あすの安心

軽度の介護 地域が担う

介護保険制度で「要支援」と認定された軽度者に、地域のボランティアらが担い手となってサービスを提供する「介護予防・日常生活支援総合事業（新総合事業）」が4月にスタートした。市町村や高齢者の実情に応じた多様なサービスが可能になり、増加する介護費用の抑制が期待されるが、課題も多い。（板垣茂良）

「右手をグーにして、左手はチョキですよー」

奈良県生駒市の生涯学習施設で週1回開かれている「ひまわりの集い」。70～90歳代の「要支援」の高齢者ら21人が、ボランティアのかけ声に合わせ、体操を楽しんでいた。その後は、スタッフ手作りの昼食の時間。自宅から15分の道のりを杖をついて通う女性(82)は「膝や腰が痛くて家にこもりがちだったけど、今は友達とおしゃべりできる木曜が待ち遠しい」と笑う。

同市のこの集いは、4月に国が始めた「新総合事業」の一つだ。介護保険サービスを使っていた要支援者や要支援になる恐れのある高齢者に、地域の元気な高齢者や主婦らの力を借りて、介護予防の体操やゲームなどを行う。利用料は1回300円。同市高齢施策課の田中明美課長補佐は「市の筋力アップ事業と組み合わせ、自立支援につなげたい」と意義を話す。

新総合事業は、要支援者向けの介護保険サービスのうち訪問介護と通所介護を切り離し、介護福祉士などの専門職だけでなく住民も担い手となって地域で支え合う仕組みだ。全国一律の基準に縛られる介護保険サービスと違い、自治体が事業内容や利用料を柔軟に設定できるのが特徴で、費用の抑制も期待される。4月から114自治体で事業をスタート。3年以内に全国で実施する。

費用を抑制・事業の格差懸念

なぜ、こうした取り組みが必要なのか。

最大の狙いは、増え続ける介護費用の抑制だ。介護保険の総費用は、現在約10兆円。10年後には約21兆円に膨らみ、月約5000円（全国平均）の介護保険料も8200円程度になる見通しだ。費用の膨張を抑えつつ、手厚い介護が必要な重度者向けサービスに財源を回すには、軽度者向けの見直しが必要だった。

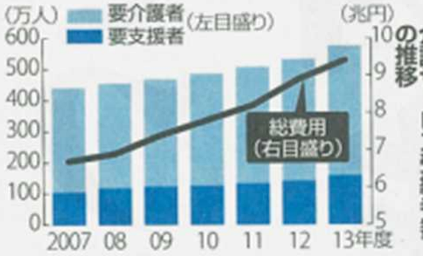
また、地域住民らの力を活用することで、不足する介護職員が重度者に集中できるようにする狙いもある。現在の介護保険サービスには「画一的で軽度者の自立支援につながっていない」との批判も出ていた。

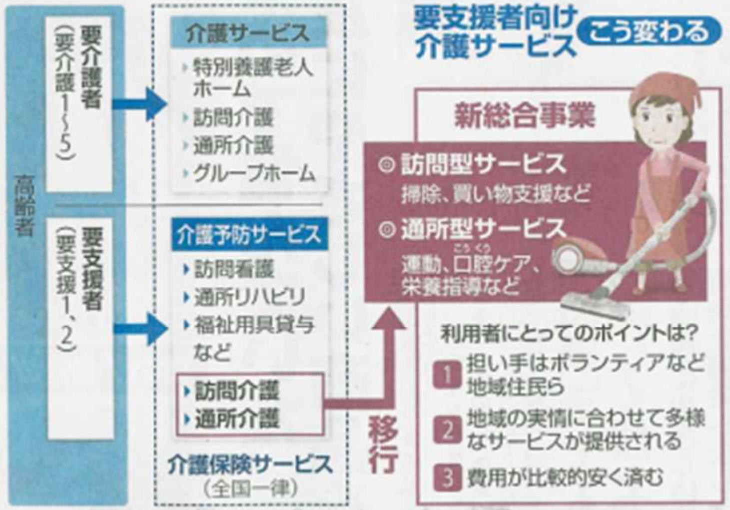
これに対し、先行して事業を始めた生駒市では、2012年10月から1年間で、要支援者1人当たりの介護費用が従来の約半額に減った。要介護認定の更新を迎えた51人のうち、21人が介護が必要ない状態に改善する効果が表れた。また、4月から事業を始める千葉県流山市では、地元の生活協同組合などが介護保険より3割程度安い1時間2000円（利用者負担200円）で訪問型サービスを提供できるとする。

だが、小規模自治体からは、サービス内容に地域格差が広がると懸念する声も多い。高齢化率が約39%の長野県南木曽町では、町内にNPO団体は一つだけ。担当者は「そもそも地域に人材がいない」。北海道石狩市も「話し相手をしたり、施設で手品を披露したりするボランティアはいるが……」と頭を抱える。

介護保険制度に詳しい結城康博・淑徳大教授（社会福祉学）は「国は新総合事業で地域の実情に応じた多様なサービスを期待しているが、市町村の力量次第で、サービスの質や量に大きな差が生まれる。国も自治体任せにせず、積極的に関わるべきだ」と指摘する。

介護保険の総費用と介護サービス受給者数の推移

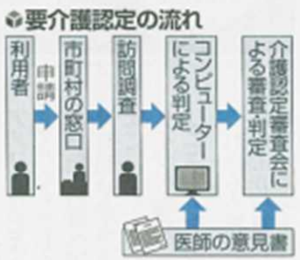




ボランティアが手作りした昼食をおいしそうに食べる高齢者たち（奈良県生駒市で）

2段階の判定で認定

要介護認定の流れ



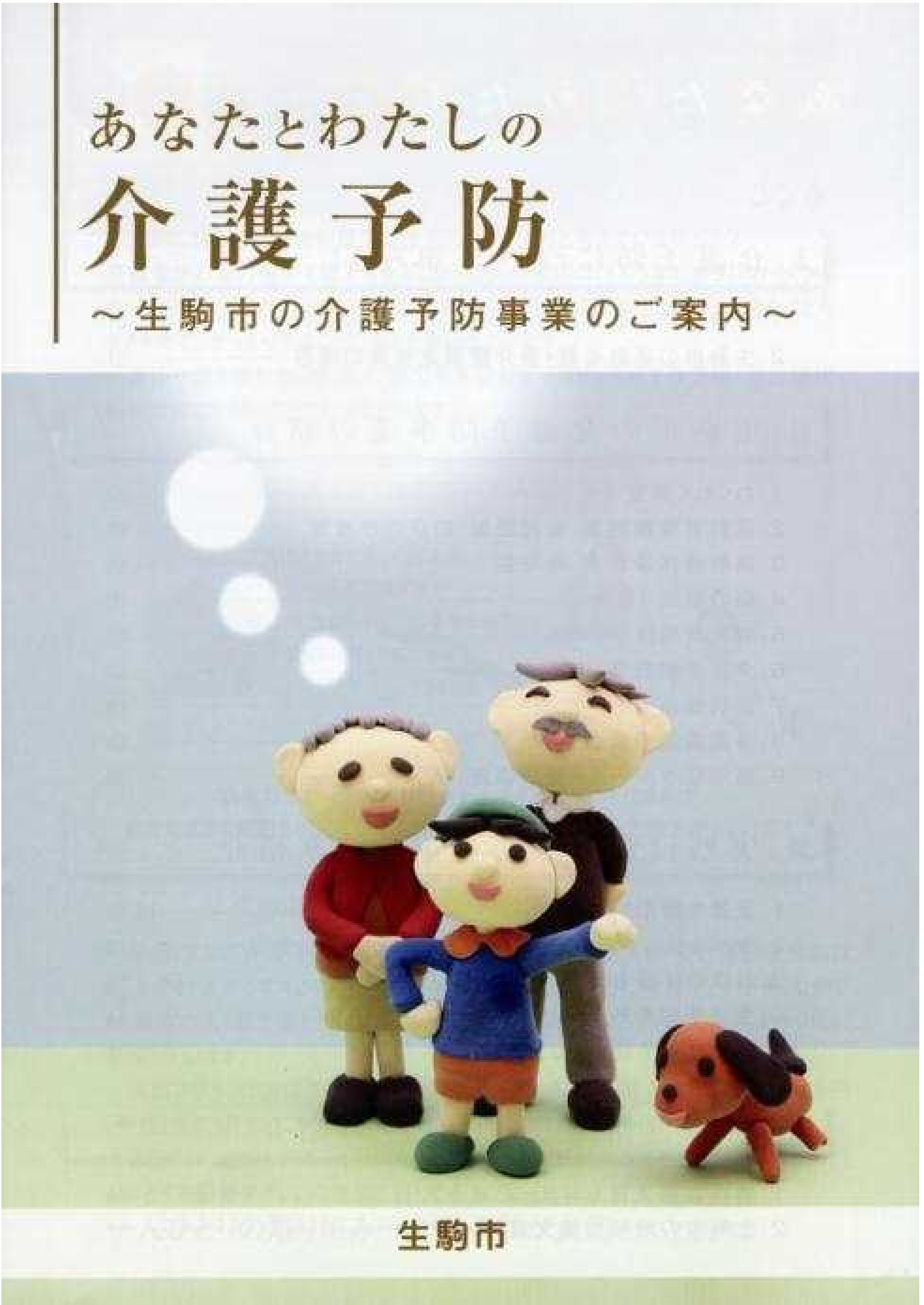
介護の必要度は、介護保険制度の「要介護認定」で判定される。必要度が軽い順に「要支援1、2」「要介護1～5」の7段階ある。

要介護認定を受けるには、本人か家族などが市町村に申請し、市町村職員らの訪問調査を受ける。職員は全国共通の調査票を使い、歩行などの身体機能、衣服の着脱などの生活能力、物忘れなどを確認。結果をコンピューターで分析して「1次判定」を行う。次に、医療や福祉の専門家による「介護認定審査会」で、主治医の意見書を参考に検討。2段階の判定を経て、要介護度が決まる。

新総合事業は、「要支援1、2」と認定された人に加え、「階段を手すりや壁をつたわずに上れるか」「貯金の出し入れができるか」など、国のチェックリストで支援が必要と判断された高齢者も対象となる。

地域包括支援センター紹介DVD
オリジナル体操DVD

一般介護予防事業のパンフレット
これも手作り



3.高齢者体操教室 地域型

地域のみんなで元気に!!

近隣の仲間と身体を動かす習慣を作り、元気な地域づくりを目指したいという地域限定の体操教室です。体操を行う場所の確保・参加者の招集・毎回の参加者の出欠の確認等を行ってくれる、下記条件を満たす地域に月1回程度、健康運動指導士等の派遣を行います。

対象 65歳以上の方で10人以上集まれる自治会・老人会等のグループ。
時間 月1回、45分程度（平日の同一曜日を年間で設定してください）。
場所 集会所など、各グループで確保してください。

平成25年度から
あすか野地域で
体操教室を立ち上げされました!

参加者Aさん　75歳

退職してから身体を動かす機会も減り、体操とは無縁でしたが、近所の人に誘われて参加し始め、もう3年になります。なかなか一人で運動するのはおっくうになりがちですが、みんなと一緒に身体を動かすことはとても気持ち良いです。体操の後に、皆さんとおしゃべりするのも楽しみです。

4.脳の若返り教室

認知症予防のために前頭前野を鍛えるプログラム(簡単な計算・読み書き・数字盤の活用)を学習サポーターの支援を受けながら行います。他の参加者や学習サポーターとの会話も前頭前野の活性化を高めることにつながります。

日時 前期4月～9月、後期10月～3月　（1クール6か月間）
毎週金曜日　①9:15～10:05、②10:15～11:05、③11:15～12:05
※開催曜日・時間は、年度ごとに変更する可能性があります。
費用 月額2,260円（教材費の実費負担をしていただいています）

問い合わせ
広報いこまで詳細をお知らせし、介護保険課で学習者を募集をします。
また、学習者の募集と同時に学習サポーターの募集も行います。
※学習サポーターとは、学習の支援を行うボランティアです。

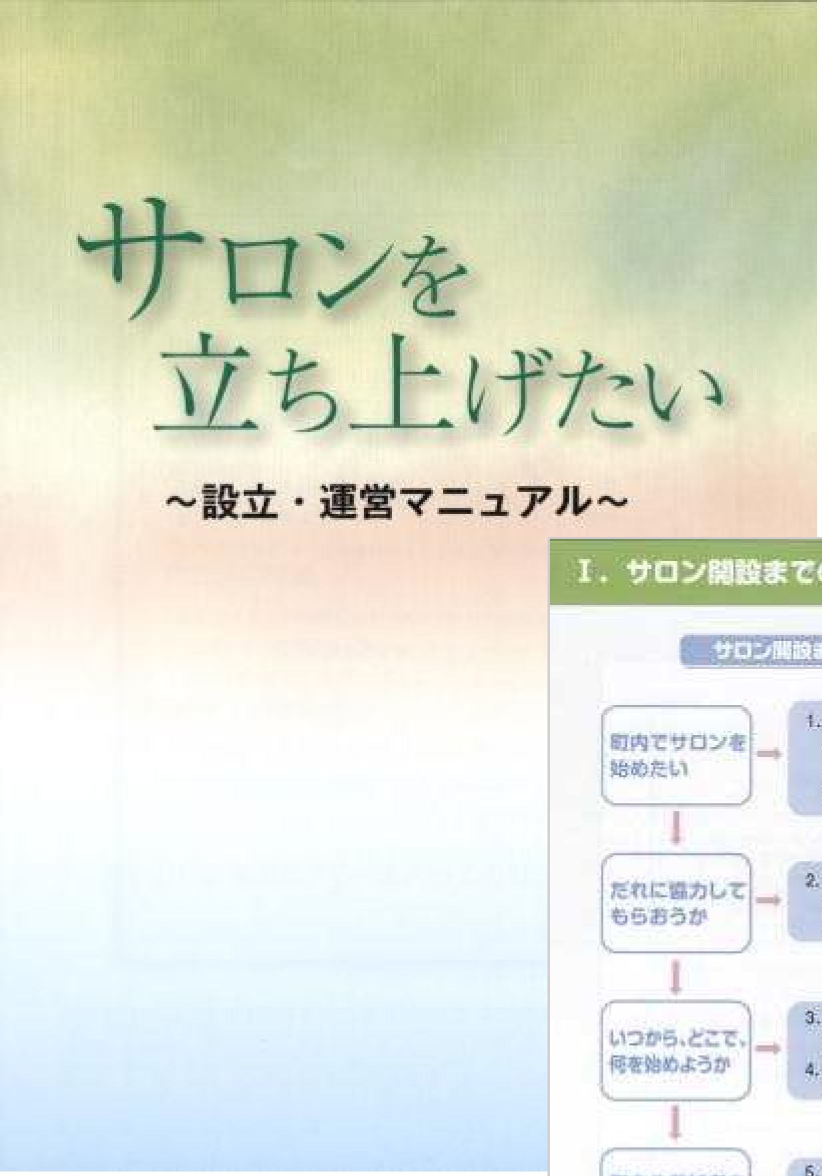
参加者に対して、学習サポーターが寄り添い支援します。

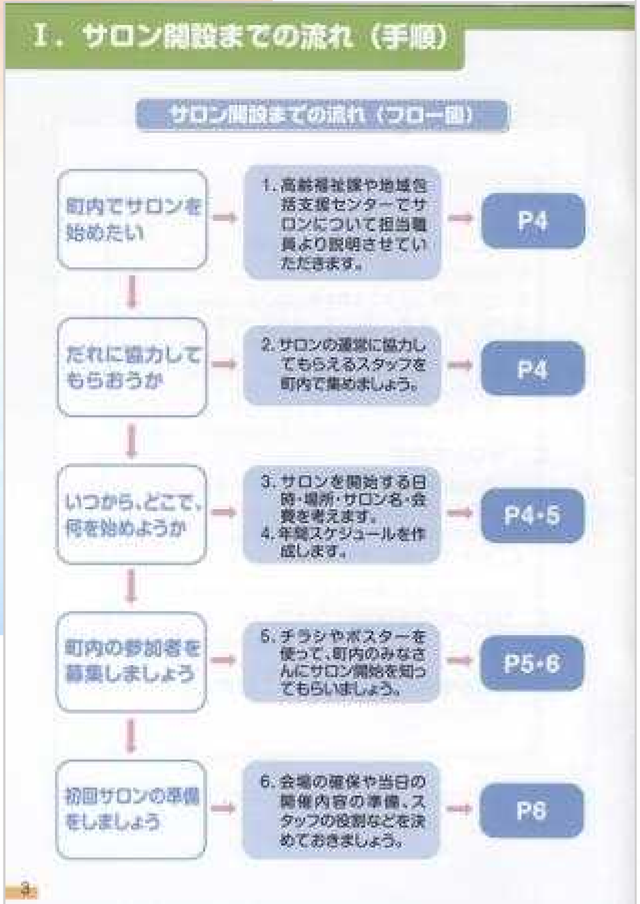
数字盤
1～100の数字を数字が書かれたマスの中に素早く並べていきます。

教材①計算

教材②読み書き

憩いの場所の立ち上げ用に
「サロン」立ち上げに向けたマニュアル作成





I. サロン開設までの流れ（手順）

サロン開設までの流れ（フロー図）

町内でサロンを始めたい	1. 高齢福祉課や地域包括支援センターでサロンについて担当職員より説明させていただきます。	P4
だれに協力してもらおうか	2. サロンの運営に協力してもらえるスタッフを町内で集めましょう。	P4
いつから、どこで、何を始めようか	3. サロンを開始する日時・場所・サロン名・会費を考えます。 4. 年間スケジュールを作成します。	P4・5
町内の参加者を募集しましょう	5. チラシやポスターを使って、町内のみなさんにサロン開始を知ってもらいましょう。	P5・6
初回サロンの準備をしましょう	6. 会場の確保や当日の開催内容の準備、スタッフの役割などを決めておきましょう。	P6

3

3 さまざまなバックアップ

①地域ねっとのつどい
高齢者サロンなどの活動をしている方々の地域におけるネットワークづくりを目的として1年に1回開催しています。高齢福祉課からご案内させていただきます。

②サロンボランティア研修会
サロン運営の活性化のために、サロンボランティアを対象とした研修会を開催します。社会福祉協議会からご案内させていただきます。

③保険の加入
サロン活動中における事故に対応するための傷害保険に加入することができます。（保険について……１３ページ）

④講師の派遣
サロンのプログラムを考える上で、低額な料金または無料で、講師を依頼することができます。講師派遣の依頼は「4. 依頼可能な講師一覧表」（10～12 ページ）を参考にしてください。

⑤サロングッズの貸し出し
ボールや旗上げ、玉入れなどのレクリエーショングッズの貸し出しを行っています。事前のご予約が必要ですので、高齢福祉課までご連絡ください。

レクリエーションでみんなでわいわい

サイコロ　カルタ　カラオケ DVD

サロンを立ち上げたい ～設立・運営マニュアル～ 生駒市

⑥文房具等の貸し出し
サロンの準備や開催のために必要な文房具等の貸し出しを行っています。事前のご予約が必要ですので、高齢福祉課までご連絡ください。

⑦プログラム企画の相談
プログラムの組み立てや進行についての相談やボランティアに関する情報の提供を行っています。
市民活動推進センターららポート（TEL：７５－６０００）

4 依頼可能な講師一覧表

（平成２５年１月現在）

11・12 ページにある一覧はサロンのプログラムを企画するにあたって、依頼が可能な講師の一覧です。大きく「健康・福祉」と「安全・安心」、「生涯学習人材バンク」に分けて掲載しています。

<依頼方法>
講師の依頼は、日時・内容が決まった段階で、それぞれの依頼先にご連絡ください。

<注意点>
・プログラムの内容によっては、講師がサロン代表の方に連絡させていただく場合があります。その際は、サロンの連絡先になっている方のお電話番号をお教えすることがありますのでご了承ください。
・講師の都合によりご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。
・日程があまりに直近ですと講師の手配ができない場合があります。
・講師派遣をすでに依頼していて、サロンの都合により内容や日程等を変更したい場合には、講師の連絡先までご連絡ください。

9　10

私のいきいきライフ

予防プランの目標「●●を頑張って、次は私がいきいきライフに掲載されること！」　・・・・・手作りに冊子・・・・・・・

「大きなボールを使った体操を日課に」

水原 シモ子さん（93歳）
大正7年12月5日生まれ

約7年前、懸命の看病も届かず娘さんを亡くして、精神的にも辛く、体調を崩した時期もありながらも、頑張って乗り越えてきた水原さん。とても93歳とは思えないくらい機敏に身体を動かし、土がいっぱいに入っている大きな植木鉢も、ひょいと軽々持ちあげます。日課は大きなボールを使った体操で、腹ばいの姿勢で乗ったり、足踏みを100回したりするそうです。

料理をするための食材の買い出しや老人会への参加、友人宅への訪問など、外出も定期的に行い、かかりつけ医からも「93歳(の水原さんは)、元気やな」と太鼓判を押してもらっています。

水原さんは10年以上の水墨画の経験を持ち、部屋にはきれいな桜を描いた水墨画が飾られています。現在、趣味の中心は編み物ですが、最近になって友人に教わって始めたというから、チャレンジ精神も豊富です。また、家の周りで花を育てて、それらを仏壇に供えるということも続けており、お供えの花を1日も欠かさないのだそうです。

また、今年はトマト栽培に挑戦したそうで、「実がなっているのを見たときは嬉しかった」と言う水原さんの笑顔は本当にいきいきとしていました。

買い物や野菜作りなど、軽やかに身体を動かされている水原さん。毎日の暮らしの中で、楽しみをみつけながら生活することが介護予防のポイントです。

介護予防のキーワード
- 趣味がある（年齢に応じて変化させている）
- 好き嫌いなく食べる
- よく体を動かす
- 野菜や花を育てている
- 定期的に外出の機会がある
- 向上心が強い

社会福祉協議会
地域包括支援センター
保健師 世古 奈津江さん（左）
主任介護支援専門員
由利 千佳子さん（右）

11

「早寝早起きと夫婦二人三脚で元気に」

大石 徳雄さん（89歳）大正11年1月3日生まれ
千津さん（85歳）大正15年3月10日生まれ

3年ほど前、千津さんの入院をきっかけに、ご主人の徳雄さんは、慣れない料理や風呂掃除などの家事を懸命に手伝うようになったそうです。子どもの頃に左鼓膜を損出して難聴となった徳雄さんが誰かと話すとき、千津さんは隣に座り、必要なら耳元で繰り返して伝えてあげます。大石ご夫妻は、そんな風に互いを支え合いながら毎日を元気に送っています。

千津さんは膝が弱く、足腰のバランスが取りづらいので杖を使って歩きますが、デイケアに通っていた頃に覚えた体操を、自分でいろいろ工夫を加えながら行っています。徳雄さんも積極的に体操教室に通って運動を続けている他、市の絵画教室にも参加して写生を楽しんでいるそうです。

バランス良い食事も心掛け、おふたりとも自分の歯が22本以上あるそうですが、何よりも元気の秘訣は「早寝早起き」の実践だと言い、ともに夜9時に寝て朝5時に起きる生活を続けています。地域包括支援センターのスタッフによる心のケアや老後の暮らし方へのアドバイスも非常に嬉しいものだそうです。

「両親からもらった命、二人三脚で明るく長生きさせて頂きたい」と言う、仲睦まじい素敵なご夫妻です。

介護予防のキーワード
- 早寝早起き
- 趣味がある
- 自分の役割がある
- よく運動をする
- 外出の機会が多い
- 自分の歯が多い

できない部分を補い合うだけでなく、相手の為に自分自身が健康であり続けようと努力する。お二人は本当に仲の良い支え合い夫婦ですね。

生駒市フォレスト
地域包括センター
社会福祉士 川端 康之さん

12