

三重県 いなべ市の取り組み

1

取り組みの背景

1 いなべ市の状況

いなべ市は、三重県の北端に位置し、名古屋までは30kmである。いなべ市では、市民が気軽にスポーツに親しみ、運動を習慣化させて健康度を高めることをめざしてきた。その実践と普及を担う機関として、一般社団法人「元気クラブいなべ」を設立し、主に中高年齢層の健康増進を図った結果、元気クラブいなべの活動に参加した市民の年間国保医療費は、参加しなかった市民と比べて一人当たり約78,000円少なかった（平成20年度実績）。

こうした実績を活かして、市民の主体的な取り組みにより要支援者等の介護予防を推進するために、市町村介護予防強化推進事業（以下、「予防モデル事業」）に取り組むこととなった。

いなべ市の地域包括支援センターは、平成24年度までは、市と社会福祉協議会がそれぞれ1か所設置していたが、平成25年度からは市のセンターは廃止し、社会福祉協議会に一本化。2か所分の職員を集約して1センターで市内全域をカバーすることになった。（予防モデル事業は、1年目は市の直営地域包括支援センターが、2年目は長寿福祉課が中心となって事業を進めた。）



		いなべ市地域包括支援センター
地域包括支援センターの基本情報	常勤職員	8人
	保健師	2人
	社会福祉士	4人
	主任介護支援専門員	2人
	予防プラン専従職員（いわゆる“プランナー”）	0人
介護予防支援業務件数（うち、外部委託件数）		202件／月 (167件／月)

■老人クラブ

高齢者の老人クラブ加入率は90%と高い。老人クラブは、市内全ての行政区（120地区）でふれあいサロンなどの集まりを行っている。このうち、月に1回程度の活発な活動が行われているのは、全体の三分の一程度。それ以外では、集まりの頻度は少なくなる。

■一般社団法人元気クラブいなべ

元気クラブいなべの健康運動指導士が、集会所等で市民にストレッチ、ボール運動、ウォーキングなどの体験プログラムを実施。6か月間の運動プログラムの体験者の中で、さらに体操等を継続したい人のために、リーダー研修を用意し、この研修の修了者に「元気リーダー」の称号を付与。元気リーダーは、集会所で地区の住民と一緒に、週2回の体操などの運動を行う。いなべ市は、この普及手法「元気づくりシステム」により、約5年間で60か所に住民運営の健康増進活動を誕生させている。（ここに参加している高齢者は元気高齢者）

元気づくりシステムの概要

一般社団法人元気クラブいなべ

運動プログラムの普及

【第1段階】市民の運動体験

拠点コース

健康運動指導士が市内の体育館などの4施設で運動を中心に1回2時間程度、週2回の運動を実施

集会所コース

健康運動指導士が集会所まで出向き、運動を中心に1回90分間、週2回、6か月間実施

元気リーダーの養成

【第2段階】市民の自主活動

集会所コース修了者のうち、希望者に4日間の研修を実施

集会所コースで定期的に健康運動指導士の現地指導を受けながら一緒にプログラムを実施

地区の集会所等で住民運営の体操の集いを立ち上げ、運営

地区活動

地区活動

地区活動

住民自立型60か所
（平成26年1月末現在）

2

事業の工程

工程表は、予防モデル事業を準備期、開始期、終盤期の3期にわけて、いなべ市と地域包括支援センターのそれぞれの動きについて整理したものである。

		工 程	H24 年度												H25 年度											
			6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
いなべ市	準備期	目的・めざす姿の明確化																								
		実施地域の選定																								
		予算																								
		作業検討会																								
		専門職の確保																								
		関係団体調整・団体説明																								
	開始期	対象者リスト作成・連絡・説明																								
		ケースカンファレンス(多職種)																								
		市・包括連絡会議																								
		市・実施主体意見交換会																								
	終盤期	資源開発会議																								
		事業評価																								
地域包括支援センター	準備期	次年度事業計画・継続性の確保																								
		対象者への声かけ																								
		サービス提供者との打ち合わせ																								
サービス提供主体	通所型	訪問指導																								
		社会福祉協議会委託																								
	生活支援	健康ハッスル教室実施																								
		シルバー人材センター委託																								
	通いの場	えぷろんサービス提供																								
		元気リーダーによる運動教室																								
		自主運営団体(社会福祉協議会支援)																								
		四季の家																								
		はつらつクラブ																								
		ふれあいサロン																								

I 長寿福祉課(地域包括支援センター)の動き

1 事業の準備

① 事業の組み立て

予防モデル事業は、通所と訪問を組み合わせることで集中的な介入を行うことにより、弱った高齢者の活動性を高め、その後は地域の通いの場で活動的な状態を維持するというものであった。いなべ市には、元気リーダーによる運動の集いが60か所もあるので、予防モデル事業で活動的になった要支援者等の卒業後の行き先になるのではないかと考え、次のように事業を構成。

1) 通所事業(健康ハッスル教室)

社会福祉協議会に委託

元々、委託してきた従来の二次予防事業の運動プログラムに認知症予防プログラムを追加

2) 訪問事業

地域包括支援センターが訪問(必要に応じて、栄養士による栄養指導)

※2年目から、作業療法士の訪問を開始。

3) 通いの場

健康ハッスル教室の終了後は、既に行われている住民主体の活動につなぐ

- ・元気リーダーによる運動の集い
- ・四季の家(社協の地域サポーター養成研修修了者が開催するサロン)
- ・はつらつクラブ(二次予防事業OB会)
- ・ふれあいサロン(老人クラブ等が開催するサロン)

4) 生活支援(えぷろんサービス)

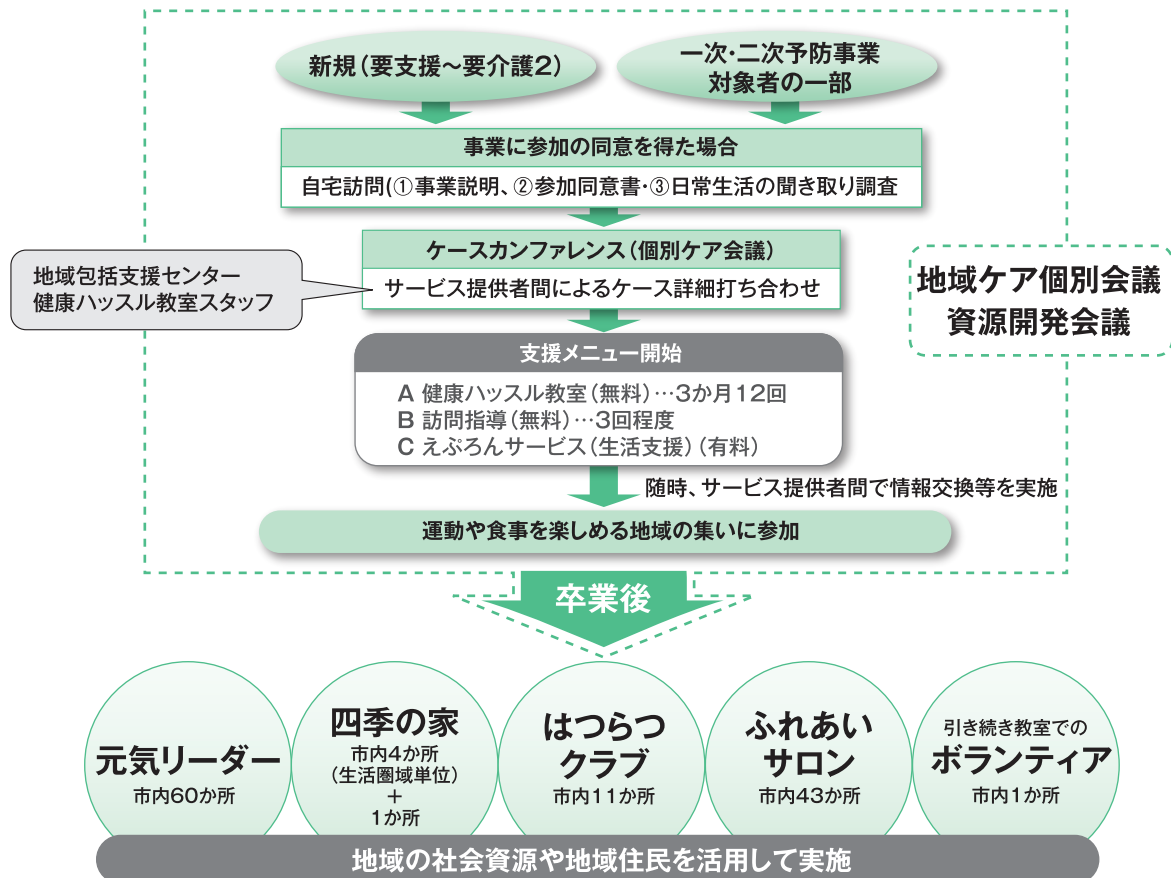
シルバー人材センターに委託

5) 地域ケア個別会議

毎月1回開催

これまで作業療法士との業務経験が無く、その必要性がわからなかったため、予防モデル事業の1年目は、作業療法士の訪問は組み込んでいなかった。しかし、地域ケア個別会議で、IADLの解決策を検討するうちに、その必要性が認識されるようになり、2年目から、介護サービス事業所から作業療法士の派遣を受けて、作業療法士の訪問を開始した。

いなべ市予防モデル事業の流れ



※箇所数は、平成26年1月現在

II 実際の取り組み

1 健康ハッスル教室(通所事業)

週1回、3か月1クール、定員15人、送迎実施。

理学療法士・介護予防運動指導員による集団体操と個別指導。

(認知機能の低下した利用者の中には、集団体操を目で見て動きを模倣することが難しい人があった)



2 訪問指導

1年目は、地域包括支援センターの職員が、利用者一人につき、初回アセスメントとモニタリングで概ね2～3回訪問を実施。また必要に応じて市の栄養士が地域包括支援センター職員と同行訪問し、栄養面でのアセスメントと栄養指導を行った。平成25年度からは、介護サービス事業所から、作業療法士を派遣してもらい、地域包括支援センターと同行訪問を実施。作業療法士が、生活行為のアセスメントと支障をきたしている要因分析、環境調整を行った。

必要なケース数により、月1回～3回派遣してもらい、1回当たり1人を訪問した。

訪問でのアセスメント結果は、地域ケア個別会議で報告した。

3 えぶろんサービス(生活支援サービス)

シルバー人材センターに委託。支援内容は、家事援助と外出支援。内容にかかわらず、自己負担は30分につき50円。生活支援サービスの必要性の判断は、地域ケア個別会議で行う。地域包括支援センターが、地域ケア個別会議の結果を踏まえて、具体的な支援内容を提示し、利用者の自立を損なわない範囲で支援することを念頭に置き行った。

4 通いの場(健康ハッスル教室の卒業後の行き先)

■はつらつクラブ

二次予防事業の卒業者の集まり。(内容は、体操、レクリエーションなど) 市内11か所で月に1～2回開催。健康ハッスル教室の終了者のうち、5人が参加するようになった。(他にも、参加希望者はいたが、会場までの交通手段がなく、利用に繋がらなかった)

■四季の家

要支援者のためのサロン。社会福祉協議会の「サロンリーダー養成研修」を終了した住民が、福祉センター等を会場にサロン“四季の家”を立ち上げ、住民の自主活動として運営。平成25年度までに5会場が立ち上がっている。社会福祉協議会が運営する住民の連絡会を毎月1回開催し、それぞれのサロンの情報交換を行うなど、後方支援している。

健康ハッスル教室の終了者のうち、16人が参加するようになった。



	開催頻度・開催曜日	開所時間	参加人数
四季の家ふじわら	月2回:第1・3火曜日	午前9時半から正午	約25名
四季の家いなべ	月2回:第2・4火曜日	午前9時半から正午	約25名
四季の家だいあん	月2回:第1・3火曜日	午前9時半から正午	約25名
四季の家ほくせい	月2回:第2・4火曜日	午前9時半から正午	約25名
ルンルン ^(※注)	月2回:第2・4火曜日	午前9時半から午後2時半	約10名

※注)「ルンルン」は、四季の家よりも小さな集団。こじままりした場が向いている人のために用意。

■元気リーダーによる運動の集い

健康ハッスル教室の終了者のうち、10人に体験してもらい、5人が参加につながった。この5人は元々、運動の集いに参加していた人で、一旦、動きについていけなくなったため、健康ハッスル教室で体力をつけて、再び運動の集いに参加出来るようになった。残りの5人は運動の集いの動きについていくことが難しく、参加につながらなかった。

■健康ハッスル教室のボランティア

健康ハッスル教室の終了者のうち2人が、ボランティアとして教室に参加。参加者に声をかけて場の雰囲気を盛り上げてくれている。元気になった“先輩”の姿は、何よりも後に続く利用者にとっての励みになっている。

5 地域ケア個別会議

多職種が一堂に会し、予防モデル事業の利用者全数を検討。月1回、1回当たり2時間、5～8件。参加する職種は、次のとおり。

保健師、理学療法士、作業療法士、栄養士、歯科衛生士、主任介護支援専門員、社会福祉士、介護福祉士、介護予防運動指導員、認知症ケア専門士、元気クラブいなべ、シルバー人材センター等

それぞれの専門職の視点で、その人の自立に向けて何が一番必要なのか、何が効果的なのかという点を議論。

地域ケア個別会議で明らかになった課題や不足している資源を検討する場として、平成25年度から「社会資源開発会議」を開始。行政、社会福祉協議会、地域包括支援センター、元気クラブいなべの4機関で構成。

3 まとめ

■取り組みにより得られたこと

- ・地域ケア個別会議で事例検討を重ねるうちに、地域包括支援センター、社会福祉協議会、行政職員が、要支援者等を最終的に地域の中の“居場所”にいかにつなぐかを意識するようになり、地域の力を活かすことを考えるようになった。
- ・“居場所”につなぐために、地域包括支援センターが対象者と一緒に居場所に足を運び、橋渡しする動きができるようになった。（要支援者には、丁寧な後押しがなければ、簡単には居場所につながらない）一方で、立ち居振る舞いなど動きがもたついてくると、既存の居場所にはつながりにくいことがわかってきた。
- ・そこで、元気な人の集まりについていけなくなった人のための居場所をつくろうと考えるようになった。（既存の集団の隙間を埋める発想。例えば、要支援者等のための居場所“ルンルン”）
- ・また、健康ハッスル教室の参加者（要支援者等）の中に、卒業後にボランティアとして担い手に回る意識が芽生えはじめた。

■明らかになった課題と今後の展開

●通いの場のアクセス

- ・徒歩圏内に、最低1つは“居場所”が必要である。
- ・元気リーダーの運動の集いは、運動メニューのレベルが高く、要支援者等はずいていけなかったため、四季の家（運動に特化しない居場所）を立ち上げた。しかし、元気リーダーの運動の集いは、既に市内に60か所立ち上がっており、もっとも身近な集いである。例えば、状態別に分かれてそれぞれに合った運動を行うなどの工夫により、要支援者等が参加できる余地があるのかもしれない。
- ・はつらつクラブや四季の家等の参加者の中に、要支援者等を車に同乗させてくれるようになれば、歩いて参加できない人も、参加できるようになるので、参加者同士の乗り合わせなどの移動手段を検討。

●認知機能が低下した人の通いの場

（滞在時間）

・認知機能が低下した人には、運動主体の短時間の通所事業よりも、会食を含めてゆったりと過ごすことの出来る長時間の通所事業が必要である。

（利用期間）

・認知機能が低下した人は、訪問ではわからない行動面の特徴が通所の場面で見えることがある。通所事業は、少なくとも6か月は通うことができるようにした方が、対象者の様子をつかみやすい。

（利用頻度）

・また、認知症の通所事業は、本人の規則的な生活をつくることと併せて、家族のレスパイトの役割も大きいことから、できれば、毎日、通うことができればよい。

●担い手の育成・活動支援

・住民ボランティアが運営する四季の家には、認知症を含め様々な人が参加し、穏やかに過ごすことができてい

る。現在の月2回の実施頻度を、さらに増やすには、ボランティアの養成が必要。

・予防モデル事業で見えてきた課題について、関係機関（元気クラブ、地域包括支援センター、社会福祉協議会等）が、知恵を出し合う場として、資源開発会議をスタートし、それぞれの取り組みを互いに知ることからはじめたところである。

いなべ市の取組のポイント

- 住民運営の活動の下地がある。（中高年齢層の運動の集い、老人クラブのサロン活動など）
- 中高年齢層の運動の集いについていけなくなった高齢者のために通いの場を立ち上げ、受け皿を用意。（ボランティアの育成と活動支援、集団になじみにくい人に配慮した居場所づくり）
- 受け皿づくりを通じて、対象者の支援ニーズにマッチした“通いの場”の在り方を検討。（運動に特化しない場、認知症の人が日中過ごす場、異なるタイプの通いの場を重層的に用意、ふさわしい通いの場へのマッチング）
- 通いの場に関わる関係機関で課題検討。（それぞれの特徴を知る、課題と役割整理）