



一般介護予防事業の取組について

(目的)

高齢者を**年齢や心身の状態等によってわけ隔てることなく**
住民主体の**通いの場を充実させ**人と人とのつながりを通じて参加者や
通いの場が**継続的に拡大**していくような**地域づくりを推進**

宮城県 大河原町 福祉課 地域包括支援係（地域包括支援センター）
技術主幹兼地域包括支援係長 白戸佳子

大河原町の概要

厚労省見える化システムより



①自然条件

- ・本町は宮城県南地域のほぼ中央に位置する総面積24.99km²の町で、町の中央を白石川が縦断。川を挟むようにして市街地が形成され、その周辺を農地と山林が囲んでいる。

②社会条件

- ・人口についてはほぼ横ばい。産業は、第三次産業が主体

③高齢者の状況

- ・人口23,543人（高齢者人口6,345人高齢化率27%）
H31.3月末※2015年データでは1293/1565市町村
- ・認定率； 11.4% 1559/1571市町村
- ・一人あたり給付費；14,533.5円 1566/1570
- ・介護保険料；第7期 3,900円 1566/1571

大河原町の介護予防事業は、一般介護予防を中心に

= 大河原町のつよみ（ストレングス） 1 =

- ・大河原町は身近にクリニックがあり、体調管理、健康意識がもともと高い住民性があった。
- ・H18地域包括支援センターは直営で役場の健康福祉課に置く。
（すでに多職種連携協働）
- ・地域包括支援センターの職員が予防プランの全部を作成しており、保健師を中心にセンター内で健康増進・介護予防・自立支援の視点が統一された。
（プランの外部委託なし）
- ・健康福祉課では宮城県の健康づくり介護予防モデル事業により、保健師による地域での保健予防教室「ぐっと元気倶楽部」などが5地区で行われ、その後すこしずつ規模を拡大していった。
- ・社会福祉協議会では民生委員などを中心に「サロン」を展開していた。
- ・大河原町には狭い面積に介護保険の事業所が多くあり特にデイサービスは12カ所ある。
- ・民間での運動をメインとする市場サービスがある。（高齢者もOK）

大河原町の介護予防事業は、一般介護予防を中心に

= 大河原町のつよみ（ストレングス） 2 =

- ・ H 2 4 ～宮城県作業療法士会との連携により、生活行為向上マネジメント（MTDLP）の考え方を地域のケアマネジャーをはじめ介護保険事業所全体で研修会、事例検討会を通じ共有化した。
- ・ H 2 7 ～地域包括支援センターで介護予防サポーター養成講座を開催し、一般の住民を対象に地域での介護予防の担い手のリーダーを養成し、組織化した。
- ・ 養成した介護予防サポーターは保健師のバックアップのもと、自主的な通いの場を運営し、「こつこつ体操・ロコモ体操」を切り口に週に 1 回活動開始した。
- ・ H 2 8 ～一般介護予防普及啓発事業（介護予防普及啓発に資する運動・栄養・口腔等に係る介護予防教室）を 6 か所のデイサービスに個別方式というかたちで委託した。
- ・ 個別方式の利用者については、本人・地域包括支援センター職員・デイサービス職員とでわたしの手帳（介護予防手帳）を作成し活用することとした。
- ・ H 2 9 ～第 7 期介護保険事業計画ではさらに一般介護予防事業（ア）～（オ）を充実の計画

大河原町の一般介護予防事業の概要 ～P D C A サイクル？を時代に合わせ 1 up させる

(ア) 介護予防把握事業 (毎日少しづつ行う)

- ①認定調査を地域包括支援センターの職員も行い住民の心身の状況を把握する。
- ②地域包括支援センターの職員と生活支援コーディネーターが一緒に一人暮らし、高齢者世帯への訪問を行う
- ③在宅医療介護連携の窓口を24時間開設し医師から、生活不活発のある人の紹介をしてもらう
- ④民生委員運営協議会に参加し民生委員からの話を聞く
- ⑤地域包括センターの職員が役場の窓口で相談を受けつける

(イ) 介護予防普及啓発事業

(住民の意見を聞きながら毎年バージョンアップさせる)

①介護予防のパンフレットの配布

(自分らしい生き方・暮らし方を見つけましょう)

②介護予防に資する講演会

→H29自分らしい“生き方”“暮らし方”を考えるシンポジウム～（県主催）

～H30介護予防フェア～2019地域包括ケアまつりinおおがわら

③介護予防の普及啓発に資する介護予防教室

→個別方式による介護保険通所介護（デイサービス）の空き部分活用

（1回/週）

④介護予防手帳の作成

H 2 9 自分らしい“生き方”“暮らし方”を考える シンポジウム～（県主催） 参加までの道のり



スタンプラリーのゴールを
を自分らしい“生き方”“暮らし方”
を考えるシンポジウム（県主催の
介護予防シンポジウム）の参加に
設定

認知症カフェ、スポカフェ（介護
予防サポーターと地域包括共同の
自主活動）、コミュニティカフェ
（社会福祉協議会）をめぐる。

→地域包括支援センターだよりと
して、全戸配布しシンポジウムに
参加する意欲の向上と通いの場を
知ってもらおうきっかけづくり

2019 地域包括ケアまつり in おおがわら

日時 令和元年6月8日(土)
9時から15時まで **入場無料**

場所 大河原町にぎわい交流施設
(大河原町中央公民館全館)

9時から
オープニング・各イベント紹介

9時30分から11時30分まで **申込必要**

送迎バス運行

往 8時30分 金ヶ瀬公民館発
復 15時30分 大河原町にぎわい
交流施設発

各ブースを体験して
スタンプを集めよう!
全部集めたかたのうち
先着35名様 限定グッズ
プレゼント!!



講演 「歌ってココロとカラダの健康体操」
講師 リビート山中 氏

講演 「寝たきりの危険信号
～ロコモを学んで健康長寿～」

講師 佐々木整形外科
麻酔科クリニック院長 佐々木 信之 氏



13時から15時まで **申込必要**

講演 「人生会議～話し合おう わたしの逝きかた～」

講師 みやぎ県南中核病院
循環器内科部長 小山 二郎 氏

参加者にもれなく
エンディングノート
プレゼント!



**講演会
申込期限 5月24日(金)**

※講演会のみ申込が必要です。
※駐車場は大河原町にぎわい交流施設が
満車の場合、校場駐車場をご利用ください。

イベント

●福祉用具展示・
相談コーナー

●作業療法コーナー

●薬剤師・介護保険施設・
ケアマネジャー相談

●社会福祉協議会の
ボランティア相談

●認知症カフェ

●介護予防体操・
ロコチェック

●ワールドカフェ
「町民も専門職も一緒に
ディスカッション」

●お弁当・パン販売

一般介護予防事業 各デイサービス等からのお知らせ

平成31年4月時点

	ここみケアフォルテデイサービス (TEL 51-1410) (住所 大河原町字小島 2-1)	ユースポ大河原デイサービス (TEL 87-8887) (住所 大河原町字新桜町 1-10)	特定非営利活動法人ほっとあい ほっとあいの家 (TEL 52-8555) (住所 大河原町字町 279-1)
特 徴	県内唯一となるショッピングセンター内に有するデイサービスです。 店内でお買い物をしていただけるサービスを提供しながら、歩行訓練や機能訓練、認知症予防にも取り組んでいます。 機能訓練専門スタッフにより、体を動かすきっかけづくり、生活不活発病の予防へつなげる習慣づくりも行っています。	「おとなの学校」(通称てらこや)という授業形式の脳トレを行っています。「書く」「読む」「考える」「昔のことを思い出す」といったことを行い、認知症予防に取り組んでおります。仙南地域ではここでしか行っていません。 椅子に座って、ご自宅でも行えるような運動も提供しております。 その他にも、季節にあわせたイベントを行っており、充実した時間を過ごして頂けると思います。 無料体験を随時受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。	「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」 ・健康の確認 ・楽しいレクリエーション ・ストレッチや軽運動・脳のトレーニング ・趣味活動の支援(読書・書道・料理・手工芸・園芸・歌・ウォーキング・コミュニケーション麻雀・その他) ・ボランティアで内部ポイント ・健康に配慮されたおいしい昼食の提供
利用時間	9 時 20 分～16 時 30 分	9 時～16 時 15 分	月・水 10 時～15 時 土 10 時～16 時
利用曜日	年中無休(当分は平日のみ)	月～金曜	月・水・土
定 員	45名	25名	10 名
トレーニング	マシン、赤外線治療、ウォーターベッド	セラバンド、ソフトギム、平行棒での歩行運動、音楽に合わせての体操など	ダンベル・棒・輪・手拭い・ボールを使用した運動、ラジオ体操・音楽に合わせた運動、ウォーキングなど
入 浴	無	有 (要相談)	有 (要相談)
送 迎	有	有	有
料 金	利用料 500 円+昼食 670 円+おやつ 80 円 <u>合計 1 回につき1250 円</u>	利用料 432 円+昼食 550 円+おやつ100 円 <u>合計 1 回につき 1082 円</u> ※その他にテキスト代 1,620 円	利用料 200 円+昼食・おやつ等 <u>合計 1 回につき 800 円</u>
持 ち 物	デイ連絡帳、お財布(買い物ある方)	上履き、連絡帳(事業所で用意したもの) 杖、お薬、着替え(必要な方)	上履き、歯ブラシ、連絡手帳 必要な方(薬・着替え)
備 考			

	リハビリディサービスばうむ (TEL 86-5471) (住所 柴田町大字下名生字剣塚42-3)	Reha-Spa リハスパ大河原 (TEL 51-8117) (住所 大河原町字新南35-5)	ピュア健康倶楽部ディサービスセンター (TEL 51-0881) (住所 大河原町字新東24-1)
特 徴	リハビリ専門職が中心となり、チームで一人ひとりにあった一番効果的なリハビリ計画を立案し、午前・午後ともそれぞれ3時間の中で効率よく訓練が出来るように取り組んでいます。 機能面の回復のみならず在宅生活で今までよりも楽にできる事を増やしていけるよう、いろいろな側面から支援していきます。	専門職の介護予防指導員による日常での立つ、歩く、座る等の日常生活動作がうまく行える様に、目的を定めた運動トレーニングを行います。 その他にも脳トレや楽しいゲームなども行っております。 無料体験随時受け付けております。	当センターは、フィットネスクラブのような外観で、広々とした室内には1週45mのウォーキングコースがあります。筋力トレーニング用のマシンやリカンベントバイク(座位型エアロバイク)などあり、専任の健康運動指導士が立案した、歩くための下肢筋群強化・寝たきり防止・認知症予防プログラムを楽しく行います。個別トレーニングも充実しており、体力測定に基づいて個人の衰えている筋力・能力等を把握し一人一人に効果的なプログラムを提供。お笑い芸人のような介護員がおりますので、是非ご利用下さい。
利用時間	9時～12時 13時30分～16時30分	9時～12時15分 13時45分～17時	9時15分～12時15分 13時30分～16時30分
利用曜日	月 ～ 金	月 ～ 金 (祝日含む・当分は空のある曜日)	月 ～ 金 (基本、祝祭日は休み)
定 員	12名	10名	10名
トレーニング	体力テスト、マシントレーニング、口腔体操、バランスアップ訓練、立ち上がり、歩行訓練、脳トレ、マッサージ	マシントレーニング、体操、歩行訓練、ストレッチ、マッサージ、集団でのゲーム、セラバンド、電気マッサージ、ステッパー	体力測定(評価付)、ストレッチ 脳トレ(認知症予防)、マシントレーニング 座位型筋力トレーニング(セラバンド含) ノルディックウォーキング
入 浴	無	有 (要相談)	有(要相談)
送 迎	有	有	有
料 金	利用料490円+ おやつ100円 合計 1回につき590円	利用料420円+おやつ100円 合計 一回につき520円	【2019年9月30日まで】利用料430円 一回につき430円 【2019年10月1日から】利用料440円 一回につき440円
持 ち 物	上履きなど	上履き、タオル、連絡帳(事業所で用意したもの)、杖(必要な方)	上履き、タオル、杖(必要な方のみ)
備 考			

要介護認定から改善し要支援になっても非該当になっても継続的に通える。
※逆パターンもあり。

(ウ) 地域介護予防活動支援事業

(毎年数を増やしていく)

- ①介護予防に関するボランティアの育成
→介護予防サポーター～はつらつメイト養成講座
- ②介護予防に資する地域活動支援
→介護予防サポーターが中心のスポカフェ（ふらっとほーむ）
（はつらつクラブ）の後方支援

(エ) 一般介護予防事業評価事業

令和元年度 はつらつメイト養成講座 プログラム

開催場所 大河原町役場 3階大会議室

注意事項 ※7回目と8回目の間に1日実習。後日スケジュールを作成

回数	月日	時間	内容	目的
1	7月 4日(木)	9:30～11:30	◆開講式 自己紹介 ◆講義:「まちの現状・介護予防について」 「はつらつメイトの活動」 地域包括支援センター 「大河原町のボランティア活動」 大河原町社会福祉協議会 生活支援コーディネーター	→集いの場が介護予防・互助へとつながることの理解。 →一般介護予防・軽度生活援助・認知症カフェ等の理解と、活動内容のイメージがつかめる。 →まちの活動の理解
2	7月11日(木)	9:30～11:30	◆講義・実技:「運動を安全に行うには」 講師宮城県理学療法士会 坪田朋子氏	→高齢者の身体状況の理解、サポーターとしての心得、加齢によって起こること・注意点
3	7月18日(木)	9:30～11:30	◆講義:「介護予防手帳について」 講師宮城県作業療法士会 大貫操氏	→自分らしく生活することの理解
4	7月26日(金)	10:00～12:00	◆講義:「ボランティア活動について」 講師宮城県社会福祉協議会 松永雄平氏	→ボランティアの心構えの理解
5	8月 1日(木)	13:30～15:00	◆講義:「認知症サポーター養成講座 ＋カフェ活動について」 地域包括支援センター	→認知症の理解・対応方法について。カフェ活動の理解
6	8月 8日(木)	9:30～11:30	◆講義・実技:「こつこつ体操・ロコモ体操を 覚えましょう」 講師宮城県理学療法士会 坪田朋子氏	→運動の楽しみを感じられる
7	8月 29日(木)	9:30～11:30	◆実技:「遊びリテーションを学びましょう」 講師宮城県理学療法士会 坪田朋子氏	→レクの楽しみを感じられる。スキルの獲得
実習(「ふらっとほーむ」「一般介護予防事業」「認知症カフェ」での活動への参加・見学)				
8	10月 3日(木)	9:30～11:30	◆まとめ:これからの活動について ◆閉講式 ①終了証授与 ②ボランティア保険・加入について ③サポーター登録 ④アンケート・修了	→活動を決める

(オ) 地域リハビリテーション活動支援事業

(宮城県作業療法士会・宮城県理学療法士会からの継続的な支援)

①住民への介護予防に関する技術的支援

→地域包括ケアまつりで理学療法士による「ロコモ度チェック」

「ロコモ体操指導」作業療法士による「ステンシル」などの作業療法

→住宅改修、福祉用具導入時の現地での動線確認（理学療法士・作業療法士・行政担当・包括）

→家族介護教室、家族介護者交流会に作業療法士が同行し、レクリエーション、歩行能力評価などを実施

→自宅に理学療法士・のADL・IADLの評価をしてもらい実際の活動につなげる

②介護職員等への技術的助言

→デイサービスに出向き、利用者のADLに応じたりハビリメニュー等への助言

→デイサービス、訪問介護員向けのロコモ体操の指導

(職員はすべてロコモボーイ & ガールの認定)

③地域ケア会議等でのケアマネジメント支援

→大河原町では要支援のケアプランはH18から一度も外部委託したことはない。

保健師を中心に3職種チームアプローチ、ならびに健康推進課の管理栄養士、歯科衛生士からの直接的な助言があるため介護予防の地域ケア会議は行っていない。(随時直接)

→大河原町の地域ケア会議は介護の重度化防止のための自立に向けた地域ケア会議を開催
(要介護1以上) **本人宅で本人家族の参加**・ケアマネジャー・事業所担当者・理学療法士・
作業療法士・歯科衛生士・管理栄養士・ケアマネジャー協会(看護師)・
生活支援コーディネーター・行政職員・包括職員

※リハ職を含めた地域ケア会議はH24頃から実施していた。

介護予防ケアマネジメント
包括的・継続的ケアマネジメント

総合相談・権利擁護

在宅医療介護連携事業

◎**アドバイザー会議**（医師・歯科医師・
薬剤師・看護師・救命士・ケアマネ・ヘルパー・施設・病院関係者・包括支援センター・行政職員（県・町）H31.6/6, 8/1, 10/3, 12/5 H31.2/6,

認知症施策推進事業

◎**認知症初期集中支援チーム員検討会**
（サポート医・歯科医師・薬剤師・看護師・ケアマネ・ヘルパー・施設・病院関係者・警察・包括支援センター・行政職員（県・町）H31.6/6, 8/1, 10/3, 12/5 H31.2/6,

◎ 第2, 4木曜 13:30~15:30 1事例（H31.4~8）

《**介護予防・介護の重度化防止のための個別事例検討会**》（要介護1以上の対象）

<事例提供> 包括・居宅・施設ケアマネ

<ファシリテーター> 包括・特定居宅主任ケアマネ

<助言者・参加者> 保健所（県）保険者（町）

県ケアマネ協会、県作業療法士会、県理学療法士会

町健康推進課（管理栄養士・歯科衛生士）

地域包括支援センター（保健師・社会福祉士・ケアマネ）

◎ H31. 11. 13

《**アセスメントを深めるための個別事例検討会**》

<事例提供> 居宅ケアマネ

<ファシリテーター> ケアマネ協会

<参加者> ケアマネジャー

◎不定期随時開催
《**多問題ケース**》

①虐待対応会議

（コアメンバー会議等）

②やむを得ない措置、成年後見申し立て等

③排せつケア会議（おむつ支給）

④その他

事例に係る事業所担当者

個別ケースの検討を行う地域ケア会議

H31~毎週水曜日地域包括内・福祉課内会議

《**地域ケア推進会議**》

- 1 H31. 5. ケア会議(介護保険事業所連絡会)
- 2 H31.4.4 在宅医療介護連携推進会議
- 3 H31.4.4 認知症事業施策会議
- 4 H31.8.7 生活支援体制整備（協議体）

地域づくり・資源開発・政策
形成のための地域ケア会議
高齢者・介護保険事業計画

大河原町長期総合計画

大河原まち・ひと・しごと

介護予防事業は行動目標を評価する

小さな町で少ない人員、技術職しかいない地域包括支援センターでPDCAサイクルを好循環させるには？

= weak points =

- ・ 私たち技術職は、データ、統計、指標（ストラクチャー指標・プロセス指標・アウトカム指標）などの文言自体が苦手、実施するのも苦手、データ解析が苦手なので、目標を数値化できない。
- C（事業への評価）ができないかも！ Cがきちんとしてないと A（改善）できないかも・・・
- ・ 少ない人材で多くの地域支援事業の多く（数）をこなせない→ P（計画・目標値）が小さく、D（行動）も範囲は狭い

DCAP（D【実行】から始めるDカップ）が技術職は得意かも！！

まずは実行、やってみる、現場で地域の人と関わって「やれる」と感じたことから、失敗をおそれずに住民、事業所、行政の事務職といっしょにやってみて成功体験を積み重ねる。職員も住民も負担感なくできることを評価していく

“目標を行動することへ、評価は行動したこと”

→ 認定率； 11.4% 1559/1571市町村・一人あたり給付費；14,533.5円 1566/1570
・ 介護保険料；第7期 3,900円 1566/1571（結果として・・・）