

生駒市の総合事業用 パンフレット！

2015

新しい介護予防・ 日常生活支援総合事業のご案内



生駒市

パンフレットの裏面のメッセージは、高齢施策課長が考えました。全体的な流れは、市・包括・事業所で考えました。総合事業は、ありとあらゆる人の輪でできるものだと思います。

これからの高齢化社会に向けて…

地域で高齢者の生活を 支えあうまちづくりが重要です

介護や生活支援を必要とする高齢者や、一人暮らし・高齢者のみの世帯が増える中、生活の維持に必要な買い物や掃除の支援、

高齢者が生きがいを持って参加できる活動が

これまで以上に必要になってくると考えられます。

そのため、従来のホームヘルプサービスやデイサービスだけでなく、住民が中心となって実施する取り組みも含めた、多様な担い手による高齢者の支援体制を、地域の中に創っていくことが重要となります。

みなさまのご理解・ご支援をお願いします。



生駒市高齢施策課

〒830-0288奈良県生駒市東新町8番38号 ☎0743-74-1111(内線487・488)

発行:平成27年4月

1. パワーアップPLUS教室 (通所型・訪問型)

① 運動プログラム

-筋力増強運動- (マシン・セラバンド)

セラバンドやマシンを使って小さい負荷からスタートし、少しずつ負荷をあげて筋力をアップさせながら体をつくっていきます。セラバンドの運動はご自宅でも気軽にできるものです。教室以外でも自主トレーニングを続けることが大切です。



-持久力・バランス力アップ-

リズムに合わせて足を前後・左右に出し、ステップ運動を行います。バランス力を向上し、続けてステップを踏むことで、持久力も向上させていきます。



バランス運動



ステップ運動

② -個別プログラム-

個々に抱える課題を解決していくために、理学療法士・作業療法士が指導します。



例)階段の昇降練習

③ 口腔機能向上・栄養状態改善プログラム

4 訪問型プログラム

パワーアップPLUS教室(通所型)(P.04-05)を利用している方のお宅に、訪問型として、利用期間中1~3回程度、理学療法士・作業療法士等が訪問し、自宅での動作で困っている動きがないか、環境(浴室・トイレ・玄関・階段等)を変えた方が良いところはないかなどの検討を行います。必要に応じて、自宅内での自主トレーニングメニューの提案や住宅改修等の相談に応じ、発案かつ持続可能な自宅での生活スタイルを提案します。

運営スタッフ

理学療法士・作業療法士、保健師、地域包括支援センター職員

定員

15名程度

実施日時

通所型サービスを利用中に1~3回程度
水曜日の午後 1回あたり40~60分
① 14:00~② 15:00~③ 16:00~

利用料

無料

場所

自宅及びその周辺



理学療法士・作業療法士等のリハビリの専門スタッフが、自宅での体操指導を行います。



理学療法士・作業療法士が、自宅周辺の歩行環境や散歩道のポイントなどを説明します。

風呂場、廊下、トイレ、玄関などの手すり設置に際しても指導します。



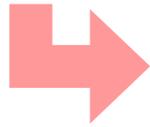
パンフレットの
中身を
一部抜粋
↓
集中型Cのサ
ービス
ページの
ご紹介!

パンフレットは
すべて自前で
作成

写真はすべて
生駒市民

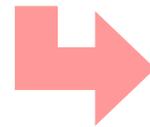
26. 「総合事業」開始直前の動き

● 組織の改編



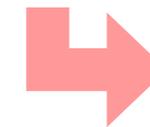
- ・ H27. 4.1より介護保険課・予防推進係が高齢福祉課に統合され、高齢施策課
- ・ 包括ケア推進係と生まれ変わり、地域包括ケアを含めた体制作りを本格化
- ・ とにかく係内会議や打ち合わせの機会を推進
- ・ できすぎる人が少数派より、出来る人が多数派の方が効率が良い
- ・ 役割分担の明確化と進行管理の徹底

● 要綱・契約書・帳票類の整備



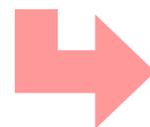
- ・ 多様なサービス事業の実施要綱・委託契約書・使用する帳票等の作成
- ・ 第1号介護予防支援に関する委託契約書・重要事項説明書等の作成
- ・ ケアプランの請求・支払方法等の確定

● 予防部会での作業



- ・ 対象者の選定からリストアップ→市に提出書類のまとめ
- ・ 診療情報提供書等の見直し（案）の作成
- ・ 介護予防ケアマネジメントの考え方について、意識の統一

● 事業者説明会の実施や多様な事業のシミュレーション作業



- ・ 平成27年3月24日 事業者向け説明会
- ・ 平成27年4月14日 居宅介護支援事業者向け「介護予防ケアマネジメント研修」の開催
- ・ 総合事業に向けた多様な事業をシミュレーション
- ・ 緩和型デイの内容検討
- ・ 総合事業に関するサポーターの養成・育成→OB会への支援

27. 総合事業の利用者の声

● 緩和型Bに参加している人

杖歩行して車押している人がたくさんいることに安心。多くのサポーターさんに暖かく迎えてもらうのは魅力、食事もおいしくて会話しながら食べれる嬉しさ満喫。



● 集中型Cに参加している人

リハビリはあきらめていたけれど、やってみる価値がある。体が軽くなり、気持ちが明るくなっている。次はサポーターを目指したい。



● 緩和型の生活支援サービスを利用している人

元気なシルバーさんにとってもよくしてもらっている。いつも同じ人が来てくれる安心感は強いものです。同じ時代を生き抜いてきた者同士、気持ちが通います。



28. 今後の方向性

これからの後期高齢者の伸びに耐えられる

「地域・住民力の向上」に向けた様々な企画が要！

1. 男性の社会参加・家事能力向上に向けて

- 寿大学等の卒業生からなる社会貢献事業を狙い目に、住民主体の憩いの場の担い手となるNPO等の立ち上げ
- 「おい方講座」や「男性の料理教室」、「家事能力アップ事業」など、単身になっても困らない男性を育てる事業の拡充

2. 若い主婦等の短時間労働を意識して

- 幼稚園等に通いだした子を持つ親の短時間の家事支援サービスも視野に入れた対応

3. 地域支援体制整備事業を通して

- 地縁団体の活動を詳細に把握⇒計画的なサービスの創出と導入
- 社会資源の発掘やマッピング⇒「勉強会」の立ち上げから、「協議体」への移行
- 適切な生活支援コーディネーターの選定と確保

4. 認知症施策の推進

- 徘徊高齢者の模擬訓練等を通して、地域のネットワーク構築を推進
- 認知症地域支援推進員の積極的な活用

4. 医療介護の連携促進

5. 多様なサービスの更なる創出

29. 全面移行に向けた準備

- 緩和型Aの内容検討
- 多様なサービスが良循環をめぐる内容検討
- シルバー人材センターの会員向け、生活支援サービス提供に関する研修会の実施（活動会員の増加と質の向上を目指す）

30. 協議体と生活支援コーディネーターについて

- 第1層：介護保険運営協議会のメンバー + aで検討

市民活動推進課と社会福祉協議会と高齢施策課においてニーズ調査の実施（案）、ボランティアの養成・育成等
- 第2層：市民自治協議会との連携、平成27年度は「勉強会」の立ち上げ
- ひまわりの集い等を全市拡大していく方法論の検討等

31.まとめ

- 総合事業のガイドラインは、複雑で読み取りにくいですが、実際始めてみると、「実はシンプル」
- 今ある事業を組み替えていくだけでも「総合事業」は開始できる。
- 多様なサービスの4類型にとらわれず、わがまちに必要なものを焦らず、じっくりと実践しながら、考え、膨らませていくことが大事。
- 「ピンチ」を「チャンス」に切り替える発想も必要。
- 当時の担当者は誰だ？とのちのち、恨まれないようにだけ、「できること」を「できる時」にしておきましょう。

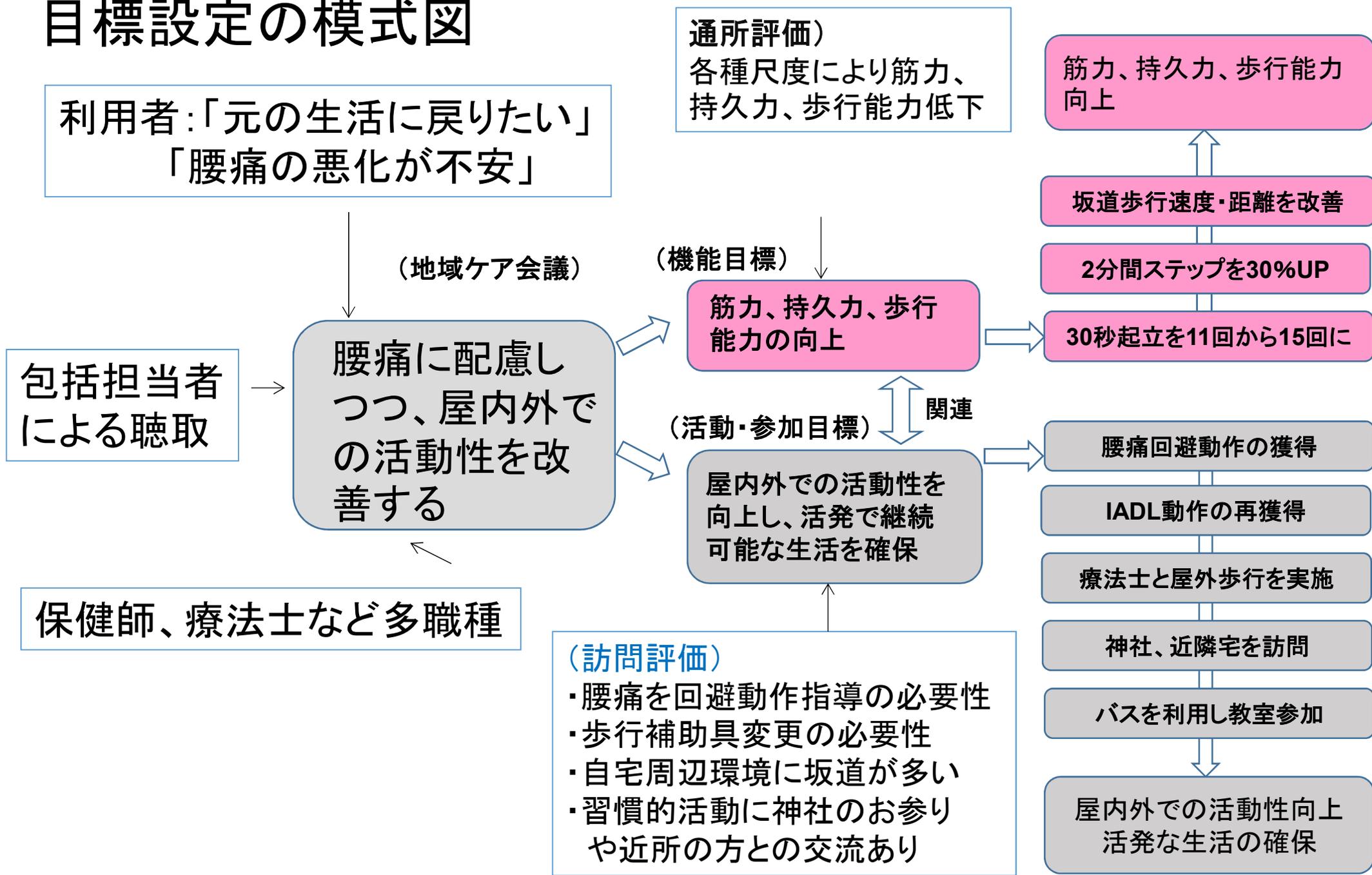
ご清聴ありがとうございました。

參考資料

事例紹介（訪問型・サービスCの集中ケア）

- 参加者：要支援2 の70歳代女性
- 疾患：肺炎（廃用症候群）
- 既往：腰椎椎体偽関節、圧迫骨折、慢性心不全
- 目標：バスに乗って転倒予防教室に通うことができるようになる。
- 身体機能状況：筋力・全身持久力・バランス能力低下、歩行能力低下
基本動作・ADL・IADL（買い物、趣味等）一部介助
コルセット使用、腰が痛い但屋内移動は何とか可能
（機能レベル）：下肢筋力・全身持久力・歩行能力改善
（活動・参加レベル）：腰痛回避動作の獲得、屋外歩行手段の獲得、
IADLの拡大（屋外歩行、趣味再開等）
- 介入内容
 - 通所：身体機能改善プログラム、歩行補助具の評価、坂道歩行練習
 - 訪問：腰痛回避動作指導、屋外歩行、バスの利用練習、家族支援等
 - セルフケア：階段昇降、自宅周囲の散歩等

目標設定の模式図



■ 3か月後の結果

- 機能：下肢筋力・全身持久力・歩行能力改善
- 活動・参加：
 - ① 洗濯物の取り入れなどが可能となり、習慣化
 - ② 近所の神社へお参り、友人宅へ訪問を再開
 - ③ 家族とともにスーパーへ買い物
 - ④ バスを使用し、転倒予防教室に参加

■ 今後の支援方針：

転倒予防教室を利用して機能改善・維持を図るとともに友人宅を訪ねるなど活発な日常生活を送る

本人の「元の生活を取り戻したい」という意欲を目標に取り込み、関連のある小目標を段階的に設定し、それを達成していくことにより、機能・活動・参加での改善がみられた。



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。