

地域支援事業の機能化を目指して

一般・特定高齢者融合型事業を中心に
・・・和光市の取り組み・・・
長寿あんしん課 東内京一

介護保険は地方分権の試金石

- 自治体の政策形成能力＝分権型独自施策
- 介護保険法は本流が定まるもの自治体ニーズを充足するサイドメニューは必須
- 市町村特別給付・保健福祉事業・地域支援事業の本質を理解
- 介護保険サービス(特に地域支援事業は)は地産地消が理想
- 官民協働の追求(市民参加・民間ノウハウ・行政施策)
- 計画策定・例規制定・財源確保・人材育成
- 福祉・保健事業のスクラップアンドビルトを本気で
- 総合的政策評価の必要性(介護予防事業等の評価含む)

地方分権の介護保険 保険者の政策能力がポイント

・・・14年度に和光市が提唱した政策基本方針・・・

- 介護予防前置主義 (元気高齢者の多い街) ※
- 介護保険 (居宅介護の限界点の追求)
- 地域視点 (地域特色勘案・ネットワーク構築) ※
- 権利擁護 (身上監護を基本に)

介護予防はシンプルな考えで

- 的確な対象者をエントリー
- 的確なマネジメントの遂行
- 的確なサービスの供給・・・※
- 保険者機能の被保険者が対象であることを強く認識することが必要

18年度の地域支援事業の課題

特定高齢者把握と介護予防事業の現状

- 低位な特定高齢者の把握状況
- 特定高齢者が予防事業に繋がらない現状
- 被保険者に対する介護予防の理解と合意形成能力を持った地域支援事業担当スタッフの育成が急務(委託事業者等のスタッフも含む)
- 多額な委託料に対して参加者2・3名の介護予防通所事業もあり 変更契約等に揺れる市町村

和光市ハイリスク高齢者の考え方

- 国基準の特定高齢者(基本チェックリスト・各ルート)
- 独自基準特定高齢者(スクリーニング累積相対度数50%以下)
- ハイリスク一般高齢者(スクリーニング累積相対度数70%以下)
- 一般高齢者(健常高齢者・広報型募集)
- 上記の融合型事業がポイント…※

一般・特定高齢者の融合型事業

メリット

- 事業の融和・活性が図れる
- 安定的な参加者数確保(委託事業の適正化)
- 特定高齢者等を一般高齢者が予防事業に継続的に誘導
- 一般高齢者が介護予防サポーターに進化する
- 地域ネットワーク構築の基礎となる

一般・特定高齢者の融合型事業

取組みの課題

- 特定高齢者の個別プログラムと一般高齢者プログラムのタイムスケジュールの調整
- 事業参加者の性格や愛称等を考慮したチーム編成の調整
- 融合型事業投入費の調整(地域支援事業対象経費や独自事業経費分等)
- 民間事業者と関係スタッフの育成
- 目標指向型の特定高齢者等に対する一般高齢者の理解

和光市地域型介護予防事業一覧（地域支援事業 通所事業（特定・ハイリスク一般））							
事業名	対象者	実施場所	実施時期	曜日	時間帯	定員	コース数
ふれっしゅらいふプログラム	特定高齢者 ハイリスク等	坂下公民館	7月～	火・金	午前	10名	週2回全28回 委託事業
		本町小	10月～	月・木	午前	10名	
ヘルシーフットプログラム	特定高齢者 ハイリスク等	本町小	7月～	水	午後	15名	週1回全16回 委託事業
		坂下公民館	11月～	火	午後	15名	
フットケアセミナー	特定高齢者 ハイリスク等 一般高齢者	坂下公民館	7/20-9/21	木	午後	20名	単発(年間6回予定) 委託事業
		本町小(予定)	11/16-1/18	木	午後	20名	
		総合福祉会館	3/15	木	午後	20名	
足裏健康体操	ハイリスク等 一般高齢者	坂下公民館	6/22-8/24	木	午後	20名	単発(年6回予定) 委託事業
		本町小(予定)	10/19	木	午後	20名	
		総合福祉会館	12/21-2/22	木	午後	20名	
3B体操	一般等	本町小	5月～	火	午前	15名	週1回通年(委託)
食の自立支援 栄養改善	特定高齢者 ハイリスク 一般高齢者	本町小・四小		第2・4月	午前		月2回通年 (補助事業)
		和光ホーム 小規模多機能型施設		第2・3日			
喫茶サロン	ハイリスク 一般高齢者 特定の前期	本町小 西大和田地集會室		第1木 第3火	午後		通年(直営事業)
うるるか心事業 (閉じこもり予防)	特定高齢者 ハイリスク 一般高齢者	本町小・四小		第2・4火	4午後		月2回通年 (委託事業)
		和光ホーム 小規模多機能型施設		隔週日曜日			
		わこうの丘 小規模多機能型施設		隔週日曜日			

融合型による介護予防通所事業の例

ヘルシーフット
プログラム
(定員15名)

特定高齢者 5名

独自特定・一般ハイリスク 5名

一般高齢者 5名

転倒リスクに対するバランス感覚
向上を目的とし、足の裏のトラブル
も同時にケアする事業
・週に1回 全16回
・1回 90分プログラム
※ピドスコープや重心動揺計等の
データから、運動系プログラムへ

和光市長寿あんしんグランドデザイン (日常生活圏域設定)

地域支援事業スペース

本町小・第4小・各地域センター



介護予防事業等を効果的に機能させる会議

- **和光市コミュニティケア会議の設置(月に2回の集合会議)**
- 目的・・・包括ケアプランによる地域生活にお自立支援
と関係制度、各所管のユニバーサル化
- **介護予防部会(サービス担当者会議の招集 特定高齢者エ
ントリー判定・個別プログラム編成 他)**
- **権利擁護部会(消費生活問題から虐待問題 他)**
- **食の自立支援部会(栄養マネジメントと調理等自立支援)**
- **包括支援部会(上記3事項を踏まえた多様なケースの調整)**
- **メンバー・・・長寿あんしん課・地域包括S全員・外部の管理
栄養士・歯科衛生士・医師及び関係各課・関係事
業者**

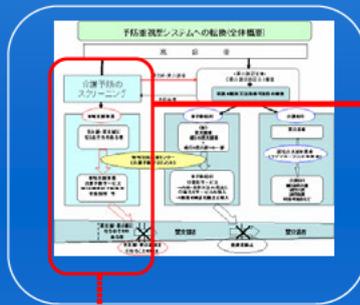
※ 制度機能のために我が街の地域ケア会議は何をすべきか
もう一度よく考える

和光市介護予防におけるマネジメントライン

- ① 対象者選定(スクリーニング等)(要支援・特定・ハイリスク)
 - ② 基本審査(体力測定・疾病状態・認定1次・生活行為・自己効力感)
 - ③ エントリー判定(除外条件・主治医意見総合判定)
 - ④ **アセスメント**(個別的)
 - ⑤ 各介護予防プログラム振り分け(包括プラン検討)
 - ⑥ 個別プランの作成(コミュニティケア会議運用)
- ※**地域包括の支援計画書とサービス事業者の個別計画書の指導がポイント**
- ① プログラム実施
 - ② 効果測定(基本審査項目・メイン体力測定・生活行為・自己効力感)
 - ③ 評価(個人評価・総合評価・意欲向上・介護度改善)
 - ④ 修了後の支援等(フォロープランの作成実施)
- ※事業所のサービス担当者会議を月2回市庁舎で1日をかけて30分単位で個別開催をする(介護予防部会)
- ※地域支援事業も予防給付も同じスタンスで取り組みをする
- ※6ヶ月有効期間の中で、前評価洞察期間・プログラム実施期間・後評価フォロープラン考察期間の考えを有効に使う

介護予防スクリーニングシートの活用 保健福祉事業による**的確な対象者の選定** (国の基本チェックリストも包含した)

※ 保険料納付還元事業をアピール



地域支援事業等の流れ

- ①対象者スクリーニング
- ②予防プランの作成等
マネジメントの実施
- ③予防サービスの提供

○今までのような住民のニーズ調査では、**一般高齢者の『要支援・要介護状態になるおそれのある者』の割合・人数の把握は、非常に困難。**

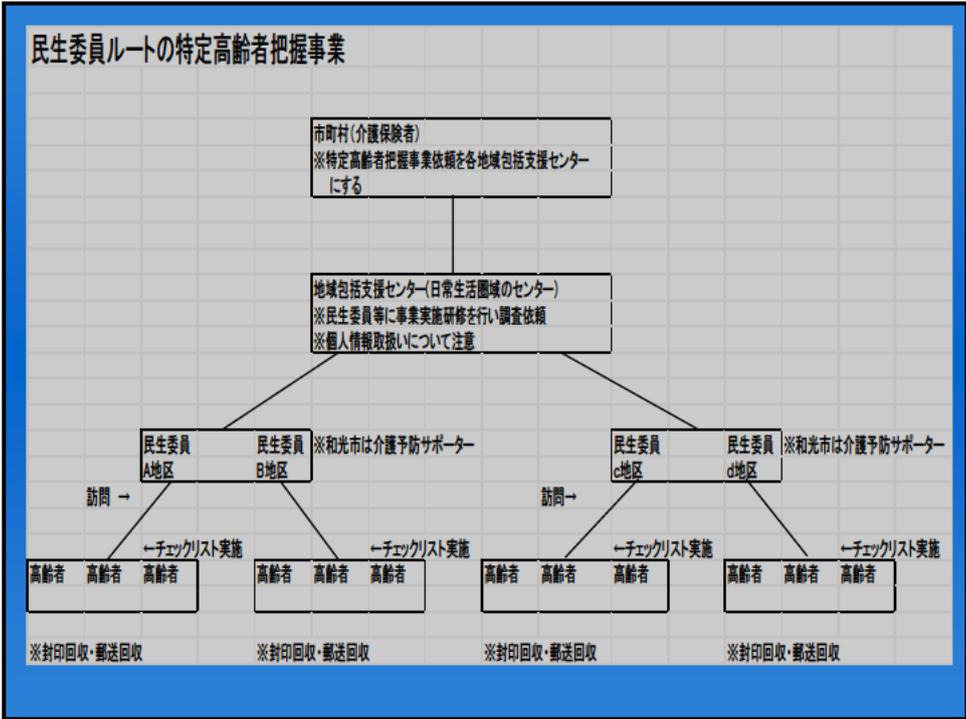
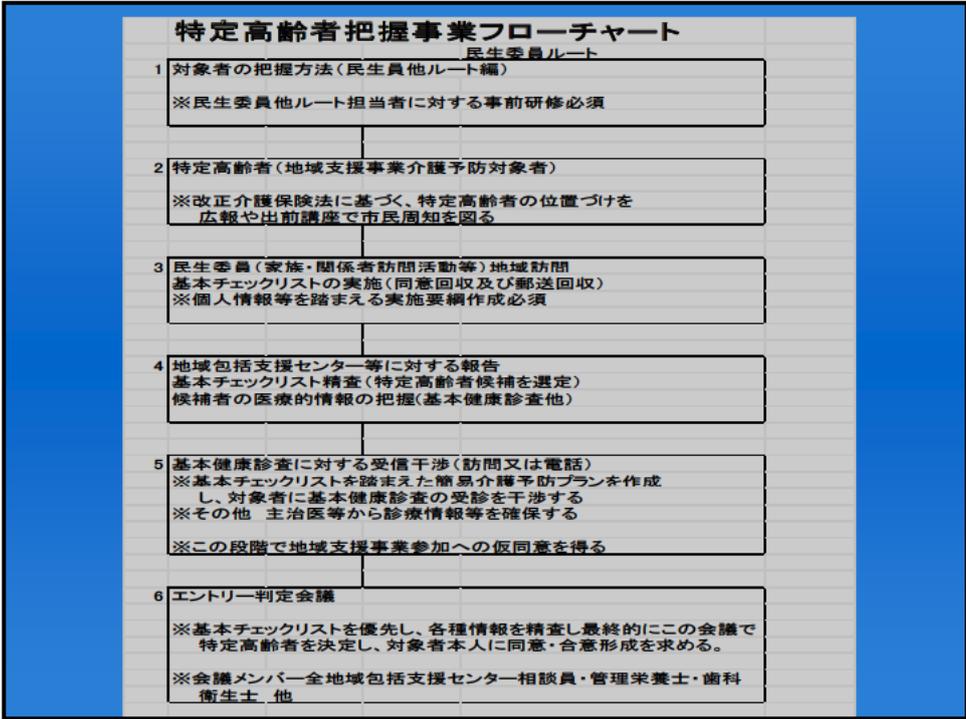
○介護予防スクリーニングシートを活用することにより

11項目の点数化及びリスク判定

- | | |
|-----------|----------|
| 1. 生活機能低下 | 2. 閉じこもり |
| 3. 転倒骨折 | 4. 低栄養 |
| 5. 虚弱者 | 6. 尿失禁 |
| 7. 心の健康 | 8. うつ |
| 9. 足のトラブル | 10. 口腔ケア |
| 11. 運動器 | |

生活圏域のリスク実態に連した、具体的な根拠のある地域支援事業等を企画・実施することが可能

政策準備評価
介護予防サービスの必要量把握・サービス基盤整備指標



地域支援事業

- 1把握 特定高齢者把握事業
- 2通所 ふれしゅらいふプログラム(高齢者筋力トレーニング事業等)
- 3通所 ふれしゅらいふプログラム(転倒骨折予防教室含む)(一般・特定)
- 4通所 フットケア事業
- 5通所 うえるかむ事業(特定・一般)
- 6通所 うえるかむ事業(音楽療法)
- 7訪問 栄養改善食の自立(配食)管理栄養ステーション
- 8訪問 介護予防ヘルプサービス
- 9訪問 介護予防型訪問指導
- 10訪問 口腔ケアステーション
- 11評価 特定高齢者・一般高齢者施策評価事業
- 12一般 介護予防サポーター講座運営
- 13包括 食の自立支援事業(食関連サービス利用調整)
- 14包括 介護予防ケアマネジメント事業・包括的・継続的マネジメント支援事業
- 15任意 介護給付等費用適正化事業
- 16任意 在宅支援サービス
- 17任意 成年後見人制度利用支援事業
- 18任意 緊急通報事業
- 19任意 住宅環境整備指導事業
- 20任意 高齢者支援住宅管理指導事業

和光市の地域ニーズを勘案した独自施策

市町村特別給付事業

- 1 食の自立・栄養改善サービス
- 2 紙おむつ等購入費助成
- 3 地域送迎サービス費助成

保健福祉事業

- 1 スクリーニング調査(健康寿命100)
- 2 健康増進浴場の利用補助

介護予防サポーターの活動内容

○ 地域支援事業(高齢者福祉センター含む)

和光市が特定高齢者を対象に委託実施する事業(別紙参照)のサポートを依頼事業によってお手伝いいただく内容は異なりますので、必ず事前に研修

○ 施設支援

小規模多機能施設、予防通所介護施設などでのサポート

○ 個人支援

要支援認定者、特定高齢者に対する「介護予防支援計画」を基に、個人に対するサポートをしていただく内容はヘルパー等の内容とは異なり、散歩に行くこと、病院の付き添いをする、安否確認などが想定される内容になる。交通費を伴う場合は利用者負担になる。

必ず事前に本人等を含めたサービス担当者会議を開催

サポーターズバンクの運営

サポーターズ事務局の役割

各機関からサポーター活用の相談の受付
受付可能な相談をコーディネーターに依頼
各機関とコーディネーターとの連絡調整
リーダー会議の開催主催(月1回)
勉強会の開催主催(不定期)
全体会議の開催主催(半年に1回)

コーディネーターの役割

事務局からの相談に対し、条件の合う人と交渉しサポートが可能か調整する
各グループの状況報告を事務局にする

リーダーの役割

グループ連絡会を月1回程度開催
状況報告をリーダー会議で行う
個人のスケジュール管理をする
グループ内の相談役としての役割

和光市の介護予防事業の展開整理

- 介護予防事業はエビデンスをとかく要求されるが、科学的根拠のあるプログラムに対しては確かに重要であるが……
- 介護予防事業を政策的に実施するときは、「始まりの根拠」つまり運動器向上や口腔機能向上等がこの地域に「必要か？ 必要ならば何人に必要か？」などスクリーニングとあわせて、生活機能向上につながる本当のサービスメニューとその量を分析することが大事
- そして介護予防の必要量と供給量の明確化がポイント
- 地域密着型サービスと地域支援事業の融合も非常に重要である、人員体制を補充し地域介護予防拠点として委託を図る(和光市は老人保健健康増進事業補助によるモデル事業電子介護予防手帳を含んで実践中)
- 医療保険制度等保健・医療と介護・福祉・地域の連携として国保ヘルスアップ事業・特定健診・保健指導計画や健康日本21計画等との総合政策化がキーポイント

和光市介護予防事業を行っています！

廃用症候群ってなに？

『廃用症候群』－ 聞き慣れない言葉かもしれませんが。使っていない機能は衰えます。歩かずにいると足の筋肉が衰えるように、高齢になって、日常生活の活動量が少なくなると、全身の機能が衰えてきます。また、体だけが衰えるのではなく、記憶や判断といった能力も使わなければ低下します。

廃用症候群とは、生活が不活性化することにより生活全般（社会生活、地域での活動、家庭生活、身体の動きやすさなど）の能力が衰えて、更に生活が不活性化してしまう悪循環な状態をいいます。

介護予防ってなに？

人それぞれに日常の生活に希望があると思います。例えば、たまには都内のデパートで買物をしたいとか、遠く離れた家族に会いに行きたいとか……。しかし年齢を重ね、長年の習慣や、病気、おっくうさなどから少しずつ生活が縮小し、いつの間にか希望をあきらめて、できないことが増えてしまっているのです。

お一人お一人の使わないことによって衰えてきた機能に着目し、そこを強化することによって、あきらめていたことに再び取り組めるようお手伝いすることを介護予防事業では目的としています。

介護予防は高齢者の一人一人が生き生きとした生活を続けるための事業です。

和光市では介護予防のため、次の事業（プログラム）を行っています。

対象となる方は、高齢者の方がどなたでも参加できるものや、特定高齢者(介護予防スクリーニングを実施し介護予防プログラムが必要と判断された方)の方たちです。

栄養改善プログラム

○食の自立支援事業

管理栄養士が低栄養や疾病を予防するため相談をしています。

「年をとったら肉や脂はあまり食べなくてもいい」、「食欲がないならあっさりしたものがいい」と考えがちですが、そのことによって栄養状態が悪くなったり、バランスを崩した

りして、身体に力が入らなくなったり、病気になったり、介護が必要になったりすることがあることがわかってきました。元気な生活は楽しい豊かな食生活から。気軽に管理栄養士にご相談ください。喫茶サロンにも栄養士がおります。気軽に食事のことなどご相談ください。

☆ 喫茶サロン 本町小学校ふれあいプラザ 第1木曜日 第3火曜日
午後1時30分～3時30分

☆管理栄養士が自宅を訪問等してご相談にのります。

和光市役所 長寿あんしん課 048-464-1111 内線 2150

運動器の機能向上プログラム

○ ふれっしゅらいふプログラム（高齢者筋力向上トレーニング事業）

運動をすることによって、衰えてきた運動機能を取り戻し、生活しやすくなること目的としてこの事業は行われています。具体的には機械を使った筋力向上のためのトレーニングを週に2回、1時間30分の運動を約3ヶ月間行います。

介護予防スクリーニングなどにより、該当する方に個別に連絡しています。

坂下公民館 平成18年7月～10月実施 ※総合福祉会館

本町小学校 平成18年11月～2月実施 高齢者福祉センター実施あり

○ ヘルシーフットプログラム

高齢になると転倒が気になります。転倒はからだのバランスが崩れることによって起こります。この事業では足を中心に体のバランスを取るための体操や、フットケア（自分で行う足マッサージや巻き爪にならない爪の切り方）といったことを行います。週に1回のプログラムで、約3ヶ月間行います。

介護予防スクリーニングなどにより、該当する方に個別に連絡しています。

本町小学校 平成18年7月～10月実施

坂下公民館 平成18年11月～2月実施

○ 足裏健康体操

転倒を予防したり、元気に歩くためにも足裏力はとても大切です。足裏健康測定と簡単な体操でバランス力をアップします。どなたでも参加可能です。

年6回 各会場で

○ フットケアセミナー

自宅でもできる簡単な足の手入れの方法について学びます。

年6回 各会場で



○3B体操

ふれっしゅらいふプログラムを卒業された方や、運動に興味がある方が行っています。

本町小ふれあいプラザ 毎週火曜日午前10時(詳しくは長寿あんしん課まで問い合わせください)

閉じこもり予防事業

○ うえるかむ事業

出かけるのがおっくうになったり、近くに知り合いがなく、ついつい家に閉じこもりがちになったりすることがあります。また、遠くまで歩けないので行くところがないという人もいます。この事業はそういった方に身近な場所で参加していただくものです。

第四小学校ふれあいプラザ・・・第2、第4水曜日 午後1時30分～3時30分

本町小学校ふれあいプラザ・・・第2、第4火曜日 午後1時30分～3時30分

地域密着型小規模多機能施設 和光ホーム 月2回 048-451-6411

地域密着型小規模多機能施設 わこうの丘 月2回 048-451-0157

○ ヘルス喫茶サロン

地域の中で気軽に健康チェックを行い、健康の自己管理のお手伝いをする場所として始めました。ここでは美味しいお茶を入れていただく方など、地域にお住まいの方とともに運営していきます。

時間内は出入り自由です。お茶を飲みながらゆっくりとお話をしに来てみませんか。

本町小学校ふれあいプラザ 第1木曜日、第3火曜日

第四小学校ふれあいプラザ 午後1時30分～3時30分

参加するにはどうしたらいいの？

これらの事業は平成18年度事業として、長寿あんしん課で行っています。それぞれの事業ごとに対象となる方(一般高齢者の方、または特定高齢者)や参加要件や定員が決まっています。長寿あんしん課や地域包括支援センターまでお問い合わせください。

《 問合せ先 》

和光市役所 長寿あんしん課	和光市広沢1-5	464-1111(代)
和光南地域包括支援センター	南1-23-1	450-2500
和光中央地域包括支援センター	下新倉5-19-7	450-3344
和光北中央包括支援センター	本町25-3	464-1754

ふれっしゅらいふプログラム

介護予防・運動機能向上作戦プログラム！

「としをとって足が弱くなってきた」「もうとしだから仕方ない」など、年齢とともに趣味や楽しみをあきらめていませんか？近年の研究から加齢にともなう筋力の低下などは、適切な運動で強化され、運動機能も改善することがわかってきました。ふれっしゅらいふプログラムは、充実した日々を送るための運動能力改善を目的としたプログラムです。

<内容> ※特定高齢者対象事業

- ①楽しく体力測定
- ②ボディースパイダー（弾性ゴムを利用したゴムチューブ負荷方式マシン）をつかった簡単筋トシ
- ③介護予防講座など

日程 裏面をご覧ください

場所 本町小学校福祉交流室

時間 午前10時～11時30分



<地域支援事業とは>

「誰もが住み慣れた地域でいきいきと老後をすごしたい」という願いを目標に、介護予防（介護状態にならないようにする）を重点的に行なうことができるようになりました。地域支援事業とはそのひとつで、元気な高齢者の方やこの頃少し体力・気力の衰えが気になる方を対象に行う事業です。介護予防の知識や技術を学ぶ講座を開催したり、ご相談にのったりいたします。皆さんの元気な生活を応援します。



平成18年ふれっしゅらいふプログラム(本町小学校)日程表

1	10月	26日	(木)
2		30日	(月)
3	11月	2日	(木)
4		6日	(月)
5		9日	(木)
6		13日	(月)
7		16日	(木)
8		20日	(月)
9		27日	(月)
10		30日	(木)
11	12月	4日	(月)
12		7日	(木)
13		11日	(月)
14		14日	(木)
15		18日	(月)
16		21日	(木)
17		25日	(月)
18	1月	11日	(木)
19		15日	(月)
20		18日	(木)
21		22日	(月)
22		25日	(木)
23		29日	(月)
24	2月	1日	(木)
25		5日	(月)
26		8日	(木)
27		15日	(木)
28		19日	(月)

※ 午前10時～11時30分開催



和光市介護保険地域支援事業

足を大切に！

フットケアセミナー

立つ・歩くといった基本の動作は介護予防を考える上でとても重要です。しかしどんなに脚力があっても足にタコやウオノメ、巻き爪、爪の肥厚等のトラブルがある場合、歩くバランスを崩し、苦痛のため運動機会が減ってその脚力が低下してしまいます。日常のお手入れでそのようなトラブルは解消します。足をいたわるフットケアを学び是非すてきなシニアライフはいかがですか？

- 内容 ①フスフレーター（足の専門家）による足の簡単な触診
②足のトラブルの対処法講座・日常のお手入れの方法
③正しい靴の選び方講座

日時 1月18日（木曜日）

時間 午後1時30分～3時

場所 本町小学校 福祉交流室

定員 20名（10名が申し込み枠です）

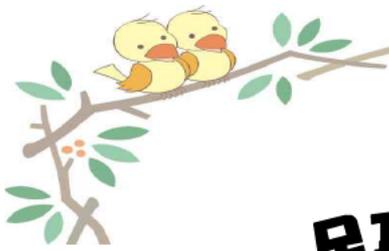
申し込みは 長寿あんしん課

地域支援事業担当へ 048-464-1111（代）内線2150



<地域支援事業とは>

「誰もが住み慣れた地域でいきいきと老後をすごしたい」という願いを目標に、介護予防（介護状態にならないようにする）を重点的に行なうことができるようになりました。地域支援事業とはそのひとつで、元気な高齢者の方やこの頃少し体力・気力の衰えが気になる方を対象に行う事業です。介護予防の知識や技術を学ぶ講座を開催したり、ご相談にのったりいたします。「もう歳だから」とあきらめないで、皆さんの元気な生活を応援します。



和光市介護保険地域支援事業



足裏健康測定・バランス測定

転倒予防だ！単体操講座

転倒は健康寿命（元気に長生きすること）の大敵です。
転倒を予防するためには意外と足の裏の力や姿勢の
バランスがものをいうのです。

足裏やバランス力を鍛えてもう転倒はしないぞ！

内容 ①足裏健康測定・バランス測定

足裏の接地状態を測定し姿勢や足の健康度を
評価します。また立っているときの姿勢で
身体の揺れ（バランス能力）を測定します。

②転倒予防運動

簡単な道具や椅子を使った日常的にできる運動を実際に行ってみます。



日時 **6月22日（木曜日）**

時間 **午後1時30分～3時30分**

場所 **坂下公民館**

和光市新倉3-4-18

定員 **20名（申し込み制です。）**



申し込みは **長寿あんしん課**

地域支援事業担当へ **048-464-1111（代）内線2150**

<地域支援事業とは>

「誰もが住み慣れた地域でいきいきと老後をすごしたい」という願いを目標に、介護予防（介護状態にならないようにする）を重点的に行なうことができるようになりました。地域支援事業とはそのひとつで、元気な高齢者の方やこの頃少し体力・気力の衰えが気になる方を対象に行う事業です。介護予防の知識や技術を学ぶ講座を開催したり、ご相談にのったりいたします。「もう歳だから」とあきらめないで、皆さんの元気な生活を応援します。

12月の予定

ヘルス喫茶サロンのご案内

お茶を飲みながら、気軽に身近なことをお話してみませんか？身長や体重、体脂肪、血圧などの測定も行っています。是非おいでください。

**12月の日程 12月7日（木）
12月19日（火）**

時間：いずれも午後1時30分～3時30分
場所：本町小学校地域交流室ふれあいプラザ

お問い合わせ

★和光市役所長寿あんしん課

464-1111内線2150

★和光市中央地域包括支援センター

464-1754