

## 世田谷区の介護予防強化推進事業

大学の協力も得て  
通所の介護予防事業を実施

世田谷区地域福祉部介護予防・地域支援課 課長

小堀由祈子さん

係長 河島 貴子さん

介護予防強化推進事業（予防モデル事業）は全国13カ所で実施されているが、そのうちの一つである世田谷区は、豊富な社会資源を活用して同事業に取り組んでいる。今後は、制度改正の方向を見据えつつ、介護予防強化推進事業で得た成果を基に平成26年度から「介護予防・生活支援総合事業」を実施することを、検討している。

認定率が20%に  
高齢者だけの世帯も増加

——世田谷区の高齢化などの特徴を教えてください。  
河島 平成24年4月1日現在の人口は84万2323人、高齢化率は18・9%と、全国平均よりも低いのです。一方、要介護認定率は23年度末で19・7%、24年度の速報値で20・0%と

高い状況です（表1）。

また、65歳以上人口に占める75歳以上の後期高齢者の割合が23年で50・4%と半分を超えており、今後も増加する見通しです。85歳を超えると半数以上が要介護認定を受けています。後期高齢者が多くなれば介護が必要になるリスクも高まり、認定率を押し上げていきます。

サービスの整備状況は、「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」にモデル事業の頃から取り組むなど比較的充実しており、積極的に利用されていると思います。

小堀 世帯単位でみると、高齢者のいる世帯では、約3分の1が一人暮らし、3分の1以上が高齢者夫婦のみの世帯。老老介護の世帯もあります。今後は、高齢者のみの世帯はもつと増える見通しです。

27地区から4地区を選び  
包括に全面的に委託

——介護予防強化推進事業に参加した理由は。  
河島 介護予防・生活支援総合事業への取り組みを検討するために参加を決めました。  
小堀 高齢者のみの世帯が増加していますし、そうした世帯の買物や家事などの

生活支援を互助・共助で支えることもできないか、ということも、この事業を通して検証したいと思います。

——具体的にどのような事業を進めているのですか。

河島 世田谷区では日常生活圏域を27カ所設定し、それぞれの圏域に地域包括支援センター（呼称「あんしんすこやかセンター」と命名）があり、社会福祉法人を中心に全て委託しています。そのうち4地区を選んで介護予防強化推進事業を実施しています。

——対象地区はどのように選択されたのですか。

河島 事業実施期間が平成24年10月から1年半程度と短いこともあり、従来から住民活動が盛んな地区を選びました（表2）。  
小堀 それぞれの地区には特性があります。たとえば若林地区は地域のつながり

小堀さん



表1 高齢化率・認定率の状況

	世田谷区	全国 (参考)
高齢化率	18.9%	24.1%
認定率	19.7%	17.3%

※高齢化率は、世田谷区は平成24年4月1日現在、全国は同年10月1日現在  
 ※認定率は、世田谷区、全国ともに23年度末

が強く、3・11以降、地区内の町会等様々な機関が参加して防災訓練を開催したりしています。また高齢者宅の冷蔵庫に緊急時の連絡先などを記した「命のボタン」を置くなど、独自の取り組みも行っています。池尻地区では、地域包括支援センターのみならず、区のまちづくりセンターや警察、民生委員なども交えて、地域での困りごとの対応を考える会合を数年前から行っています。太子堂地区は、大学があ

り、若年層も多い繁華街です。奥沢地区は、閑静な住宅地で、高齢化率が比較的高いところで、高齢者のサロン活動が多くあります。事業の対象者はどのような方達ですか。河島 事業の対象者は、認定を受けてない高齢者から要介護2まで。その中のADLが自立又は見守りレベルかつ日常生活に支援が必要であり、事業参加への同意が得られた高齢者です。具体的には認定は受けているがサービスを使っていない人や新規申請者等を想定し、4地区で合計54名が参加しています(介入群)。また、事業のメニューを問わずに介護保険サービスを利用し、介入群と同様に定期的なアセスメントを受けていただく方も比較群として57名対象としました。介入群、比較群ともに4地

表2 介護予防強化推進事業の実施地区の特徴

地区名	総人口	65歳以上人口	高齢化率	地区の取り組みの特徴
池尻	21,867	3,682	16.8%	・ 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。
太子堂	22,193	3,724	16.8%	・ 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。
若林	25,601	4,475	17.5%	・ 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。 ・ 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地区とされた。
奥沢	20,864	4,724	22.6%	・ 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。 ・ 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。 ・ 区の調査研究で住民力が高い地区とされた。

※各地区の総人口・65歳以上人口・高齢化率は平成23年度末の状況

区それぞれほぼ均等の人数が参加しています。対象者には、地域包括支援センターの職員が訪問して聞き取り調査でアセスメントを行います。初回・3カ月後・半年後・1年後と定期的に実施します。また毎月、サービス検討会を開催し、区と地域包括



支援センター職員、理学療法士・管理栄養士の専門職も参加し、介入群の対象者について支援内容を検討しています。

### 独自のフェイスシートなども活用

——アセスメント等で工夫されている点は。

河島 国が示したアセスメント票では、本人の基本属性やADL、IADLなどを確認することになっていますが、それに加えて「フェ

イスシート」「個別マネジメント票」「評価票」を独自に用意しました。

フェイスシートでは、住所などの本人の基本情報や家族構成、緊急連絡先、主治医、既往歴、居住形態や経済状況などの生活状況を確認しています。

個別マネジメント票は、▽本人の現在の状況▽本人の意向▽目標▽利用サービスのメニューなどを記載します。受けるサービス内容を1カ月ごとのカレンダー形式で記入し、一目でわかるように工夫しました。参加者本人にもお渡しています。

評価票は、目標達成状況や今後の援助の方針を定期的なアセスメント時に記載します。また、直近2週間における「明るく、楽しい気分で過ごした」「意欲的で、活動的に過ごした」などの気分や日常生活の満足度など5項目を6段階で確

認できるようにしました。

### 各地区で特色 既存の社会資源を活用

——この事業のサービス提

供の特徴は。河島 アセスメントに基づいて、介護保険サービス以外の支援メニューを紹介し、様々なメニューを組み合わせ、日常生活を支援

表3 世田谷区の地域資源

名称	区内の実施数	モデル地区内の数(再掲)		実施主体	内容	
		モデル地区内	の数(再掲)			
ふれあいいきいきサロン・ミニデイ	サロン608カ所 ※子育てサロン含む ミニデイ81カ所	58カ所	7カ所	区民(社会福祉協議会が補助金にて支援)	区民の代表が自宅もしくは区内施設で行う気軽に集える場 ミニデイは食事を提供	
高齢者クラブ	100団体 会員数11,462人	9団体		区民	60歳以上の区民が会員となり、体操やカラオケなどの活動を行う	
公共施設利用案内システム登録	登録施設 ・集会所96カ所 ・登録団体数 23,225件	10カ所		区民等	区民の公共施設の利便性向上と促進を図るために導入されたシステムで、団体登録は構成員が5人以上で半数が区内在住、在勤者	
介護予防の自主グループ	50グループ	6グループ		区民	地域包括支援センターやNPOが立ち上げた介護予防を目的とした自主グループ	
その他	・シルバー人材センター	1カ所	・区内の大学数	13校	・民生委員定数	622人

表4 各地区におけるサービス・支援の特徴

<p><b>太子堂地区 ●多彩な介護予防プログラムを用意</b></p> <p>地区内にある大学の部屋を借りて、週1回（1回2時間）の介護予防プログラムを24年11月から開始。地域住民や学生ボランティアなどの協力も得て、体操や脳トレーニング、認知症に関する学習会、絵手紙教室、ヨガなど多彩なメニューを用意。既存の地区サロンに講師などで来ている方なども協力している。</p> <p>自己負担は1回100円で、1回の参加は約20人。地理的に近い、池尻・若林両地区の対象者も参加している。</p>	<p>しています。</p> <p>世田谷区は元々、住民によるサロンやミニデイ活動などが盛んです（表3）。</p> <p>区の事業で新たにつくるというよりは既存の社会資源をどう活用していくかが</p>
<p><b>池尻地区 ●買物支援を実施</b></p> <p>地域包括支援センターの委託を受ける社会福祉法人のデイサービスの送迎車を活用して買物を支援。平成25年2月から開始。ガソリン代などの費用として1回300円を自己負担してもらう。車の乗り降りでの不安があったり、スーパー内で支援が必要な場合は、ボランティアが支援する。</p>	
<p><b>若林地区 ●喫茶店でおしゃべり</b></p> <p>地域包括支援センターが商店街の中にあり、もともと、普段からつながりがあった強みを活かし、喫茶店の協力を得て月に2回、おしゃべりを楽しむ場をつくった。1回300円で飲み物とお菓子が出される。住民のボランティアが話し相手など運営に協力している。1回6～7人が参加している。25年5月から開始した。</p>	
<p><b>奥沢地区 ●筋力アップ教室を開催</b></p> <p>地域包括支援センターが併設されているデイサービスに勤務する理学療法士が協力し「筋力アップ教室」を開催。同地区の地域包括支援センターでは、区民センターや地区会館など体操教室等を開催できる拠点を調査。そこを中心に徒歩10分圏内（片道）にそうした拠点が無いエリアで、町会会館を借りた。25年2月から週1回（90分）、3カ月間を1クールとして期限を区切って行った。</p>	

大事でした。支援メニューについては、それぞれの地域特性を踏まえ、地域包括支援センターが企画しました（表4）。

各センターも手探りで、地域住民と話し合っても

——通所の事業では送迎等

らったり、資源を改めて探してもらったりしました。事業開始当初は毎月、センター職員と検討を重ね、進めてきました。

は行っていますか。

**河島** 原則として徒歩か公共交通機関で参加していただいています。

**小堀** 色々なメニューがあるからこそ利用者の参加も促進されます。杖についてもシルバーカーを押しても徒歩10分圏内で出かけられる場所の確保が必要だと思います。

**理学療法士などの訪問で効果が上がる**

——訪問指導も行っていますね。

**河島** 4地区ともに、理学療法士などのリハ専門職や管理栄養士による訪問指導を実施しています。専門職は、各地域包括支援センターで確保してもらいました。訪問の頻度は対象者にも異なりますが、初回に必ず、地域包括支援センター職員と共に訪問し、その後は理学療法士などが単独で訪問



太子堂地区の介護予防プログラムに通所する参加者が折った折り紙を手元に笑顔が広がる。

することもあります。

**小堀** 理学療法士は住環境を整えることや日常生活の動き方の工夫を指導したりします。管理栄養士による栄養改善の指導を受けて、状態が改善したケースもあります。今回の専門職の訪問は、自立支援を考えて生活改善の視点で入ることが、従来の医療や介護で訪問する場合と違います。

**河島** 理学療法士などが予防的に早期に関わるのは大事だと思っています。

—— 具体的にどのような効果が上がりましたか。

**河島** 杖を利用して歩いている、その杖が身体に合っていないのに無理をして歩いて膝を悪くしたりすることがありましたが、理学療法士が丁寧にアドバイスすることで身体に合った杖を適切に使えるようになる、以前よりも無理なく歩けるようになった事例が報

告されました。

栄養も同様です。たとえば若いころ太っていて油の摂取を避けていたけれど、高齢になると状態が変わります。管理栄養士が訪問して、料理をしているか、どういう食材を使っているかなどを確認し栄養摂取の説明をすることで食生活が改善したケースもあります。

認定の更新申請では、介入群よりも比較群で悪化した方が多少、みられました。介入群の改善や、比較群との比較による詳細な分析は今後、実施します。

—— 地域包括支援センターに委託しているとのことですが、この事業を通じて各センターにはどのような変化がありましたか。

**河島** 地域包括支援センターの職員が、地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

スメニューの創設が可能になったと思います。また、サービス検討会や専門職の訪問で他職種とサービスを検討することでアセスメントの視点が養われ、介護保険サービスありきではなく、地域の資源を活用して、いかに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、職員の意識が変わったと思います。

訪問による生活支援の利用希望にはどのように対応しているのですか。

**河島** 対象者は、基本的に、自宅における生活支援サービスなどは無くとも生活が継続できています。必要な場合は、従来から社会福祉協議会で実施している住民による有償の家事援助サービスなどを利用してもらっています。

—— 生活支援の充実では、近隣住民による助け合いの強化も目指していくのでしょうか。

**河島** 生活支援について、今回の事業では一部では買物支援を行いました。もう少し幅広い取り組みがなければ介護保険の利用者を移行することは難しいかもしれません。地域住民の助け合いで「この人だから行く」「この人だから来てほしい」となっては困るわけです。事業としての仕組み作りは課題です。

強化も目指していくのでしょうか。

**河島** 都会では、長い年月をかけて培われた地縁は少ないので、突然、あまり関係が深くない人が訪問しても、何かをお願いしようという方はそうそういないでしょう。まずは居場所づくりを行い、そこに向向いていただき、そこで人間関係をつくっていくことが必要だと思っています。

写真／竹林尚哉