、立場が変わり役割がでてくる！そういうケアプランを。
 - …増えてくる対象者は多様な教室の数で対応し、教室の自主グループ化。
 - 元気高齢者も介護レベルの高齢者も地域で活動する町のイメージ化。
- 対象者の生活スタイルをトータルに見つめ直す。
 - …ただの給付の代替えではなく、地域の中で暮らすということの追求。
- ボランティア(住民)を巻き込んだ事業展開！
 - そこでつながることで、地域参加がしやすくなり、地域支え合いの支援体制が築かれる。

モデル事業を通して見えてきたもの

総合事業の自立支援機能を高めるには

○訪問による介護予防指導

生活動作確立のため、専門職による
生活環境や生活動作への介入の重要性！

- ・・・総合事業では「通所で介護予防、訪問で生活支援」の認識が強い。今回、専門職の訪問による生活スタイルへの介入は、介護予防のスタートをきる重要なポイントとなった。

○訪問からのアセスメント→ケースカンファレンスの重要性！

今回、アセスメントを丁寧にとり、自立支援に向けてカンファレンスを行った。（今までは、教室に誘い、その中での関わりがメイン・・・）事業参加は生活の一部であって、生活の自立支援とは、生活全般から見直し変えていくこと。

ケース担当者と事業スタッフ間で情報を共有し、自立支援の考え方や方針の共通認識を図る。

スタッフのスキルアップ、事業内容の強化につながった。

訪問型介護予防指導(予防モデル事業による実施)

理学療法士・作業療法士・管理栄養士の初期時の訪問

訪問してわかったこと

- 夜間這って移動、膝の悪化・・・布団→ベッド
- 立ち上がりのつかまり場所、高過ぎ・・・手すり付け替え
- 玄関の上がり口高く、座って出入りしてる・・・上がり台取り付け←とんかちクラブ
- 冷蔵庫の中、卵パックがたくさん！野菜買っても腐らせる・・・
生きがい教室の時、買い物ツワーして～。ひとり暮らし仲間で分けてようか！
- きれいな台所、料理のメニュー忘れた・・・簡単なメニュー、ひとり暮らし仲間で思い出そうか！ひとり暮らし料理教室！介護予防ボランティアさんも参加してその後、訪問型生活支援サービス

以外と一人ではきびしい生活？

教室では、元気そうなのに施設入所のこと聞いていたのはこういうことだったか・・・。

在宅を目指す介護予防として、生活状況から不安を取り除くことの重要性。

(介護予防＝心身機能のみになっていた)

通所サービスで取り組むテーマも膨らんできた。

「佐々が好きなんです！ずっとここに住みたいんです！」訪問中、弾んだ声で何度も。



- ① 玄関:L型手すりの設置。踏み台の設置。場合によっては、両サイドの手すりの設置も検討。
- ② 台所:認知症のため鍋焦し、火災の心配がある。介護ボランティアの方と電子レンジでの調理に挑戦。
- ③ 寝室兼居室:布団からベッドへの提案。立ち上がり用の手すりを設置。



住民と行政がいっしょに取り組む介護予防

- 住民が介護予防について学び、地域の中で伝え続けていくことで、介護予防の推進、併せて地域で支え合う地域力の再生につながる。
- 住民と行政がひとつになって「自ら介護予防に取り組み、みんなで支え合う佐々町！」を目指す。

【介護予防の取組の変遷】

- H18年度に地域包括支援センターを設置して以来、住民に介護予防の取り組みをはたらきかけたが、これといった動きにつながらないまま2年が経過。その間に合併問題が浮上。地域サロンは全地区で月1回程度、開催されていたものの、いずれも職員のお膳立てで運営されていたため、合併により職員が手をかけられなくなると、自然消滅する恐れがあった。
- そこで、住民の主体的な取り組みを育てるために、H20年度から「介護予防ボランティア養成講座」をスタートし、地域サロン参加者が職員の指導がなくてもできる介護予防の方法を学んでもらった。
- 現在6年目に入り、地域包括支援センター・健康センター・社会福祉協議会の3者が協働して、団塊世代を対象として「地域デビュー講座」と命名し、継続している。
- 平成20年に、H20年度の養成講座修了生による「地域型介護予防推進活動」がスタート。当初は8か所で、自主的な集まりが立ち上がり、現在は、14地区まで増えている。今後、全町内会（30地区）開催を目標に展開中。
- 上記の活動のほかに、養成講座修了者は、「通所型介護予防推進活動」として、要支援・二次予防高齢者の介護予防事業でも活躍している。
- また、通所だけでなく、「訪問型介護予防推進活動」として、要支援・二次予防高齢者向けの生活支援サービスにも活動の幅を広げている。

介護予防ボランティアが関与する 各メニューの紹介



生きがい教室

《目的》 介護予防を目的とした生活機能向上プログラムを実施し、
住み慣れた地域でその人らしく、いきいきと過ごされることを支援します。

《対象者》 積極的な介護予防が必要と思われる佐々町在住の高齢者

《内容》 週1回（火曜：北部地区／木曜：南部地区／金曜：中部地区）

◎午前中は集団活動・午後は個別活動を取り入れています。

【教室のテーマ】 自主性が活き、個性豊かに楽しめる空間



時間	スケジュール
9:00~10:00	巡回バス出発（交通移動困難な方のみ）
10:00~12:00	介護予防教室 ①運動・講話 ②脳レク・口腔体操
12:00~13:00	昼食・入浴
13:00~15:00	選択メニュー（手作業・リハビリ・カラオケ・ 囲碁将棋・習字・懐かし映画・お出かけなど）
15:00~16:00	巡回バス出発（交通移動困難な方のみ）

はつらつ塾

さまざまなメニューと短い時間で参加しやすい、
介護予防を主にした高齢者の趣味活動の場です。

場 所： 佐々町福祉センター和室
参加費： 1回150円（入浴可）

	月	月(調理室)	水
10:00~ 12:00	いきいき サロン	おとこ料 理クラブ	3B体操ク ラブ
13:00~ 15:00	手作業 クラブ		カラオケク ラブ



おとこ料理クラブ

料理って、とっても頭を使います！メニュー決定、材料調達、火加減、味加減などなど
そして、みんなと会話しながらの会食

男同士だからいい！ひとつずつ体験して「はつらつ・元気！」を目指します。



場 所:健康相談センター・調理室
参加費:1回150円
食材費:1回300円程度(実費精算)



カントリークラブ

～土に集い、土に戯れ、仲間とふれあう～

農作業をとおして、運動機能低下・認知症・閉じこもり等の
介護予防を図るとともに、農作物を生産販売することにより
高齢者が地域交流しイキイキと活動できる場

毎週火・金曜日 9:00～11:00
時間は季節により適切な時間
参加費：一週間につき150円

自然のパワーでみんないっしょに、はつらつ元気を目指しましょう。
作業をとおして、脳と体と心を使います！

訪問型生活支援サービス

日常生活に動作において、住民による生活支援があれば
自立した生活が送れる方へ

介護予防ボランティアが訪問

日常生活動作をいっしょに行うことにより、
地域の支え合いのもと自立した生活を送るよう支援します！



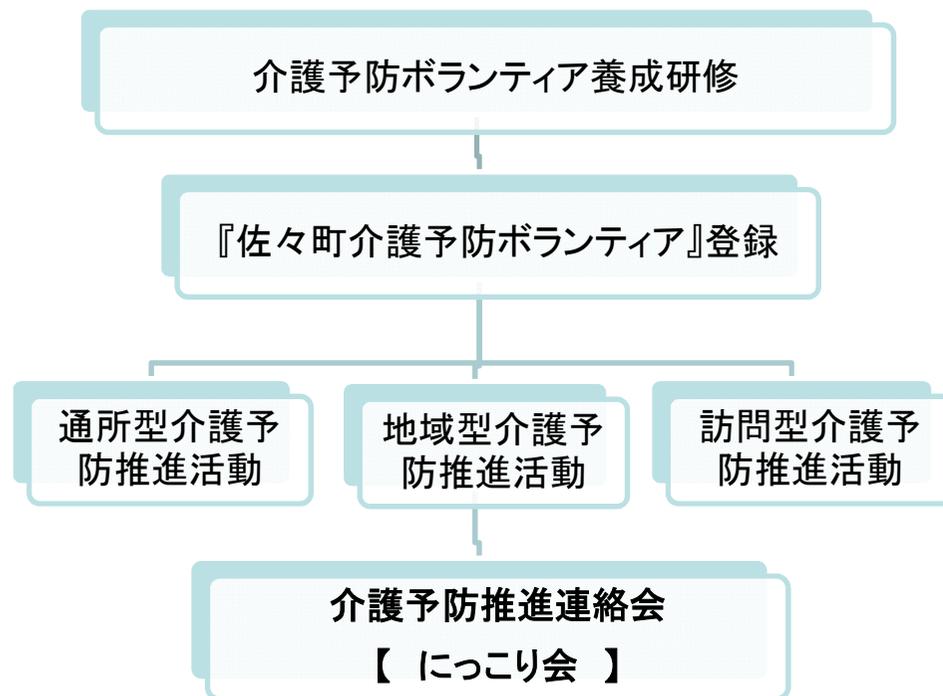
新しい出会いが
はじまる

新しい役割が
生まれる

地域の人が見えてくる

地域の声が聞こ
えてくる

佐々町介護予防ボランティアの概要



【佐々町介護予防ボランティア登録】

介護予防ボランティア養成講座修了生に対し、登録希望の有無・活動場の確認。希望者のみ登録。登録者には、活動場の提供・支援や、連絡会・研修会案内をおこなう。

【地域型介護予防推進活動】

地元地区集会所において自主的な介護予防活動を展開。
地域内に声かけ・参加呼びかけ、教室メニューの検討・教室運営を実施。

【通所型介護予防推進活動】

福祉センター2階で開催する「生きがい教室」「はつらつ塾」において、スタッフとともに介護予防活動を実施。

【訪問型介護予防推進活動】

要支援・二次予防高齢者のうち、生活行為になんらかの介助を要する方に対し、訪問により生活行為の自立支援に向けての生活支援サービスを実施。
(いっしょに掃除を行う・いっしょに調理を行う・いっしょに買い物を行う・いっしょに洗濯を行う・などの日常生活支援)

【介護予防推進連絡会】

毎月1回定例開催。ボランティアの情報交換や、学習・振りかえりの場。

介護予防ボランティア養成講座

	内 容	修了生
平成 20 年度 (2回)	<ul style="list-style-type: none"> ○介護予防における佐々町の取り組み ○心身における介護予防！～運動実践～ ○口腔機能における介護予防！ ○高齢者の栄養について ○グループワーク「各地区での取り組み状況について」 “ “ 「今後の介護予防ボランティアの活動について」 	56名
	特定高齢者施策『元気アップ教室』卒業者を『介護予防ボランティア養成講座』修了生と認める	20名
平成 21 年度 (4回)	<ul style="list-style-type: none"> ○介護予防における佐々町の取り組み ○心身における介護予防！～運動実践～ ○口腔機能における介護予防！ ○高齢者の栄養について ○グループワーク「各地区での取り組み状況について」 “ “ 「今後の介護予防ボランティアの活動について」 ○認知症サポーター養成 	33名
平成 22 年度 (6回)	<ul style="list-style-type: none"> ○脳と身体健康寿命を永く保つために ○口腔機能における介護予防！ + ワークショップ ○心身における介護予防～運動実践 + ワークショップ ○高齢者の栄養について + 佐々町の介護保険の現状 + ワークショップ ○高齢者の介護問題について(介護者の会合同研修) ○認知症を正しく理解しよう！～認知症サポーター養成 ワークショップ「今後の介護予防ボランティア活動について」 	60名

H23年度
社協とタイアップ
地域デビュー講座
へと発展

H24年度
社協&健康センター
とタイアップ

介護予防ボランティア地域活動集計表

地区名	開始月	H20年度			H21年度			H22年度			H23年度		
		実施回数	参加実人数	参加延人数	実施回数	参加実人数	参加延人数	実施回数	参加実人数	参加延人数	実施回数	参加実人数	参加延人数
芳ノ浦	H20. 7月	21回	18人	199人	10回	11人	74人	6回	10人	40人	12回	18人	99人
新町	H20. 8月	10回	29人	123人	18回	22人	181人	23回	24人	340人	19回	26人	307人
松瀬	H20. 9月	11回	12人	114人	22回	12人	224人	21回	17人	217人	20回	151人	251人
浜迎	H20. 10月	6回	16人	92人	9回	18人	118人	11回	24人	142人	12回	22人	170人
栗林	H20. 10月	11回	18人	96人	19回	22人	126人	8回	13人	94人	8回	17人	84人
北	H20. 11月	7回	22人	49人	21回	11人	126人	10回	11人	64人	18回	10人	128人
神田	H20. 12月	4回	18人	68人	12回	12人	96人	8回	14人	83人			
東町	H20. 11月	15回	17人	195人	34回	13人	322人	35回	12人	256人	30回	14人	258人
志方	H21. 4月				46回	11人	262人	66回	9人	327人	75回	9人	311人
口石	H22. 5月							8回	43人	174人	7回	29人	148人
土手迎	H22. 5月							6回	31人	121人	9回	28人	182人
里	H23. 5月										2回	15人	20人
野寄	H23. 8月										7回	10人	53人
里山	H24. 3月										1回	13人	13人
計		85回	150人	936人	191回	132人	1,529人	202回	208人	1,858人	220回	362人	2,024人

佐々町介護予防推進連絡会『にっこり会』①

1. 会の概要

○結成：平成21年2月

「佐々町全域に介護予防を推進したい、いつまでも住み慣れた地域でみんな元気に過ごしたい」との熱い思いを持った介護予防ボランティアの集い。毎月定例会を開催し、そこで得た元気や知識を地域に持ち帰り、運動や脳レクレーションなど介護予防活動を推進。

住民が介護予防について学び、それを伝え続けていくことで、介護予防の推進、併せて地域で支え合う地域力の再生につながっている。

○登録会員数：45名

地域での活動は最寄の集会所を活用することで、高齢者本人も参加しやすく、老若男女、介護予防に興味を持つ人が増えてきた。

○定例会開催日：毎月第4水曜の10時～12時

○定例会の内容：主に情報・意見交換

(ミニ講話・新規メニュー紹介(運動/脳レク/手芸など)、各地区の情報交換・活動報告)

2. にっこり会の活動【地域型介護予防推進活動】

会員(介護予防ボランティア)による地域集会所を活用した介護予防推進活動

○活動地区：町内14地区

○開催場所：最寄集会所

○開催日：地区によって異なり、月1～4回

○内容：運動や脳レクレーション、手作業など介護予防に関する内容を地区の特色に合わせて、会員が考え実施。



にっこり会の様子

佐々町介護予防推進連絡会『にっこり会』②

3. 活動を始めたきっかけ

平成20年度よりはじまった介護予防ボランティア養成講座を受講し、介護予防について学び、「地域の人に伝えたい、みんなで元気でいたい！」という思いになり、仲間同士で介護予防の集いを始めることになった。

4. 活動して良かったこと

町内会の方が明るく、近所の方々の仲間意識が強くなった。

〈参加者の言葉〉

○93歳女性：椅子に座って自分ができる運動を一諸に行われる。皆に会えるのが嬉しい！

○90歳女性：我が家でも自分の為と思い、毎日運動する習慣ができました！

○88歳女性：思わぬ所で怪我をしそうになったが大事に至らずよかった。これも運動していたからだよね！

5. 活動して苦慮していること

後継者づくりでしょうか。若い人に声をかけているが、なかなか参加につながらない。

6. 今後の活動の目標について

今後の目標は、介護予防ボランティアによる介護予防の推進活動を全町内会30地区に展開し、町内における介護予防の知識普及や実践拡大を図ること。

住民と行政がひとつになって「自ら介護予防に取り組み、みんなで支え合う佐々町！」を目指します。



地域型介護予防推進活動の様子



【専門職の関与の仕方】

- 養成講座で佐々町の現状・方向性を皆で明確にし、共有した。現状を理解し、期待され役割を持てば、自分たちの行動へと変わっていった。
- 養成講座後の育成として「介護予防推進連絡会」を月1回開催。情報交換および介護予防に関する知識の習得の場の設定。ボランティアのモチベーションの維持につなげている。
- 「介護予防推進連絡会」では、介護予防ボランティアのみではなく、介護予防事業担当者や地域サロン担当者も参加する。佐々町における介護予防の方向性の統一化および個々のケースの切れ目ないケアの実現を図っている。
- 佐々町全体の介護予防への取り組みの方向性がぶれないよう、定期的に住民や各関係団体へ、ビジョンを確認し、成果を報告している。

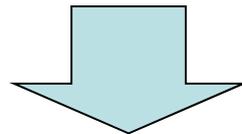
介護予防ボランティアによる地域活動の利点

【ボランティア活動内容】

1. 地域内に声かけ・参加呼びかけ
2. 教室メニューの検討・教室運営
3. 地域包括センターへ活動内容の報告

【行政スタッフ支援内容】

1. 教室初回時、開催目的・介護予防について説明
2. 数回、教室の状況により運動指導・ボランティア支援実施
3. 体力測定・アンケート集計
4. ボランティアと連絡調整
教室の開催状況確認・相談支援



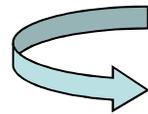
【教室の効果について】

1. 地域の実情に合わせた教室の展開ができる
2. 教室後のフォローがしやすいので継続参加や見守り体制につながる
3. 最寄り会場で実施されることにより参加しやすい
4. 転入者の地域参加のきっかけとなり、地域内交流の場となっている
5. 教室が開催されることで地域内で介護予防活動の理解が深まる

介護予防ボランティア育成

《課題・問題点》

- ボランティアの介護予防推進への意欲の継続
- 地域活動メニューのマンネリ化 … 参加継続につながる内容伝達
- ボランティアへ継続的・定期的活動支援
- 地区の活動評価必要



長崎県介護予防
フォーラム参加



介護予防推進連絡会
(毎月1回定期開催~H21年2月より)

【目的】介護予防ボランティアをはじめとした関係者間が相互に連携し、情報交換および介護予防に関する知識の習得を行い、地域における介護予防の推進を図る。

- ミニ講話・新規メニュー紹介 (運動/脳レク/手芸など)
- ◎各地区の情報交換・活動報告

自分たちの『地域包括ケア』ってなに？
まっさらの状態からはじめました。

国の制度は
従うものでは
なく、活用す
るもの

誰のためにつ
くるつもり？
主役は住民！

難しく
考えない・
シンプルに

創意
工夫

オリジナ
ルティが
一番！

佐々町の現状・方向性を皆で明確にし共有していった。すると・・・
地域が動き出した、職員も 介護事業所も 住民も！

確信したこと

地域の特性を出した方が、「わかりやすく・
継続しやすく・発展しやすい」、
なんととっても「楽しい！」

人は現状を理解し、期待され、
役割を持てば、自然と力を発揮し出す。

「地域」と「人」とじっくりふれあって

『地域力』を最大限に引き出す

地域のかって
すばらしい!

みんなで関わること
そのつなぎ役

地域の方の特権
とは

人の幸福感とは

信 頼



〈将来のビジョン〉

『住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい』そんな願いを叶える、
地域で支えることによって安心して過ごせるまち、
佐々町を目指します!