

# 地域包括ケア推進事業取組報告

---

memo



地域包括ケア推進事業取組報告

---

# 「北九州市における 地域包括ケア推進事業の取り組み」

北九州市保健福祉局地域支援部  
いのちをつなぐネットワーク推進課 花井さくら

平成23年9月13日（火）

# 北九州市とは...

---



## <概要>

- 人口 97万4780人 (H23.8.1)
- 世帯 42万3776世帯 (H23.8.1)
- 高齢化率 24.9% (H23.3.31)
- 介護認定率 21.4% (H23.3.31)
- 介護サービス利用者 3万9286人  
(H23.3.31)
- 介護保険料 4,450円 (H21~H23)

# - 報告 -

---

- 1 地域包括支援センター等機能強化事業  
「地域包括支援  
ネットワーク強化推進事業」
- 2 地域の実情に応じた事業  
「介護予防ケアプランとホーム  
ヘルプサービスの生活機能  
向上促進モデル推進事業」

# 1 地域包括支援センター等機能強化事業

---

## 「地域包括支援

## ネットワーク強化推進事業」

- ・ 事業目的
- ・ 事業概要
- ・ 実施内容
- ・ 工夫点
- ・ 事業効果
- ・ 課題

# 1 地域包括支援センター等機能強化事業 「地域包括支援ネットワーク強化推進事業」

---

## (1) 事業目的

- ・ 地域包括支援センターがNPO法人等の地域の市民団体と意見交換を行い、高齢者を包括的に支援する社会資源の情報を収集、整理、データ化することで、地域包括ネットワークの強化を図る。

1 地域包括支援センター等機能強化事業  
「地域包括支援ネットワーク強化推進事業」

---

## (2) 事業概要

- ア 地域包括支援センターとNPO法人等の市民団体と地域包括ケアに関する意見交換や情報交換を行う。
- イ 高齢者を包括的に支援する社会資源を集約した冊子を作成する。
- ウ 地域の関係機関に作成した冊子を周知し、社会資源として活用する。

- 1 地域包括支援センター等機能強化事業  
「地域包括支援ネットワーク強化推進事業」
- 

### (3) 実施内容

#### ア スケジュール

市民団体等との意見交換会① (10/8)

NPO法人等の意見交換会 (11/16)

市民団体等との意見交換会② (12/24)

市民団体等との意見交換会③ (1/26)

冊子作成 (3月末)

イ 経費：24万円

- 1 地域包括支援センター等機能強化事業  
「地域包括支援ネットワーク強化推進事業」
- 

### (3) 実施内容

- ウ 意見交換会メンバー
- ・学識経験者
  - ・障害者団体の代表
  - ・NPO法人の代表
  - ・市民団体の代表
  - ・民間企業の代表
  - ・地域包括支援センター職員 他



# 1 地域包括支援センター等機能強化事業 「地域包括支援ネットワーク強化推進事業」

---

## (4) 工夫点

- ・ 市民ボランティアやNPO法人等の活動から得られた社会資源の情報を基に意見交換を行った。
- ・ 地域包括支援センターが日常業務から感じている問題点について、NPO法人や市民団体等と一緒に検討する場とした。

# 1 地域包括支援センター等機能強化事業 「地域包括支援ネットワーク強化推進事業」

---

## (5) 事業効果

- ・ NPO法人、市民団体等や地域包括支援センターがそれぞれの立場で同じ問題について現状と課題を共有する必要性を再確認することができた。
- ・ これまで使用していた冊子に加え、一般市民にも広く周知できる冊子を作成し、地域包括支援センターや区役所で、より情報提供できるようになった。

●市民団体、  
NPO法人等の意向

- ・提供するサービスについて、紹介窓口となる地域包括支援センター等の関係機関に正しい情報を把握してもらいたい。
- ・市民に正しい情報を周知したい。

●地域包括支援センターの意向

- ・市民からの移動に関する相談に対応する際に必要な市内の市民団体やNPO法人の活動状況を把握しきれていない。
- ・市民が選択しやすい情報紙を希望。

意見交換  
課題の共有

既存の「福祉有償運送」事業の更なる活用、  
相談窓口対応及び市民周知用の冊子の作成を行う

# 1 地域包括支援センター等機能強化事業 「地域包括支援ネットワーク強化推進事業」

---

## (6) 課題

- ・今回作成した冊子について、より市民に周知する為の設置場所等について、NPO法人や市民団体、医療機関等、窓口を増やし、地域包括支援ネットワークを強化していく必要がある。

## 2 地域の実情に応じた事業

---

# 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの生活機能向上促進モデル推進事業」

- |        |        |
|--------|--------|
| ・ 事業目的 | ・ 事業概要 |
| ・ 事業効果 | ・ 課題   |

## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### (1) 事業目的

- ・ 介護予防の推進をめざし、要支援レベルの在宅高齢者に生活機能向上プログラムを提供し、その効果を検証する。

## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### (2) 生活機能向上プログラムとは

- ・生活機能の向上をめざし、高齢者自身を取り組むためのプログラム

媒体＞ア ヘルパーの介護予防活動記録  
イ 私の介護記録  
ウ 介護予防体操  
エ ヘルパー介入時のエクササイズ 等

◆木村（京都府立医科大学保健看護研究科 教授）、  
村井（石川県立高松病院作業療法科 主任専門員）、  
田中（NPO法人地域保健研究会会長）による検討会で作成された

# ア ヘルパーの介護予防活動記録

## ヘルパーの介護予防活動記録（週1回記録）

介入	回目	ID番号:	名前:	(日付: 月 日)
活動内容	実行 ※1	おもな支援内容 (※2)		実施しなかった 場合の理由・備考
体調確認		<input type="checkbox"/> 異常 <input type="checkbox"/> 気がかり 有 ( )・無 ( )		
本人記録チェック・回収		<input type="checkbox"/> 未記入 有 ( )・無 ( )		
導入 エクササイズ (したものに✓)		<input type="checkbox"/> 握手 <input type="checkbox"/> 肩さわり <input type="checkbox"/> 体ほぐし (両手脱力) <input type="checkbox"/> 指回し合わせ <input type="checkbox"/> あっち向いてホイ <input type="checkbox"/> タオル引き合い <input type="checkbox"/> 紙ボール当て <input type="checkbox"/> その他 ( )		
持久力の体操		<input type="checkbox"/> その場歩き <input type="checkbox"/> 膝上げ <input type="checkbox"/> 上体ひねり <input type="checkbox"/> 片足グーパー <input type="checkbox"/> アキレス伸ばし <input type="checkbox"/> その他 ( )		
体操 筋力トレーニングの体操 (したものに✓)		<input type="checkbox"/> 膝のばし <input type="checkbox"/> 立ち上り <input type="checkbox"/> 膝上げタッチ <input type="checkbox"/> お尻浮かせ <input type="checkbox"/> 後ろ足上げ <input type="checkbox"/> 手・足上げ <input type="checkbox"/> つま先立ち <input type="checkbox"/> 片足斜め上げ		
セルフケア体操の確認指導 (本人記録または聞き取りから)		<input type="checkbox"/> お目覚め体操 実施回数 ( ) 回/指導 有・無 <input type="checkbox"/> 元気度アップ体操 実施回数 ( ) 回/指導 有・無 <input type="checkbox"/> おやすみ体操 実施回数 ( ) 回/指導 有・無		
生活能力向上 心身機能改善の レクリエーション (本人記録または聞き取りから)		<input type="checkbox"/> スリッパラリー <input type="checkbox"/> キャッチボール <input type="checkbox"/> ゴム輪くぐり <input type="checkbox"/> 指・指合わせ <input type="checkbox"/> タオル取り <input type="checkbox"/> 割り箸つかみ <input type="checkbox"/> リボン引き <input type="checkbox"/> その他 ( )		
生活行為向上の工夫		<input type="checkbox"/> 道具の活用 ( ) <input type="checkbox"/> 作業の工夫 ( )		
手作業 (巧緻性・協調性) (したものに✓)		<input type="checkbox"/> 写経 <input type="checkbox"/> 塗り絵 <input type="checkbox"/> 編みもの <input type="checkbox"/> スティック工作 <input type="checkbox"/> 刺し子 <input type="checkbox"/> ネット手芸 <input type="checkbox"/> アンデルセン <input type="checkbox"/> その他 ( )		
口腔ケア 染出しテスト (初回・最終回)		初回 <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> やや悪い / 最終回 <input type="checkbox"/> 改善 <input type="checkbox"/> やや悪化		
歯磨き確認 (本人記録または聞き取りから)		実施回数 ( ) 回/週 (そのうち夜 ( ) 回/週)		
ことばの体操・健口体操		<input type="checkbox"/> ことば体操 <input type="checkbox"/> 健口体操 <input type="checkbox"/> 舌体操		
唾液腺マッサージ (本人記録または聞き取りから)		実施回数 週 回 / 唾液分泌 <input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> やや <input type="checkbox"/> 悪		
むせ・咳・摂食の状況確認		むせ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 / 咳 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 / 摂食 <input type="checkbox"/> 3食 <input type="checkbox"/> 2食		
その他 服薬確認・受診の確認		受診 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 / 服薬忘れ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
睡眠・排泄状況確認		眠剤 <input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 時々 <input type="checkbox"/> 無 / 便秘 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
前回からの変化・総合判断 (専門職の同行指導やアドバイスの要否など)				

※1 実行した: ○ 実行しない: ×

※2 支援内容は該当するものに ✓

ヘルパー氏名 ( )

# イ 私の活動記録

私の活動記録(実施したら○をつけましょう)

氏名:

日付 	朝				昼						夜						外出・用件 (デイ・受診・旅行・その他)										
	お目覚め体操		口腔		元気度アップ体操 (ポスター参照)			エクササイズ		手工芸	おやすみ体操																
	布団の中										起きてから		お風呂で		椅子で			布団で									
	背のび	足首曲げ伸ばし	膝曲げ伸ばし	手首ブラブラ・グツパー	首曲げ	歯磨き・歯ぐきや 口の中洗い・舌洗い	舌体操	唾液腺マッサージ	言葉の体操	足首・足踏みメニュー	膝・脚メニュー	手・腕・肩メニュー	腰・背中メニュー	五円玉打ち	指折り・指ゆび合わせ	その他		( )	正座・あぐら	足指もみ・足伸ばし	手のグツパ	足首(かかとつま先)	タオルギャザー	飛行機(腹ばいで手足広げ)	自転車こぎ	膝かかえ	
月/日					朝・夜	朝・夜	朝・夜	朝・夜																			有・無
月/日					朝・夜	朝・夜	朝・夜	朝・夜																			有・無
月/日					朝・夜	朝・夜	朝・夜	朝・夜																			有・無
月/日					朝・夜	朝・夜	朝・夜	朝・夜																			有・無
月/日					朝・夜	朝・夜	朝・夜	朝・夜																			有・無
月/日					朝・夜	朝・夜	朝・夜	朝・夜																			有・無
月/日					朝・夜	朝・夜	朝・夜	朝・夜																			有・無

手工芸：写経・塗り絵・アンデルセン・編み物・刺し子・ステック工作・ネット手芸・その他

※外出・用件は半日以上の場合に記入して下さい。

# 介護予防：錆をとって動けるからだづくり

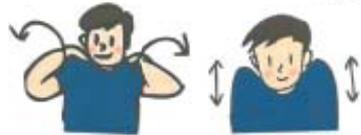
まず最初に

## 上肢機能

肩・首・腕・手首・指

肩回し

肩の上下



肩のストレッチ



首のレジスタンストレーニング



タオル体操



虫さん運動



指合わせ



ペットボトルで肘曲げ/腕伸ばし



グーパー・指・指・バー



## 下肢機能

膝・股関節・腰・大腿・下腿

膝の曲げ伸ばし・膝倒し



腰回し



股わりと腰伸ばし



膝伸ばし



膝をあげて足首運動



足指を掴んでアキレス伸ばし



スクワット



脚上げ



## 転倒予防

転ばない姿勢づくり・からだづくり

大殿筋の引き締め・お腹のへこまし

片脚バランス



足指でタオルギャザー



その他：大腿部の運動や各種バランス運動  
(スクワット・膝伸ばし・脚上げ・フラミンゴ体操)

## 持久力

足踏み体操



## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### (3) 事業概要

- ア 対象者の選定
- イ ケアプラン会議の開始
- ウ ヘルパーによる  
生活機能向上プログラムの提供
- エ 事前・事後評価
- オ 分析
- カ 準備作業  
生活機能向上学習会、説明会、  
対象者への説明・同意確認

## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### ア 対象者の選定

介入群：25名、非介入群25名 計50名

- ・ 要支援1もしくは要支援2
- ・ 地域包括支援センター受持ちケース
- ・ モデル事業委託先の受持ちケース

\*平成21年度の「厚生労働省老人保健健康増進等研究」の基礎データを基に委託、選定

## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### イ ケアプラン会議の開催

- ・ 参加者：介入群の受持ちケアマネジャー  
介入群の受持ちサービス提供責任者  
事前体力測定の測定者  
司会者、記録者
- ・ 会議内容：①介護予防ケアプランへの「生活機能向上プログラム」の導入  
②目標の設定  
③運動プログラムの提案

2 地域の実情に応じた事業  
「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの  
生活機能向上促進モデル推進事業」

---

ウ ヘルパーによる  
生活機能向上プログラムの提供

- ・ 期間：3ヶ月間
- ・ 回数：週1回/30分間
- ・ 内容：①訪問介護時にヘルパーと一緒に行う  
機能向上運動プログラムの実施  
②利用者がセルフケアとして実施した  
運動プログラムの聞き取り

## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### Ⅰ 事前・事後評価

- ・ 対象者：介入群 23名、非介入群 26名
- ・ 内容：身体計測、体力測定（握力、脚筋力、  
関節可動域、10m歩行、垂直跳び）、  
日常生活状況の確認、痛み等
- ・ 測定者：理学療法士、作業療法士等  
\*受け持ちケアマネジャー及びサービス提供責任  
者が立会って実施

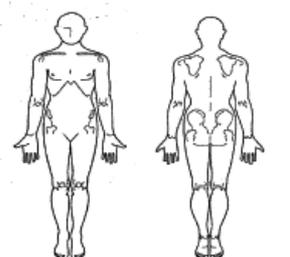
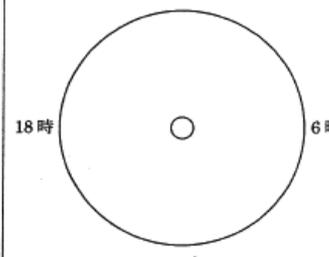
# ・ 体力測定結果記録票（事前・事後）

資料 9

平成 22 年 8 月 日

体力測定結果記録票

事前

氏名				性別	男 ・ 女
生年月日	明・大・昭 年 月 日			ID	
形態測定	身長 cm	体重 kg	BMI	★ 筋厚 (後日出力)	
	血圧 / mmHg	脈拍 /分	不整脈 有 ・ 無	★ 筋量 (後日出力)	
	関節可動域			★ 身体活動量 (後日出力)	
運動機能	★ 握力 (村井班から転記) (右 kg) (左 kg)		★ ピンチ力 (村井班から転記) (右 kg) (左 kg)		
	関節可動域 cm		垂直跳び cm		
	ファンクショナルリーチ 前 cm		開眼片足立ち 1回目 ( 秒) 2回目 ( 秒)		
	長座位体前屈 ( cm)		ステッピング ( 回/20 秒)		
	10m歩行 (普通歩き 秒) (早歩き 秒)				
	脚筋力 (右 kg) (左 kg)		舌圧		
その他	痛みの箇所と程度 痛いところに印をつけ、該当の数字を記入 (①非常に痛い ②痛い ③少し痛い)			平均的な1日の過ごし方 24時	
					

★印の項目は多項目につき、後日パソコンより出力した表を添える。

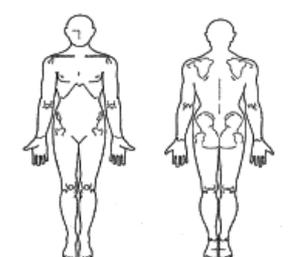
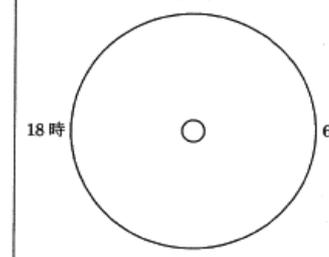
測定が済んだら★印に✓を付けてください。

★印の項目は村井班測定時に転記してください。

平成 22 年 月 日

体力測定結果記録票

事後

氏名				性別	男 ・ 女
生年月日	明・大・昭 年 月 日			ID	
形態測定	身長 cm	体重 kg	BMI	★ 筋厚 (後日出力)	
	血圧 / mmHg	脈拍 /分	不整脈 有 ・ 無	★ 筋量 (後日出力)	
	関節可動域			★ 身体活動量 (後日出力)	
運動機能	★ 握力 (村井班から転記) (右 kg) (左 kg)		★ ピンチ力 (村井班から転記) (右 kg) (左 kg)		
	関節可動域 cm		垂直跳び cm		
	ファンクショナルリーチ 前 cm		開眼片足立ち 1回目 ( 秒) 2回目 ( 秒)		
	長座位体前屈 ( cm)		ステッピング ( 回/20 秒)		
	10m歩行 (普通歩き 秒) (早歩き 秒)				
	脚筋力 (右 kg) (左 kg)		舌圧		
その他	痛みの箇所と程度 痛いところに印をつけ、該当の数字を記入 (①非常に痛い ②痛い ③少し痛い)			平均的な1日の過ごし方 24時	
					

★印の項目は多項目につき、後日パソコンより出力した表を添える。

測定が済んだら★印に✓を付けてください。

★印の項目は村井班測定時に転記してください。

## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### オ 分析（NPO法人 地域保健研究会に協力依頼）

平成21年度老人保健健康増進等事業補助金による研究事業として、北九州市において、要支援者の家事遂行能力調査や介護度悪化者の要因調査等を行ったが、対象者のうち同社の訪問介護サービス利用者が大半を占めていたため、今回その既存データが活用できること、およびこのモデル事業が当研究会の介護予防推進活動の重点課題と一致していることから、会員研究職有志等のボランティア参加の協力を得て、当NPOの自主研究事業として分析。

## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### カ 準備作業

- ・ 生活機能向上学習会  
サービス提供責任者を対象とした事前研修の開催
- ・ 説明会  
ケアマネジャーを対象とした事業説明の開催
- ・ 対象者への説明、同意確認  
ヘルパーもしくはケアマネジャーによる説明

## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### (4) 事業効果

- ア 身体機能、体力及び活動意欲が改善した
- イ 一定の身体活動量を維持できた
- ウ 高齢者が自ら実践することができた
- エ 対象者自身が改善を実感できた
- オ 提供者が介護予防の実務を習得でき、  
介護予防に関わる意義を再認識できた

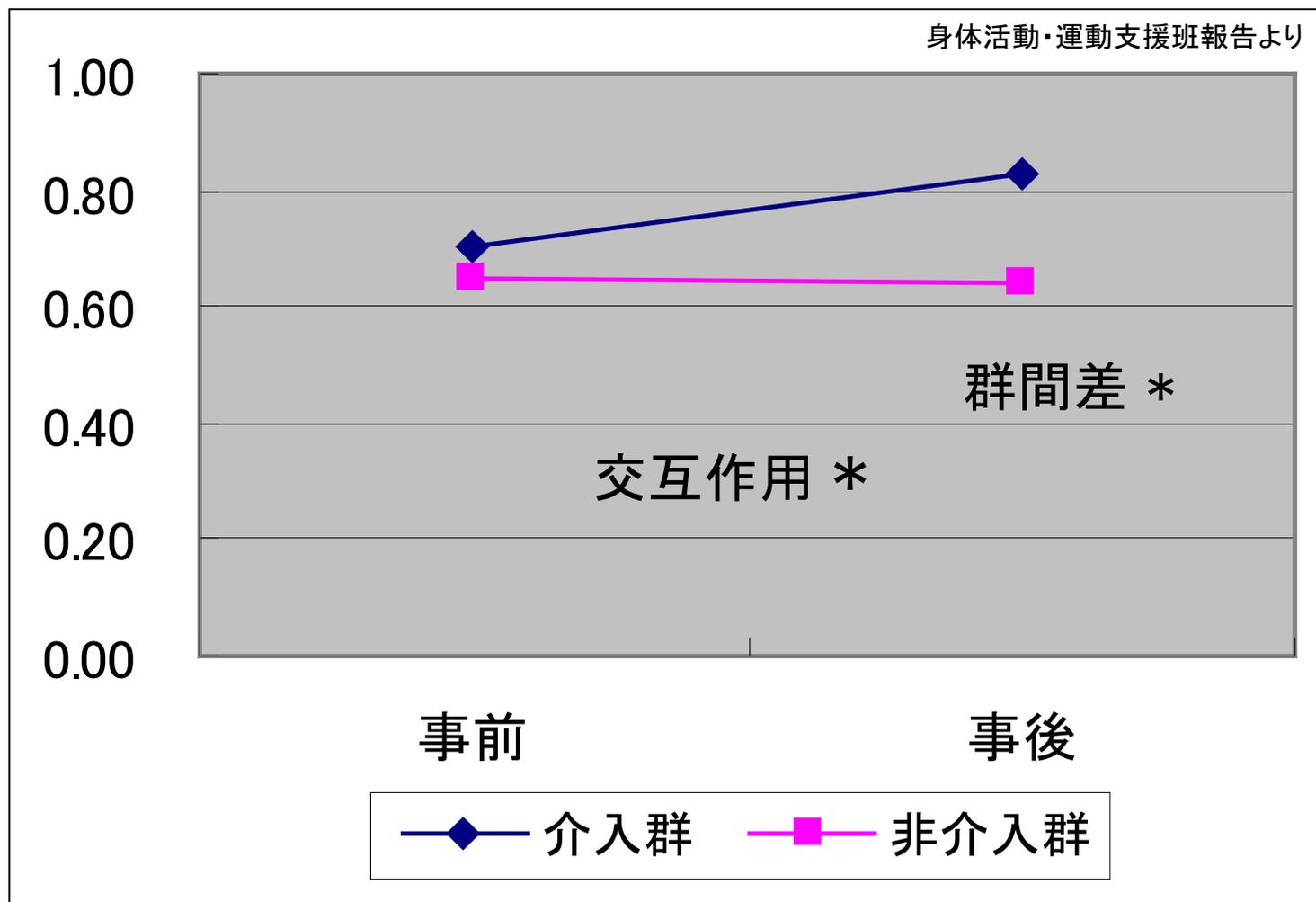
## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### ア 身体機能、体力及び活動意欲が改善

- ・ 週1回、3ヶ月間の生活機能向上プログラムの導入により、介入群対象者の身体機能、体力及び活動意欲などが改善し、家事遂行能力が向上した。
- ・ 非介入群対象者の身体機能、体力、家事遂行能力は、維持、低下が多かった。

## ■ 10m通常歩行速度 (m/秒) による効果測定



- ・ 3ヶ月後に介入群は有意な改善を示したのに対し、非介入群は変化を示さなかった。

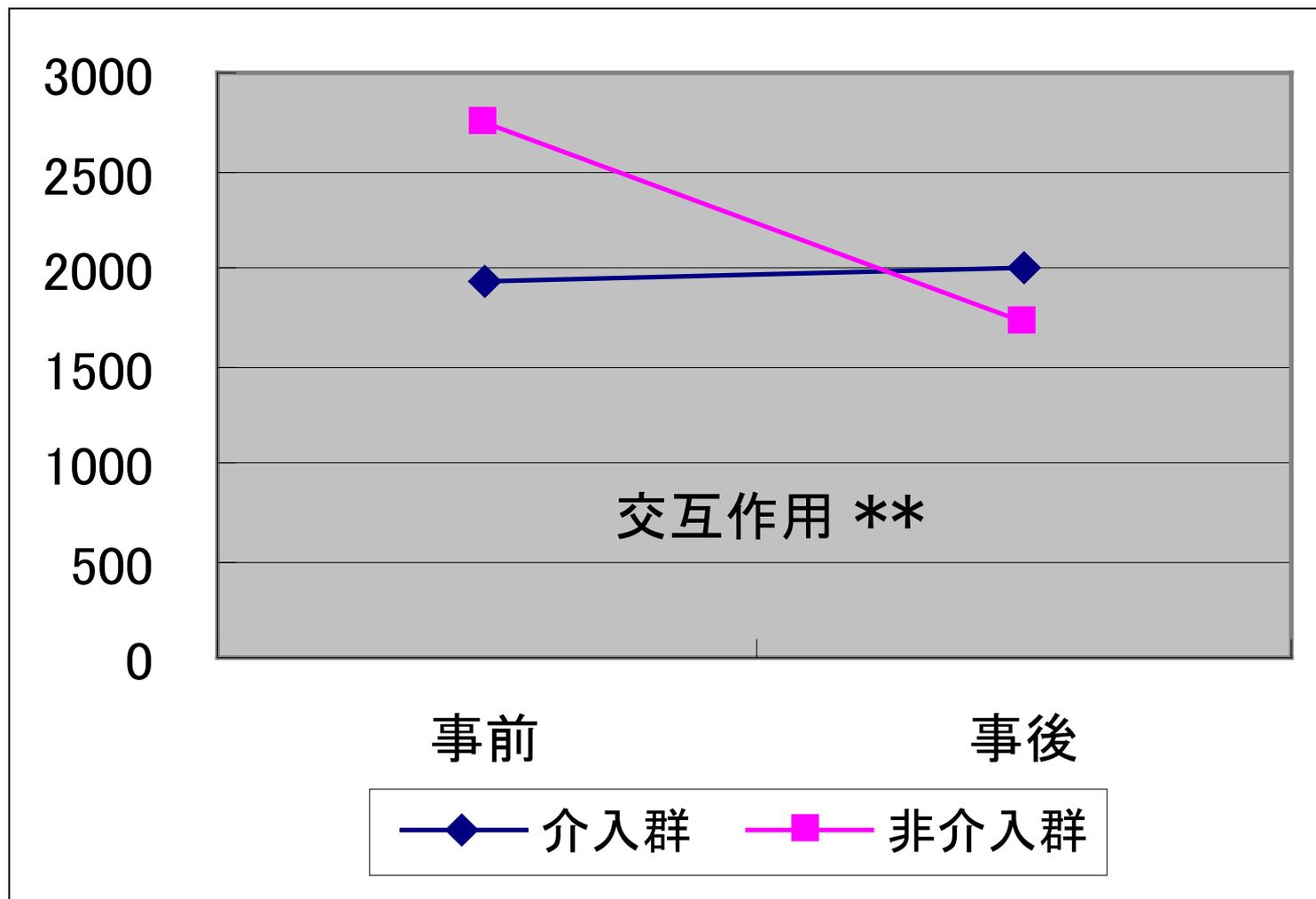
## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### イ 一定の身体活動量を維持できた

- ・生活機能向上プログラムの介入時期は、例年より気温が低かったが、介入群対象者では、一定の身体活動量を維持することができていた。
- ・非介入群対象者には、運動量の低下が見られた。

## ■ 加速度計による身体活動量〔歩数(歩/日)〕測定



- ・ 介入群では殆ど変化しなかったのに対し、非介入群では有意な低下(約1000歩)を示した

## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### ウ 高齢者が自ら実践することができた

- ・生活機能向上プログラム自体が、訪問介護サービスの際に実施する介護予防メニューとして安全（低強度）であり、高齢者の日常生活に取り入れやすいものであった。
- ・高齢者自身が日常生活の一部として、継続して実践することができた。

## 2 地域の実情に応じた事業

「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの  
生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### エ 対象者自身が改善を実感できた

- ・ 介入群対象者の多くが、歩行時の行動が早くなったことなどを自覚することができた。
- ・ 事前測定時には消極的な言動のあった対象者が、事後測定時には「ええ検査してもらって良かった」「自分のことが良く分かった」などの発言もあり、表情も明るくなった。

## 2 地域の実情に応じた事業

「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの  
生活機能向上促進モデル推進事業」

---

オ 提供者が介護予防の実務を習得でき、  
介護予防に関わる意義を再認識できた

- ・ 介入群対象者へ生活機能向上プログラムを提供したヘルパーやケアマネジャーが、本来の自立支援のあり方や具体的な知識、実務を習得でき、介護予防に関わる意義を再確認することができた。

## 2 地域の実情に応じた事業 「介護予防ケアプランとホームヘルプサービスの 生活機能向上促進モデル推進事業」

---

### (5) 課題

- ・モデル事業終了後、ケアマネジャーやヘルパーによる声かけは継続して実施されているが、高齢者の主体的な生活機能向上プログラムの実践継続ができるかが課題となる。