



ライフドアすわ 地域ケア会議通信

発行：諏訪市地域医療・介護連携推進センター ライフドアすわ

〒392-0027 諏訪市湖岸通り 5-12-5 Tel:0266-78-0477

e-mail: info@lifedoor-suwa.jp

令和6年度 第4回「諏訪市地域包括ケア推進会議」を開催しました

去る2月20日、諏訪市総合福祉センターにおいて第4回「諏訪市地域包括ケア推進会議」が開催されました。

推進会議は、“本人が望む生活”を守り支えるため、地域医療と介護に従事する専門職の方々が、職種において可能な取り組みについて話し合い共有を図るとともに、互いの職を越えて“具体化可能なサービス”について語り合い、地域のより良い包括システムの構築と向上を目指して開催されています。

今回の推進会議は、全国的にも著名な先進的取り組みを実践されておいでの奈良県生駒市より田中明美特命監を講師としてお招きし、生駒市の取組みの経緯とそ

れによりお元気な身体を取り戻された多くのご高齢の方々のお話をお聞かせいただきました。

[第4回 諏訪市地域包括ケア推進会議]

*日時:2月20日(木)13:30~15:00

*場所:諏訪市総合福祉センター 交流ひろば

*参加者:44名(内訳:医師3名、薬剤師3名、介護専門員14名、介護福祉士3名、看護師・保健師3名、リハビリ職1名、社会福祉士3名、ボランティアコーディネーター1名、管理栄養士2名、相談員1名、学生2名、その他8名)

講演『自立支援・重度化防止について考える』

講師：奈良県生駒市 田中明美(たなか あけみ)特命監[保健師、看護師、精神保健福祉士、介護支援専門員]



自己紹介

田中 明美(たなか あけみ)プロフィール

生駒市役所 特命監
[保健師、看護師、精神保健福祉士、介護支援専門員]



- ・1995年4月奈良県生駒市役所入職、福祉健康部健康課に配属
- ・1999年福祉健康部高齢福祉課
- ・2002年福祉健康部福祉支援課、2012年予防推進係長
- ・2013年福祉部介護保険課、翌年課長補佐
- ・2015年高齢施策課、2016年高齢施策課主幹・地域包括ケア推進室室長兼務
- ・2017年福祉健康部地域包括ケア推進課長
- ・2018年福祉健康部次長(兼)地域包括ケア推進課課長
- ・2019年福祉健康部次長
- ・2020年4月から厚生労働省老健局入職、振興課課長補佐
- ・2020年7月から老健局認知症施策・地域介護推進課 地域づくり推進室室長補佐
- ・2023年4月から現職

※ 岐阜県関市職員によりイラスト作成

生駒市の概況

基本情報 (R6.4.1)	
人口	116,898人
第1号被保険者数	34,546人
65~74歳	14,579人
75歳以上	19,967人
高齢化率	29.6%
調整済認定率	14.1%

*調整済み認定率：令和5年3月 見える化システムより



アクセス 大阪難波まで電車で約20分
就業 県外就業率50%以上 全国3位
教育 小中学生の学力 全国トップレベル
治安 治安の良さ関西1位

令和7年2月20日
諏訪市研修

生駒市特命監 田中明美

○日常生活圏域 10圏域
○地域包括支援センター
・高齢型地域包括支援センター
→運営:地域包括ケア推進課内
・地域包括支援センター:委託で7カ所
医療法人(2)一般財団法人(2)社福法人(2)
社協(1)
・センターの人員配置
包括職員+第2層SC(専従:1名)+
認知症地域支援推進員(専従:1名)

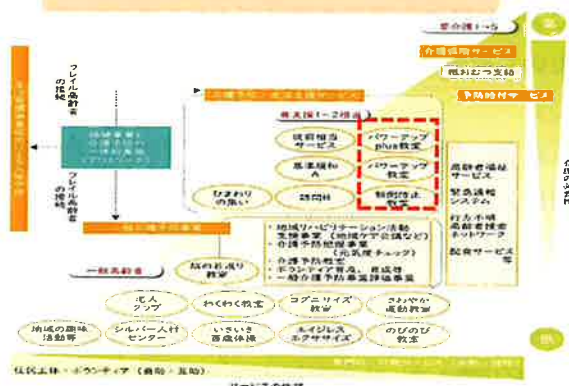
はじめに

写真の左右のお二人は 100 歳と 88 歳のケアリングクラウン※です。私は介護予防事業に取り組むにあたり、この方たちのように元気な高齢者が増えることを願い、自立支援・重度化防止に取り組んでいます。※Careing Clown:病院・老人ホーム・被災地等で活動する、主に心のケアを行う道化師。

皆さんは“自立支援・重度化防止”と聞いて、どのようなイメージを持たれますか？生駒市においても、地域ケア推進会議をとても大切にしてきた中から、高齢者の居場所や活躍の場を創り出してきました。



生駒市の自立支援・重度化防止の取組紹介



生駒市では、“社会的処方※”で著名な先生から、その処方を行ううえで重要な役割を担うリンクワーカー※についても、お話をいただきましたので、本人の状況に応じた教室・メニューを勧めていただく取り組みを行っています。

※社会的処方:生きがいの喪失や生活不安につながる“社会的な孤立による不調”を、薬ではなく“地域とのつながり”を処方することで元気にしていく仕組み。

※リンクワーカー:社会的孤立により生じる不調を改善するための“社会とのつながり”を処方する際に、孤立した人と地域とをつなぐ役割を担う人。

また、発症直後の方は“短期集中予防サービス”として位置づけ、パワーアップ教室・パワーアップ plus 教室・転倒予防教室※など 3 ケ月間の通所等の利用のうちに元気になっていただく取り組みを進めています。※上の図中の破線枠内の教室。

生駒市における介護予防・重度化防止の取組（一例）

パワーアップPLUS教室（訪問型）の様子



パワーアップPLUS教室（通所型）の様子



パワーアップ教室



転倒予防教室



これらの教室は、短期間の集中的な教室への参加によって、フレイル状態からの脱却を図る取組みです。要支援 1・2 の方は ADL ほぼ自立、おむつ交換・身体介護の必要はほぼ無く、一方で遠方への買い物や重量物の所持、水周りやトイレ・浴槽の隅々の掃除が困難となるケースが多くみられます。市では、本人の自立の範囲を確認するとともに、困難となった行動部分を取り戻すための取組みとして、これらの教室を創出しました。パワーアップ plus 教室は訪問と通所をセットにした送迎付きの教室で、PT・看護師・介護福祉士・住民ボランティアも関与して週 2 回実施しています。ご自宅への訪問時には、浴槽・トイレ・常用している居室や玄関周り・水回りや戸外の生活範囲等を把握して、心身の状況に則した運動を提案し提案します。パワーアップ教室では、口腔・運動・栄養グループを送迎付きで開催し、栄養士・歯科衛生士・看護師・運動実践指導者等が関与して週 1 回開催、直営の転倒予防教室は運動指導者と住民ボランティアが関与して週 2 回開催していますが、市ではこうした取組みを創設拡充してきました。

第 1 期生のなかには 82 歳の男性もおられて、92 歳まで元気に過ごしてくれましたが、一度元気を取り戻したこうした方々は、少し機能が低下しても“戻る自信”があるので、少し教室を利用して再び地域で活躍されています。

また、住民主体による会食サービスのデイサービスでは、食事・体操・レクリエーションを提供していますが、認知症の方が好んで利用されているほか、車いすの方など高齢の方たちが自身の息子・娘の年齢層のスタッフと交流す



ことで、良い効果を生んでいるように思われます。市内 109 か所で「いきいき 100 歳体操」が行われ、「脳トレ体操」も市内 6 か所でボランティアのサポートにより運営されています。

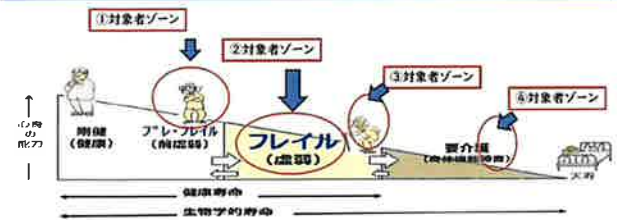
委託型の地域包括支援センターでは、畑仕事をしたいという要望を休耕地の耕作再開につなげた事例や、秋の芋掘り・焼き芋を地域の園児と高齢者が一緒に行う取組みを構築した事例、市域のうちでも買い物事情の悪い山間地に、2 か所の支援センターの連携により移動スーパーを誘致した取組みも展開されています。

市では、地域ケア会議を“自立支援型ケアプラン会議”として位置づけ、①プレ・フレイル(前虚弱者)、②フレイル(虚弱者)、③フレイルと要介護のはざまの方、④要介護者という 4 区分で捉え、①の方には転倒予防教室を勧め、②には先述の短期集中・複合型の教室、③にはパワーアップ plus 教室、④の方には給付を行うというように、対象者の状態像に応じたケア会議を展開しています。

次に個々人の改善事例を紹介します。

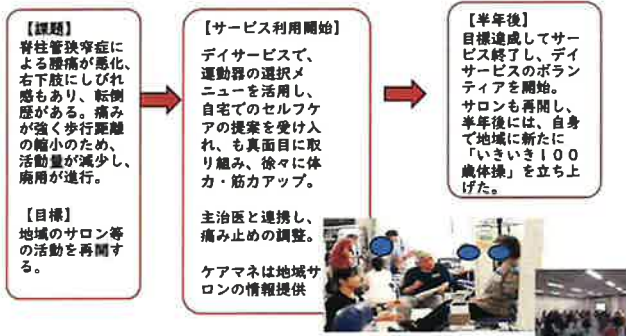
地域ケア会議の対象者ゾーン

どの位置にある人かによって、支援や活動内容も異なるため、対象者ゾーンごとに議論する内容も異なることに改めて留意しましょう。



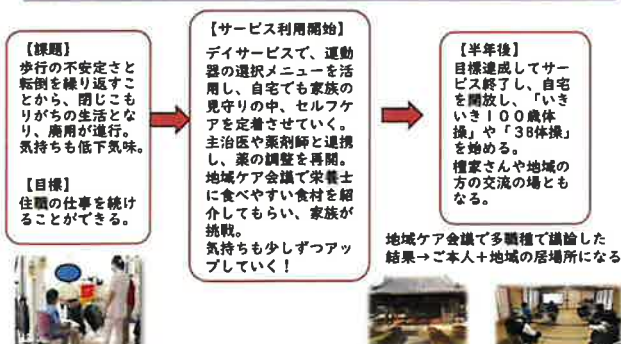
④要介護状態の層
③要介護状態に近いフレイル層(要支援2や区分変更すると要介護1相当者など)
②要支援1・要支援2の認定を持っている、もしくはその相当者であるフレイル層
①更新すると該当になりそうな層やプレ・フレイルの層(チェックリスト1項目該当など)

Aさん 82歳 男性 事業対象者 病名：脊柱管狭窄症、心房細動
基本チェックリスト：13/20、5/5、栄養0/2、口腔2/3、閉じこもり2/2、うつ3/5
利用サービス：運動特化型デイサービス



Aさん(82 歳・男性)は、脊柱管狭窄症等に基因する腰痛・しびれによって活動量が減少し、廃用が進行したため事業対象者となりましたが、運動特化型デイサービスの利用によって、体力・筋力アップを達成してサポートする側に回り、のちにはご自身で地域の「いきいき百歳体操」を立ち上げられました。

Bさん 80歳 男性 要支援2 病名：パーキンソン病、高血圧症
基本チェックリスト：11/20、5/5、栄養0/2、口腔0/3、閉じこもり1/2、うつ2/5
利用サービス：運動特化型デイサービス



Bさん(80 歳・男性)は、パーキンソン病等の罹患に基因して転倒を繰り返したことにより閉じこもりがちとなり、廃用が進行しました。しかし、住職の仕事続けることを目標にして運動特化型デイサービスを利用した結果、落ち込んでいた気持ちも徐々に上向き、目標達成後は「いきいき 100 歳体操」等を自ら立ち上げ、檀家さんや地域の方の交流の場として自宅(寺院)を解放されています。

サービス利用の目標を達成され、終了後はボランティアとして活躍する方が大勢おられます。互いに助け合い、教室の先輩が後輩に教えている姿は感動的です。高齢者よりも先に、スタッフの側が諦めていることが多いのかもしれませんが。高齢者の可能性は無限大だということをスタッフの方が学ばせていただいています。

わずか3か月間の取組みで元気を取り戻す方が大勢います。ただ、良い事業・良い活動があっても周知不足の事例が散見される中、医師向けの周知が重要です。

良いデイケアや社会的処方存在を関係者が認識していることが重要で、そうしたサービスを主治医から勧められることが本人の安心とモチベーションにつながります。地域の薬局の薬剤師、民生委員、老人クラブの仲間の声掛けや励ましが、中断や落伍を防ぐ助力にもなります。

市内にある6病院に向けては、事業の説明に行くというアプローチよりも、「介護保険の勉強会をしませんか」という投げ掛けによって(介護保険事業の内容の変転が目まぐるしいこともあり)先方の受容から情報交換へと展開し、病棟婦長や整形外科・内科等の先生方にも認識が得られています。

周知方法の工夫としては、地域包括支援センターの第2層の生活支援コーディネーターとの定例会において、既存のリーフレットに記載してある「利用の流れや教室」の内容を改編するとともに、生活圏域内での周知を徹底しています。

市役所内部でも工夫をこらし、介護保険課窓口で“教室紹介の動画”をモニターに流すとともにポップで興味を引き、教室参加の動機付けの誘導を図っています。

介護予防事業を紹介するフォーラム「みんなでつくる元気なまち生駒」には認知症に罹患された方にも参加いただき教室紹介の動画を見てもらっています。また、相談者宅への訪問時には、包括や市の職員がこの動画データをタブレットに入れて持参し、教室等の紹介に活用しますが、画像には同年代の参加者の頑張られる姿が映っているので、このことが妻から夫への促しにつながる場面も多々あります。デイサービスを利用する前に、まずは3か月間無料で参加可能なこの教室へのアプローチに家族の応援を得て、“まずはお試しで”と積極的に紹介しています。

大切な事業は周知が重要

いい事業・いい活動があるのに、地域の方が知らないことは多い
いかに周知するか、これもポイントです！

栄養士さんが常に発する栄養管理面のアドバイス
薬剤師さんが伝える薬の管理やリスク面のアドバイス
歯科衛生士さんが伝える基本的な口腔ケアとリスク管理のアドバイス
リハビリ職さんが伝えるセルフケアの推進や生活行為向上のアドバイス

こうしたことも瓦版でケアマネさん、住民さんに伝えることもありかも・・・



介護予防事業を紹介するフォーラムを開催



さいごに

2040年に向けて自治体は地域共生社会の実現に向け、官・学・民・企業などすべての資源を総動員し、地域づくりを加速化していくことが求められています。

中山間僻地や離島では、既に介護や障害などの事業所がないところも増えてきています。それ以外の地域でも介護や福祉人材の確保が難しくなっています。

特に介護支援専門員や訪問介護職員などの新たな担い手確保に苦しんでいる自治体も多いと聞きます。だからこそ、その現実を多職種の皆様と共有する場が大切で、「我がまちで暮らし続けたい!」を実現するためにみんなで「知恵」を出し合い、地域の実情に応じた「工夫」が必要なのです。

そのツールとして活用できるものに「総合事業」、「生活支援体制整備事業」や「重層的支援体制整備事業」がありますし、内閣府や経産省、国交省の事業もあります。大切なのは、関係機関・者と対話を重ねることです。ポイントは、「ひと・かね・もの」を一旦除外して、このまちに何があったら、高齢者の皆様のwell-beingが叶うかを考え続けることかと思えます!

以上、田中専門監より頂戴した先進的な取組みの事例と、みごとに健康寿命を延伸された生駒市の方々の貴重な実例のお話を掲載しました。

紙面の都合上、ご講演内容の全てを網羅できずに申し訳ありませんが、この場をお借りしてお礼を申し上げます。

