

館山市リハビリテーションネットワーク
平成30年度 第3回技師長会

館山市の介護予防事業を知ろう！

平成30年11月16日

館山市リハビリテーションネットワーク

たてやま整形外科クリニック

高橋 伸太郎

館山市の介護予防事業について

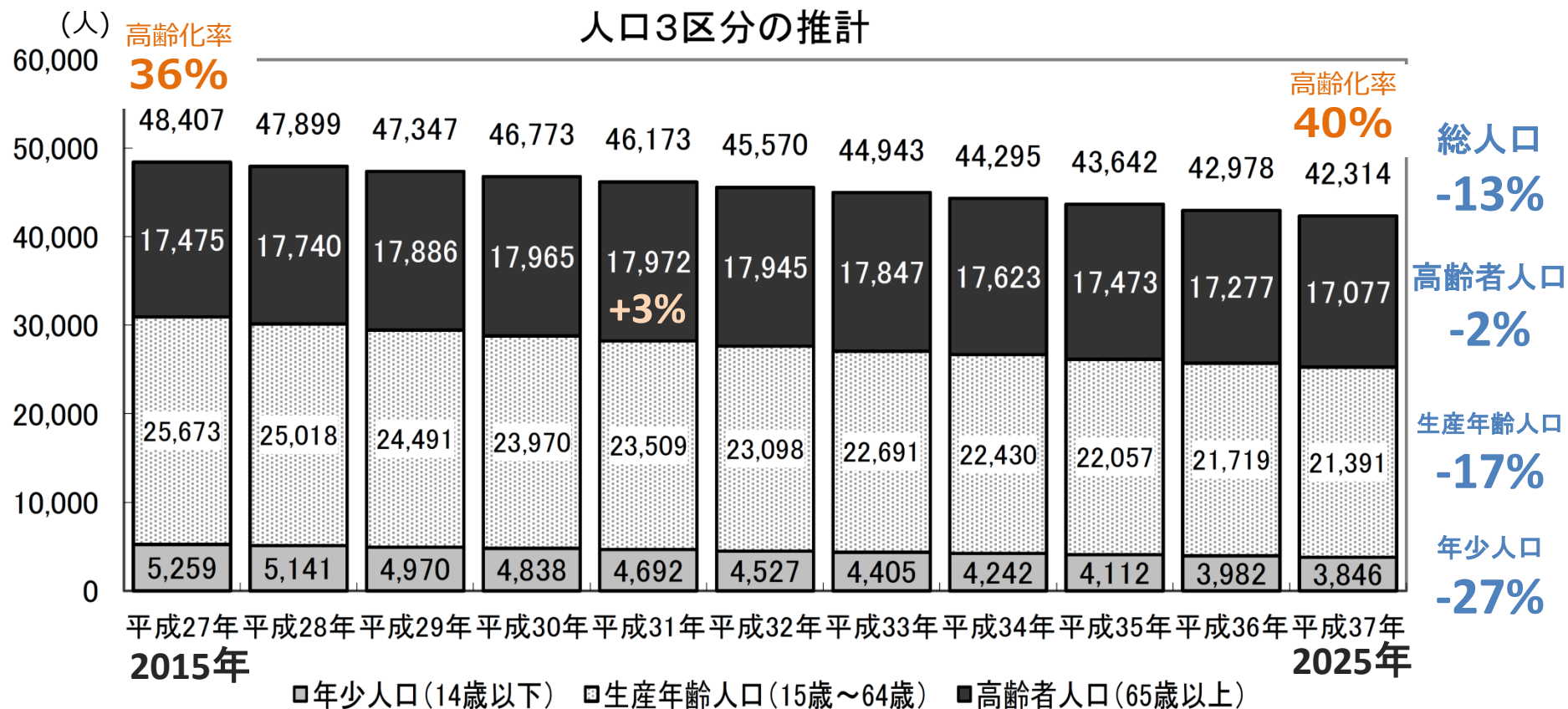
1. 館山市の人口問題
2. 限られた専門職で対応するために
3. いままでの介護予防事業の問題点
4. これからの介護予防事業とリハ専門職の役割
5. 元気がでる体操教室ってどんなもの？
6. 館山市の介護予防事業の現状と展望

館山市の介護予防事業について

1. 館山市の人口問題

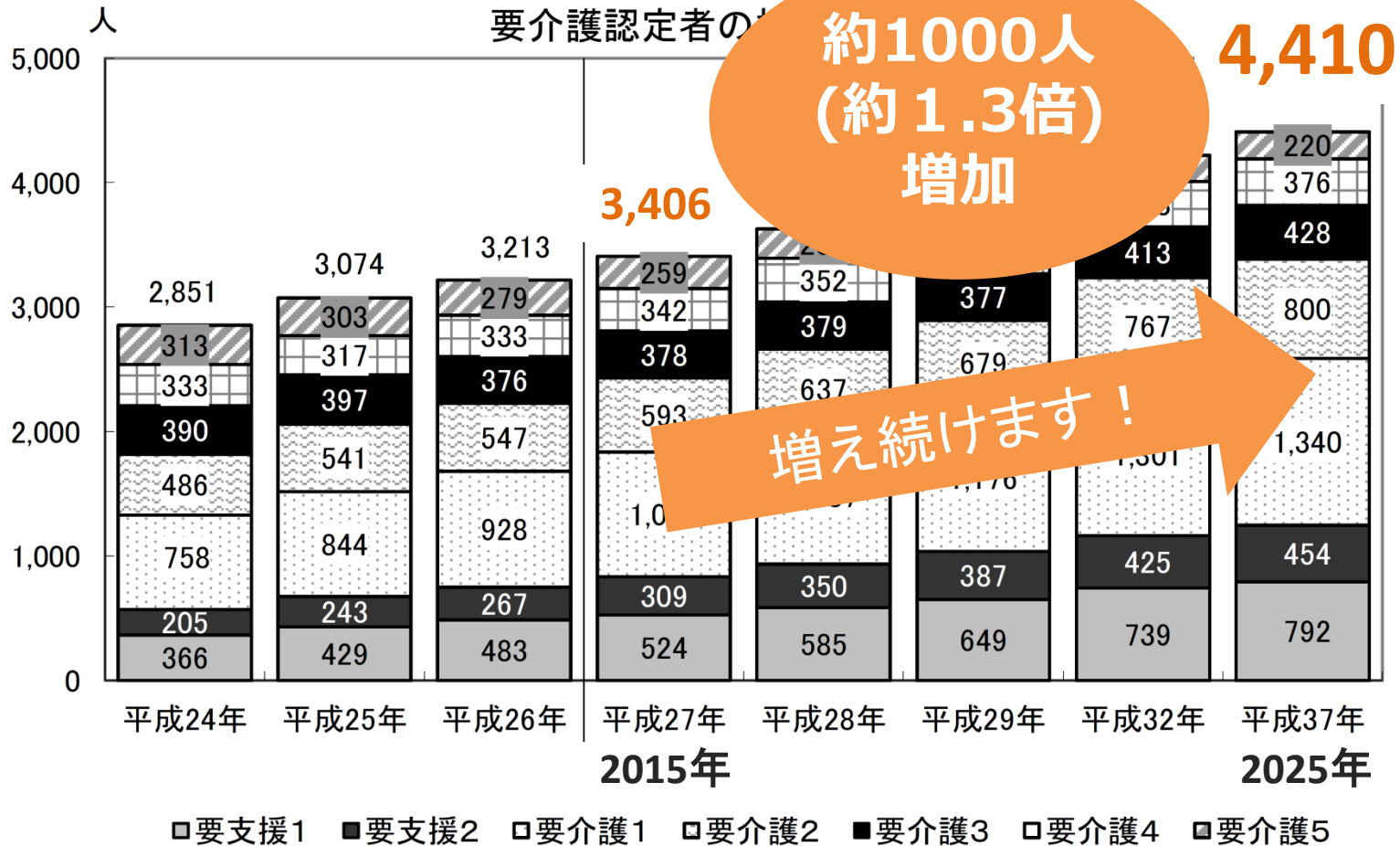
2. 限られた専門職で対応するために
3. いままでの介護予防事業の問題点
4. これからの介護予防事業とリハ専門職の役割
5. 元気がでる体操教室ってどんなもの？
6. 館山市の介護予防事業の現状と展望

人口3区分の推計

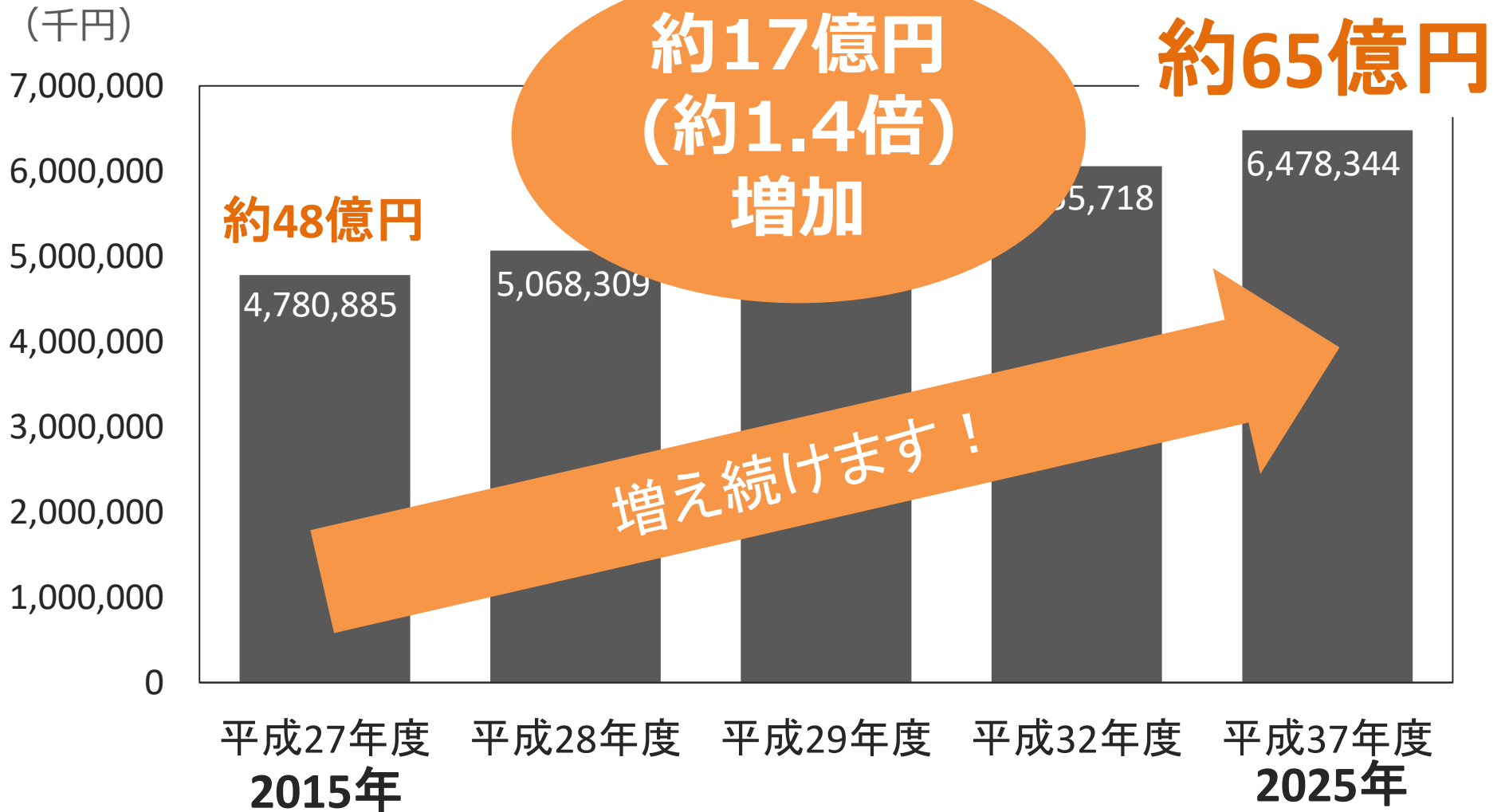


- 総人口は、減少し続ける
- 高齢者人口は、平成31年までは微増が続くものの、その年をピークに減少傾向に転ずる⇒高齢者数は変わらないが、**高齢者の割合が増え続ける**
- 年少人口と生産年齢人口は、減少が続く⇒**支え手がどんどん少なくなる**

要介護・支援認定者の推移・推計 | 館山市



介護給付費の見込み | 館山市



館山市高齢者保健福祉計画 (平成27~29年度)

人口問題により何が起こるか？

- 医療や介護を必要とする後期高齢者が**増加**します



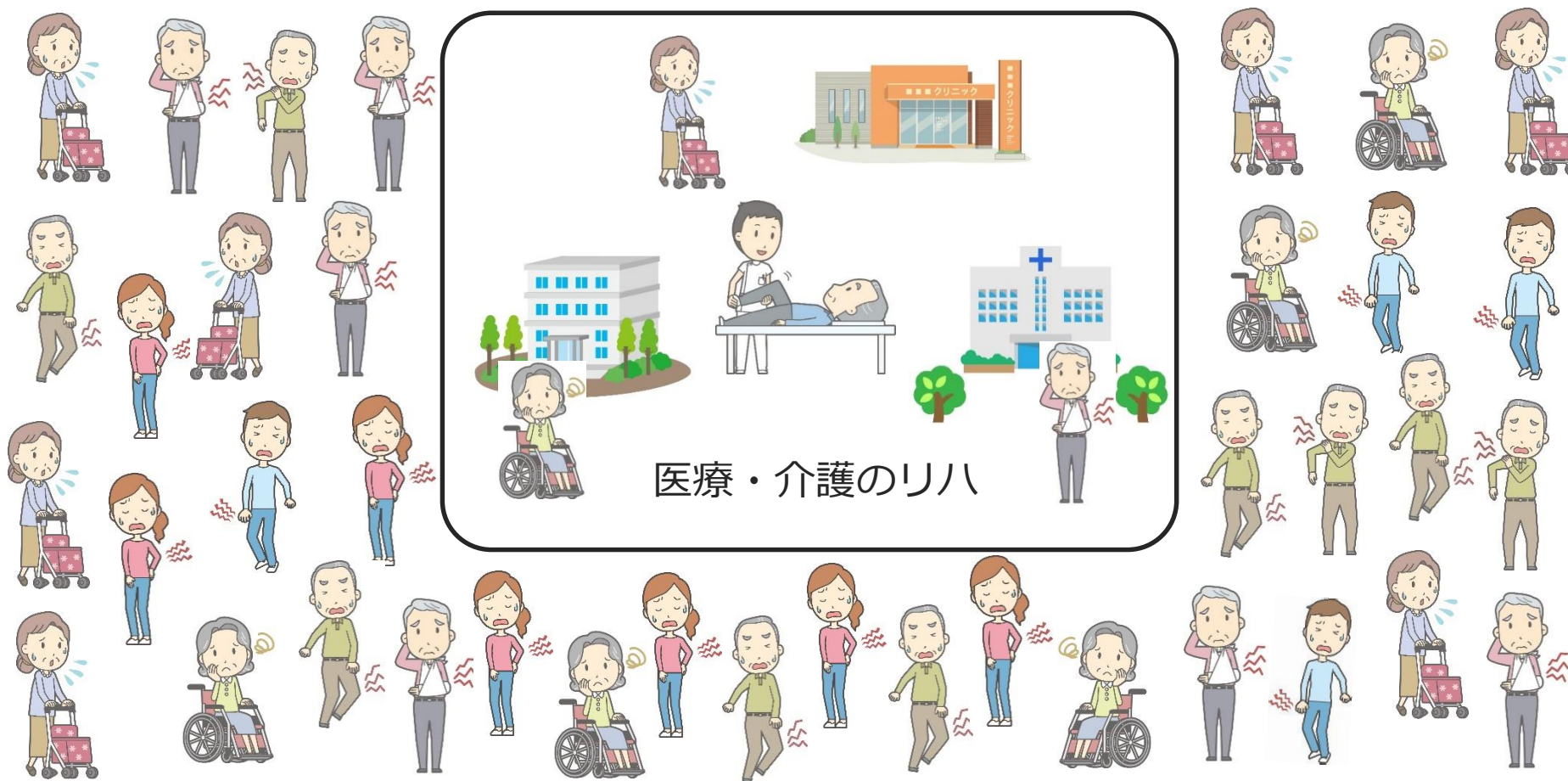
- 医療や介護にたずさわる専門職が**不足**します



- 税収が少なくなり、財源**不足**になります



リハビリ専門職が対応しきれない方が増えます



人員不足+多角的な事業展開 = **目の前の患者・利用者の対応で精一杯**

(千葉県理学療法士会安房ブロック第2回責任者会議議事録より)

館山市の介護予防事業について

1. 館山市の人口問題
- 2. 限られた専門職で対応するために**
3. いままでの介護予防事業の問題点
4. これからの介護予防事業とリハ専門職の役割
5. 元気がでる体操教室ってどんなもの？
6. 館山市の介護予防事業の現状と展望

リハビリではこのような体制が求められています

1. 医療・介護が必要な方を減らす
2. リハビリからの卒業を実現する
3. リハビリが必要となったときに速やかに介入できる環境をつくる

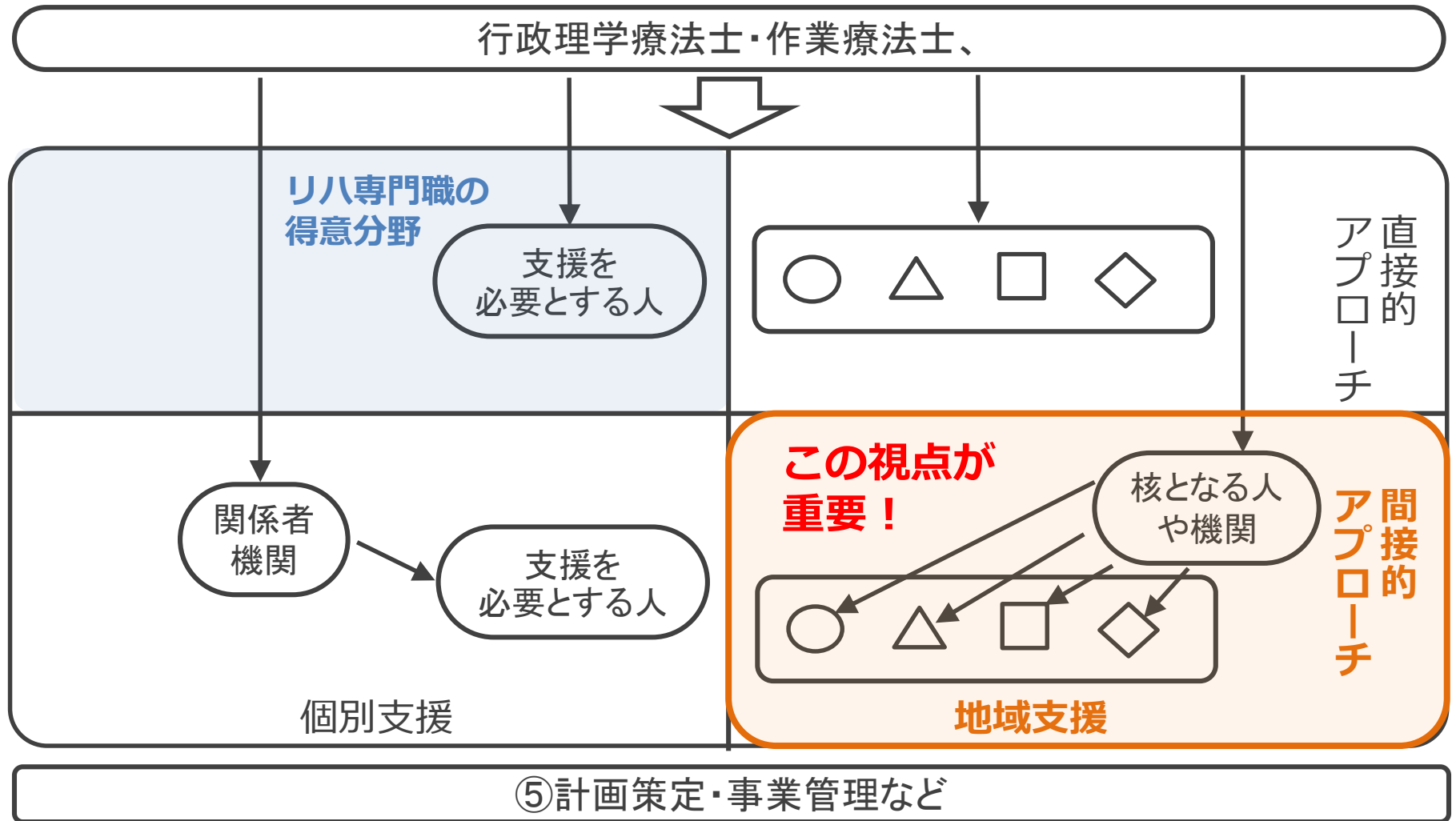


- 新たな患者・利用者を受け入れる
- 限られた専門職と財源で、たくさんのリハ対象者に対応できる

限られた専門職で対応するためのポイント

- 専門職でなくてもできることは、
仕組み作りとやり方の指導を
しっかりとした上で、
他の人（他職種、住民など）にまかせる
- 専門職は、
専門職にしかできないことに力を注ぐ

間接的アプローチ・地域支援の重要性



館山市の介護予防事業について

1. 館山市の人口問題
2. 限られた専門職で対応するために
- 3. いままでの介護予防事業の問題点**
4. これからの介護予防事業とリハ専門職の役割
5. 元気がでる体操教室ってどんなもの？
6. 館山市の介護予防事業の現状と今後の展開



保健師



リハ専門職



元気高齢者



虚弱高齢者



医療リハ
適応者

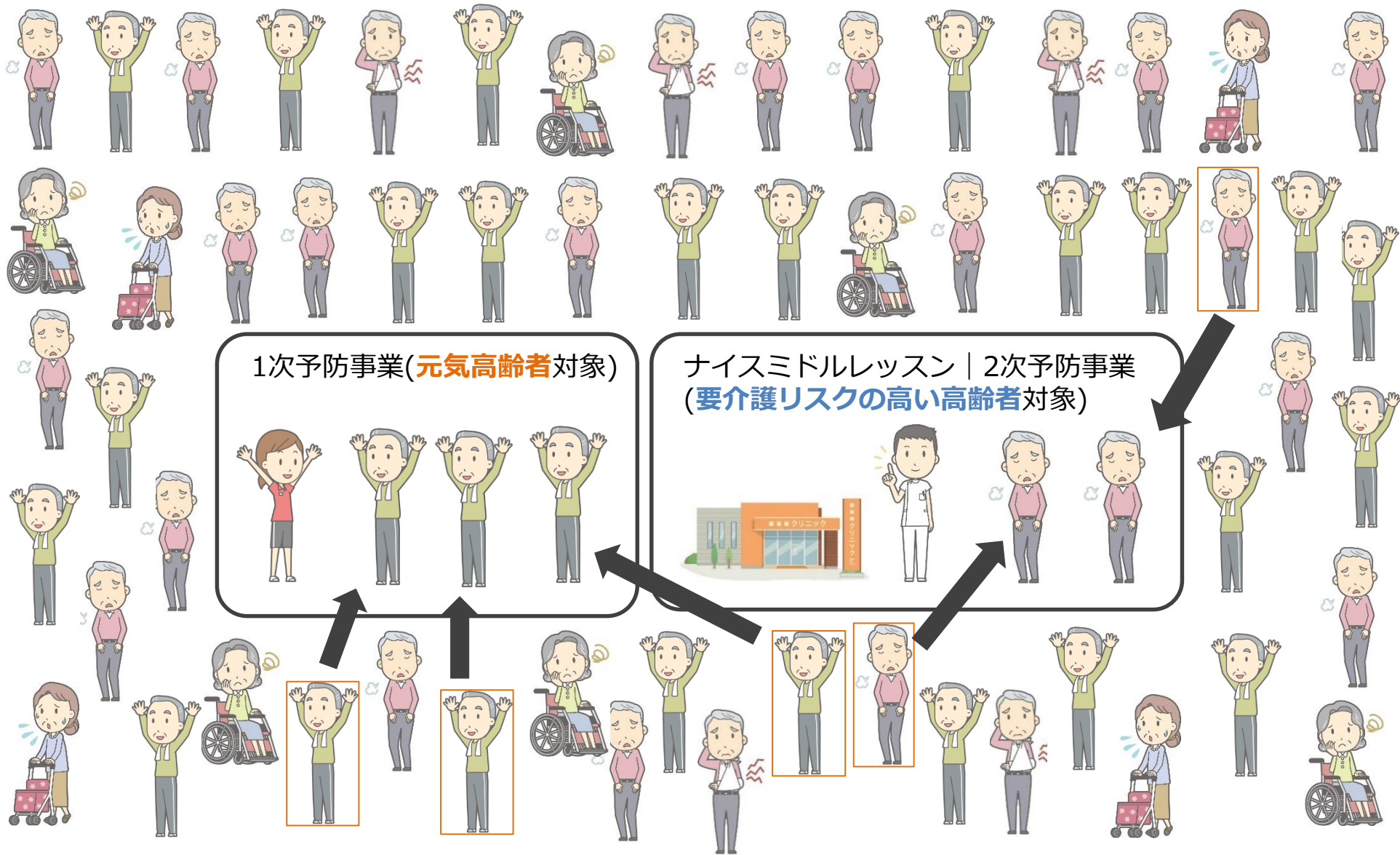


要支援
認定者



要介護
認定者

いままでの介護予防事業



いままでの介護予防事業の問題点

- ごく**一部の方**にしか提供できない
- **専門職**が関わり続けないと、実施・継続できない
- 心身機能中心のアプローチなので、日常生活の**活動**や社会**参加**の向上に結びつきにくい
- 終了後の**受け皿**がなく、改善した心身機能を保つことができない
- 状態毎に対象者を選別し、医療機関等の自宅から離れた場所で実施するため、**地域とのつながり**に結びつきにくく、地域包括ケアの基盤となる**自助・互助**につながらない
- **費用対効果が低い**

館山市の介護予防事業について

1. 館山市の人口問題
2. 限られた専門職で対応するために
3. いままでの介護予防事業の問題点
- 4. これからの介護予防事業とリハ専門職の役割**
5. 元気がでる体操教室ってどんなもの？
6. 館山市の介護予防事業の現状と展望

これからの介護予防について

介護予防の理念

- 介護予防は、高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うものである。
- 生活機能(※)の低下した高齢者に対しては、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけることが重要であり、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援して、QOLの向上を目指すものである。

※「生活機能」・・・ICFでは、人が生きていくための機能全体を「生活機能」としてとらえ、①体の働きや精神の働きである「心身機能」、②ADL・家事・職業能力や屋外歩行といった生活行為全般である「活動」、③家庭や社会生活で役割を果たすことである「参加」の3つの要素から構成される

これまでの介護予防の問題点

- 介護予防の手法が、心身機能を改善することを目的とした機能回復訓練に偏りがちであった。
- 介護予防終了後の活動的な状態を維持するための多様な通いの場を創出することが必ずしも十分でなかった。
- 介護予防の利用者の多くは、機能回復を中心とした訓練の継続こそが有効だと理解し、また、介護予防の提供者も、「活動」や「参加」に焦点をあててこなかったのではないかと。

これからの介護予防の考え方

- 機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、生活環境の調整や、地域の中に生きがい・役割をもって生活できるような居場所と出番づくり等、高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチが重要であり、地域においてリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、要介護状態になっても、生きがい・役割を持って生活できる地域の実現を目指す。
- 高齢者を生活支援サービスの担い手であると捉えることにより、支援を必要とする高齢者の多様な生活支援ニーズに応えるとともに、担い手にとっても地域の中で新たな社会的役割を有することにより、結果として介護予防にもつながるといふ相乗効果をもたらす。
- 住民自身が運営する体操の集いなどの活動を地域に展開し、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する。
- このような介護予防を推進するためには、地域の実情をよく把握し、かつ、地域づくりの中心である市町村が主体的に取り組むことが不可欠である。

これからの介護予防の具体的アプローチについて

リハ職等を活かした介護予防の機能強化

- リハ職等が、ケースカンファレンスに参加することにより、疾病の特徴を踏まえた生活行為の改善の見通しを立てることが可能となり、要支援者等の有する能力を最大限に引き出すための方法を検討しやすくなる。
- リハ職等が、通所と訪問の双方に一貫して集中的に関わることで、居宅や地域での生活環境を踏まえた適切なアセスメントに基づくADL訓練やIADL訓練を提供することにより、「活動」を高めることができる。
- リハ職等が、住民運営の通いの場において、参加者の状態に応じて、安全な動き方等、適切な助言を行うことにより、生活機能の低下の程度にかかわらず、様々な状態の高齢者の参加が可能となる。

住民運営の通いの場の充実

- 市町村が住民に対し強い動機付けを行い、住民主体の活動的な通いの場を創出する。
- 住民主体の体操教室などの通いの場は、高齢者自身が一定の知識を取得した上で指導役を担うことにより役割や生きがいを認識するとともに、幅広い年齢や状態の高齢者が参加することにより、高齢者同士の助け合いや学びの場として魅力的な場になる。また、参加している高齢者も指導者として通いの場の運営に参加するという動機づけにもつながっていく。
- 市町村の積極的な広報により、生活機能の改善効果が住民に理解され、更に、実際に生活機能の改善した参加者の声が口コミ等により拡がることで、住民主体の通いの場が新たに展開されるようになる。
- このような好循環が生まれると、住民主体の活動的な通いの場が持続的に拡大していく。

高齢者の社会参加を通じた介護予防の推進

- 定年後の社会参加を支援する等を通じて、シニア世代に担い手になってもらうことにより、社会的役割や自己実現を果たすことが、介護予防にもつながる。

【参考】新しい介護予防事業

- 機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、地域づくりなどの高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチができるように介護予防事業を見直す。
- 年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民運営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する。
- リハ職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、介護予防を機能強化する。

現行の介護予防事業

一次予防事業 ⇒ **元気高齢者**

- ・介護予防普及啓発事業
- ・地域介護予防活動支援事業
- ・一次予防事業評価事業

二次予防事業 ⇒ **虚弱高齢者**

- ・二次予防事業対象者の把握事業
- ・通所型介護予防事業
- ・訪問型介護予防事業
- ・二次予防事業評価事業

一次予防事業と二次予防事業を区別せずに、地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取組を推進する観点から見直す

介護予防を機能強化する観点から新事業を追加

一般介護予防事業

・介護予防把握事業

地域の実情に応じて収集した情報等の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、介護予防活動へつなげる。

・介護予防普及啓発事業

介護予防活動の普及・啓発を行う。

・地域介護予防活動支援事業

地域における住民主体の介護予防活動の育成・支援を行う。

・一般介護予防事業評価事業

介護保険事業計画に定める目標値の達成状況等の検証を行い、一般介護予防事業の事業評価を行う。

・(新)地域リハビリテーション活動支援事業

地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する。

介護予防・生活支援サービス事業

介護予防・日常生活支援総合事業

※従来、二次予防事業で実施していた運動器の機能向上プログラム、口腔機能の向上プログラムなどに相当する介護予防については、介護予防・生活支援サービス事業として介護予防ケアマネジメントに基づき実施

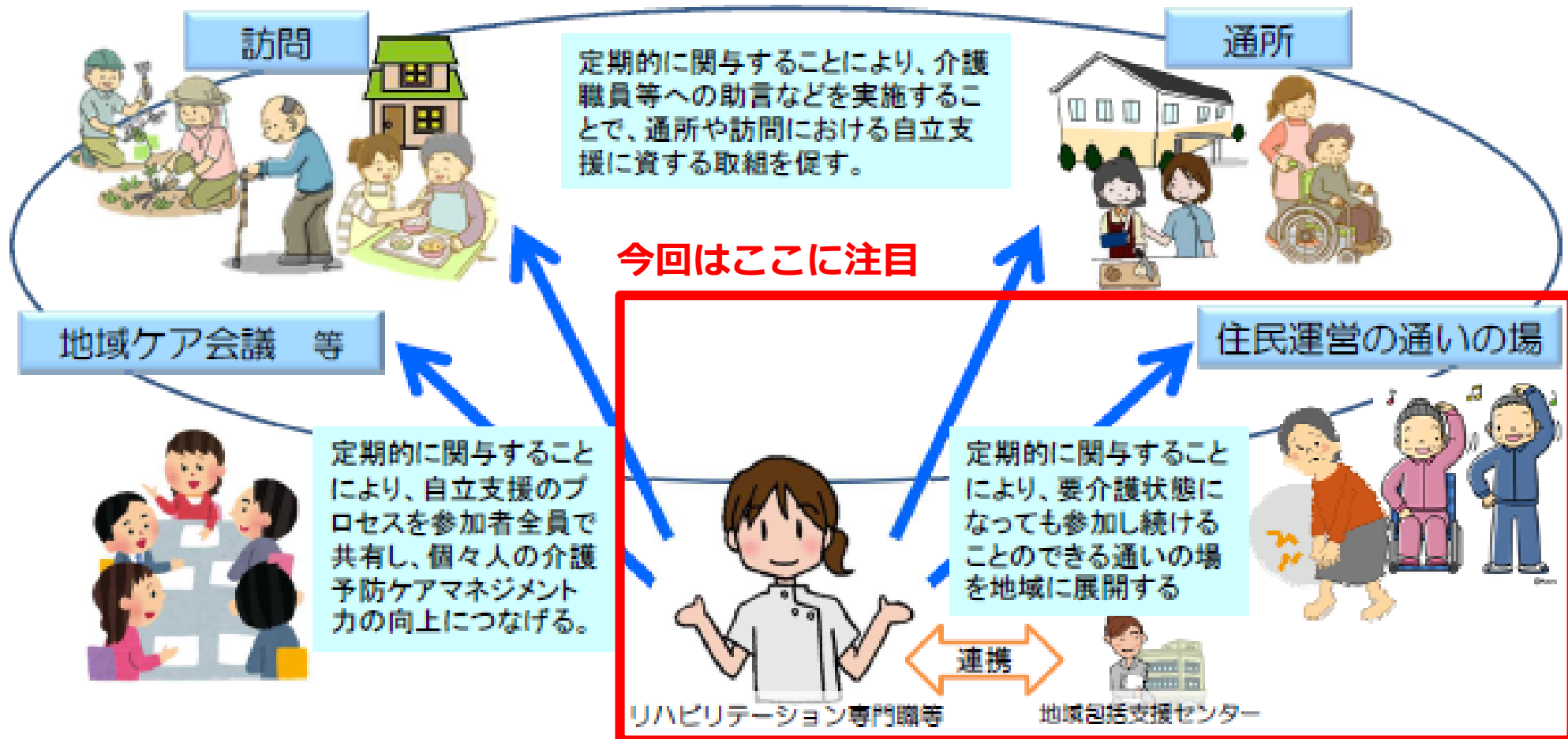
一般介護予防事業とは

一般介護予防事業は、市町村の独自財源で行う事業や地域の互助、民間サービスとの役割分担を踏まえつつ、高齢者を年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民運営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するとともに、地域においてリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、要介護状態になっても、生きがい・役割をもって生活できる地域の実現を目指すことを目的として、総合事業に位置づけるものである。

機能訓練や新しい体操の習得が、事業の目的ではありません

【参考】地域リハビリテーション活動支援事業の概要

○ 地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する。



リハビリテーション専門職等は、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等の介護予防の取組を地域包括支援センターと連携しながら総合的に支援する。

館山市の介護予防事業について

1. 館山市の人口問題
2. 限られた専門職で対応するために
3. いままでの介護予防事業の問題点
4. これからの介護予防事業とリハ専門職の役割
- 5. 元気がでる体操教室ってどんなもの？**
6. 館山市の介護予防事業の現状と展望

住民運営の通いの場のコンセプト

1. 市町村の全域で、**高齢者が容易に通える範囲**に通いの場を住民主体で展開すること
2. 元気な方がより一層元気に、**弱ってきてても地域に通える場**があり、支え合える地域を目指す
3. 住民自身の積極的な参加と運営による**自律的な拡大**を目指す
4. 住民自身が納得して行うためにも、介護予防として効果が実感できる取り組みを行う(**後期高齢者や要支援者でも行える**レベルの体操)
5. 介護予防として効果をあげるのに必要な頻度として、体操などは**週1回以上**の実施を原則とする

元気がでる体操教室の考案

高齢者福祉課包括ケア系の担当保健師と理学療法士が**一般介護予防事業**として「元気がでる体操教室」を考案

参考資料

- セミナー資料「地域包括ケアシステムにおけるリハビリテーション専門職の役割」
| 大阪府大東市保健医療部高齢介護室課長参事 逢坂伸子
- 地域づくりによる介護予防を推進するための手引き | 厚労省
- 介護予防マニュアル(改訂版) | 厚労省
- 介護予防・日常生活支援総合事業への移行のためのポイント解説
| 三菱UFJリサーチ&コンサルティング

元気がでる体操教室の概要

- ① **強い動機づけ** | 広報活動、事前説明会
- ② 立上げ支援
- ③ フォローアップ
- ④ 地域包括ケア構築に向けた働きかけ

限られた保健師・リハ専門職で

約150ある行政区にくまなく展開することが目標

強い動機づけ

広報活動

- 房日新聞・市の広報への掲載
- 保健推進員研修
- 現在活動しているグループの見学

事前説明会

- 包括ケア係の担当者が、申し込みのあった地区の**中心人物**(区長・保健推進員・民生委員・地区ボランティア・その他住民)に説明
- 住民の「**やりたい!**」を引き出す
プレゼンテーション

プレゼンテーションの内容

- 健康について | 心理的・社会的な側面
- 館山市の現状と将来推計 | 自助の促し
- 介護予防について | 週1回以上、活動・参加↑
- 立上げ支援の条件・方法・期間 | 何をするかを明示
- フォローアップの内容 | 何をするかを明示
- 体づくりと地域づくり | 互助の促し
- 特典 | パネル+CD贈呈、リハ専門職による体操指導
- 保険や活動費に関する説明

立上げ支援



対象

事前説明を受け
希望のあった地区

回数 | 全4回

内容

1. 講義
2. 検査・測定
3. 体操指導

会場

楠見集会所

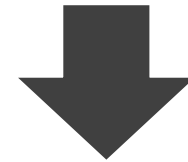


笠名区民館



自宅から近い場所

行事などで集まり
住民になじみのある場所



集会所・公民館
寺院・商業施設 など

講義



館山市の人口問題
介護予防・寝たきり予防
立ち上げ支援の方法・期間
フォローアップについて
注意事項・リスク管理
地域づくりについて



住民による運営を
強く動機づける内容

検査・測定

記入式検査



記入式検査

基本チェックリスト

Life-Space Assessment

2ステップテスト



運動機能検査

Timed Up and Go

立ち上がりテスト

2ステップテスト

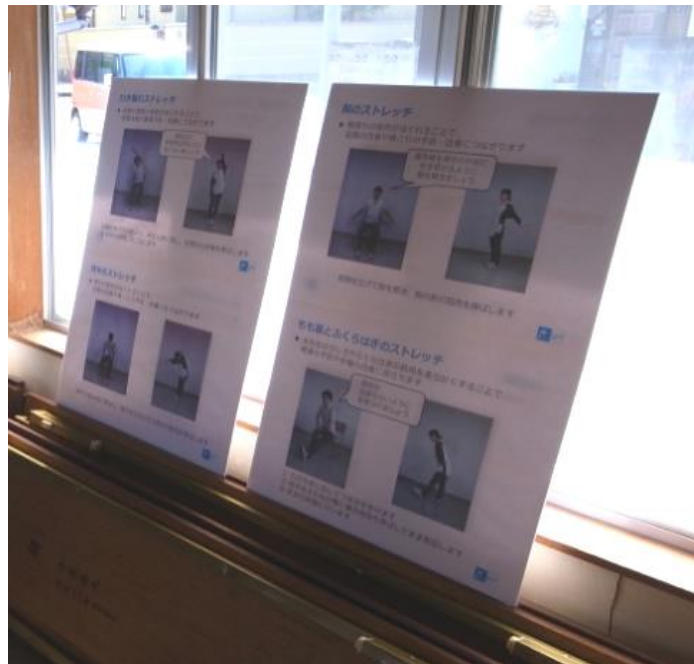
握力

元気がでる体操

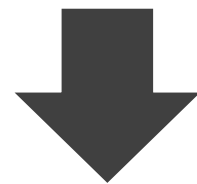


ストレッチ、筋力トレーニング、認知症予防体操で構成される独自の体操

住民だけで体操を続けるための工夫



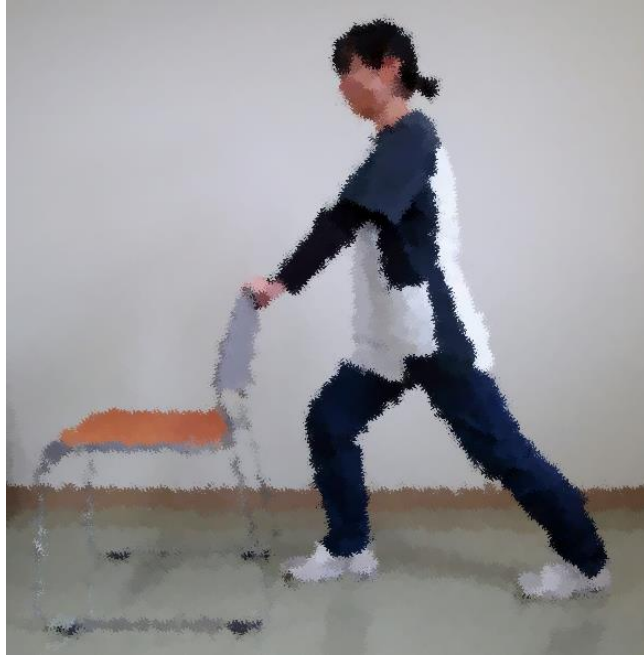
パネル+CDガイド



指導者役がいなくても
住民だけで体操実施

様々な状態の方が参加するための工夫

腓腹筋ストレッチ(立位)



腓腹筋ストレッチ(座位)



通常の方法に加え、別法を用意することで、
さまざまな状態の方が一緒に参加可能となる

サポーター養成

体操の準備



茶話会の準備



特定の方に負担がかからないよう、
サポーター養成は行わず、
参加者同士で教室運営の役割を分担する形をとった

フォローアップ

検査・測定

- 基本チェックリスト
- TUG、立ち上がりテスト、2ステップテスト、握力

要介護リスクへの対応

- 運動器機能向上 | 理学療法士によるロコモ講座
- 口腔機能向上 | 歯科衛生士による出前講座
- 認知機能低下予防・支援 | 認知症サポーター養成講座
- 閉じこもり予防・支援 | 参加者からの声かけ
- 栄養改善
- うつ予防・支援

フォローアップのポイント

限られた専門職数で**市内全域に対応する**ために

- **専門職依存**を生み出さない
- **住民だけで継続**できる形を提供
- 地域支援・直接アプローチだけでなく、
地域支援・間接的アプローチを有効に活用する
- 専門職数に応じた活用方法を検討する
 - ✓ 先生役になるor**プログラム作りに参画**
 - ✓ 数の違い | 理学療法士 > 作業療法士 > > 言語聴覚士

体操教室をきっかけにした互助活動



- 茶話会
- 食事会
- 日帰り旅行
- 趣味活動
- 送迎
- 買い物
- ゴミ出し
- ボランティア活動
- 見守り
- 閉じこもり者への声かけ

体操教室をきっかけにした地域づくり | 重要！

自助・互助の発展や活動継続に向けたサポート

- 生きがいや楽しみにつながる活動の発展への支援
- グループ間の情報交換の場の創出

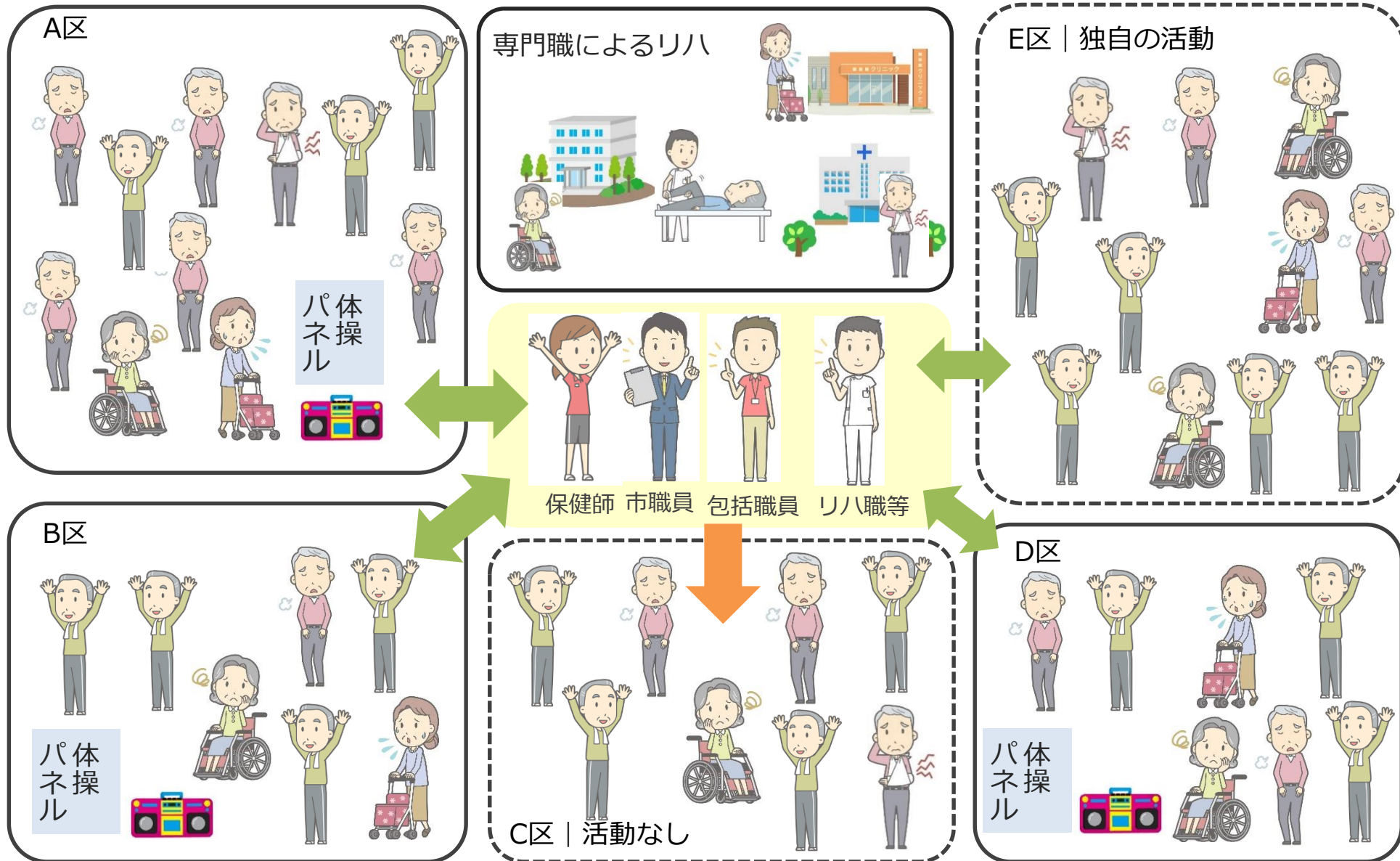
個別課題・地域課題の抽出と解決

- モニタリング | いつ、だれが、どのように行うかの仕組み作り
- 個別課題 | 疾病発生、生活機能低下、認知症の早期発見などを含む
- 保健師・包括の出前相談
- ワークショップなど開催

地域包括ケア推進に向けた教育・啓発

- 正しく医療・介護保険を使うための教育・啓発→社会保障費削減
- 防災の教育・啓発・仕組み作り
- 防犯の教育・啓発・仕組み作り
- ボランティアの教育・啓発
- その他の地域包括ケア構築に必要な内容の教育・啓発を進める

体操教室のイメージ図



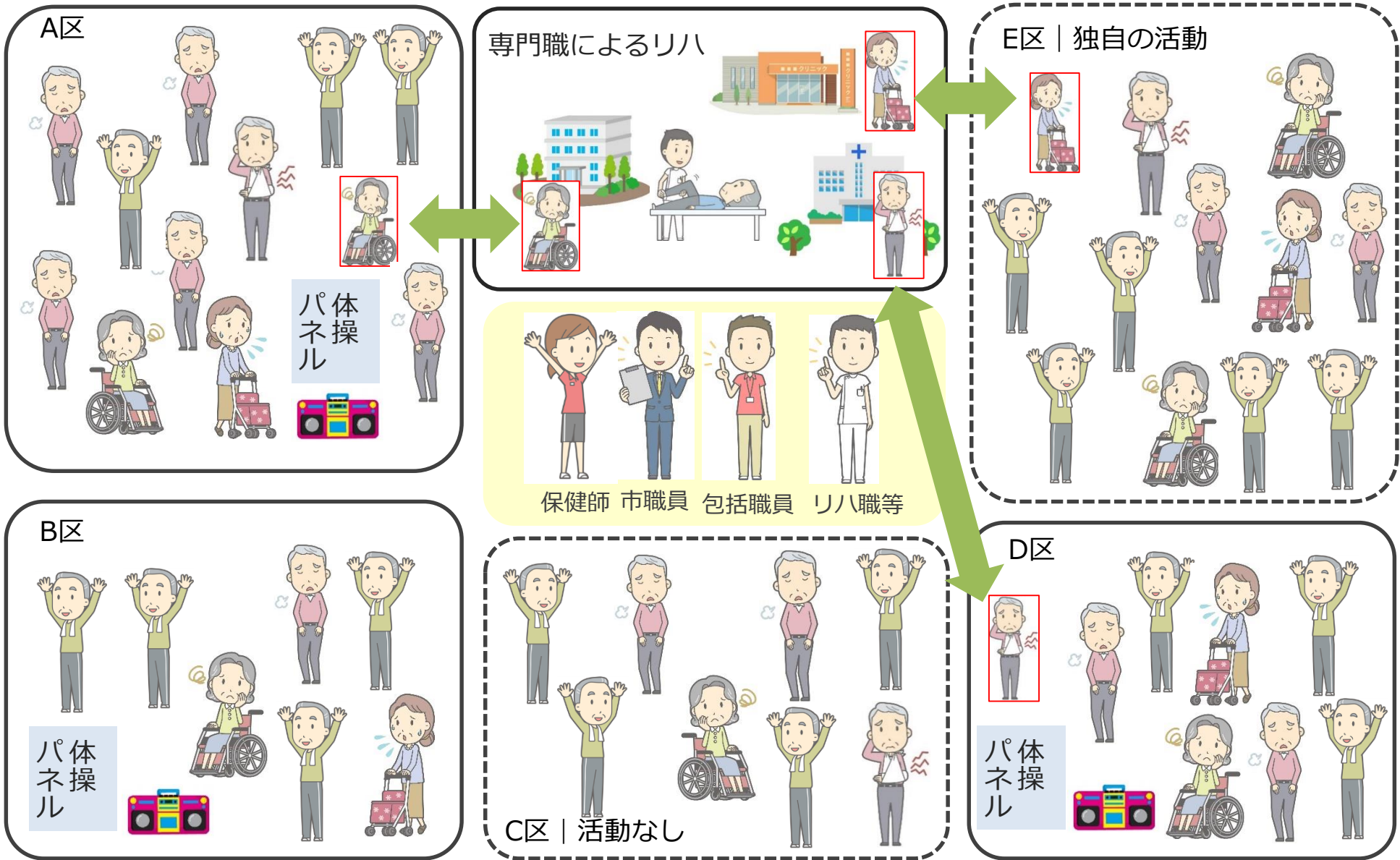
専門職によるリハ卒業後の受け皿としての機能

- リハが必要な方に速やかに介入できる体制をつくる
 - ✓ モニタリング⇒医療機関受診⇒リハビリ開始
 - ✓ モニタリング⇒自立支援型ケアプラン⇒リハビリ開始

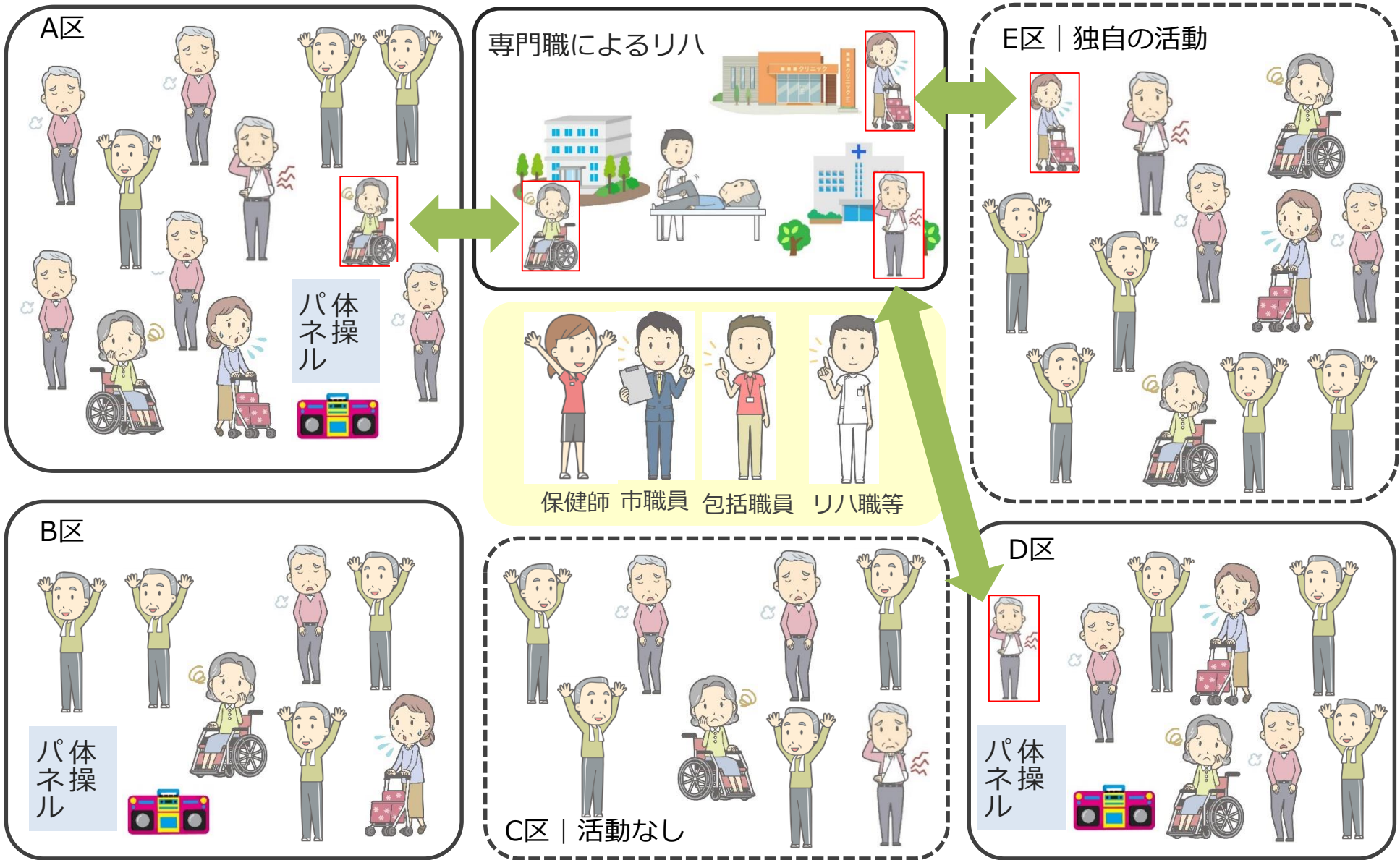


- 新たな患者・利用者を受け入れる
- 限られた専門職と財源で、たくさんのリハ対象者に対応できる

リハ卒業後の受け皿としての機能



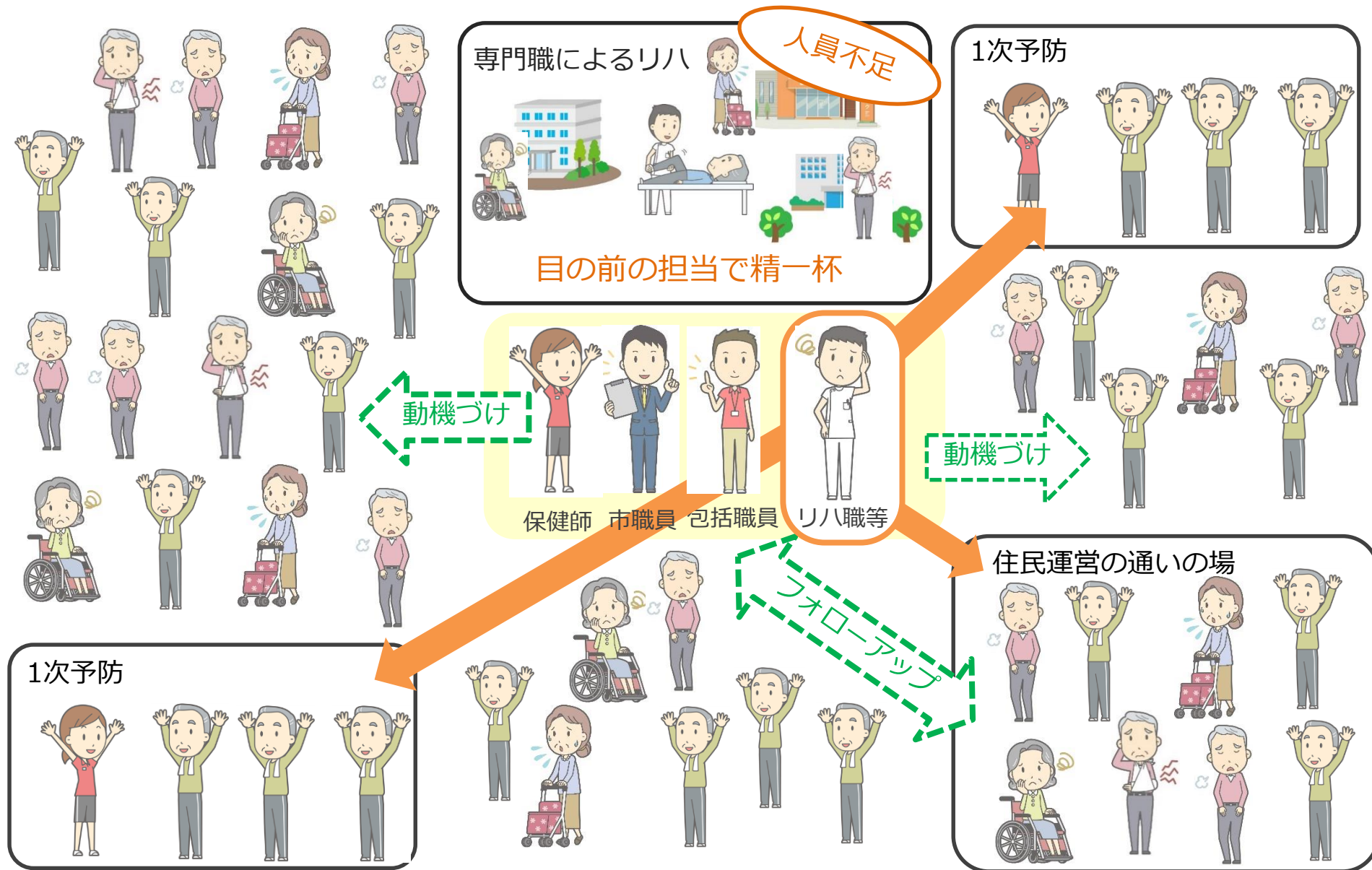
リハ卒業後の受け皿としての機能



館山市の介護予防事業について

1. 館山市の人口問題
2. リハビリに求められていること
3. いままでの介護予防事業
4. これからの介護予防事業
5. 元気がでる体操教室
- 6. 館山市の介護予防事業の現状**

館山市の介護予防事業の現状



館山市の介護予防事業の現状

- 住民主体の介護予防事業を進めている部署と
専門職主体の介護予防事業を進めている部署が
いまだに混在している
- 住民への事前説明や動機づけが不十分で、
週1回集まれなかったり、
体操をすることが目的になってしまう傾向がある
- フォローアップや地域包括ケアシステムに向けた
関わりが確立できていない
- リハ専門職不足で、健康課・高齢者福祉課・
地域包括支援センターからの依頼に対応しきれない

今後の方向性

介護予防事業の基本方針を
市役所・地域包括支援センター・リハ専門職で共有し、
事業の進め方や役割分担を明確にし始めている段階



まずは

立上げ支援と**フォローアップ**体制の確立を目指します

みんなで協力して、
安心して暮らせる
体づくり・地域づくりを
進めていきましょう！！

