

館山市介護予防事業勉強会

地域包括ケア時代の介護予防

平成31年3月29日

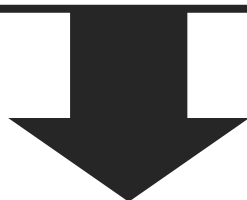
館山市リハビリテーションネットワーク

たてやま整形外科クリニック

高橋 伸太郎

勉強会の目的

介護予防と地域づくりの考え方を**共有**



介護予防事業における**連携の基盤**づくり

本日の内容

1. 地域包括ケア時代の介護予防
2. 館山市の介護予防事業
3. 住民運営の通いの場を活かした地域づくり
4. まとめ

館山市の現状

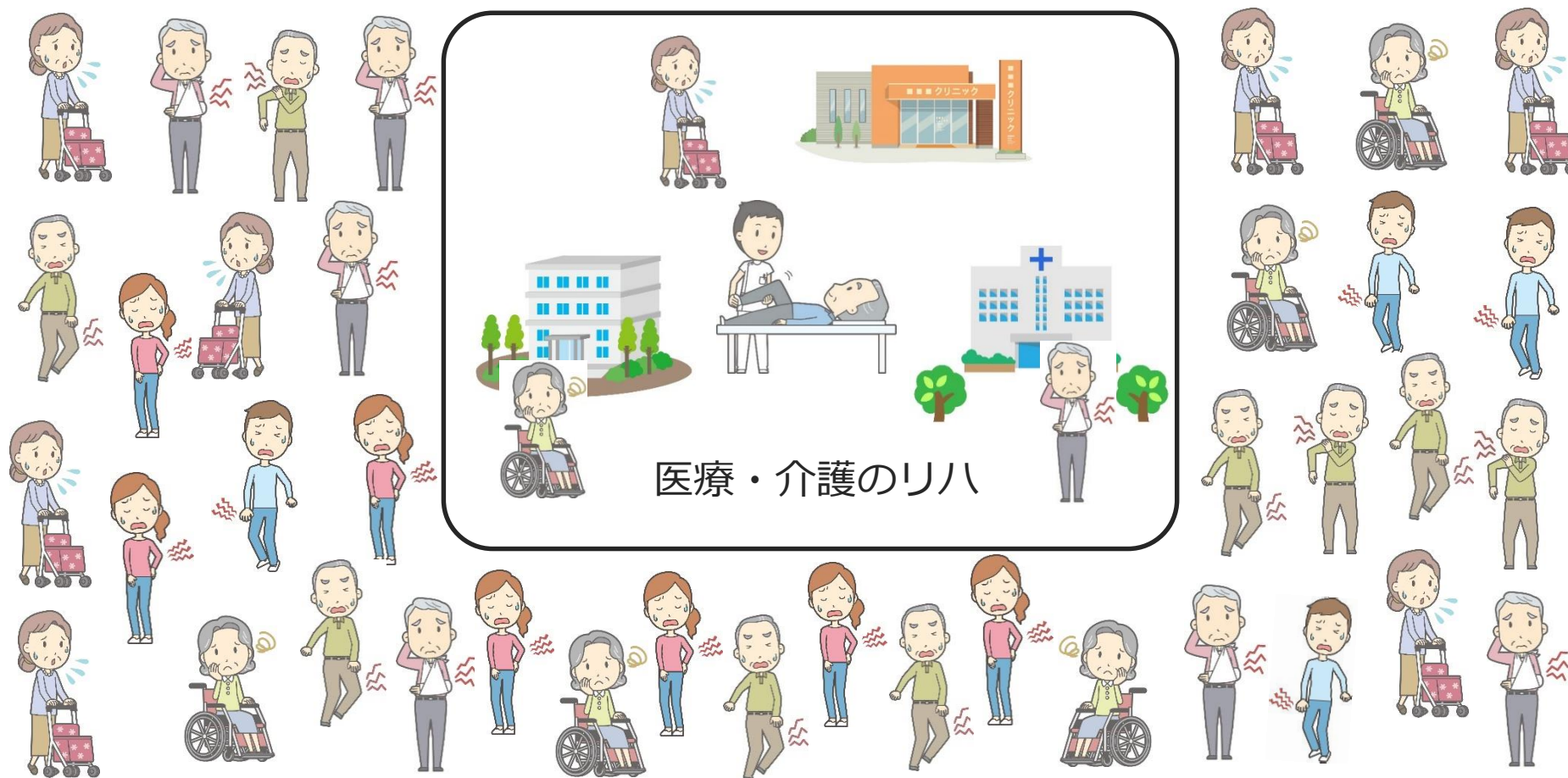
- 高齢化率 | **増加**
- 総人口 | **減少**
- 年少・生産年齢人口 | **減少**

- 要介護認定者数・認定率 | **増加**
- 認知症高齢者数 | **増加**
- 介護保険費用額 | **増加**
- 医療・介護の専門職 | **不足**

- 地域コミュニティ | **衰退**



専門職の介入が必要な方が市内にあふれています



目の前のクライアントの対応に追われ

介入が必要な方があふれているが視界に入らない

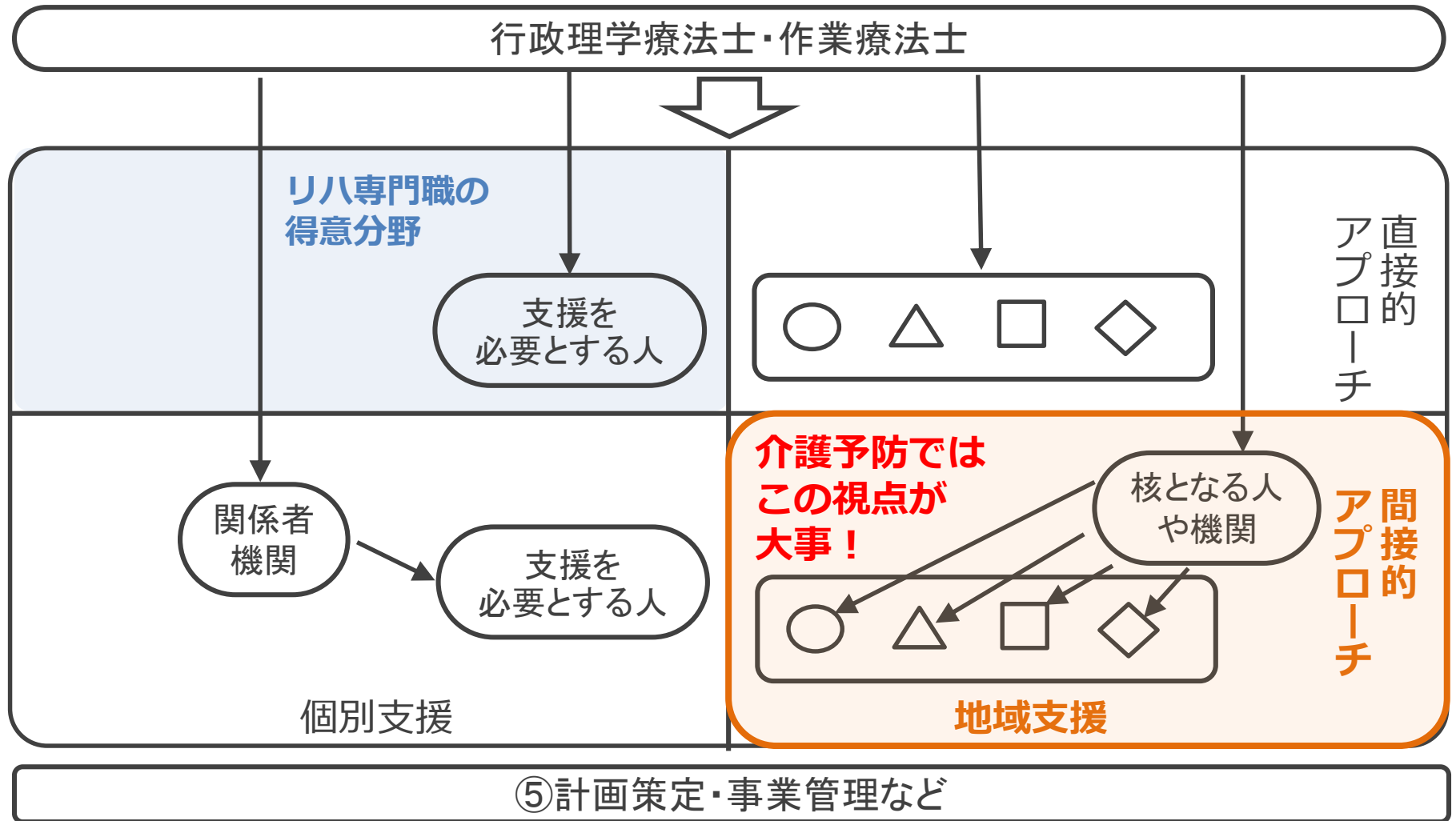
地域包括ケアシステム構築に向け求められる体制

1. 医療・介護が必要な方を減らす
2. 専門職による直接的アプローチからの卒業を実現する
 - 専門職でなくてもできることは、仕組み作りとやり方を指導した上で、**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
3. 専門職による個別対応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



- 新たなクライアントを受け入れる
- 限られた専門職と財源で、
たくさんのクライアントに対応できる

間接的アプローチ・地域支援の重要性



介護予防とは？

- 介護を必要とする状態にならないようにすること
- 介護の必要な状態の人でも、これ以上進行しないようにすること

介護予防の目的

住み慣れた地域(家庭を含む)で、
人とのつながりや役割を持ち、
安心して、自分らしくイキイキと、
頭と体を十分に使って、生活を送り続けること

イラストの説明



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

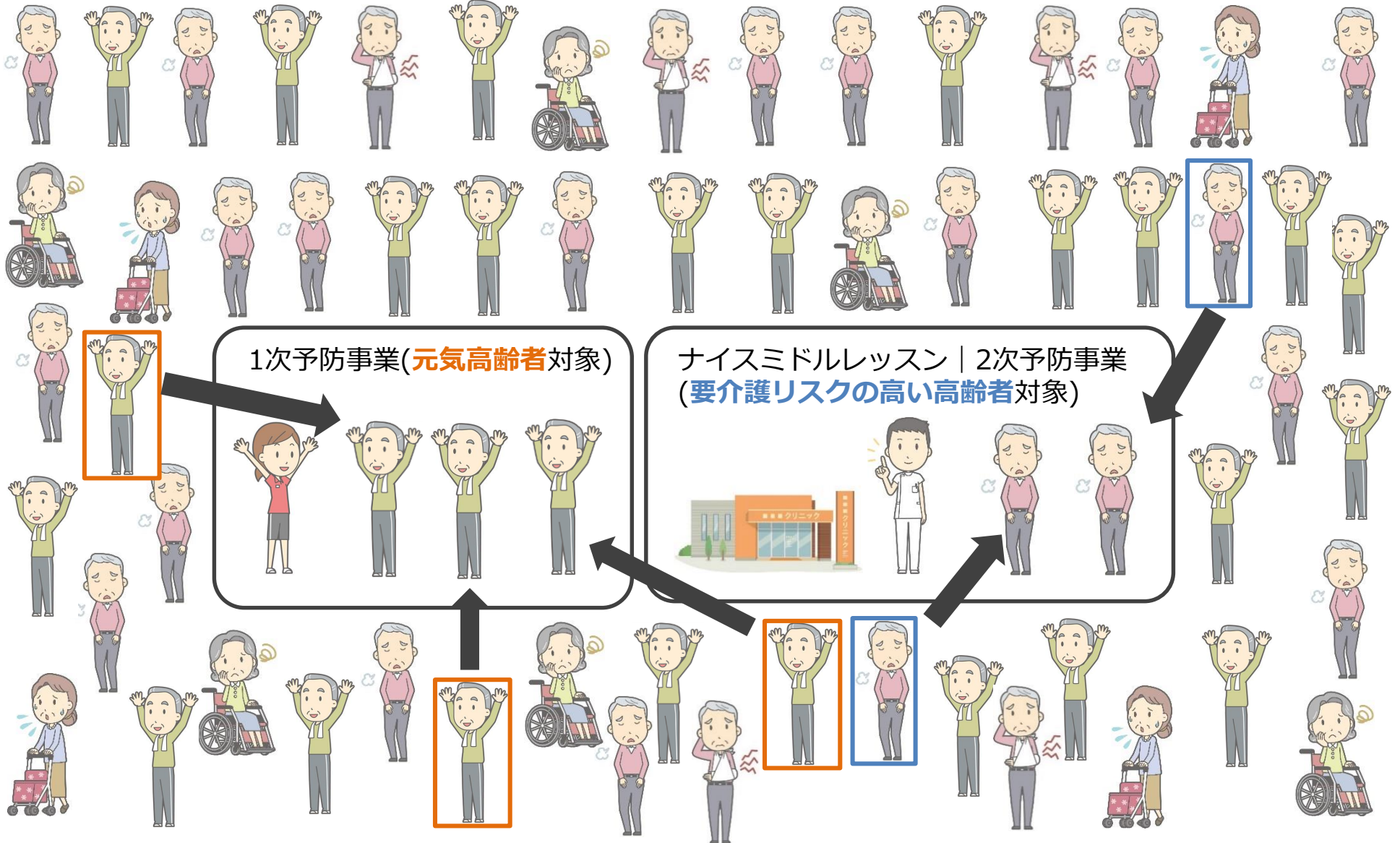


要支援
認定者



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
- 高度な内容だが、**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
- 終了後に介護予防活動を継続できる**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を実施するため、**住民同士のつながり**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**

地域包括ケア時代の介護予防事業に求められること

- **多くの方**に行き届かせる
- **専門職**が関わり続けなくても、住民だけで実施・継続できる
- 日常生活の**活動**や社会**参加**を高めることで、心身機能の維持・向上を図る
- 専門職によるサービス終了後の**受け皿**となる
- **誰でも(元気な方～要介護認定者)参加**でき、自宅から通いやすい場所を実施することで、**住民同士のつながり**を深め、地域包括ケアの基盤となる**自助・互助**を促す
- **限られた財源**で、多くの方に対応できる

社会参加 = 介護予防 / 機能訓練 ≠ 介護予防

社会参加が活発になる



多くの生活動作を回数多く行うようになる



自然に体や頭(心身機能)を使う機会が増える



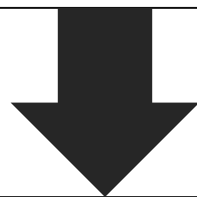
心身機能が維持・向上する

介護予防・疾病予防に必要な毎日の活動量

歩数	速歩き	予防できる状態・病気
2,000歩 要介護認定者	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩 要介護リスクの 高い高齢者	7.5分	要支援・介護 、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩 元気高齢者	20分	高血圧、糖尿病、メタボ(75歳以上)

十分な活動量を毎日確保するための方法

10分間の立位での活動 = 約1,000歩分の活動量



家庭内での役割(家事・買い物など)
食事会、旅行、知人との交流
趣味活動、スポーツサークルなど
自治会、ボランティア、就労など

介護予防の効果を高める活動の頻度

機能訓練の効果 | **週1回** = 維持、週2～毎日 = 向上

閉じこもり | **週1回**以上集まると効果的

転倒リスク | **週1回**以上で2割減

認知症リスク

- **週1回**以上集まることで減少
- **社会とのつながり**を持つことで減少
- **社会活動+役割**を持つことで減少

要介護リスク

- スポーツ、趣味、町内会などへの**参加**が有効
- 1種類で17%減、2種類で28%減、3種類で43%減

介護予防のポイント

通いの場に**週1回**集まる+機能訓練
(機能維持・地域づくりに必要最小限の頻度)

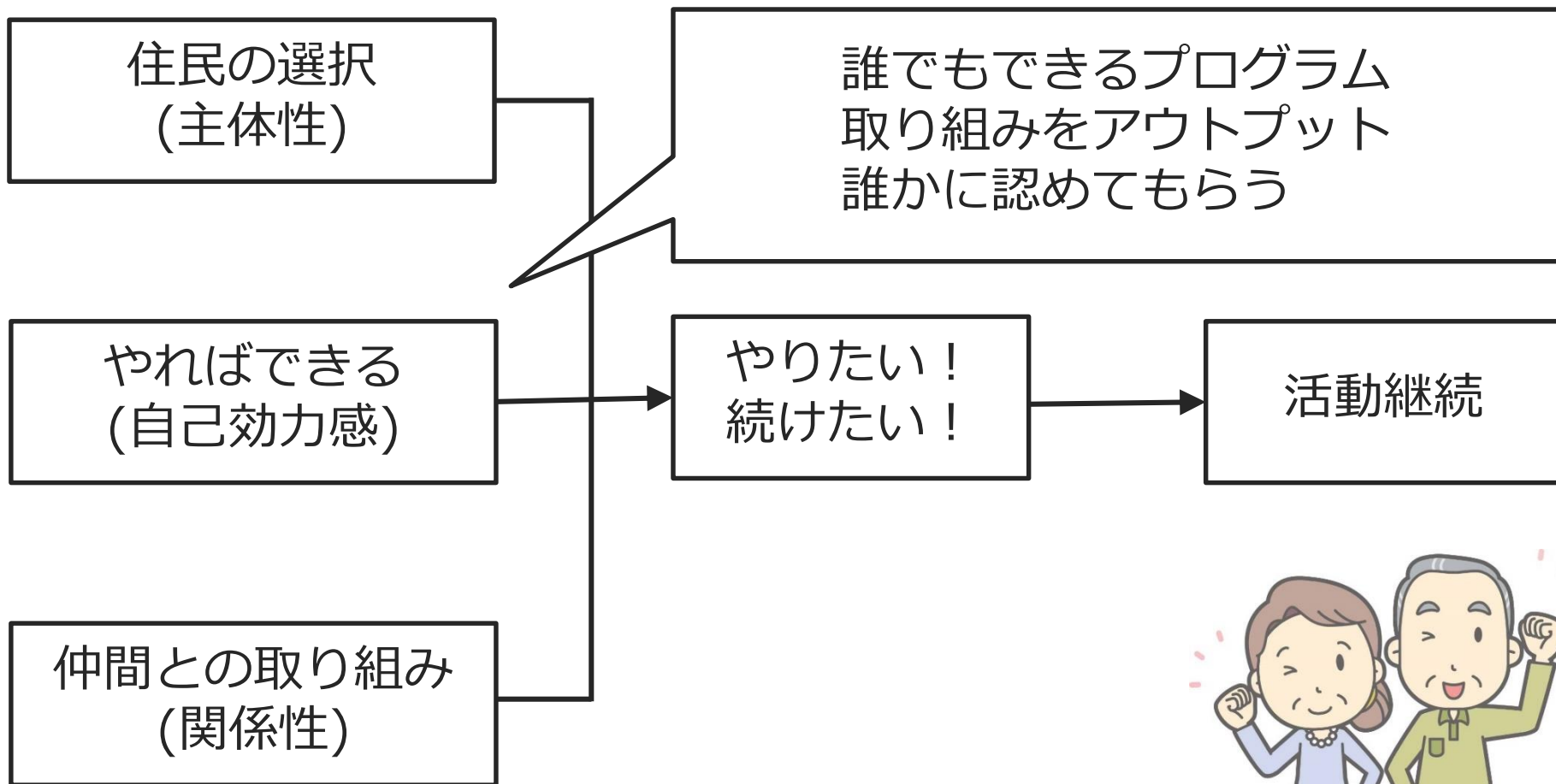


通いの場をきっかけに新たな参加の機会を増やす
(専門職からの**情報提供**や**サポート**が重要)



自然と頭と体を使う機会を増やし、
介護予防の効果が高まる

住民主体でも活動を継続できる理由



自律性を高めるためのポイント

1. やりましょうは禁句！！
 2. なぜやるのか(理由)・どのようにやるのか(方法)・いつまで支援できるか(期間)を伝える (介護予防・地域づくりへの**心構え**)
 3. やるかどうかは、住民が**選択**
 4. 住民を**信じて待つ**
- ※ 行政からの「やりましょう！」は禁句



本日の内容

1. 地域包括ケア時代の介護予防
- 2. 館山市の介護予防事業**
3. 住民運営の通いの場を活かした地域づくり
4. まとめ

H31年度の介護予防事業

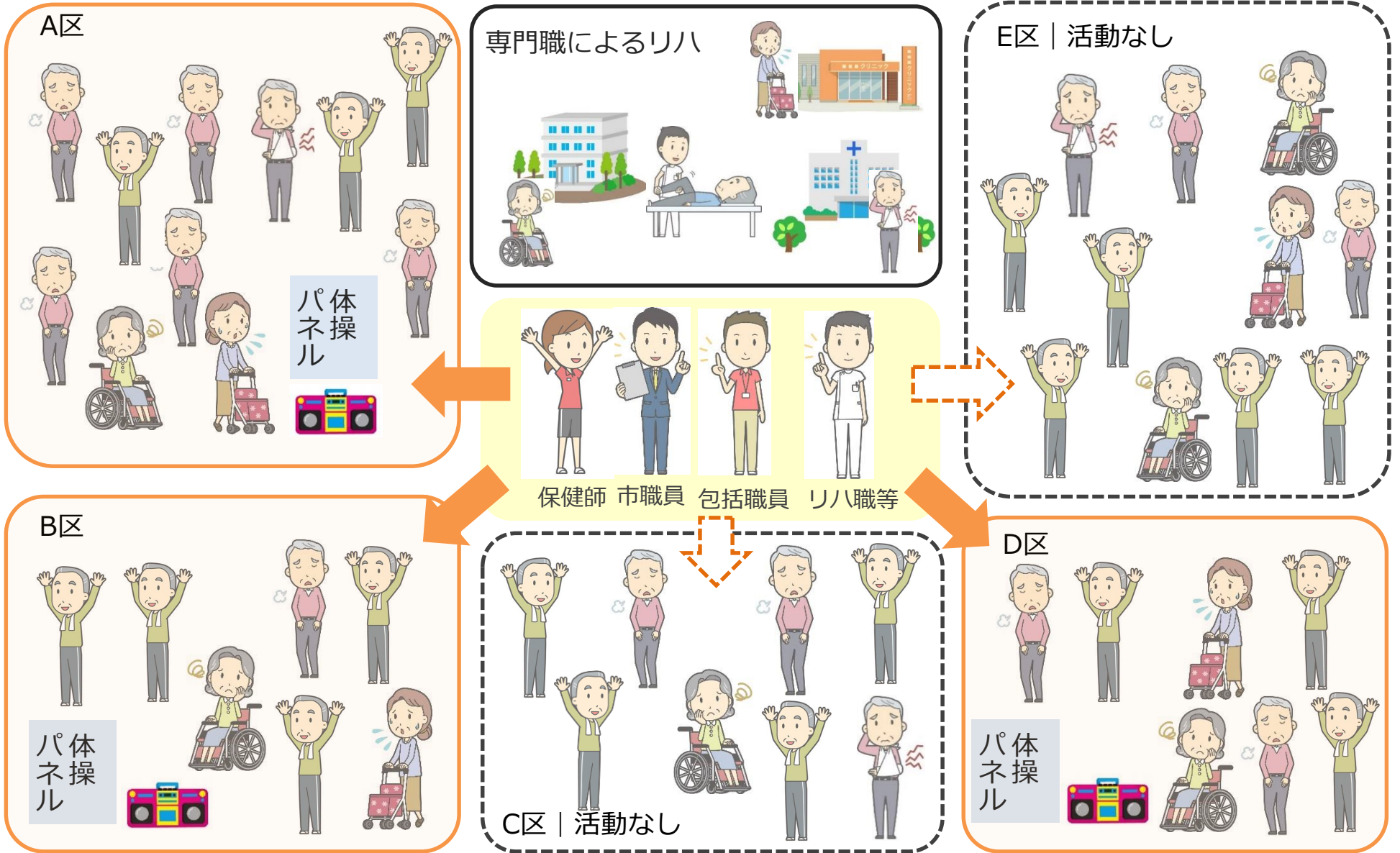
介護予防サポーター養成講座 | 新規事業

- 介護予防に関する教育・啓発
- 地域に戻り介護予防活動の中心となる人材を育成

元気がでる体操教室 | 既存事業

- 住民運営の通いの場の立ち上げ支援
- フォローアップ

元気がでる体操教室のイメージ図



本日の内容

1. 地域包括ケア時代の介護予防
2. 館山市の介護予防事業
- 3. 住民運営の通いの場を活かした地域づくり**
4. まとめ

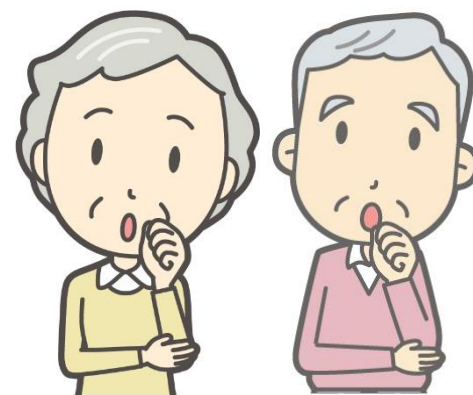
地域づくりとは

自助・互助機能を強化するための
社会資源、人材の「**ネットワークづくり**」

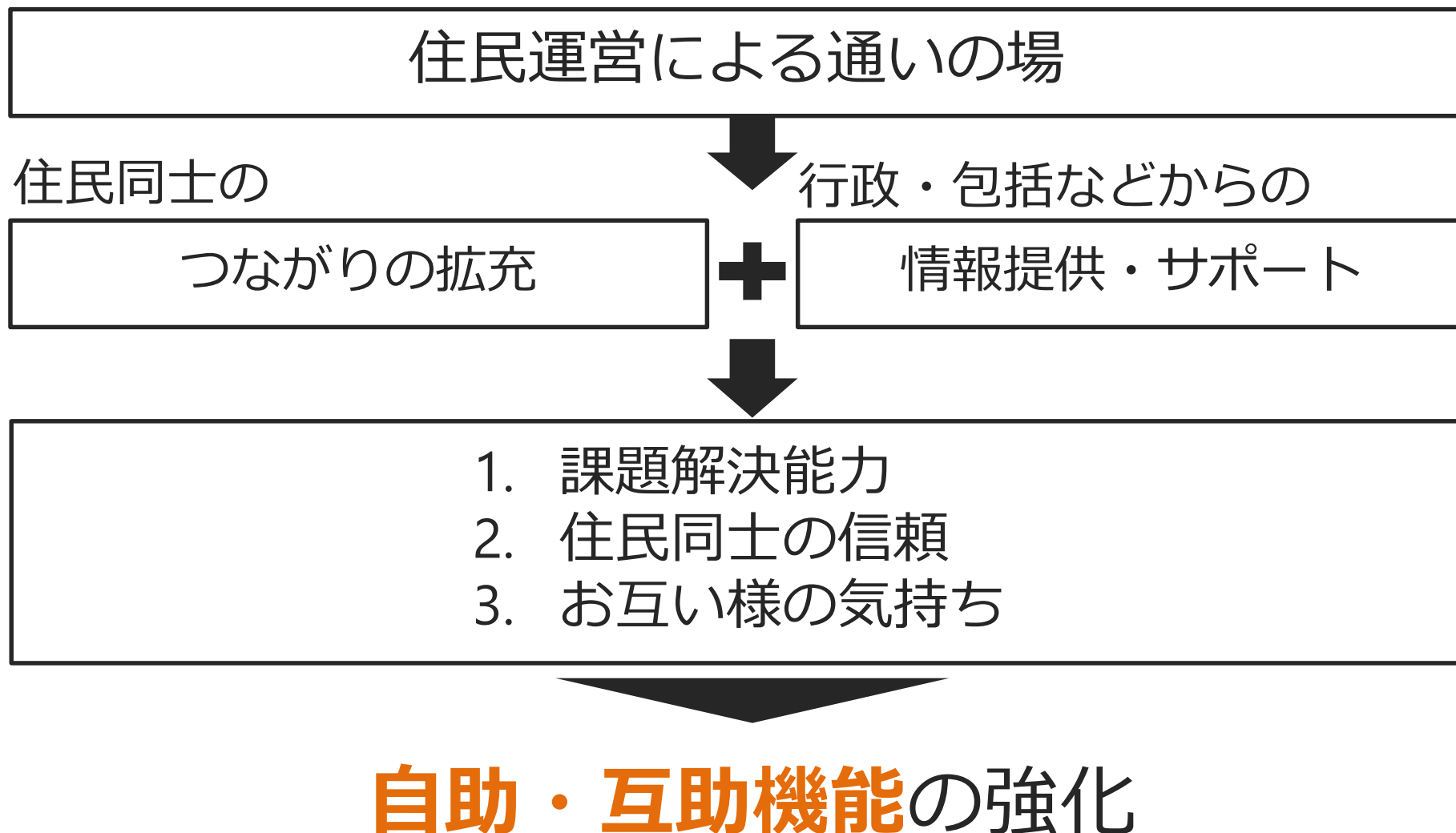
住民が身近な地域でどんなことに問題意識を持っているのか知り、それを解決するために「地域包括ケアシステム」をどのように機能させるかを考えることが大事です

館山市民が持つ問題意識

- 生きがい・社会参加支援
- 健康管理・健康づくりへの支援
- 介護予防・認知症予防の充実
- 定期的な安否確認のための見守り
- 防犯・防災対策
- 買い物など日常生活の支援



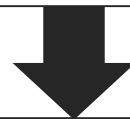
通いの場を基盤にした自助・互助機能の強化



自助・互助機能を発揮するために必要な頻度

週1回と月1回のどちらが効果的でしょうか？

- 気兼ねなく相談したり、助け合ったりできる関係づくりに必要な頻度は？
- 見守りに必要な頻度は？
- 生活支援の頻度 | ゴミ出し、買い物の頻度は？
- 機能訓練の効果ができる頻度は？



週1回以上の活動が必要になります

「元気が出る体操教室」から広がる互助活動

新たな活動・参加

- 食事会・お茶会・旅行・奉仕作業など

住民同士のさりげない生活支援・支え愛

- ゴミ出し・買い物・体操教室の送迎など

住民同士のゆるやかな見守り

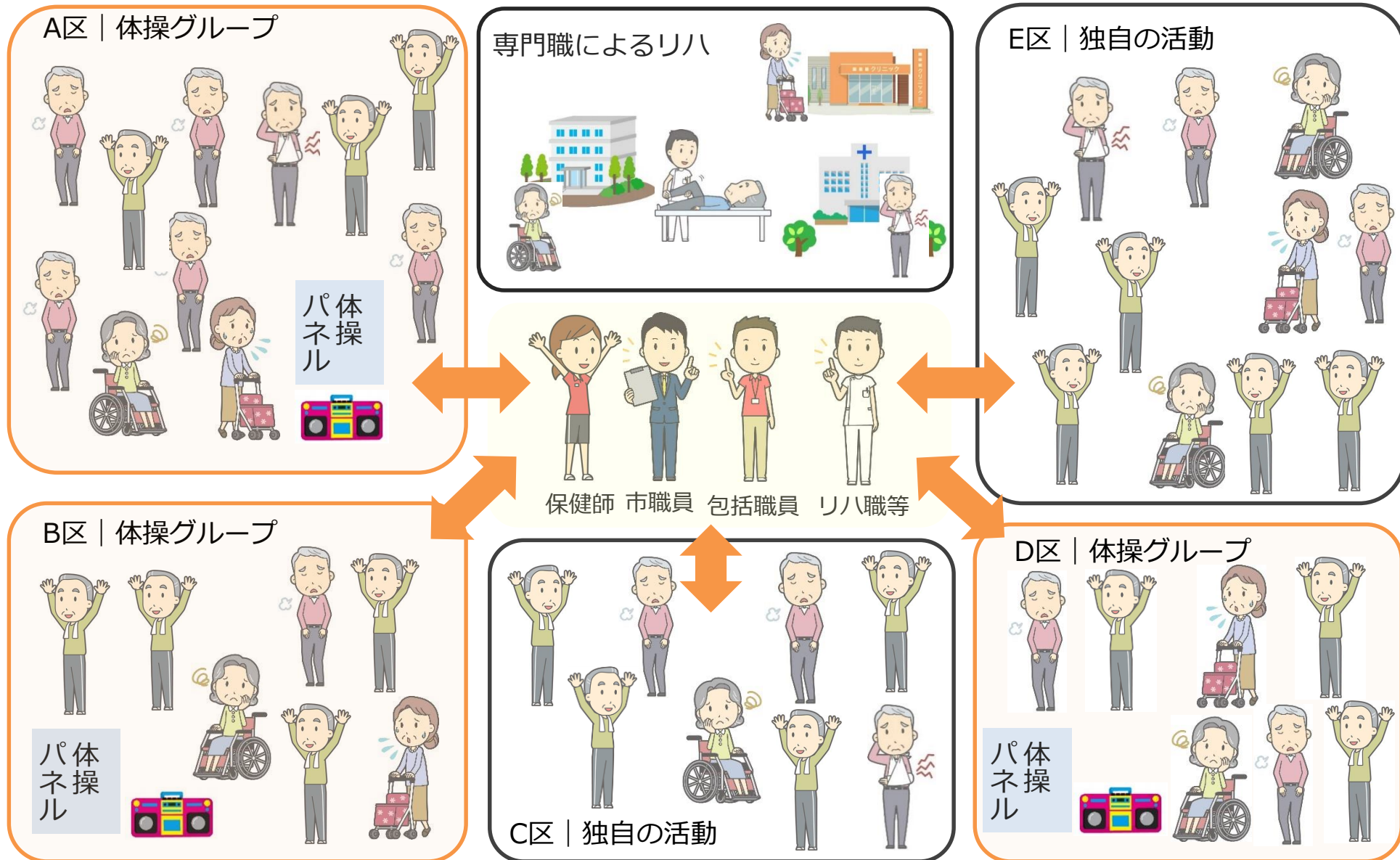
- 欠席者の状態を数名の参加者が把握し、必要な機関に連絡
- 閉じこもりがちな方に声かけし、体操教室への参加へつなげる



専門職からみた通いの場のメリット

- 誰が参加しているかわかる
- 参加者の健康状態かわかる
- 自宅に訪問しなくてもターゲットに会える
- 一度にたくさんの方に情報提供できる
- 地域・個人情報を収集できる
- 社会資源の一つになる

住民運営による通いの場のメリット



認知症や足腰が弱くなった方に対して

- 周囲の人が適切に対応できるか？
- 子供たちが自然に声をかけてるか？
- 地域に居場所や出番・役割があるか？
- 楽しみや生き甲斐があるか？
- できないことを身近な人が助けてくれるか？
- 自分らしく尊厳のある生活を送れるか？

具合が悪くなり、家で倒れていたら

- 声をかけてくれる・発見してくれる人がいるか？
- 誰かが救急車を呼んでくれるか？
- 適切な機関に連絡を取れる仕組みがあるか？
- 亡くなっても、
当日中(2-3日中)に誰か発見してくれるか？

災害が起きた時に

- 防災対策を住民が共有できているか？
- 避難が困難な方がどこにいるか把握できているか？
- エコノミークラス症候群を防げるか？
- 廃用症候群による歩行障害を防げるか？
- 災害関連死を最小限に食い止められるか？

体操教室をきっかけにした地域づくり | 重要！

認知症になっても

身の回りの事ができなくなっても

家で倒れていても

足腰が弱くなっても

災害が起きてても



週1回の集まりを活かし、行政や包括が情報提供やサポートをしながら

安心して暮らし続けられる地域の仕組みづくりを進めます！

安心して暮らし続けられる地域づくりのために

あなたなら
住民運営の通いの場に
どのような働きかけをしますか？



週1回の通いの場づくりをきっかけに
子供や孫の世代が大人になっても
安心して暮らし続けられるような
地域づくりを進めていきましょう！

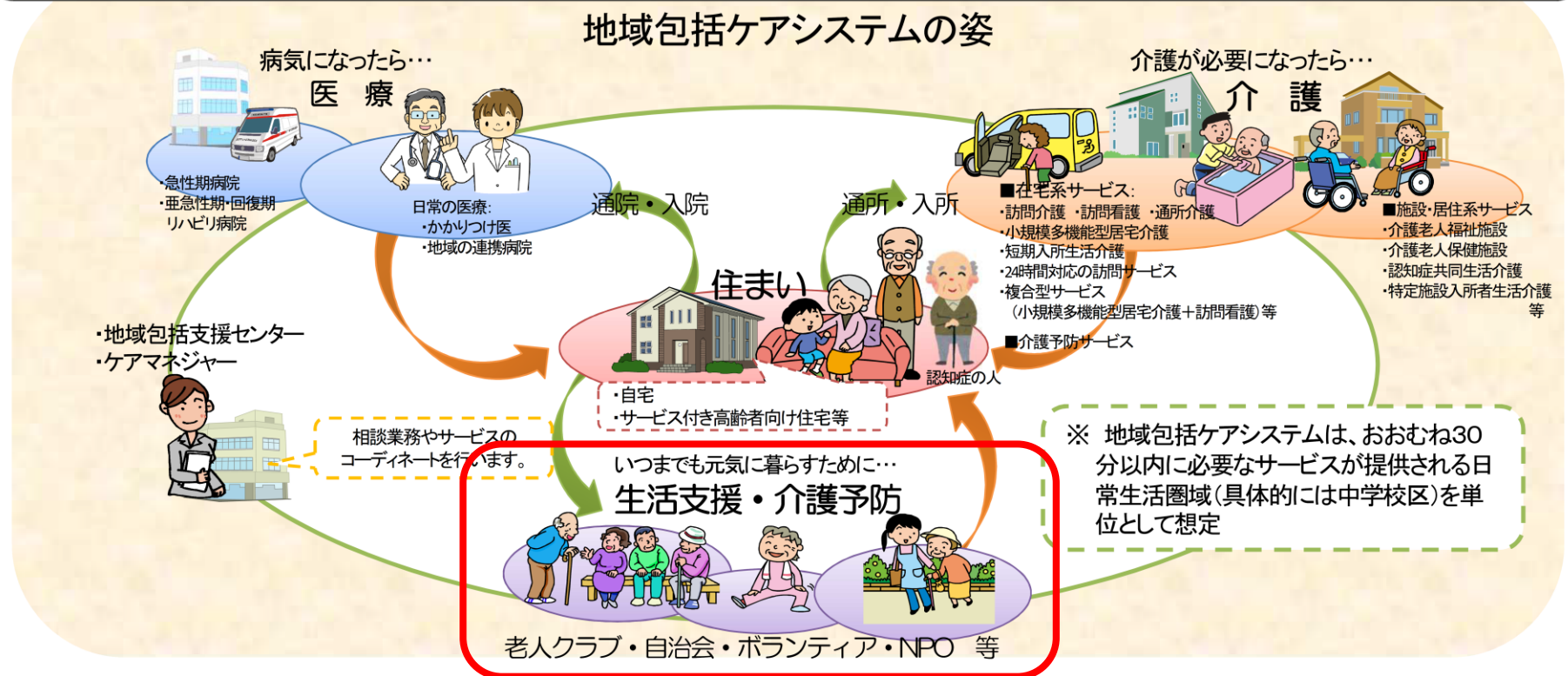


參考資料

地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差**が生じています。

地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく**ことが必要です。



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

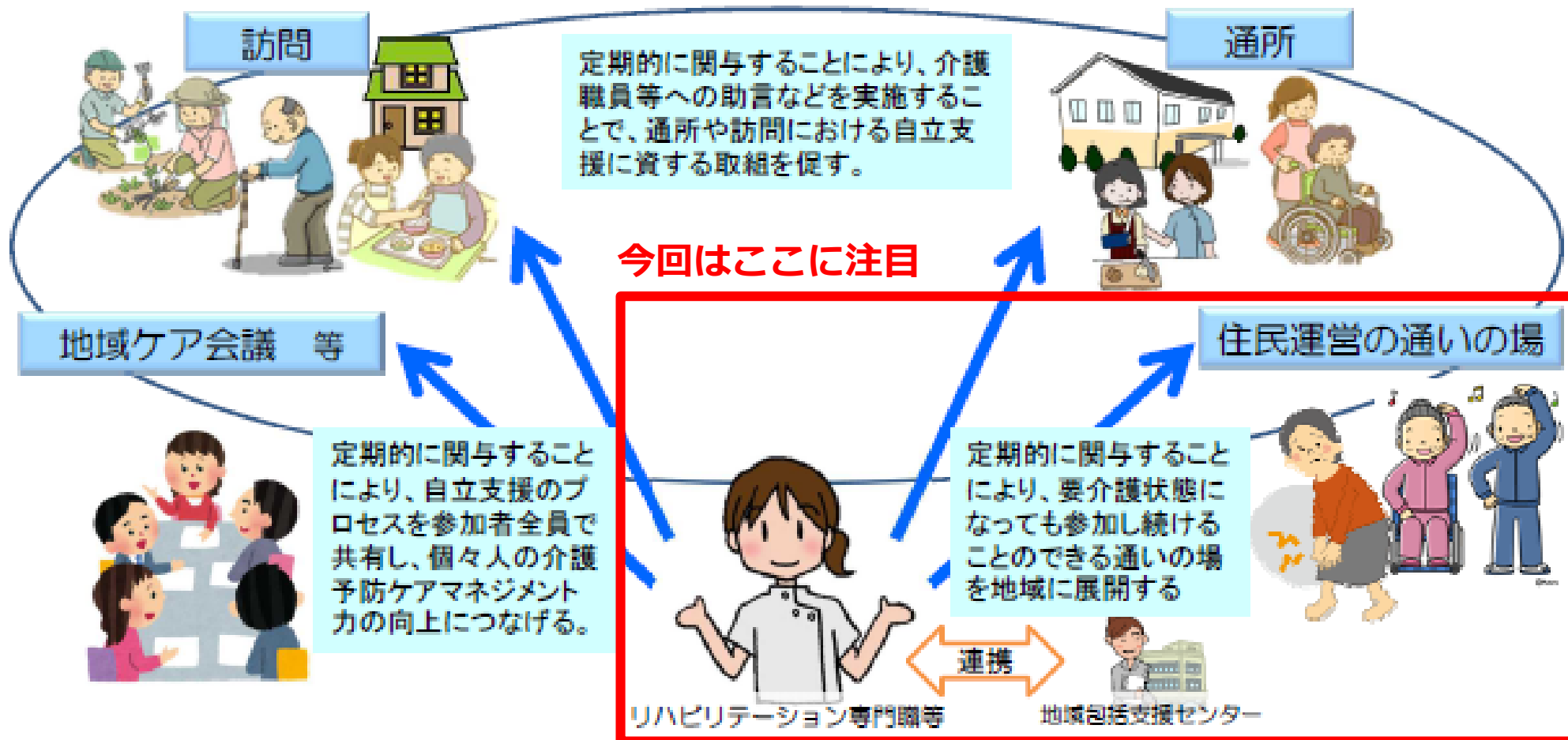
一般介護予防事業とは

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。

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

保健事業と介護予防の一体的な実施

保健事業による疾病予防・重症化予防と
介護予防事業による生活機能改善を
住民運営の通いの場などを活用して一体的に介入

医療、介護、保健等のデータを一体的に分析し、高齢者一人ひとりを医療、介護、保健等の必要なサービスに結びつけていくとともに、社会参加を含むフレイル予防等の取組まで広げていく必要がある。このため、健康課題にも対応できるような通いの場や、通いの場を活用した健康相談や受診勧奨の取組の促進等、後期高齢者医療制度の保健事業と介護予防との一体的な実施を進める必要があると言える。

市町村における高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について（イメージ図）

市町村が一体的に実施

④多様な課題を抱える高齢者や、閉じこもりがちで健康状態の不明な高齢者を把握し、アウトリーチ支援等を通して、必要な医療サービスに接続。

国保中央会・国保連が分析マニュアル作成・市町村職員への研修等を実施。

医療・介護データ解析

- ②高齢者一人ひとりの医療・介護等の情報を一括把握
- ③地域の健康課題を整理・分析



①事業全体のコーディネートやデータ分析・通いの場への積極的関与等を行うため、市町村が、地域に保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の医療専門職を配置

経費は広域連合が交付（保険料財源＋特別調整交付金）

介護予防の事業等

保健事業

⑤国民健康保険と後期高齢者医療制度の保健事業を接続。

疾病予防・重症化予防

⑥社会参加を含むフレイル対策を視野に入れた取組へ。

⑦医療専門職が、通いの場等にも積極的に関与

生活機能の改善

⑨民間機関の連携等、通いの場の大幅な拡充や、個人のインセンティブとなるポイント制度等を活用

かかりつけ医等

⑧通いの場への参加勧奨や、事業内容全体等への助言を実施。

⑩通いの場に、保健医療の視点からの支援が積極的に加わることで、
 ・通いの場や住民主体の支援の場で、専門職による健康相談等を受けられる。
 ・ショッピングセンターなどの生活拠点等を含め、日常的に健康づくりを意識できる魅力的な取組に参加できる。
 ・フレイル状態にある者等を、適切に医療サービスに接続。

高齢者
 ※フレイルのおそれのある高齢者全体を支援。