

2024.2.16 地域づくり加速化事業近畿厚生局ブロック別研修

# 介護予防の領域展開～8つの呼吸～



AWAJI  
SUMOTO



洲本市役所  
理学療法士  
生活支援  
コーディネーター  
畑山 浩志

介護保険制度はなぜできたのか？

介護保険制度ができてどうなったのか？

介護予防の考えができてどうなったのか？

介護保険制度できてから、いままでを振り返る

行政ができる  
介護予防って何ですか？  
総合事業って何ですか？

専門職ができる  
介護予防って何ですか？  
総合事業って何ですか？

府・県がやりたい介護予防・総合事業って？  
市町村がやりたい介護予防・総合事業って？  
専門職がやりたい介護予防・総合事業って？  
住 民がやりたい介護予防・総合事業って？

住民の声

行政の声

専門職の声

民間の声

# 地域共生社会

高齢者

生活困窮者

障害児・者

子ども

## 地域包括ケアシステム

### 地域支援事業

地域支援事業は、被保険者が要介護状態又は要支援状態となることを**予防**し、**社会に参加**しつつ、地域において**自立**した日常生活を営むことができるよう支援することを目的とし、地域における包括的な相談及び支援体制、**多様な主体**の参画による日常生活の支援体制、**在宅医療と介護**の連携体制及び**認知症**高齢者への支援体制の構築等を**一体的に推進**するものである。

予防

自立

在宅  
医療介護

一体的に  
推進

社会参加

多様な  
主体

認知症

介護予防・日常生活支援総合事業

生活支援体制整備事業

認知症総合支援事業

在宅医療・介護連携推進事業

地域ケア会議推進事業

高齢者がいつまでも元気で洲本市で生きがいを持って活躍しながら住み続けることを目指す  
「GENKIすもっとプロジェクト」

# 地域共生社会

高齢者

生活困窮者

障害児・者

子ども

## 地域包括ケアシステム

### 地域支援事業

地域支援事業は、被保険者が要介護状態又は要支援状態となることを**予防し、社会に参加**しつつ、地域において**自立**した日常生活を営むことができるよう支援することを目的とし、地域における包括的な相談及び支援体制、**多様な主体**の参画による日常生活の支援体制、**在宅医療と介護**の連携体制及び**認知症**高齢者への支援体制の構築等を**一体的に推進**するものである。

認知症総合支援事業

連携推進事業

在宅医療介護  
地域ケア会議

生活支援体制  
整備事業

介護予防・日常生活  
支援総合事業



高齢者がいつまでも元気で洲本市で生きがいを持って活躍しながら住み続けることを目指す  
「GENKIすもっとプロジェクト」

高齢化率: 36.5%→46%(2040年)  
85歳以上人口↑ 90歳以上人口↑  
介護保険 認定者60%が85歳以上  
90歳の認定者は3/4人  
要支援1～要介護1 49%

介護保険費・医療費↑

フレイル・オーラルフレイルの方↑  
身体的・精神的・社会的フレイル  
転倒→骨折↑ 心不全↑ 誤嚥性肺炎↑  
五感の機能低下↑ 認知症↑

食べにくさ	約45%
むせあり	約30%
口のかわきやすさ	約50%
体重減少	約20%
タンパク質不足	約20%
歩行速度低下	約55%
運動習慣がない	約40%
フレイル意味知らない	約60%
スマホ保有の方	約35%
ひとり暮らしの方	約20%
過去1年間で転倒	約40%
移動手段 自動車	約56%
生きがいがない	約33%

入退院	運動・体操	医療・介護	ゴミ出し	産官学民
日常の療養	社会参加	生活支援	掃除・洗濯	早期発見
救急時	通いの場	住環境	買物・外出	安心・楽しい
看取り	食事・料理	移動手段	五感低下	身近の人
認知症	口腔・嚥下	会話・対話	やりたいこと	家族・友人
心不全	就労・活躍	スマホ・アプリ	防災・防犯	生涯学習
骨折	健康・元気	補助具	歩く	笑顔

# スモトで認知症の人と共に生きる

多職種連携でスモトづくり

地元づくりとスモトづくり

## スモトづくり 戦略の立案

認知症予防健診 約350人

認知症になってもGENKIすもっと協議会

認知症初期集中支援チーム員会

認知症サポーター 約4645人

健康安全運転講座  
2回/年 28名

健康で安心して暮らせるまちづくり  
アンケート調査(悉皆調査)由良

すもトーク 1回/年 27名

就労支援検討会  
12回/年

地域づくり協議体  
(第1層)

医療介護連携  
多職種研修会  
4回/年 162名

住宅改修研修会  
4回/年 140名

スマホ・スマートウォッチを  
活用した健康管理事業  
15名

地域づくり協議体  
(第2層)  
2回/年

通所事業所連絡会  
1回/年

高齢者の保健事業と  
介護予防の  
一体的事業PT会議

### 地域ケア会議

地域ケア推進会議 1回/年  
医療介護連携部会 2回/年  
リハビリ専門職部会 4回/年  
洲本庁舎部会  
五色庁舎部会 2回/年  
ケアマネジメント支援 2回/年  
自立支援型 39回/年

洲本珈琲倶楽部 誕生  
やまて会館 1回/2カ月  
サロン登録 約15名

健康アプリ導入支援  
いきいき羅針盤  
20名

かみかみ百歳体操支援  
約40回/年

スマホ体験会  
4回/年 45名

GENKIすもっとトライ教室  
約45名/年

個別訪問相談  
約95名/年

### 通いの場

いきいき百歳体操 85グループ  
元気はつらつ教室 5グループ  
リハビリ教室 3グループ

オンラインの通いの場  
洲本 17名 安乎 7名

地域公共交通会議  
1回/年

いきいき百歳体操  
体験会 9名

GENKIすもっとサポーター養成講座 23名  
GENKIすもっとサポーター勉強会

包括的フレイル対策事業  
8グループ 8回/年予定

いき百担当者会議  
1回/年

ふれあい給食 13グループ  
ミニデイサービス 7グループ  
ふれあいサロン 71グループ

地域づくり出前講座  
約57回/年

SCチーム員会  
12回/年

フレイル予防健診 約850人  
悉皆調査、出前講座  
イオン・ウエルシア薬局  
調剤薬局、保険会社 ほか

老人クラブ 49グループ

フィットネス体験会 11名

GENKIでいつまでもすもっと

# 合意形成(コンセンサス)

地域づくりをやらないと

介護保険が大変  
少子高齢化ですよ  
保険料が上がりますよ

「見守り活動」

「見守られている活動」

なるほど

地域づくり  
やりますよ

できることは  
何かあるかな

グラデーション(変化)  
データ・根拠 未来予想図

やってみよう  
これならできるかも

「巻き込む」

「まじわる」  
「自発性」「強制？」

意欲

地域づくり  
なんだ？

別に今のままで  
いいのだけど

気になるけど

やる人・やってみたい人・やらない人  
行政・住民・専門職 介護・健康・医療  
担当者・同僚・上司

# 淡路島いきいき百歳体操まっぷ

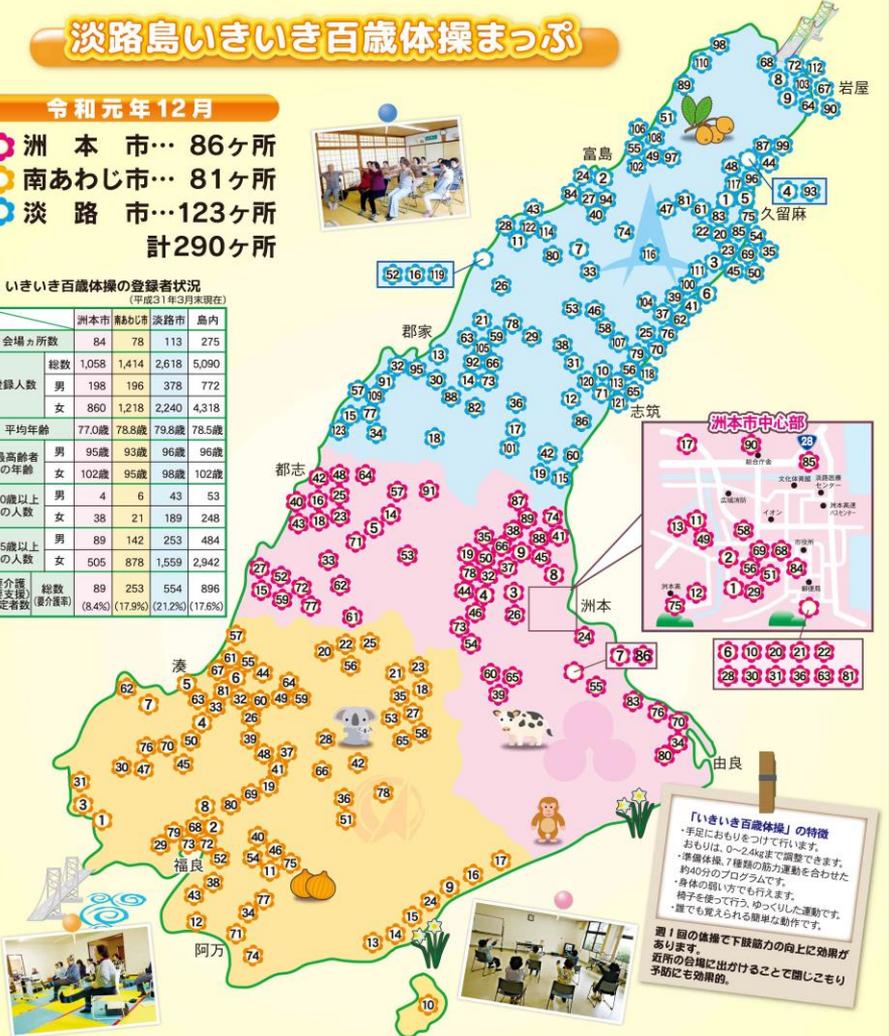
令和元年12月

- 🌸 洲本市… 86ヶ所
- 🌻 南あわじ市… 81ヶ所
- 🌊 淡路市… 123ヶ所
- 計290ヶ所



いきいき百歳体操の登録者状況  
(平成31年3月末現在)

	洲本市	南あわじ市	淡路市	島内
会場ヶ所数	84	78	113	275
登録人数	総数	1,058	1,414	2,618
	男	198	196	378
女	860	1,218	2,240	4,318
平均年齢	77.0歳	78.8歳	79.8歳	78.5歳
最高齢者の年齢	男	95歳	93歳	96歳
	女	102歳	95歳	98歳
90歳以上の人数	男	4	6	43
女	38	21	189	248
75歳以上の人数	男	89	142	253
	女	505	878	1,559
要介護(要支援)認定者数(割合)	89 (8.4%)	253 (17.9%)	554 (21.2%)	896 (17.6%)



## 毎週水曜日 自立支援型地域ケア個別会議を実施



管理栄養士 事務員 理学療法士



介護福祉課 長寿支援係 生活支援コーディネーター

『地域づくり』の3本柱

介護予防(通いの場)  
自立支援(ケア会議)  
生活支援(助け合い)

個人で「やりたい」こと  
↓  
仲間で「やりたい」こと  
↓  
地域で「やりたい」こと



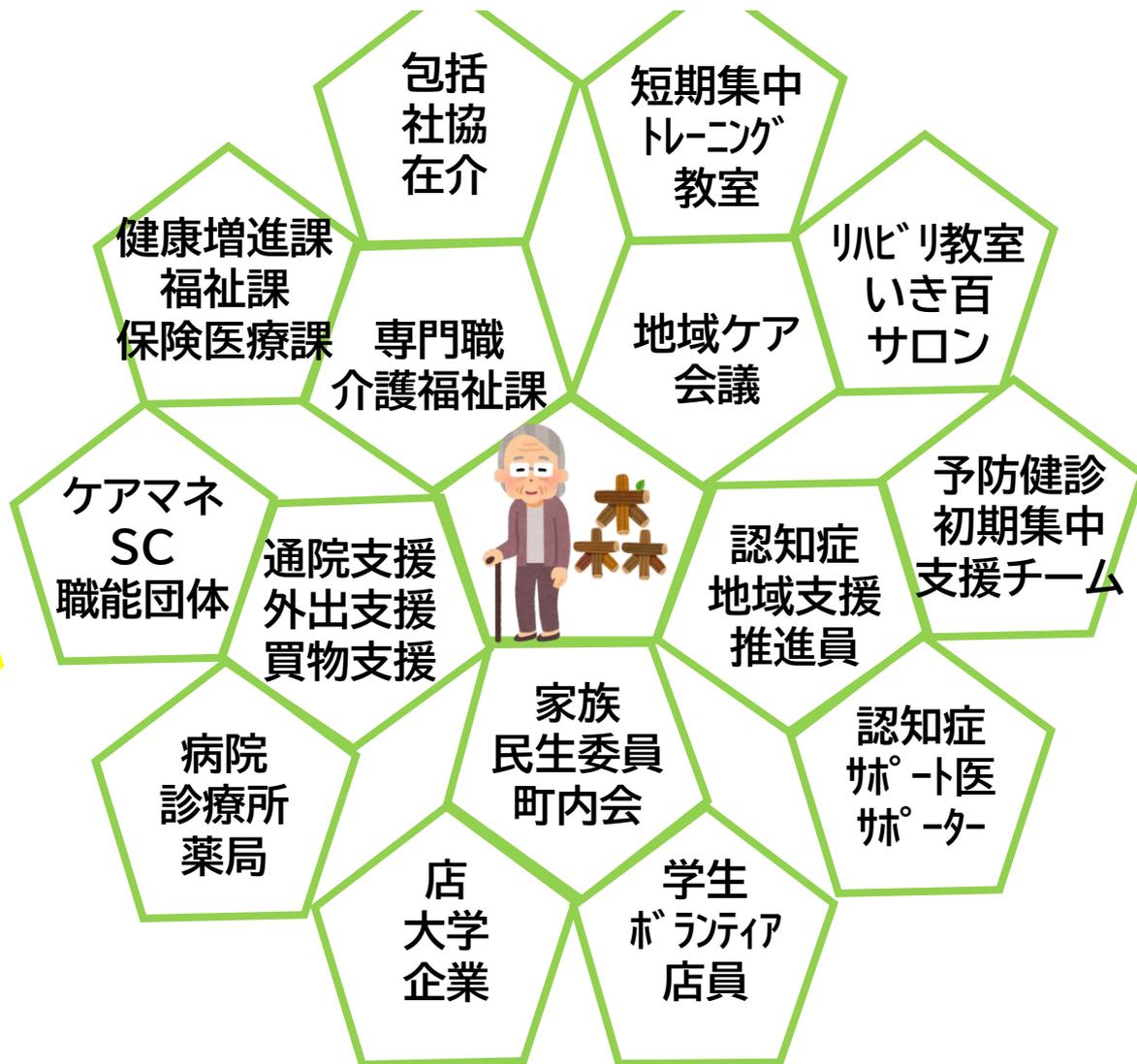
# ゾーンディフェンス 洲本市全体 (ONETEAM)

## マンツーマンディフェンス

介護福祉課 長寿支援係  
専門職兼生活支援コーディネーター

管理栄養士

歯科衛生士



# スモトづくり



洲本市に住む  
様々な年代の方  
に、洲本市の良いところ、好き  
なところや人について聞きたい

かくれスポット  
キレイな場所

インスタ

孫とひ孫との  
関わりを知る

高齢者の  
スポーツの集まり

中心となる人を

育成  
発見

過疎っているよ  
うな地域や場所  
に行って、何か  
発見する

農業の達人 料理の達人

インタビュー

人の声を聞く

自分の町を知る

世代間交流

高齢者×孫  
イベント  
調理  
食事  
運動

すもと  
おじーおばー  
PR大使

笑う→健康  
姿勢→カッコいい  
歩く→GOOD

いっちょかみ  
サポーター

ちょいボラ

大阪万博サポーター

おじい・おばあの  
キッチンカーフェス  
BBQのススメ  
アレンジ料理

洲本市の  
歴史書づくり  
料理本づくり

じいちゃん野球  
ばあちゃん  
ソフトボール  
リーグ

自然がたくさん

淡路島観光ガイド  
(温泉・漁業・農業体験)  
通訳  
民泊  
食堂 (サロン)

Eスポーツ大会

孫VSじいーばー

孫より元気 カッコいい  
キラキラ  
じいーばーによる  
子ども教室

洲本の自然の中  
(大浜・三熊山)  
ヨガ 体操

多世代  
ウォーキング  
里歩き  
高齢者ガイド

介護福祉課 長寿支援係  
地域支援事業

認知症総合支援事業

在宅医療  
介護連携  
推進事業

地域  
ケア  
会議

生活支援  
体制整備  
事業

介護予防・日常生活  
支援総合事業

# 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

## ～ともに支え合い人にやさしい地域社会の実現～

要支援等高齢者

一般等高齢者

いつまでも  
元気で  
洲本市に  
住み続けましょう



高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

### GENKIすもっとプロジェクト

在宅医療・介護連携

- フレイル・オーラルフレイル
- すもトーク、多職種連携研修
- フットケア、熱中症、感染症
- ｽｽｽ・ｽﾏｰﾄﾞﾜｯﾁ健康管理事業
- 心不全、誤嚥性肺炎、骨粗鬆症

認知症総合支援

- 「地方版認知症官民協議会」の普及・設置に向けたモデル事業
- 認知症予防健診、認知症啓発
- オレンジカフェ、認知症ミニデイ
- 認知症サポーター、キャラバンメイト

生活支援体制整備

- SC配置、SCチーム会議
- 就労的活動支援CN、就労支援検討会
- 軽度生活援助、配食サービス、外出支援
- 健康安全運転講座 → 出前講座
- 交通、防犯、防火、防災
- デジタル活用支援推進事業
- スマホ講座 → オンラインの通いの場

スマホ・スマートウォッチの活用

高齢者の生活と心身状態の実態把握調査

- GENKIすもっとフレイル・オーラルフレイル早期発見・早期対応事業
- 口腔保健に関する予防強化推進モデル事業に係る調査研究事業
- 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
- ICTを活用した修正自立に係る調査研究事業
- 在宅における高齢者自身によるフレイル予防促進に関する調査研究事業
- 日常生活圏域別高齢者悉皆調査

生活課題の抽出とアセスメント  
目標設定・モニタリングと評価

- ケアサポメント支援会議 → 洲本・五色庁舎部会
- 自立支援型地域ケア個別会議 → モニタリング検討会

期間限定の生活行為障害の課題解決型

- GENKIすもっとトライ教室
- 専門職による個別相談

継続参加で重度化防止  
再発予防、健康管理

- リハビリ教室

容易に通える範囲の通いの場での社会参加  
住民主体の体操等による状態の維持

- 町内会、老人クラブ、スポーツ、趣味、ボランティア、就労
- いきいき百歳体操、ミニデイ、ふれあいサロン・給食サービス、など

### 元気な高齢者の増加

- GENKIすもっと体操 → GENKIすもっとサポーター → 元気はつらつ教室

高齢者就労・ボランティア

自助互助  
生活支援  
活躍参加

地域課題  
地域診断

介護予防  
ケアマネ  
ジメント

短期集中  
サービス

継続実施  
サービス

地域づくりによる  
介護予防

地域  
ケア  
会議

協議  
体

推進  
会議

(第1層)  
地域づくり  
協議体

医療・  
介護連  
携部会

(第2層)  
地域づくり  
協議体

リハビリ  
専門職  
部会

通所  
事業所  
連絡会

ケアサポ  
メント  
支援会議

就労  
支援  
検討会

洲本庁舎部会  
五色庁舎部会

自立支援型  
個別会議

都市感と田舎  
感が調和した  
「トカイナカ」な  
“まち”



楽しみながら元気に

**GENKI** すもっと

すもとに 住もっと。

SUMCO O

BMI ひざ痛 立ち上がり 姿勢  
 歩く 片足立ち 立位 座位 歩行  
 視覚 聴覚 味覚 触覚 嗅覚 視野  
 呼吸 廃用 しゃっくり 皮膚疾患  
 入れ歯 便通 運動 体重 腰痛  
 タンデム立位 円背 インソール  
 動作不安定 筋力低下 補聴器  
 摂食障害 SPO2 フレイル 熱中症  
 带状疱疹 歯周病 頻尿 有酸素運動  
 体脂肪 頭痛 速度 バランス 握力  
 関節可動域 白内障 難聴 五感  
 息切れ 水分摂取量 虚弱 顔面麻痺  
 オーラルフレイル 身長 肩痛 転倒  
 階段昇降 言語 低酸素 不眠  
 口腔機能低下症 難病 骨折  
 かかりつけ医 認知症 内服管理  
 高血圧 精神疾患 慢性硬膜下血腫  
 入退院 肺炎 嚥下障害 食管理

### 在宅医療介護連携

筋力低下 がん心疾患 狭心症  
 変形性関節症 かかりつけ歯科医  
 MCI 多剤 脂質異常症 統合失調症  
 脳血管疾患 日常の療養 誤嚥性肺炎  
 義歯 構音障害 不眠症 筋 委縮  
 胃潰瘍 ペースメーカー 腎臓疾患  
 リハビリ パーキンソン病  
 脊柱管狭窄症 かかりつけ薬  
 MMSE 糖尿病 妄想性障害 慢性  
 腎不全急変時 感染 口渇 むせ  
 便秘 持久力低下 胃がん 心不全  
 透析 予後予測 パーキンソン症候群

### ROM MMT TUG 握力

骨粗鬆症 医介連携 海馬委縮  
 副作用 貧血 記憶 循環器疾患  
 看取り 带状疱疹 口腔機能低下症  
 誤嚥 アルブミン 評価 消化器疾患  
 心肥大 カリウム 病識 口腔疾患

認知症検査 HDS-R MMSE DASC 2 1  
 物忘れ 外来 認知症 予防 健診  
 早期 発見 早期 対応  
 初期集中支援チーム チーム員 会議  
 認知症サポーター サポーター養成講座  
 チーム オレシオン ジ  
 徘徊高齢者家族支援サービス事業 GPS

### 認知症総合支援事業

自分らしく暮らし続けられる  
 服薬 アプリ・飲み忘れ  
 HDS-R MMSE 近隣トラブル  
 生活習慣病 生活不活発 病急車  
 警察 消防 救急車  
 自動車 自転車  
 独居 教育環境 ゴミ屋敷 介護疲れ

### 地域ケア会議

## 自立支援型地域ケア個別会議

農業 酪農 養鶏 漁業 老人クラブ 墓参  
 り孫の世話 男性の役割 園芸 田んぼ カラオケ  
 裁縫調理 旅行 社会参加 遊び 詩吟  
 フィットネスクラブ 仕事 ゴルフ スマホ  
 インターネット 釣り 将棋 お風呂  
 花畑 喫茶店 手芸 おやつ お酒 買物

### 介護予防・日常生活支援総合事業

水やり DIY コーラス 内職 アプリ  
 グランドゴルフ ちぎり絵 ボードゲーム  
 囲碁 サウナ 造花 家庭菜園 おしゃべり  
 洋裁 サウナ パークゴルフ  
 テレビ 俳句 いき百 トライ教室  
 リハビリ教室 サロン リハビリ友の会  
 カナリア 寺町クラブ ちえの輪 テレビ体操  
 操 GENKI すもっと体操

住宅 環境 運転 活動 筋力 感覚  
 風呂 自動車・自転車 買物  
 フレイル 転倒 ヘッドギア  
 受診 睡眠 施設 お酒 コンビニ  
 銀行 電気 スマホ LINE 入浴  
 警察 トイレ バイク掃除  
 オーラルフレイル 杖 サポーター  
 病院 ベッド 坂 ビール スーパー  
 郵便局 水道 スマートウォッチ  
 生活不活発病 メール シャワー浴  
 消防 玄関 夕し 洗濯  
 ブラッシング 歩行器 移動  
 歯科医院 住まい 出入り 弁当  
 家電量販店 ガス  
 スマートスピーカー 再発予防  
 ケーブルテレビ 靴 救急 段差  
 電動カート・三輪 料理 食べる

### 生活支援体制整備事業

この チョイソコ 1F2F 外出方法  
 栄養ドリンク ホームセンター  
 ゲーム インソール 独居教育環境  
 ゴミ屋敷 外出 引きこもり 台風  
 食べる パン食 食べこぼし 防犯  
 休息 節約 身体障がい者 市営・県  
 営住宅 90歳金銭問題 人格障害  
 パニック障害 高齢者世帯 生育環境  
 におい 受診閉じこもり 地震 栄養  
 10品目 ご飯食 とろみ 詐欺 転倒  
 リスク 知的障害 借家 生命保険  
 妄想性障害 幻覚 幻聴 8050  
 家族環境 尿臭 車の運転 自転車運  
 転 災害 3食 おかず 飲み込み  
 事故 紙パンツ・おむつ 発達障害  
 外食 祭り 居酒屋 ペット元医療職  
 元学校の先生 ボランティア  
 有償ボランティア タバコ 仕事

Observe

みる

O

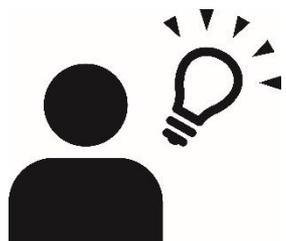


観察・情報収集

Orient

わかる

O



状況、方向性判断

仮説設定

Deside

きめる

D



仮説を元に

意思決定

Act

うごく

A



行動 実行

ありたい姿

—

現状

=

課題

# バックキャストイング

未来が起点  
中長期的な計画を立てる  
革新的なアイデアが欲しい

# フォアキャストイング

現時点が起点  
短期的な目標や堅実な改善  
現状の課題に気づきやすい

いろいろな方を**対話**してみよう

仮説をたてる

みんなでありたい姿を考える

ありたい姿－現状＝課題

なぜ？なぜ？なぜ？

キャッチコピーで方向性を確認

「やりたいこと」「したいこと」

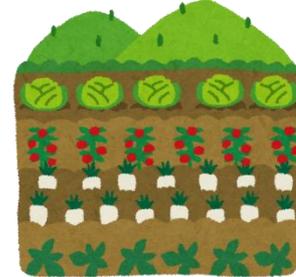
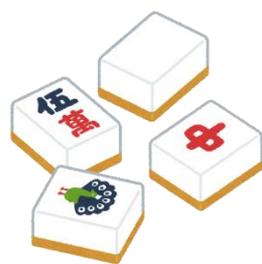
これからの地域づくり

協働の場をつくる

とりあえず、やっつてなんぼ



認知症の方の  
見守り認知症予防



孤食・食改善  
みんなで食事  
みんなで勉強  
フレイル予防

# いきいき百歳体操からまちづくり・元気づくり



グランドゴルフ



送迎  
ボランティア



移動スーパー



筋力アップ



ウォーキング



音楽

ヒト軸

トキ軸

回想

考究

対話

地域づくり

道標

鳥瞰

呼吸

理想

合意

同志

モノ軸

カネ軸

# 協働

行政や市民、或いは、専門職と非専門職が対等な関係で効果的に協力し合うことで、公的サービスの生産性を高めることができるという理論

顔が見える関係

腕が見える関係

腹が見える関係

# 守・破・離

剣道や茶道などで、修業における段階を示したもの。

「守」は、師や流派の教え、型、技を忠実に守り、確実に身につける段階。

「破」は、他の師や流派の教えについても考え、良いものを取り入れ、心技を発展させる段階。

「離」は、一つの流派から離れ、独自の新しいものを生み出し確立させる段階。

# 生活機能を決めるもの

$$\text{生活機能} = \frac{\text{身体機能} \times \text{適切なケア} \times \text{意欲}}{\text{社会的・身体的環境阻害因子}}$$

〔 Essential of geriatric medicine 1994  
一部改変 〕

# 介護予防のコツ

食べて  
動いて  
人と話す

# 介護予防のコツ

動動動動動動  
活活活活活活  
るもくりりる  
やでいくくし  
でいてづづを  
なさけきだん  
んんづいらか  
みなつちかご

通いの場



通える場



健康づくり（からだづくり）

健幸づくり

地域づくり（なかまづくり）



**地域共生社会を目指して  
洲本市だからこそできる 地域 地元づくりを**

**[hiroshi\\_hatayama@city.sumoto.lg.jp](mailto:hiroshi_hatayama@city.sumoto.lg.jp)**