

## 23. 集中Cの卒業生に対する受け皿づくり



### 地域包括支援センター

出前講座や介護予防教室を通して、サロンや地域型体操教室の新たなグループの創出を提案し、立ち上げを支援（どの地域の人に参加しても帰る・戻る場所があるように！）

### 市・高齢施策課

- ・地域ボランティア講座や介護予防・生活支援サポーター養成講座等を通して新たな担い手の発掘や既存ボランティアの育成支援
- ・住民主体の「地域型体操教室」「わくわく教室」「サロン」「地域型認知症予防教室」や「コグニサイズ」、「いきいき百歳体操」の地域展開を目指す
- ・他課との協働にて「地域デビューガイダンス」等を通して、地域活動ができる人を発掘
- ・市政研修等を通して自治会長や民生児童委員に地域活動の重要性を説く等の啓発を継続

### 卒業生

集中Cの卒業生がOB会を結成しており、カラオケや食事会、サロン等を運営

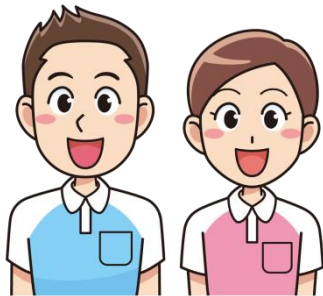
## 24. 短期集中予防サービス導入後の変化（1）

★ **QOLの向上**を目指して進めてきた短期集中予防サービス



### 「自立支援」と「給付の適正化」

「本人のしたいこと」  
「できそうなこと」を実現  
するために、専門家が  
アプローチ！



専門家・事業担当者  
・地域包括支援センター

「やってようかな…でもできるかな」の不安を払拭する  
ために、卒業生のボラン  
ティアがアプローチ！



**ボランティア**

QOLの向上

コラボレーション



## 25. 短期集中予防サービス導入後の変化（2）

- 地域ケア会議における多職種による公平なアセスメントを基に、自立支援に向けた具体的な取組を決め、本人・家族・関係者の役割分担を明確化し、実践。定期的なモニタリングと評価の中で、状態は改善！
- 「できなかった（動作）」が**通所C**で「できるようになった」ことを確認。少しずつ自信を取り戻していく過程で、卒業生のボランティアに気持ちを後押しされ、「自分でやってみようかな？」と思えるようになり、**訪問C**でみんなの見守りの中、家事の実践。
- 「自分でできた」を関係者で共に喜び、次からは「自分でしてみる」に行動変容。



家事援助

機能向上・状態改善・意欲向上！！

QOLの向上

自立支援  
給付の適正化



## 26. 集中C 通所型「パワーアップPLUS教室」に参加した者の結果（モデル事業から計上）

急性介入期の通所型・訪問型事業利用者数(延べ)

●H24.10月～H26.3月末:国のモデル事業として実施 ●H26.4月～H27.3月末:地域支援事業として実施

予防サービス(通所事業+訪問事業)

対象者区分	利用者数	卒業者 (再掲)	予防サービス(通所事業+訪問事業)				中断	継続
			うち 通いのみ	うち 自主・ボラ	うち 給付移行	その他		
要介護2	7人	3人	—	2人	1人	—	4人	
要介護1	19人	6人	—	2人	3人	1人	3人 10人	
要支援2	15人	10人	5人	5人	—	—	4人 1人	
要支援1	41人	35人	20人	10人	3人	2人	4人 2人	
2次予防	70人	50人	28人	14人	3人	5人	4人 16人	
計	152人	104人	53人	33人	10人	8人	15人 33人	

※その他は、入院、転出、死亡、家族の介護医療リハ等

★平成26年度は地域支援事業として実施⇒35人は要支援・要介護認定を取り下げして、二次予防事業対象者として参加。

○利用者82人が要支援1～要介護2の認定者であったが、その82人について、H27.3月時点で30人(36.6%)が認定不要となり二次予防事業対象者、死亡・転出が19人、認定者が33人であった。

## 27. 集中C 通所型「パワーアップPLUS教室」に参加した者の結果

急性介入期の通所型・訪問型事業利用者数(延べ)

●平成27年4月～9月末時点

対象者区分	介護予防サービス(通所型:集中C+訪問型:集中C)							
	利用者数	卒業者 (再掲)	うち 通いのみ	うち 自主・ボラ	うち 給付移行	その他	中断	継続
要支援2	9人	7人	3人	3人	0人	1人	1人	1人
要支援1	3人	3人	2人	1人	0人	0人	0人	0人
事業対象者	18人	9人	2人	6人	1人	0人	1人	8人
計	30人	18人	7人	10人	1人	0人	3人	9人

※その他は、入院、転出、死亡、家族の介護医療リハ等

★パワーアップPLUS教室は、週に2回の通所型サービスと月に1回程度の訪問型のセット利用の事業である。3ヶ月が1クールで、教室制で実施しているので、参加者の入り口と出口が一緒ということで、卒業に向けての支援が行いやすくなっている。【送迎あり】

(理由)

教室内での仲間意識ができる。お互いに筋力・体力アップしていることを意識しあえる関係性ができ、「一緒に卒業しよう」という気運が高まり、互いにフォローし合う関係性が生まれる。卒業後はOB会もあり、サロンやカラオケ、食事部会などがある。タクシーを利用して参加する卒業生もおられ、モデル事業時代の1期生が発起人となっており、継続・継承されている。継続9人は、認知症の中等度の人为主である。

## 28. 集中C 通所型「パワーアップ教室」に参加した者の結果

移行期の通所型利用者数(延べ)

●平成27年4月～9月末時点

対象者区分	介護予防サービス(通所型:集中C)							
	利用者数	卒業者 (再掲)	うち 通いのみ	うち 自主・ボラ	うち 給付移行	その他	中断	継続
要支援2	12人	8人	3人	3人	2人	0人	0人	4人
要支援1	10人	9人	3人	4人	2人	0人	1人	0人
事業対象者	77人	53人	6人	46人	11人	0人	3人	11人
計	99人	80人	12人	53人	15人	0人	4人	15人

※その他は、入院、転出、死亡、家族の介護医療リハ等

★パワーアップ教室は、週に1回の教室で口腔や栄養等の講話もある複合型のプログラムを有しており、4教室ある。ほとんどの人が3ヶ月で卒業していく流れができており、この教室も3ヶ月間で入り口と出口が一緒であるため、仲間意識が教室参加中に高まり、「みんなで一緒に卒業しよう」といって、自主的な活動等に移行していく割合が高い。事業対象者については、新規相談において要支援認定を受けなかった者も多いため、一部卒業後に介護認定を受け、給付に移行した者も15人存在する。【送迎あり】

しかしながら、要支援1や2の認定を所持している者についてもほとんどが卒業して一般介護予防事業等に移行しており、元気になっている。

## 29. 「転倒予防教室」に参加した者の結果

移行期の通所型利用者数(延べ)

●平成27年4月～9月末時点

対象者区分	介護予防サービス(通所型:集中C)							
	利用者数	卒業者 (再掲)	うち 通いのみ	うち 自主・ボラ	うち 給付移行	その他	中断	継続
要支援2	2人	2人	0人	2人	0人	0人	0人	0人
要支援1	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人
事業対象者	16人	14人	1人	12人	1人	0人	1人	1人
計	18人	16人	1人	14人	1人	0人	1人	1人

※その他は、入院、転出、死亡、家族の介護医療リハ等

★転倒予防教室は、生駒市駅近くの便利な場所で直営で実施。送迎無しの教室で主にパワーアップPLUS教室の移行先としての位置づけ。転ばないための座学と運動がセットとなっており、理学療法士と健康運動実践者と転倒予防教室の卒業生ボランティア等で運営。ほとんどの者が3ヶ月で卒業を迎え、ボランティア活動を始めたり、趣味を再開したりして元気に暮らしている。パーキンソン病や関節リウマチ、膝・股関節症等の疾患を持つ参加者も多く、理学療法士に個別運動指導等も受けられるため、好評である。卒業後に介護認定を受け、給付に移行した者は1名のみである。

# 30. 市民・関係者への周知・啓発

- ◆ 介護予防講演会の実施
- ◆ 出前講座等の活用
- ◆ 広報誌での紹介

- ◆ DVDの作成(自治会・老人会・民生児童委員向け)
- ◆ リーフレットの作成

↓平成27年9月15日号 広報誌「いこまち」より



# 31. 元気高齢者の活躍の場を紹介するイベント

シニア世代のイキイキ!デビュー★  
**地域デビュー  
ガイダンス**

2016年 1月24日  
入場無料申込不要

10:00～13:30  
13:30～14:30  
15:00～16:00  
16:00～17:00

たけまるホール 大ホール  
たけまるホール 1階

浜村 淳さん  
シニアボランティアについて語ります。

たけまるホール 1階  
〒630-0288 生駒市東町8-30

生物系  
科金別納  
郵便

〒630-0288 生駒市東町8-30

浜村 淳さんが「シニアボランティア」について熱く語る!!  
**地域デビューガイダンス(ご室内)**  
「65歳からの生駒の楽しみ方デビュー」

この案内状を当日必ずご持参ください。  
**浜村 淳 記念講演特別招待券**

## 【シニア世代の活躍を狙って】

平成27年度に65歳となった市民に「地域デビューガイダンス」の案内を送付



地域デビューを触発するイベントを複数課が協働で展開。  
各ブースには、さまざまな活動紹介があり、今年の基調講演は「浜村 淳」氏。

\* 高齢施策課からは、サロン等の推進に向けて地域ボランティア講座修了生たちがそれぞれの活動を紹介します。

# 短期集中予防サービス(集中C)事業の紹介

- 窓口の対応
- 通所型の様子
- 卒業生のボランティアの様子
- 訪問型の様子



ボランティア

# 明日の『元気』を今つくる



膝を手術して体力がおちたんです。息切れもするし…。

分かりました。Kさんにオススメの介護予防教室を紹介しますよ。

そろそろ介護が必要？  
実は、違う選択肢があるかもしれません。しかも、もっと元気になれるかも。そんな介護予防の可能性を探ります。

**介護ではなく、介護予防**

**先輩といっしょに  
元気を取りもどしました。**

多くのボランティアが支える介護予防の「パワーアップ教室（幸楽）」  
両膝を手術し支援が必要（要支援2）と認定された、K氏に受講の状況を再現してもらいました。

12年ぐらい前から膝が痛くなり、両膝を手術したのが、去年と一昨年。手術後は杖が必要な状態で、体力も低下していました。介護保険制度を使わず、自分の力でなんとかしたいと、一昨年の3月に介護保険課を訪れました。



Kさん。  
「パワーアップ教室(幸楽)」に  
参加してみましよう!

人の世話にはなり  
たくないんです。  
トレーニングした  
ら、よくなるかな。

介護保険課課長補佐 田中明美

**Kさん(80)**  
市内在住  
消防の仕事を長年務めあげ、  
体力には自信があった。2年  
程前に、心臓にペースメー  
カーを入れる手術を受けてい  
る。



「通所型」と「訪問型」をセットで事業展開しているため、自宅で不自由な動作を通所型で指導を行うことにより、お風呂が入りやすくなったり、行動範囲が拡大することなどにつながっている。



自宅でセルフケアができるように、PTより通所型で指導を受けています。

## 通所型参加の様子

右側に卒業生の男性サポーターが声をかけ、正しい姿勢で運動ができるよう指導しています。



## 卒業後はボランティアとして支える側に

一人だと閉じこもってしまふからね。これが一番悪い。受講者の人も親しくしてくれるし、相談もしてくれる。ここでは、冗談も言えるし、面白い話しながらやっていますねん。



足が悪いと外出もままならないし、歩けるようになってもどの程度歩いたら疲れるかもわからなかったけど、訪問型でセラピストの先生にきてもらったら、休憩ポイントも教えてもらえるようになって、とても歩くことに対して自信が付きましてん。いい事業ですわ……。

● 毎回、運動量を記録。川合さんも目に見えて体力を取り戻しました。

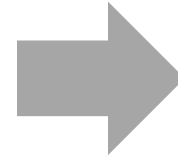
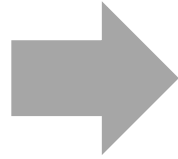
● 毎週火曜・金曜日に、柔軟体操、マシントレーニング歩行練習などを3ヶ月。



## 「パワーアップ教室(幸楽)」とは？

介護予防のモデル事業として、市が平成24年度に始めた事業の1つ。生活機能が低下している高齢者を対象に、リハビリのためのトレーニング機器を使用し、運動機能の回復、向上を目指す。卒業生の多くがボランティアとして参加する先進的な事業。市内全域が対象。H27.4から総合事業での「集中C」の事業として展開。

事例 (生駒市)	当時 78 歳 妻と長女の3人暮らし 要支援1 ( H26.2.1～ H27.1.31 ) ⇒ 更新せず
	要支援認定を受けた経緯： ペースメーカーや右膝の手術、脊椎すべり症から、徐々に動作に時間がかかり、自信と気力が低下。リハビリ目的で申請。



	【開始時点】 (2014.4.)	【3か月後】 (2014.6)	【6か月後】 (2014.9)
ADL IADL	<ul style="list-style-type: none"> <li>各生活動作、各動作はできているものの時間がかかり、両膝関節痛があるため歩く機会が減少、廃用性の筋力低下。</li> <li>畑仕事が十分にできなくなっている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中間時点で20分続けて歩けるようになっており、日常生活動作でも効果を実感。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>散歩、畑仕事、週2回のボランティア活動が継続できている。</li> <li>新しい参加者にとって良きアドバイザーとして活躍中である。</li> </ul>
地域 ケア 会議 による 検討	<ul style="list-style-type: none"> <li>「畑仕事を継続する体力の維持とともに、15分間続けて歩けるようになり、散歩が楽しみとなる。」という目標達成のための支援方針の検討</li> <li>通所：筋力・体力・持久力アップ</li> <li>訪問：自宅周辺の散歩コースの確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>通所終了。</li> <li>人の役に立ちたいとボランティア活動へ。</li> <li>セルフケアが定着しているが、過活動にならないよう声かけや見守り必要。</li> </ul>	<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">【現在】 (2016.1)</p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>ボランティア活動の場で、参加者に自身の経験談を伝えながら、安心を利用者に届けている。新しい仲間が増え、通所事業の場が大きな社会参加の場となっている。</p> </div>
リハ職の 対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋力・バランス力を向上し、持久力をアップ。</li> <li>痛みの評価。</li> <li>セルフケアの指導、自宅周囲の環境確認。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動作、セルフケアの確認</li> <li>駅前から事業所までの坂道を安全に、歩行できるかの確認</li> <li>通所事業での役割の確認</li> </ul>	

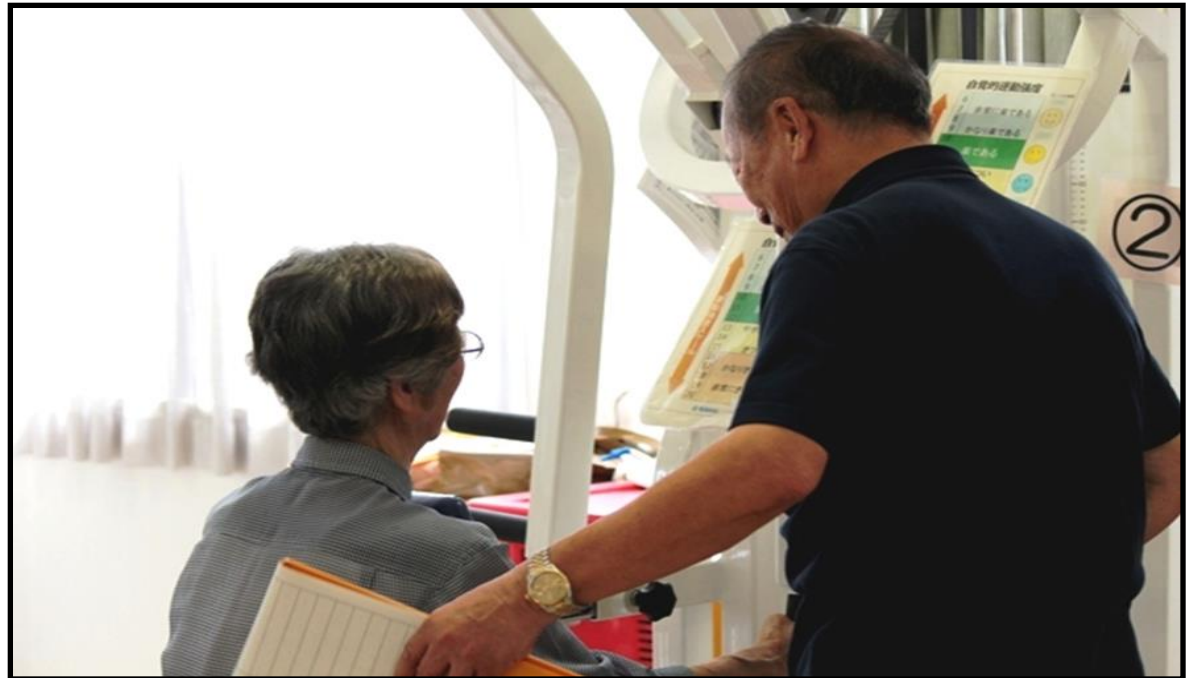


◆右側の男性 Tさん。

ときには、冗談を言って参加者を笑わせながら、楽しく、リズムよく、フットアップできるように、身振り手振りを加えながら声かけをしています。

◆右側の男性 Yさん。

教室を卒業し、その後、ボランティア歴も4年になりました。参加者からは、「とてもわかりやすく、適確にアドバイスしてくれる」などの声が聞かれています。







◆卒業生の男性3人それぞれが、できることを  
力を合わせて、サポートしています！  
（左：Aさん）マシンのセッティングをしています。  
（中央：Bさん）参加者が正面を向いて正しい姿勢で  
できるように前から、優しく声掛けをかけています。  
（右：Fさん）カウントと記録をしています。

◆右側の男性 Fさん。  
卒業生で、自信がついたことで活動範囲も広まり、活動的に過ごされています。  
しかし、膝の変形が強く、長時間の立位での活動は負担が大きいため、参加者の横で椅子に座りながら、元気よくカウントをし、記録をしています。

