



北中城村介護予防推進事業取組報告

～子育て中の母親による見守り活動～



2013ミス(美寿)きたなかぐすく

沖縄県北中城村の概況

基本情報 (平成25年1月末現在)

人口	16,606人	
第1号被保険者	3,021人	
65~74歳	1,481人	
75歳以上	1,540人	
高齢化率	18.2%	
世帯数	6,327世帯	
一人暮らし	582世帯	} 全世帯の 15.9%
高齢者のみ	426世帯	

地域包括支援センターの職員配置

保健師	1人
社会福祉士	2人
主任介護支援専門員	1人
介護支援専門員	1人
看護師	1人
介護福祉士	2人
歯科衛生士	1人
事務職	1人
合計	10人

うち、1名は予防モデル事業専任

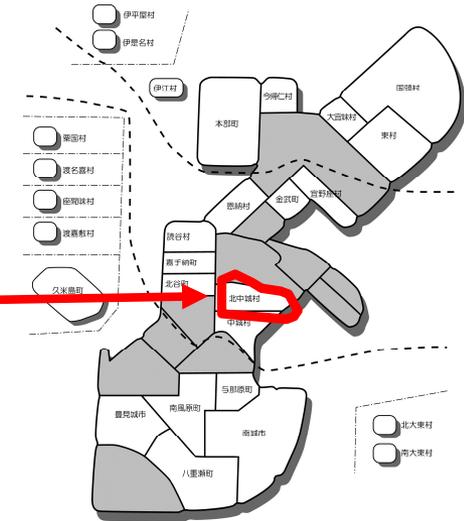
第1号被保険者の要介護認定の状況 (認定率17.6%)

	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	50	72	81	96	79	91	62	531
割合	9.4%	13.6%	15.3%	18.1%	14.9%	17.1%	11.6%	

※広域連合に属しているため、要介護認定は村で行っていない。(認定調査も広域連合の調査員が村外から訪問)

沖縄県介護保険広域連合における北中城村の状況

沖縄県広域連合 構成市町村	
北部圏域	国頭村、大宜味村、東村、今帰仁村、本部町、伊江村、伊平屋村、伊是名村
中部圏域	恩納村、宜野座村、金武町、読谷村、嘉手納町、北谷町、 北中城村 、中城村
南部圏域	豊見城市、南風原町、与那原町、八重瀬町、南城市、南大東村、北大東村、渡嘉敷村、座間味村、粟国村、渡名喜村、久米島町



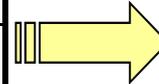
北中城村の保険料は、第5期から最も低い**第1ランク**になった。

基準月額4,994円（構成28市町村中**3村のみ**）

第5期介護保険料（H24～H26）

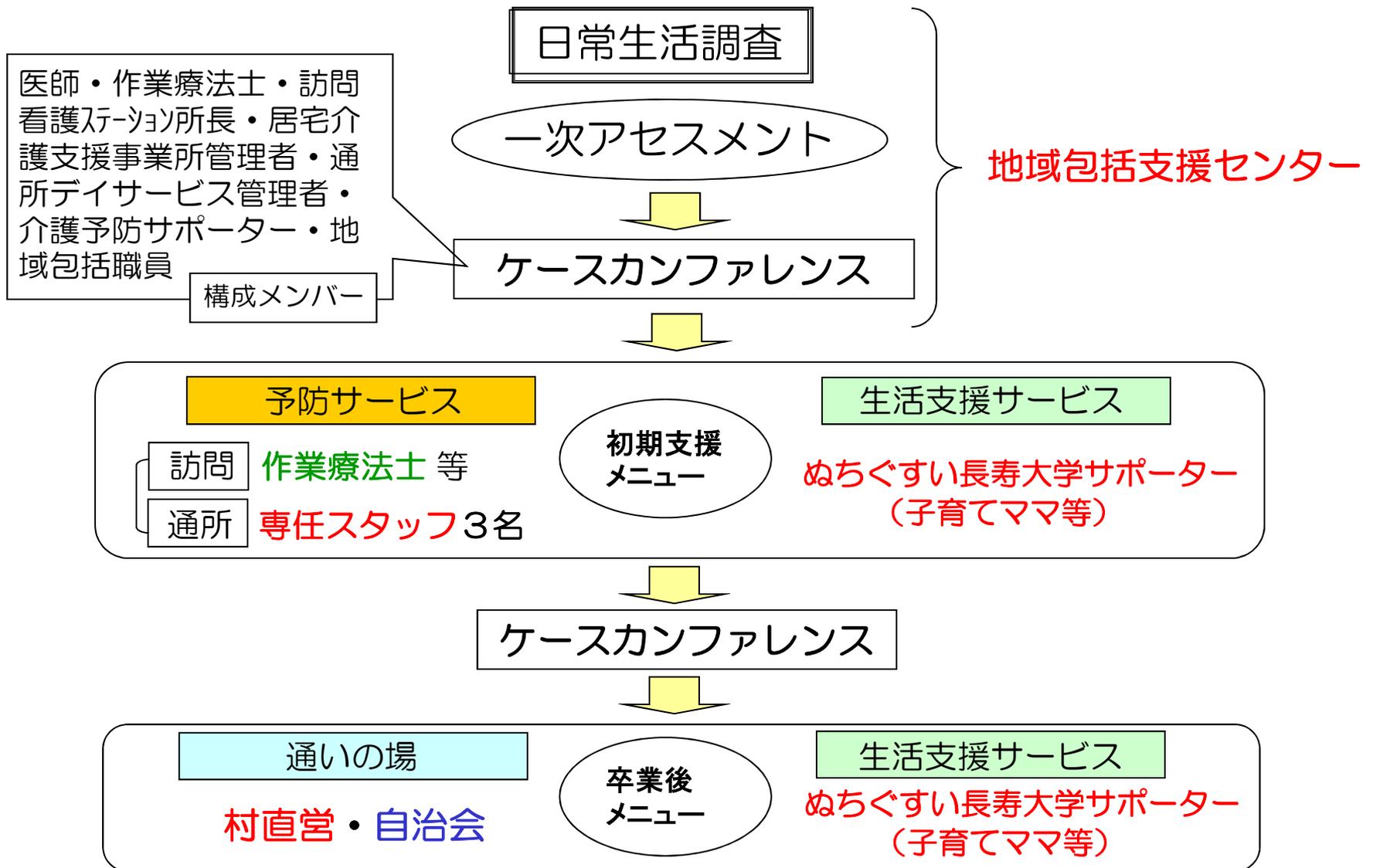
第4期介護保険料（H21～H23）

区分	第1ランク	第2ランク	第3ランク
第1段階	20,940	27,336	31,458
第2段階	25,128	32,804	37,750
第3段階	31,410	41,004	47,187
第4段階	41,880	54,672	62,916
第5段階	52,350	68,340	78,645
第6段階	62,820	82,008	94,374



区分	第1ランク	第2ランク	第3ランク
第1段階	29,964	34,494	38,544
第2段階	34,758	40,013	44,711
第3段階	44,946	51,741	57,816
第4段階	59,928	68,988	77,088
第5段階	74,910	86,235	96,360
第6段階	89,892	103,482	115,632
第7段階	98,881	113,830	127,195
第8段階	107,870	124,178	138,758

予防モデル事業の流れと実施者



予防モデル事業のメニュー

平成24年11月開始

支援メニュー		実施頻度	1回当たりの時間	利用料金	内容
予防	ぬちぐすい予備校	週1~3回	6時間	500円	日常生活に近い環境の中で、作業療法士によるADLの工夫や、歯科衛生士による口腔ケアを実施。
生活支援サービス	愛の見守り支援サービス	適宜	5分程度	無料	サポーターが利用者のご自宅を訪問し、乳飲料等をお届けしながら安否確認を行います。
	軽度家事援助	適宜	15分(1単位)	200円	サポーターがゴミ出しや庭の掃き掃除、食器洗い等、簡単な家事援助を行います。
	買い物支援サービス	適宜	20分(1単位)	200円	サポーターが利用者様の日用品等の買い物や公共料金の支払いをお手伝いします。
	栄養満点給食サービス	適宜	-	300円	栄養バランスを考えた安心・安全なお弁当を真心込めて利用者様のご自宅にお届けします。
卒業後通いの場	ぬちぐすい長寿大学	週1回	2時間	無料	一次予防事業対象者および二次予防事業対象者に対し、運動機能向上・認知症予防プログラムの実施
	ぬちぐすい長寿大学自治会ゼミ	週1回	2時間	無料	自治会が自主運営で実施する介護予防サークル。現在8つのサークルが活動中。
	デイサービスセンターしおさい	週1回	6時間	600円	村単独のデイサービス事業。

北中城村の通所の種類

村では、通所を3タイプ用意し、“学びの場”を連想させるネーミングにしている。
従来の介護予防事業は、“まだ、あそこに行くのは早い”という受け止め方をされており、参加者が低調だった。ネーミングのもつイメージで、これを払拭できればという期待があった。

	ぬちぐすい予備校	ぬちぐすい長寿大学	ぬちぐすい長寿大学ゼミ
通所の性格	初期支援メニューとしての通所	①二次予防事業 ②一次予防事業	卒業後の通いの場
実施方法	村直営 (予防モデル事業専任スタッフ)	社協委託	自治会の自主活動 (9自治会で実施)
対象者	ケースカンファレンスで必要性が判断された要支援者等	①二次予防事業対象者 ②一次予防事業対象者	自治会の高齢者(誰でも)
場所	村生涯学習施設の一室	福祉センター	公民館
時間・頻度	7時間/回 × 3回/週	2時間/回 × 1回/週	時間はさまざま 隔週1日～週2回
利用期限	1クール3ヶ月	1クール6ヶ月	無し
定員	8人(施設収容可能数)	①15人 ②30人	無し
スタッフ	介護福祉士2, 歯科衛生士 (作業療法士 随時)	健康運動指導士、看護師 介護予防サポーター	住民
利用料金	500円(昼食代を含む)	無料	無し
内容	・身体清潔(シャワー) ・会食 ・昼寝 ・アクティビティ・ 散歩 ・買い物など	①運動機能向上(二次予防) ②運動機能向上(80歳未満/80歳以上) ③認知症予防(一次・二次予防)	琉球舞踊、ウォーキング リズム体操、自然観察会 等

ぬちぐすい予備校(予防モデル事業の通所)



利用者累計 7人(H24.10月~H25.2月)

二次予防 1人(86歳、女性)

要支援2 1人(90歳、女性)

要介護1 3人(87歳女性、88歳女性、90歳女性)

要介護2 1人(80歳、女性)

要介護3 1人(90歳、女性)→要支援2(H.25.1 区変)

うち、卒業2名(いずれも認知機能低下なし)

1名;自治会の自主活動へ 1名:一次予防事業へ(社協委託)

専任スタッフ(介護福祉士2, 歯科衛生士1)



・北中城村では、要介護認定の申請を行う人は、ADLが低下した段階になってからが多い。(特に、年齢の高い認知機能の低下した女性)

・現在の利用者は、自宅で身体清潔や食事が、自分で適切にできなくなっている。

・このため、予防通所は、認知症対応型通所の色彩が強くなっている。(シャワー、食事、服薬・水分管理、なじみの関係ですぐす)

・村の生涯学習施設の一室を間借りしているため、週3回の通所日に、会場設営と撤収が必要

通所と訪問の両輪で支える！

- ・通所利用者が、自宅で難しくなっていることを訪問により把握
- ・服薬管理が難しくなっている人には、お薬カレンダーを作っている。
- ・飲み忘れないように、近所のサポーターに、声をかけてもらい、飲むところを見届けてもらうお願いをしている。

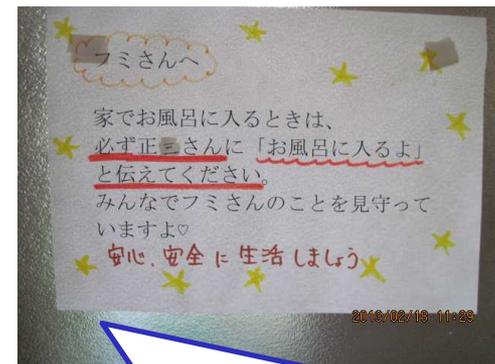


服薬管理の工夫



通所の昼食は、仕出し弁当
みんなで、おつゆを一品作る

自宅浴室の張り紙



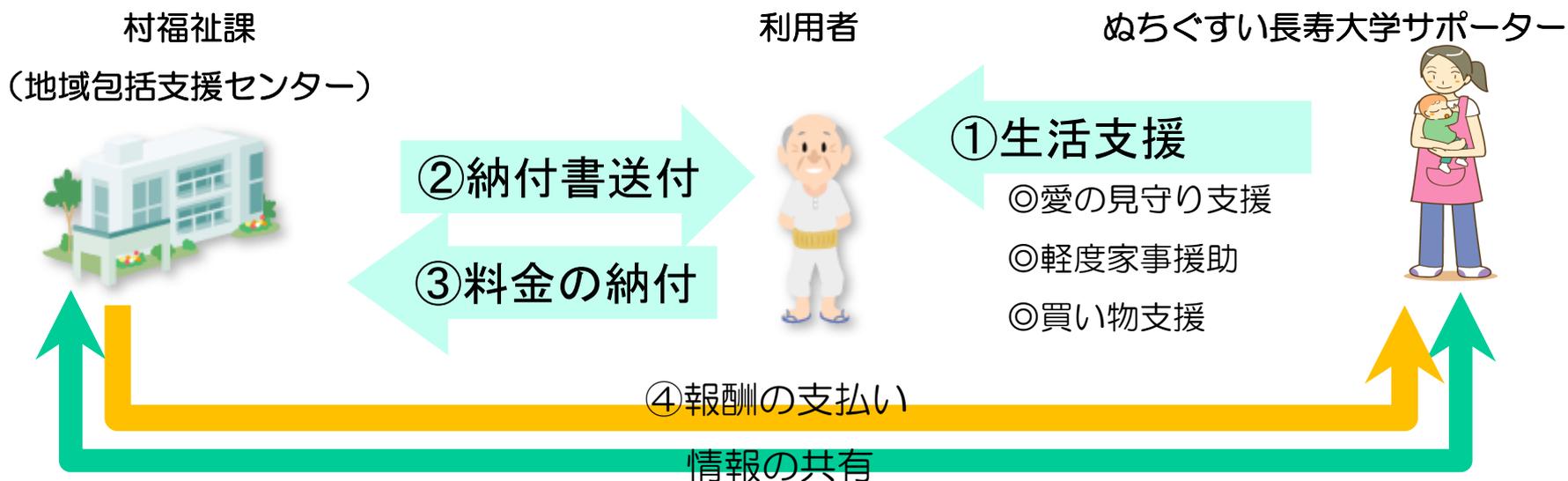
〇〇さんへ
家でお風呂に入る時は、△△さんに「お風呂に入るよ」と伝えてください。
みんなで、〇〇さんのことを見守っていますよ。

ぬちぐすい長寿大学サポーター(子育てママの協力)

・介護予防事業(社協委託)の送迎バスの添乗、運動プログラムの補助、ちょっとした家事のお手伝いをするサポーター(有償活動)

・報酬 4,000円/月(基本報酬)
+
出来高 100~400円/回

・現在、30歳~73歳の女性を中心に17人が活動



サポーター研修

[講師]

- 地域包括支援センター
- 消防署
- 沖縄県認知症介護指導者会
- 健康運動指導士 等

[内容]

- 救急救命・認知症の理解等
- サポーターの困っていることや関心のあることをテーマに随時開催。
- 月1回意見交換会



ぬちぐすい長寿大学サポーターのまとめ

【利用者の声】

- ・やさしく接してくれるのでとてもありがたい。

【サポーターの声】

- ・育児で1日中子どもと家で過ごす日々のなか、サポーターとして活動することで地域と繋がっていることが実感できた(35歳)
- ・利用者をサポートすることが私の元気の源になっている(73歳)
- ・サポーターで知り合ったママさんに育児相談をしたり、ランチにいたりすることで生活にハリがでた(30歳)
- ・サポーター業務をこなしながら、ホームヘルパー2級を取得。民間の介護予防事業所に就職することができた(40歳)

【今後の課題など】

- ・見守り支援サポーターがない地区が、14自治会中、3自治会存在。全ての自治会に、サポーターを配置することが今後の目標
- ・サポーターを養成したものの、活躍の機会がそれほど増えない。(支援の必要な人の発見とマッチングが、うまくできていない)



ぬちぐすい長寿大学自治会ゼミ（自治会の自主活動）

	サークル名	活動日	主な活動内容
①	喜舎場ひまわり体操サークル	毎週月・木曜日	琉球舞踊で介護予防
②	大城タンポポサークル	毎月第3・4金曜日	思い出の音楽鑑賞・筋トシ
③	渡口スマイル体操会	毎週火曜日	操体・自然観察ウォーキング
④	島袋健康サークル	毎週月曜日	大人の塗り絵・琉球かるた
⑤	和仁屋お茶飲みサロン	毎週火曜日	スカットボール・お漬物作り
⑥	美崎がんじゅう会	毎週水曜日	グラウンドゴルフ
⑦	安谷屋体操サークル	毎週火曜日	リズム体操・歩け歩け大会
⑧	仲順あいびな一会	毎週月曜日	自嚮術・筋トシ

※自治会ゼミでは、基本チェックリストを実施している



ぬちぐすい長寿大学（地域支援事業）

いきいき長寿学部（運動機能向上）

対象者：二次予防事業対象者
教室：北中城村総合社会福祉センター
日時：毎週水曜日 午後2時
定員：15名 講義：全20回
送迎：自宅までの送迎有り
スタッフ：健康運動指導士1人
看護師1人・サポーター3人

さらばんじ長寿学部（運動機能向上）

対象者：80歳以上の一次予防事業対象者
教室：北中城村総合社会福祉センター
日時：毎週月曜日 午前10時
定員：20名 講義：全20回
送迎：自宅までの送迎有り
スタッフ：健康運動指導士1人
看護師1人・サポーター2人

※ 前期日程：4月～9月（約6ヶ月）
後期日程：10月～3月（約6ヶ月）

がんじゅう長寿学部（運動機能向上）

対象者：65歳以上80歳未満の一次予防事業対象者
教室：あやかりの杜多目的ホール
日時：毎週火曜日 午前10時
定員：30名 講義：全20回
送迎：巡回バス運行
スタッフ：いきいき長寿学部と同数

じんぶん長寿学部（認知症予防）

対象者：一次・二次予防事業対象者
教室：あやかりの杜ボランティア室
日時：毎週火曜日 午前10時
定員：15名 講義：全20回
送迎：巡回バス運行
スタッフ：看護師1人・サポーター3人

全学部受講料無料

北中城村の通所の体系

【自治会ゼミ】
地域支援事業

修了

ぬちぐすい長寿大学大学院（市町村介護予防強化推進事業）

喜舎場

修了

大城

【ぬちぐすい長寿大学（地域支援事業 通所介護予防事業）】

荻道

いきいき長寿学部（二次予防事業）

がんじゅう長寿学部（一次予防事業）

修了

渡口

さらばんじ長寿学部（二次予防事業）

じんぶん長寿学部（一次予防事業）

島袋

学部新設（予備校からの受入れ）

和仁屋

修了

美崎

【ぬちぐすい予備校（介護強化）】

【ぬちぐすい予備校通信課程】

安谷屋

通所型デイサービス
+
訪問型サービス

訪問型生活支援メニュー

- ・見守り
- ・軽度家事援助
- ・買い物支援
- ・給食

修了

仲順

北中城村の通所の構想

ぬちぐすい長寿大学院(案)

料理研究科

- ぬちぐすい予備校昼食調理
- デイサービスしおさい昼食調理
- 村配食サービス受託事業
- 栄養教室受託事業
- その他弁当販売事業

運動研究科

- 介護予防事業
- ペタンクサークル
- ノルディックサークル
- デイサービス事業

就労研究科

- 送迎サービス
- 生産事業
- 宅配サービス
- その他受託事業

予防モデル事業を通じて思うこと

1. 予防モデル事業の通所は、目が行き届く少人数の環境。このような環境では、認知機能が低下した人であっても、それが目立たない。この状態を保つには、同じ環境、同じ顔ぶれで過ごすことが大切と感じている。
2. 予防モデル事業のコンセプトは、“卒業”をめざすこと。年齢の高い認知機能の低下した人にとっての“卒業”をどのように考えればよいのだろうか。（卒業はあり得るのか？）



ご静聴ありがとうございました



2013ミス（美寿）きたなかぐすく

