

第2章

介護予防の取組と生活支援の展開

1 介護予防の取組

生活上の支援や介護を要する状態になりそうな高齢者を把握し、要支援・要介護状態への進行を遅らせるため、高齢者支援室の保健師と各地域包括支援センターの医療職、地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）とで組織する介護予防検討会において検討を重ねるとともに、リハビリテーション専門職等とも連携を図りながら事業を推進しています。

また、要支援・要介護状態にある高齢者の自立支援・重度化防止を推進するため、効果的なリハビリテーションサービスの利用促進に向けた取組が必要です。

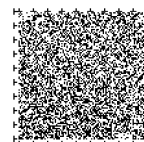
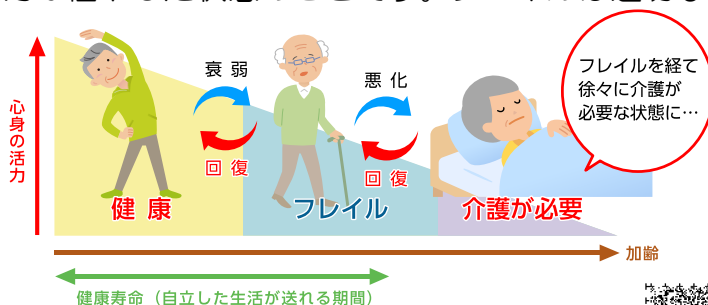
第7期計画の取組と課題

高齢になるにつれて身体機能が低下するため、要介護状態にならないよう、健康づくりや介護予防の啓発、高齢者が積極的に取り組める効果的なプログラムの提供に努めました。

運動を中心としつつ、栄養・口腔・認知症に関する介護予防の講話を行う「知って活かそう介護予防」や、受講者が継続的に介護予防に取り組むための「ステップアップ教室」、リハビリの視点を入れた「からだと用具の総合相談」を実施しています。

また、介護予防・フレイル予防の体操「10の筋力トレーニング」を新たに開始し、福祉圏域ごとに1つの住民主体の自主グループの立ち上げを目標に取り組みました。各地域包括支援センターが窓口となり、自主グループの立ち上げ支援や、グループから希望がある場合は出前講座で、トレーニングの方法や効果について伝えています。

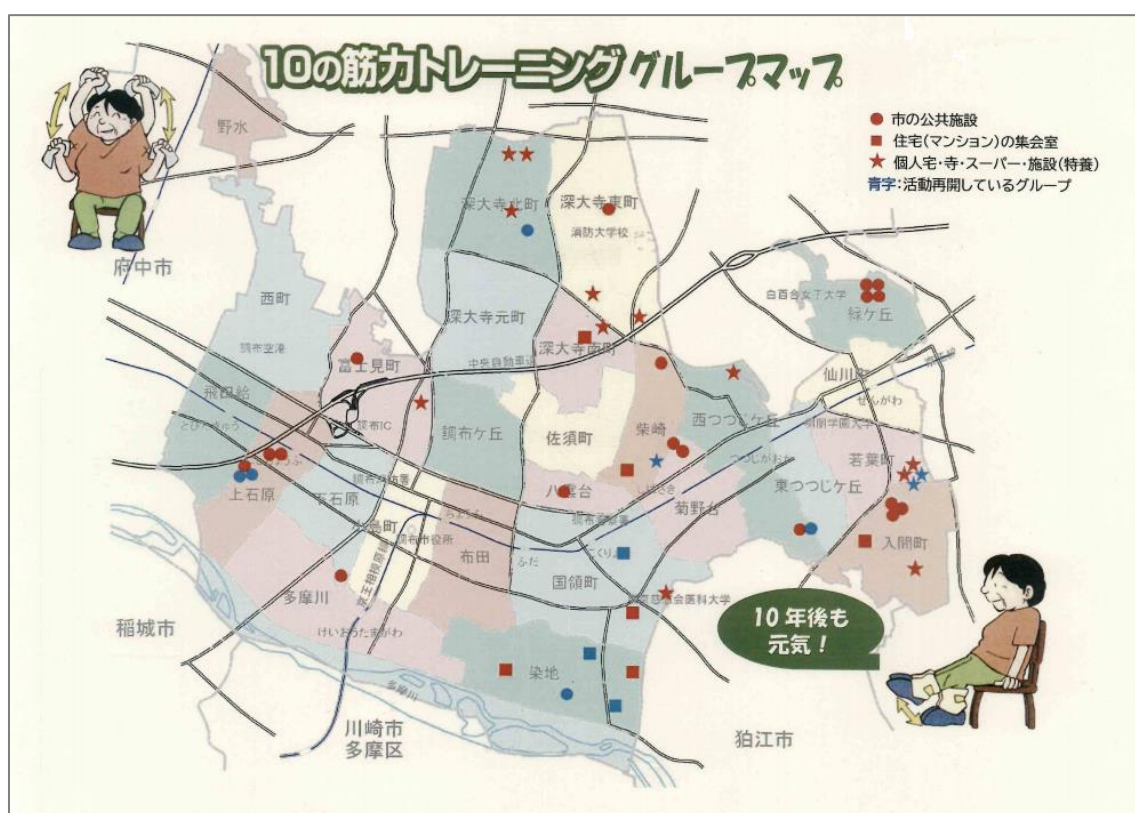
「フレイル」とは、元気な状態と、介護が必要な状態の中間に存在する「虚弱」の状態をさし、心身の活力が低下した状態のことです。フレイルは適切な介入によって機能を戻すことができる可逆性がある時期であるため、「運動」、「栄養・口腔」、「社会性・心」に着目した事業展開を図っています。



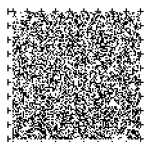
市内の「10の筋力トレーニング」を行う自主グループ数は、平成31年3月時点の29グループから、令和3年3月時点では38グループになりました。自主グループの活動場所については、公共施設のほか、特別養護老人ホームなど地域の介護施設のオープンスペース、スーパーや個人宅など新たな業種との連携により市内各地で展開されています。

さらに、高齢者の生活を豊かなものにするために、地域の住民によって自主的につくられた老人クラブへ支援を行いました。老人クラブではボランティア活動、生きがい活動、健康増進活動などを中心に幅広く活動しています。

【10の筋力トレーニンググループマップ】

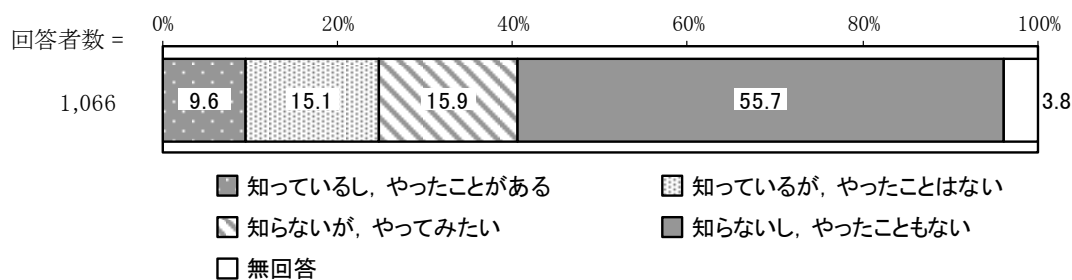


第7期計画期間中の特徴としては、住民主体のグループの立ち上げについて地域差があり、市内東部や南部の比較的駅から離れているエリアには多くのグループが立ち上がっているのとは対照的に、駅周辺は民間のスポーツクラブ等が多く、活動場所についても無償で借りられる場所も少ないため、自主グループが少ない状況です。また、自主グループの活動が2年目となるところも増え、活動のマンネリ化により参加意欲の減退や活動の継続が困難になりつつあるグループも出はじめています。



10の筋力トレーニングについて、介護予防・日常生活圏域ニーズ調査では、その認知度は24.7%で、「知らないがやってみたい」との回答は15.9%となりました。まだ知らない方や興味のある方へ情報が届くような普及啓発が必要です。

【10の筋力トレーニングの認知度】



新しい生活様式により感染リスクを抑えることができる反面、人との交流やグループ活動を控えることにより活動量が減少し、健康を損ない、フレイルが加速する側面もあります。外出や人との交流などの社会参加は、地域の高齢者の健康の維持・向上に欠かせないため、感染症拡大の防止に努めながらの事業展開が必要です。

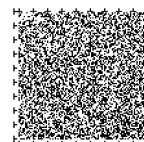
第8期計画の取組

高齢者がそれぞれの地域の中で、自発的に介護予防・フレイル予防に取り組むことができるグループの立ち上げや活動の継続に対する支援を行うために、各事業を連動させていきます。

(1) 活動場所・グループへの支援

市が主催する「知って活かそう介護予防」や「ステップアップ教室」、「からだと用具の総合相談」から事業名称を改めた「からだと歩行補助具の相談室」を、引き続き実施します。また、住民主体を基本とし、地域の中で生きがいや役割を持って生活することができ、多くの世代が興味関心を持って参加できるような形での「通いの場」の立ち上げを、地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）と連携し、支援していきます。

その他、自立支援に資する取組を推進するため、自主活動の場へリハビリテーション専門職の派遣や、グループの継続・再開への支援、新規グループの立ち上げ支援を実施していきます。



さらに、セカンドライフ応援キャンペーンに登録している協賛企業・団体等の介護予防活動支援を活用し、新たな活動場所の提供等自主グループの活動のマンネリ化について、モチベーションの向上や参加意欲の増進を図ります。

(2) 新しい生活様式を踏まえた事業展開・普及啓発

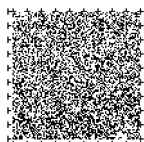
新しい生活様式を意識した多様な形での社会とのつながりの場など、介護予防は孤立予防にもなるため、情報提供の方法やつながり維持の視点を大切にしながら、心のつながりも大事にし、共に関わっているということが伝わるような手立ての検討を行います。

また、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について、KDBシステム※等を活用した課題の抽出を行い、事業内容について検討します。

※KDB システム：国保データベース（KDB）システムは、国保連合会が保険者の委託を受けて行う各種業務を通じて管理する「特定健診・特定保健指導」「医療（後期高齢者医療含む）」「介護保険」等の情報を活用し、統計情報や「個人の健康に関する情報」を提供し、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されたシステム。

(3) リハビリテーションサービスの利用促進

要支援・要介護状態にある高齢者の自立支援・重度化防止の推進に当たっては、リハビリテーションサービスの利用促進が重要となります。効果的なリハビリテーションサービスの提供に向け、ケアプランを作成するケアマネジャーとの連携を図るほか、要支援・要介護認定者への啓発に努めます。併せて、各種データを用いた効果の検証方法を検討します。



【トレーニングの目的・効果】

調布市では、「10年後も元気！」を合言葉に「10の筋力トレーニング」を推奨しています。

この体操は「生活に必要な動作を10年後も変わらずできること」を目標に、「歩く」、「立つ」、「座る」、「またぐ」、「昇る」、「降りる」、「高いところのものを取る」、「落とした物を拾う」といった日常の生活動作に応じた筋肉を10種類の筋力トレーニングで鍛えます。

トレーニングは、初級・中級・上級で構成されており、この体操の「基礎のかたち」をもとに、講師がいない中でも仲間同士で集まって取り組んだり、自分の体調に合わせて、自分のペースで取り組むこともできます。

地域でグループをつくり、10の筋力トレーニングに1年以上取り組んでいる方からは、「足の筋肉がついた」「自転車のペダルが軽くなった」「階段を手すりなしでトントン…と上がれるようになった」などの声をいただいています。「10年後も元気！」を合言葉に取り組んでみませんか？



【10の筋力トレーニングに取り組むグループのための相談・バックアップ体制】

(1) 簡単！10の筋力トレーニング講座の開催

10の筋力トレーニングの体験（初級・中級）や学習ができる講座を定期的を開催しています。

(2) 10の筋力トレーニングおさらい会の開催

トレーニングに取り組んでいる方が体験のおさらいや、中級・上級へステップアップするために学び会を開催しています。

(3) 65歳からの健康づくり健診

体力測定を実施して、ご自身では気づきづらい隠れた老化のサインがないか、チェックを行う健診です。トレーニングに取り組んだ効果も確認できます。

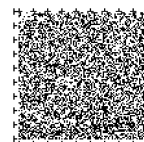
(4) トレーニングを行う時の教材の提供

トレーニングが収録されたDVD、CDの貸し出しや取り組んでいるグループ向けの体操を確認できるポスター、パンフレットを配布しています。

(5) 出前講座の実施

グループで取り組む際、地域包括支援センター職員が出前で一緒にトレーニングを行います。

(1グループ初級、中級、上級を各1回ずつ)



2 生活支援の展開

全国的に少子高齢化が深刻になっており、介護保険料の急激な値上げや介護サービスの担い手（働き手）不足への対策として、生活支援（生活上のちょっとした困り事等に対する支援）は、地域の支え合いにより提供されることが社会的に求められています。

調布市では、生活支援体制整備事業において、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活することができるよう、自らの健康づくりや趣味活動、就労等を通じて、健康で生きがいのある生活を維持する「自助」と、ボランティア活動や見守り活動などお互いで助け合い、住みよい地域を作っていく活動の「互助」をより強化し、地域全体で支え合う仕組みづくりを目指します。

第7期計画の取組と課題

市では次の3つの視点をもとに生活支援体制整備事業に取り組んでいます。

- ① 多機関協働の支援体制の構築：行政、専門機関、企業、住民団体など多くの企業、団体が連携することで、様々な地域ニーズに対応する。
- ② 地域での支え合い活動の創出：重い荷物が運べない、高いところが届かないなど、生活の中のちょっとした困りごとを地域で解決する。
- ③ 社会参加でハリのある生活：趣味、ボランティア活動などの本人の意向に沿った社会参加で生きがい、やりがいを実感する。

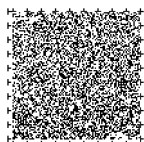
平成27年4月から開始された生活支援体制整備事業は、平成29年4月から、第1層（市全域）の地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）を高齢者支援室職員とし、第2層（福祉圏域）の地域支え合い推進員を社会福祉協議会に委託し、2人配置しました。

第1層においては、協議体としてセカンドライフ応援キャンペーン運営検討会を開催し、企業や地域団体等が行う多様な取組を集約しました。その取組を必要とする人とのマッチングを支援するために、見える化を進め、第1弾として「食の支援マップ」（1頁「トピックス」参照）を発行しました。

第2層協議体においては、各地域包括支援センターと連携し、「10の筋力トレーニング」を通じて介護予防を推進しました。

また、東京慈恵会医科大学が行う「まちの保健室」や老人クラブの活動等に参加し、地域の高齢者との顔の見えるつながりの構築に努めました。

さらに、介護予防事業と連携し、高齢者の社会参加を促進するため、携帯電話会社とスマートフォンの使い方講座を実施しました。既存の住民主体の活動に対しては、活動の継続や課題の解消に向けた伴走支援を行っています。



第7期計画での課題としては、高齢者を含めた市民や地域団体、機関、民間企業等に対して「支え合いの地域づくり」の目的や意義などについて理解を深めてもらい、地域活動への支援を活性化することが挙げられます。そのため、地域支え合い推進員や協議体の活動として、生活支援・介護サービスのニーズの把握や資源開発、ネットワークの構築等を継続していく必要があります。

地域との関わりが比較的少ない方（ひとりぐらし高齢者や高齢者のみ世帯、福祉サービスの利用がなく専門職・機関とのつながりが少ない方など）には、必要な地域情報や福祉サービスに関する情報が届きにくい状況があります。また、各部署で異なる媒体やプラットフォームで集約しているデータについて、知りたい情報を検索・比較しやすくするため、市全体の資源について、把握・整理していく必要があります。

第8期計画の取組

地域社会における高齢者の社会参加と生きがいづくり、健康づくりの場の確保や地域支え合い推進員の活動を支援していきます。

(1)「地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター：SC）」の活動充実

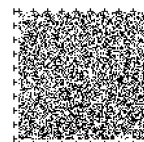
令和5年（2023年）度までに、全ての福祉圏域に第2層の地域支え合い推進員を配置することを目指します。

また、第1層（市全域）・第2層（福祉圏域）ともに、先進事例等を活用して、既存の活動や新たな住民主体の活動設立を伴走支援し、支え合いの地域づくりを推進します。

さらに、地域福祉コーディネーター（CSW）や地域包括支援センター、庁内関係部署と連携し、空き家等の利活用も視野に入れ、地域に「通いの場」の創出を進めていきます。

ア 地域支え合い推進員（SC）と地域福祉コーディネーター（CSW）の役割

	地域支え合い推進員 （生活支援コーディネーター：SC）	地域福祉コーディネーター （CSW）
設置根拠	- 介護保険法第115条の45第2項（包括的支援事業） - 第7期調布市高齢者総合計画 - 調布市生活支援体制整備事業実施要綱	- 調布市地域福祉計画 - 東京都地域福祉支援計画



関連する キーワード	高齢者、介護予防、生活支援、地域包括ケアシステム、社会参加の促進、自立支援、自助・互助・共助・公助のバランスの取れた支え合いの地域づくり	地域共生社会、ソーシャルインクルージョン※、制度の狭間、複合的な課題、相談支援包括化推進、地域力強化、セーフティネットの強化
活動	高齢者が元気で居続けるための介護予防・社会参加の促進や高齢者が望む生活が続けるためのサポート体制の構築等	制度の狭間で苦しんでいる方などに対し、様々な機関や団体と連携しながら、課題の解決を目指すとともに、支え合いの仕組みづくりや地域でのネットワーク構築に向けた取組を実施

※ソーシャルインクルージョン：全ての人々を孤独や孤立、排除や摩擦から援護し、健康で文化的な生活の実現につなげるよう、社会の構成員として包み支え合うこと。

イ 「地域支え合い推進員（SC）」が行う地域へのしかけ

地域支え合い推進員が目指すものは、「支える人」と「支えられる人」に分けるのではなく、皆がそれぞれの強みを活かして「支え合う」仕組みづくりです。そのために次の①から④のしかけを検討します。

- ① 元気な高齢者に元気なままでいてもらうしかけ
- ② 「支えてもらう人」を「支える人」に変えていくしかけ（心身機能の回復、地域の中で活かせる能力を見つけて社会参加を促す）

【達成手段】・介護予防の取組

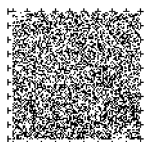
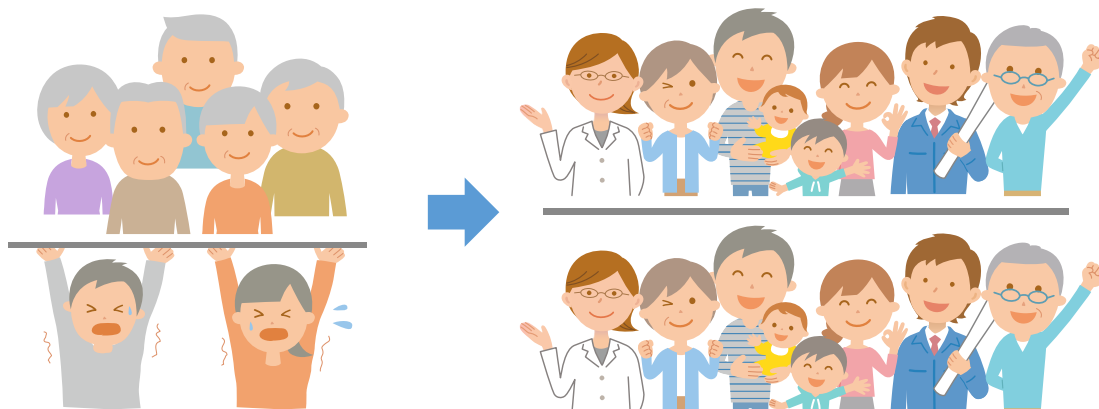
- ・総合事業市基準サービスによる機能訓練
- ・家事援助ヘルパー養成講座
- ・住民主体のサービスの担い手養成

- ③ 高齢者の「〇〇したい」という希望を拾い上げ、地域のニーズとつなぐしかけ

- ④ 地域にある空きスペースや企業等の取組を見える化するしかけ

【達成手段】・セカンドライフ応援キャンペーン

【SCのしかけによって目指すもの】



(2) 協議体の整備及び拡大

第1層協議体のセカンドライフ応援キャンペーン運営検討会や第2層協議体を、多様な主体による地域課題の解決を目指す場所にしていきます。また、リモートやインターネットを活用した新しい形での運用を試みます。

(3) 高齢者の社会参加による介護予防や住民主体の支援活動等の推進

社会参加が少ない方へのアプローチとして、世帯状況調査を活用し、回答がない方について、民生委員・児童委員や広報協力員等と連携し、つながりを持つ体制づくりを検討します。

また、引き続き、セカンドライフ応援キャンペーンを活用して、地域団体、企業との連携を深め、支え合いの地域づくりを推進するとともに、関係団体・関係部署とも連携してボランティアポイントや地域ポイント事業等の導入・活用に向けた調査・検討を進めていきます。

さらに、高齢者の活躍、生きがいの場の一つとして、就労的側面にも注目して、関係団体との連携を促進させていきます。

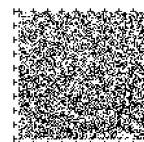
団体活動への支援として、既存・新規にかかわらず、団体（住民）の意向を十分に把握したうえで、補助金による支援だけでなく、新たな活動の枠組みとなる総合事業のサービスB（住民主体による支援）の活用も視野に、今後の方向性について協議・検討を進めていきます。

(4) 総合事業の実施

現在提供している国基準・市基準（緩和型）の訪問型・通所型サービスについて、質の向上を図ります。

また、引き続き、総合事業を適切に利用できるよう、高齢者の相談支援の充実や基本チェックリストを活用したスクリーニングを実施します。併せて、総合事業対象者とされた高齢者の自立支援を目的に、心身の状態に応じた適切な介護予防・生活支援サービスが包括的かつ効率的に提供されるよう、介護予防ケアマネジメントの充実を図ります。

第8期計画においても国基準と併せて、以下のような多様なサービスを拡充・検討し、介護予防・生活支援サービスの充実を図ります。



ア 市基準によるサービス（緩和型サービス）

支援が必要な方の状態像に応じた適切なサービスが提供されるよう、国や都の動向を踏まえ、サービスを提供する事業者やケアマネジメントを行う地域包括支援センター（居宅介護支援事業者を一部含む）、関係機関・団体や庁内の関係部署等と連携を図り、安定的・持続的な事業運営を推進します。

また、引き続き、市独自の「調布市高齢者家事援助ヘルパー」をはじめとした福祉人材の確保に努めます。

第8期計画期間中の「調布市高齢者家事援助ヘルパー」養成研修受講者数目標値	第8期計画期間中の「調布市高齢者家事援助ヘルパー」登録者数目標値
120人	80人

イ サービスB（住民主体による支援）

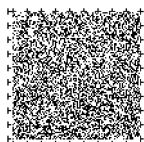
総合事業への移行による制度的なメリット（住民のやりがいや利用者の負担軽減など）・デメリット（対象者の限定、ケアマネジメントの実施、事務手続きなど）を整理したうえで、NPOやボランティア団体の活動、住民主体の活動など、既に地域で行われている各種団体による活動の活用も視野に入れ、検討を進めます。

ウ サービスC（短期集中予防サービス）

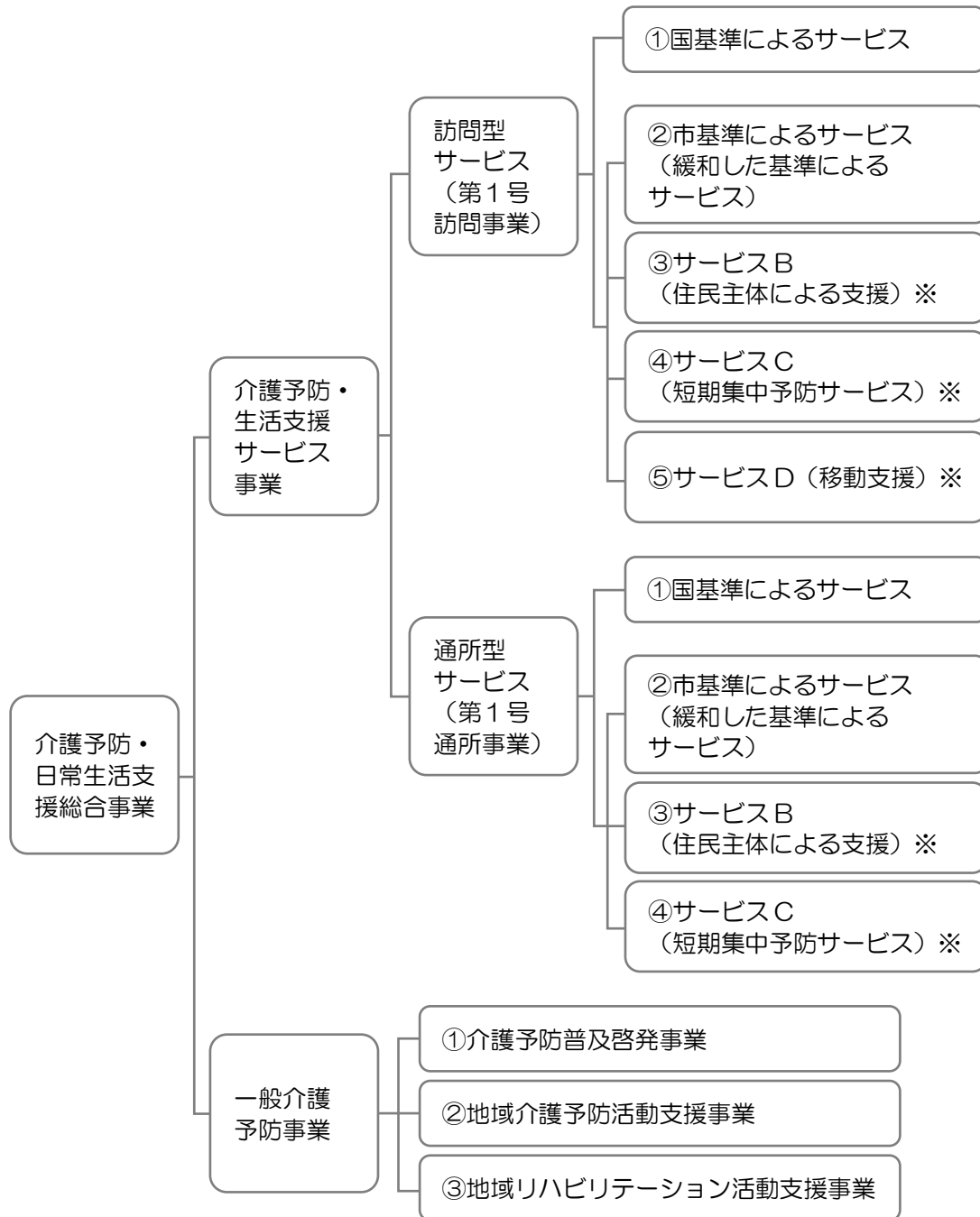
3か月を単位とする、短期集中予防訪問・通所サービスについては、ニーズや社会動向などを踏まえ、実施を検討します。

エ サービスD（移動支援）

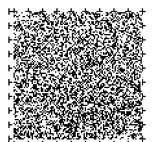
地域ニーズの実態把握に努めながら、サービスの必要性について、引き続き注視していきます。



【調布市介護予防・日常生活支援総合事業の構成】



※は現在検討中のため未実施です。



セカンドライフ応援キャンペーンと企業の社会的責任 (CSR: Corporate Social Responsibility) との親和性

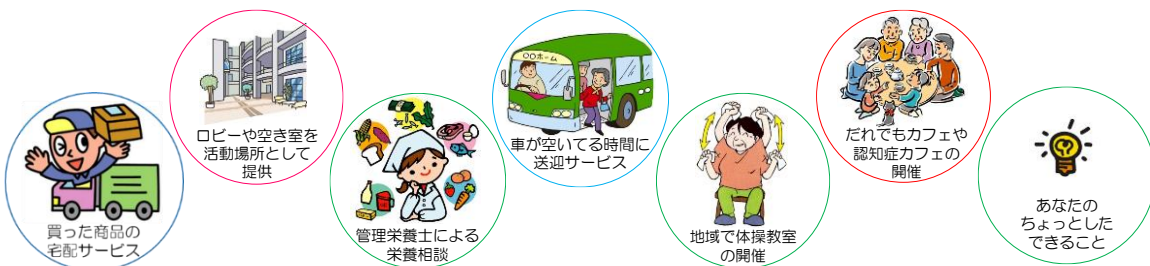
地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）の第1層協議体である「セカンドライフ応援キャンペーン」（以下、「セカキャン」という。）は、高齢者が自立した生活を送ることができるよう、企業や地域団体等が行う独自の支援、サービス、地域活動等を集約し、公表するキャンペーンです。多様な取組を集約し見える化することで、その取組を必要とする人とのマッチングを支援しています。



セカキャンの運営メンバーは地域住民や専門職等で構成されており、セカキャンの協賛団体の中には、地域団体だけでなく、地域の企業も複数参加しています。

現在、企業には普遍的なこととして、CSR 活動が求められています。CSR (Corporate Social Responsibility) とは、企業が組織活動を行うに当たって担う「企業の社会的責任」のことで、社会的責任とは、従業員や消費者、投資者、環境などへの配慮から社会貢献までの幅広い内容に対して適切な意思決定を行う責任のことです。

市内に所在する企業がセカキャンに参加することで、企業にとっては、CSR 活動を市民に伝える手段になると考えます。CSR 活動を行うことは、直接的な収益に結びつかないかもしれませんが、将来的な企業価値を高める可能性を広げます。



企業は、消費者としての住民を把握しています。それに付随して個々の住民の背景を把握している場合もあるでしょう。ただ住民が暮らす地域までは把握していないかもしれません。セカキャンには、企業と地域・住民の橋渡しになる可能性があります。

現在 100 近くの団体・企業に参加していただいています。セカキャン協賛団体を拡充し相互作用を促すことで、地域内を有機的につなぎ、調布市内の地域づくり促進、地域活性化へと舵を取っていただければと考えています。

※「セカンドライフ応援キャンペーン 協賛企業・協賛団体一覧」は、市役所ホームページでご覧いただけます。

セカンドライフ応援キャンペーン

検索

検索方法

