

「健康増進」を目指して

住民の意識づけ、きっかけ
づくりに邁進！



令和4年2月15日（火）
桑名市西部地域包括支援センター

はじめに

1. 通いの場で体力測定
2. 健康に関する情報発信
3. 地域に出向いて
4. 自立支援に向けた
介護支援ボランティア



西部包括圏域の特徴

1. 他の圏域に比べ高年齢者数が最も多い。
2. 階段の多い古い団地が点在している。
3. 核家族化が進んでいる地域と、昔からの二世帯、三世帯同居の地域とに二分される。
4. 交通が不便。車がないと買い物に行けない。
5. 国保データやニーズ調査訪問から、口腔機能に課題のある住民が多い。
6. 認知症の相談が増えている。



上記を踏まえて事業を検討

地区別人口ピラミッド

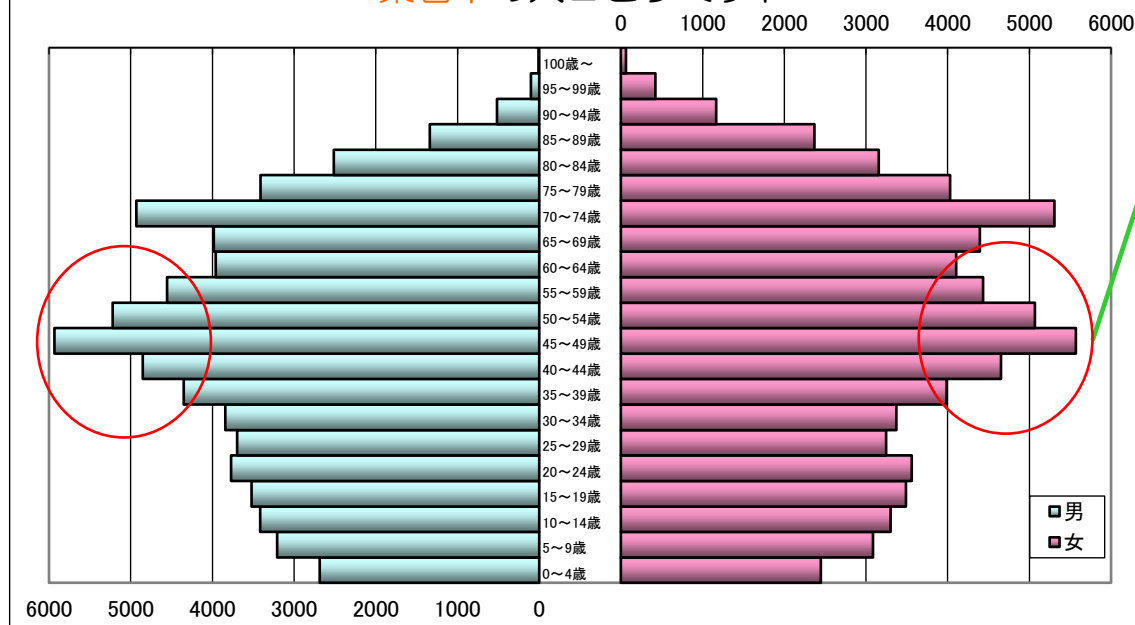
(人口：R3年3月末現在)

桑部・在良地区は、高齢者に比べ、40～50歳代が少ない

	高齢者数	高齢化率
桑名市 (141,045)	37,714	26.7%
桑部地区 (4,995)	1,580	31.6%
在良地区 (8,264)	2,768	33.5%
七和地区 (6,913)	1,861	26.9%
久米地区 (6,491)	1,636	25.2%
西部圏域全体 (26,663)	7,845	29.4%

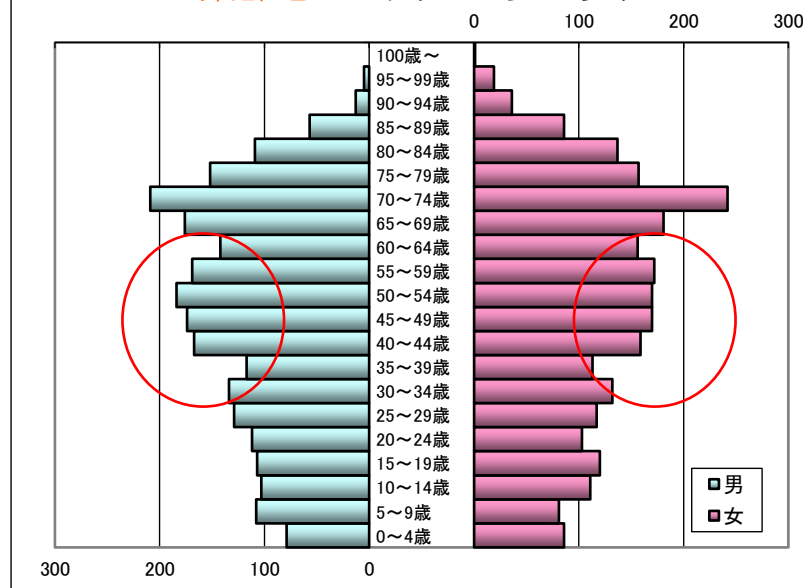
※ () 内は人口

桑名市の人口ピラミッド

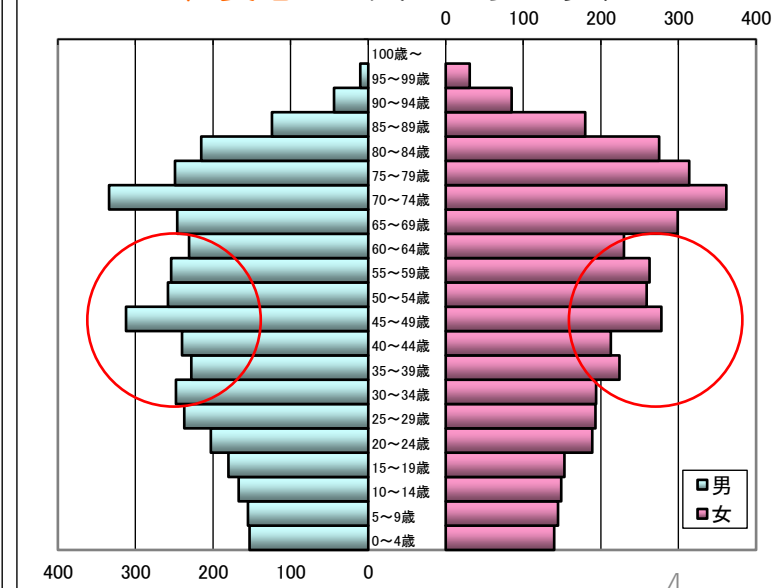


桑名市全体では、次の世代40～50歳代が多い

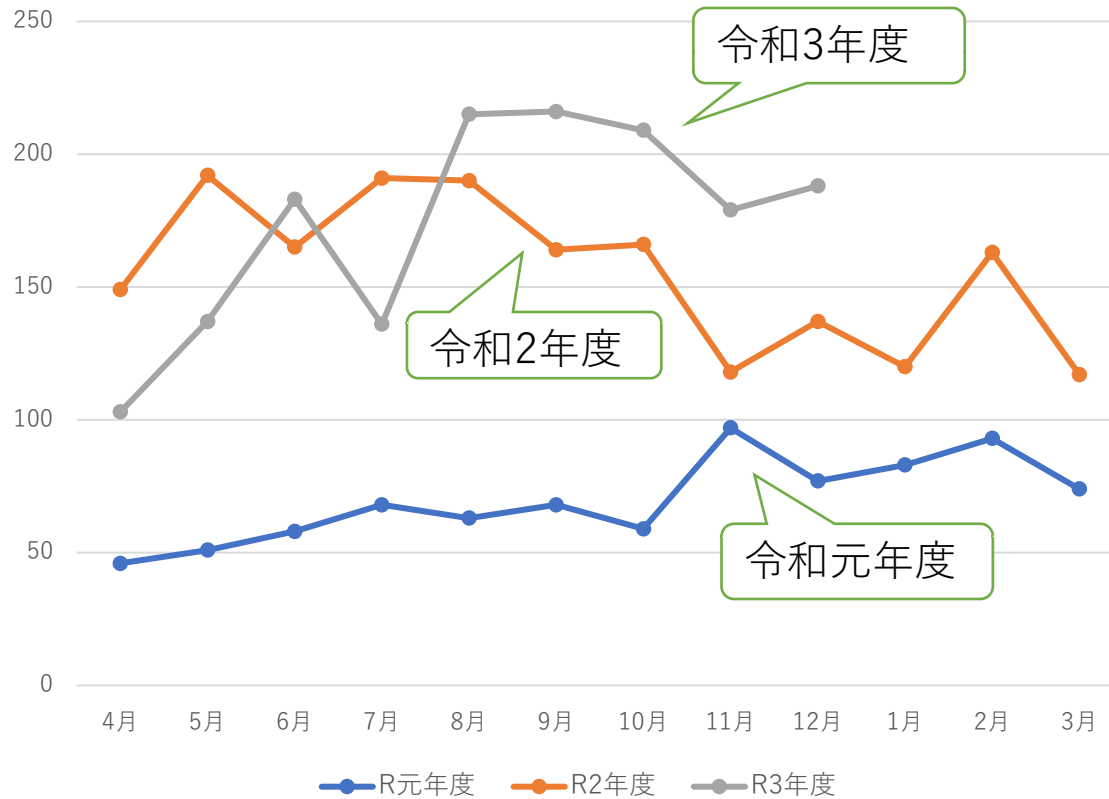
桑部地区の人口ピラミッド



在良地区の人口ピラミッド

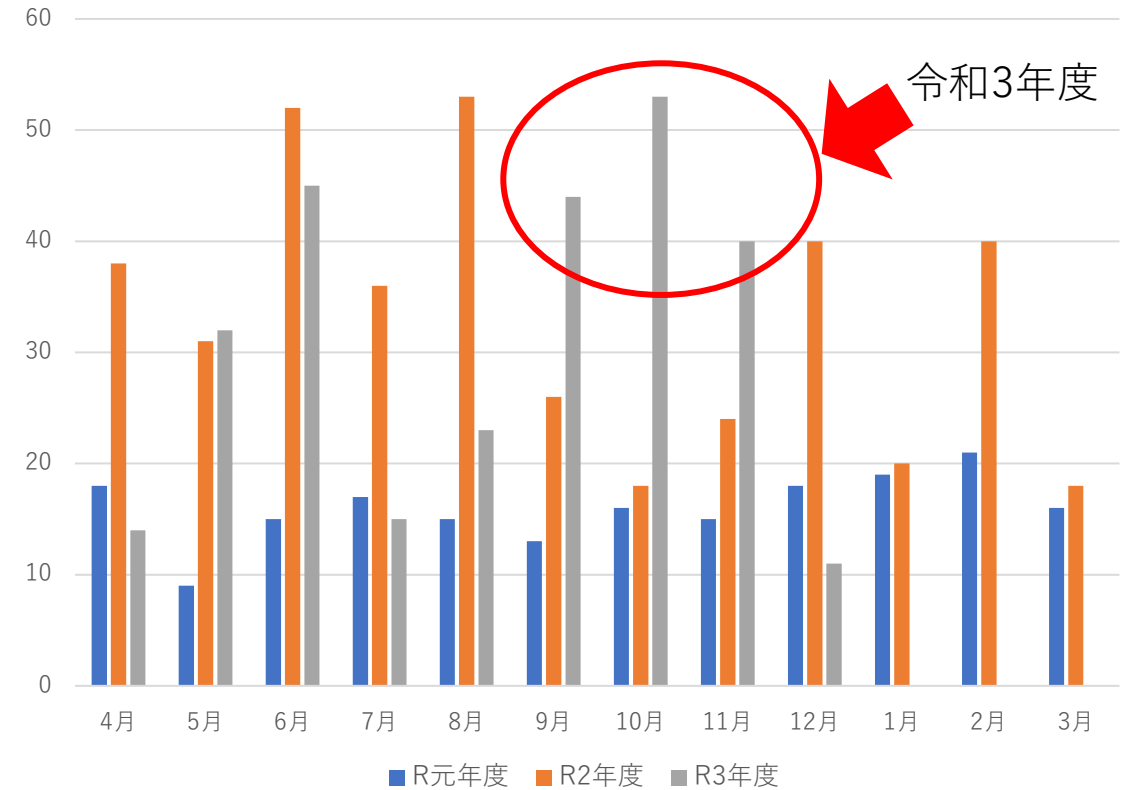


総合相談件数（延べ）



- 令和元年の秋頃から、相談件数が増加している。
- 令和2年度は、年度当初から相談件数が多かったが、秋頃には落ち着いてきた。
- 令和3年度は、夏頃から相談件数が急増した。

認知症の相談



- 認知症相談は、例年全体の20%程度。
- 今年度は9,10,11月に認知症相談が急増している。

「健康増進」のテーマに取り組むきっかけ

統計資料から見ても、高齢者対策・見守り支援が重要なのはわかっている。

しかし

新型コロナの影響で自粛ムード・・・
私たちがどこまでかかわることが出来るのだろうか



高齢者自らが自分の健康に関心を深め、予防的な行動がとれる・・・

**「自助」を高める
きっかけづくりを
しよう！！**

- 自分のことを自分でする
- 自らの健康管理（セルフケア）
- 市場サービスの購入

自助

- 当事者団体による取組
- 高齢者によるボランティア・生きがい就労

互助

- ボランティア活動
- 住民組織の活動

共助

- 介護保険に代表される
社会保険制度及びサービス

公助

- ボランティア・住民組織の
活動への公的支援
- 一般財源による高齢者
福祉事業等
- 生活保護
- 人権擁護・虐待対策

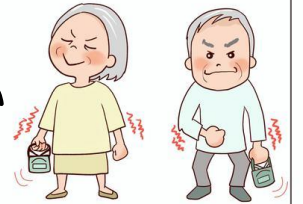
1.通いの場で体力測定

目的：現在の自分の体力・身体能力を知り、
日頃の健康管理に役立ててもらおう



検査項目

- ①床から物が拾えますか
(柔軟性・バランス能力・筋力)
- ②30秒間で何回椅子から立ち上がれますか
(下肢筋力)
- ③片方の足だけで何秒立てますか
(バランス能力)
- ④握力はどれくらいですか
(筋力)
- ⑤5メートル歩くのに何秒かかりですか
(歩行能力)
- ⑥椅子から立ち上がり3メートル歩いて戻ってくるまで何秒かかりですか (TUG)
(バランス能力・下肢筋力・敏捷性など複合的動作能力)



「通いの場」の傾向

久米地区

宅老所「げんき」

運動	・ 80~84歳が多い ・ 開眼片足立ちの数値が悪い (バランスが悪い) ・ 握力の数値のばらつきが大きい ・ 5m歩行はやや劣っている人が多いが、TUGは比較的良い
栄養	・ 約2割の人が食生活の見直しが必要
口腔	・ 2~3割の方は機能低下が疑われる ・ 6割の方に口喝あり

茶の華会

運動	・ 80~84歳が多い ・ 椅子からの立ち上がりの数値が悪い ・ 開眼片足立ちは良い方 ・ 握力の数値が悪い ・ TUGは比較的良い (5m歩行は実施せず)
栄養	・ まあまあバランスよく食べている
口腔	・ 3~4割の方は機能低下が疑われる ・ 3割以上の方に口喝あり

在良地区

きぼうが丘ストアー

運動	・ 70~74歳が多い ・ 椅子からの立ち上がりの数値が悪い ・ 開眼片足立ちは良い方 ・ 握力の数値良い ・ TUG良い (5m歩行せず)
栄養	・ まあまあバランスよく食べている
口腔	・ 6割以上の方は機能低下が疑われる ・ 6割の方に口喝あり

宅老所「さくら」

運動	・ 85~89歳が多い ・ 椅子からの立ち上がりはまあまあ ・ 開眼片足立ちは良い ・ 握力の数値良い方 ・ 5m歩行、TUG共にばらつきが大きい
栄養	・ 未実施
口腔	・ 未実施

サロンなごみ

運動	・ 80~84歳が多い ・ 椅子からの立ち上がりはまあまあ ・ 開眼片足立ち良い ・ 握力の数値良い ・ 5m歩行はばらつきが大きい ・ TUG良い方
栄養	・ まあまあバランスよく食べている
口腔	・ 2割の方は機能低下が疑われる ・ 2割の方に口喝あり

いきいきサロンひえだ

運動	・ 70~80歳代までの4年齢層同数 ・ 椅子からの立ち上がり、開眼片足立ち共に男性の数値が悪い ・ 握力は男性にばらつきが大きい。女性は良い方 ・ 5m歩行、TUGは男女共に良い
栄養	・ 4割の男性が食生活の見直しが必要
口腔	・ 2割の方に機能低下が疑われる ・ 4割の方に口喝あり

【今年度の成果】

久米地区で2か所、在良地区で4か所の通いの場で体力測定を実施。

個人目標として、「身体のバランスが悪いため、足腰を鍛えたい」「普段あまり歩かないので、歩く習慣をつけたい」「野菜をたくさん食べるようにする」などが掲げられていた。また体力測定について、「久しぶりに身体を動かした」「気持ちがりフレッシュした」「思ったより身体が動けた」という感想が寄せられ参加者に好評だった。

本来は6か月後に再測定を実施し、個々の評価をする予定だった。既に3か所の通いの場が、6か月後の測定時期を迎えているが・・・現状は「通いの場」ごとの傾向を見るだけに留まっている。

他、認知症の疑いのある参加者を、介護サービスに繋いだ。

データは市役所保健医療課と情報共有。
通いの場へ出向いた際、体力測定結果を参考にしていく。

今後も
継続的
に実施

「通いの場」参加者の身体能力にはかなりばらつきがあり、運営者側の苦勞を知る。

【今後の方向性】

- ①今年度体力測定をした「通いの場」では、来年度も体力測定を実施し、個人評価と共にセルフケアへの意識向上に努める。
- ②日頃の健康管理のため、健診と共に体力測定が地域の中で定着するよう、通いの場でのお世話係を発掘する。
- ③将来的には「通いの場」での独自活動となり、西部包括がサポート役としてかかわっていく。



2.健康に関する情報発信

西部包括だより

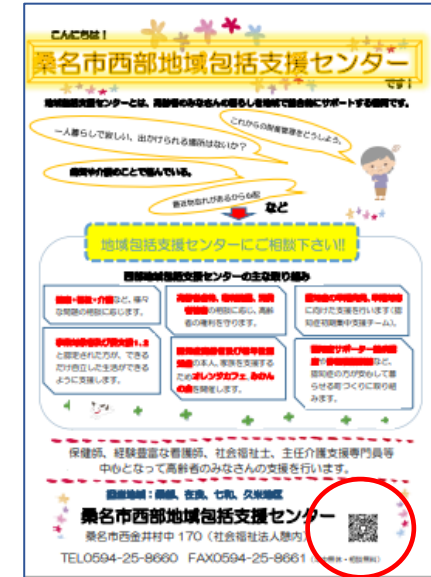


健康についての話題を掲載。セルフケアの一助に！

ホームページ



西部包括案内チラシ



QRコードでいつでも携帯電話から包括へ相談可能

元気通信「まちや」

西部圏域会議とは、介護予防支援室・保健医療課・生活支援コーディネーター・西部包括が地域課題等について話し合う場です。

生活支援コーディネーターが担当
高齢者の健康増進を応援する事業所の紹介コーナー

元気通信 まちや

元気通信 まちや では地域のみなが健康で、元気にいきいきと過ごしていただけるよう医療、健康に関する情報をみなさまにお伝えします。

なぜ まちや ？？ 昔から馴染みのある 町屋川。元気通信も地域のみなさまに馴染みのある通信にしたいとの思いで名づけました。今後とも宜しくお願いします。

特集 コロナに負けない健康づくり **オーラルフレイル ご存知ですか？**

オーラルフレイルとは・・・
オーラル【口腔】フレイル【虚弱】すなわち加齢を介した身体の変化のことです。
食事中によく食べこぼすようになった。固いものが食べなくなった。むせることが増えた。口の渇きが気になる。歯も弱くなったようだ・・・
歯と口のトラブルですが、こうした状態が続くようであれば、加齢に加えオーラルフレイルの可能性があるかもしれません。

歯の健康は命の健康の基本です。オーラルフレイル予防のため

1. よく噛む習慣をもちましょう！
2. 舌の運動を大切にしましょう！
3. バランスのとれた食事をとっていきましょう！

シニアの方の健康増進

いつでも健康でいづける方法の一つとしてボランティア活動があります。
ここでは、シニアの方の健康増進を応援している介護事業所を順にご紹介していきます。
ご興味のある方は直接ご連絡をください

デイサービスセンター木もれび

住所：桑名2533-3 西：27-1212
内容：話し相手、お茶出し、将棋の相手、イベントの手伝い など

「元気にいきいき体操」ちょっと抜粋 フレイル予防【運動編】

パート1 指のエクササイズ

① 両手親指から小指まで順番に握る
② 両手親指から小指まで順番に握る
③ 両手親指から小指まで順番に握る

「元気にいきいき体操」とは？

- ・体操時間は約10分の市オリジナル体操です。
- ・「脳トレ」「筋トレ」「ストレッチ」で構成
- ・桑名市ホームページから動画がみれます

桑名市役所 保健医療課 24-118

西部包括が担当
マスク生活が長くなり、笑ったり大きな声が出せないことで頬の筋肉がやせてしまう。⇒“むせ”や誤嚥に繋がりがやすい。
オーラル（口腔）・フレイル（虚弱）予防をシリーズ化

保健医療課が担当
自宅でも手軽にできる体操を紹介。ワンポイントアドバイスも参考に！

【今年度の成果】

- **包括だより**の冒頭部分に健康面の内容、セルフケアについての記事を掲載し、住民に意識づけができた。
- QRコードを付け、住民がいつでも包括に相談できる体制を作った。
- 各地区まちづくり拠点施設や民生委員へメールによる情報配信を行った結果、地域の心配なケースの情報提供があった。
- 回覧だけではもったいない！喫茶店やスーパーなどに**包括だより**、今年度新たに発行した元気通信「**まちや**」や高齢者の見守り関連チラシを設置。

JA・郵便局・喫茶店・スーパーなどにお願ひし、**30か所に設置**された。



【元気通信「まちや」発行の経緯】

- 毎月西部圏域会議で情報交換する機会がある。
- 介護高齢課、保健医療課、西部包括それぞれの強みがある。
- コロナ禍で「通いの場」の縮小や閉鎖の可能性がある。



各々が役割分担して、
住民に向け、健康情報
の発信がしたい！



【今後の方向性】

- ①西部包括だよりの発行と同時に、元気通信「まちや」を継続発行していく。
- ②西部包括担当の内容は、口腔機能低下予防をシリーズ化していく。
- ③個人宅訪問時に配付し、健康情報を周知する。

3.地域に出向いて

出張介護相談

もっと身近なところで相談に乗れる環境を作りたい。地域の生の声を聞こうと、生活支援コーディネーターと共にJAさんに協力を求めた。



【今年度の成果】

桑部・久米
は年金受給
日に開催

- JAみえきた桑部・七和・久米の3つの支店で介護相談が実現。
またJAは、高齢者の見守り協力機関として包括とも繋がった。
- 星川ショッピングタウンサンシティでは、隔月に1回生活に直結する買い物場所での介護相談が実現した。

※いずれも15名ほどの参加で、具体的な介護相談は各会場3名ほどだった。

オレンジプロジェクト inサンシティ

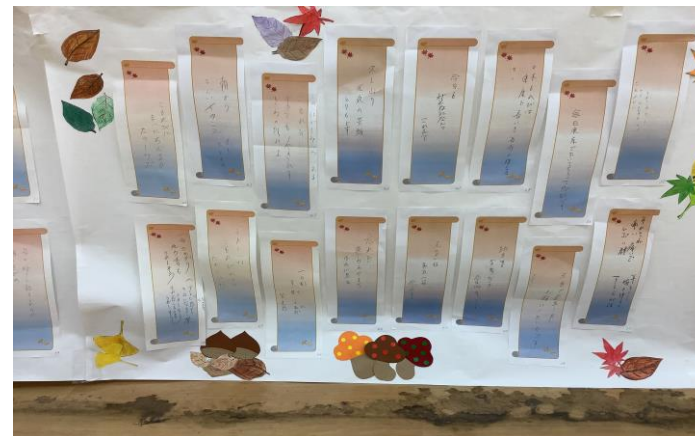
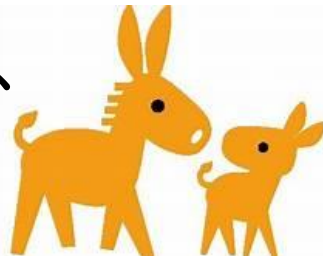
認知症啓発イベントも6回目。
参加型のイベントに！

認知症の本人や家族が、なかなか外へ出にくい状況になっていないだろうか？
負のイメージの強い介護だが、「ふっ」と笑い飛ばせるような、元気が出るようなきっかけが私たちに作れないものだろうか・・・

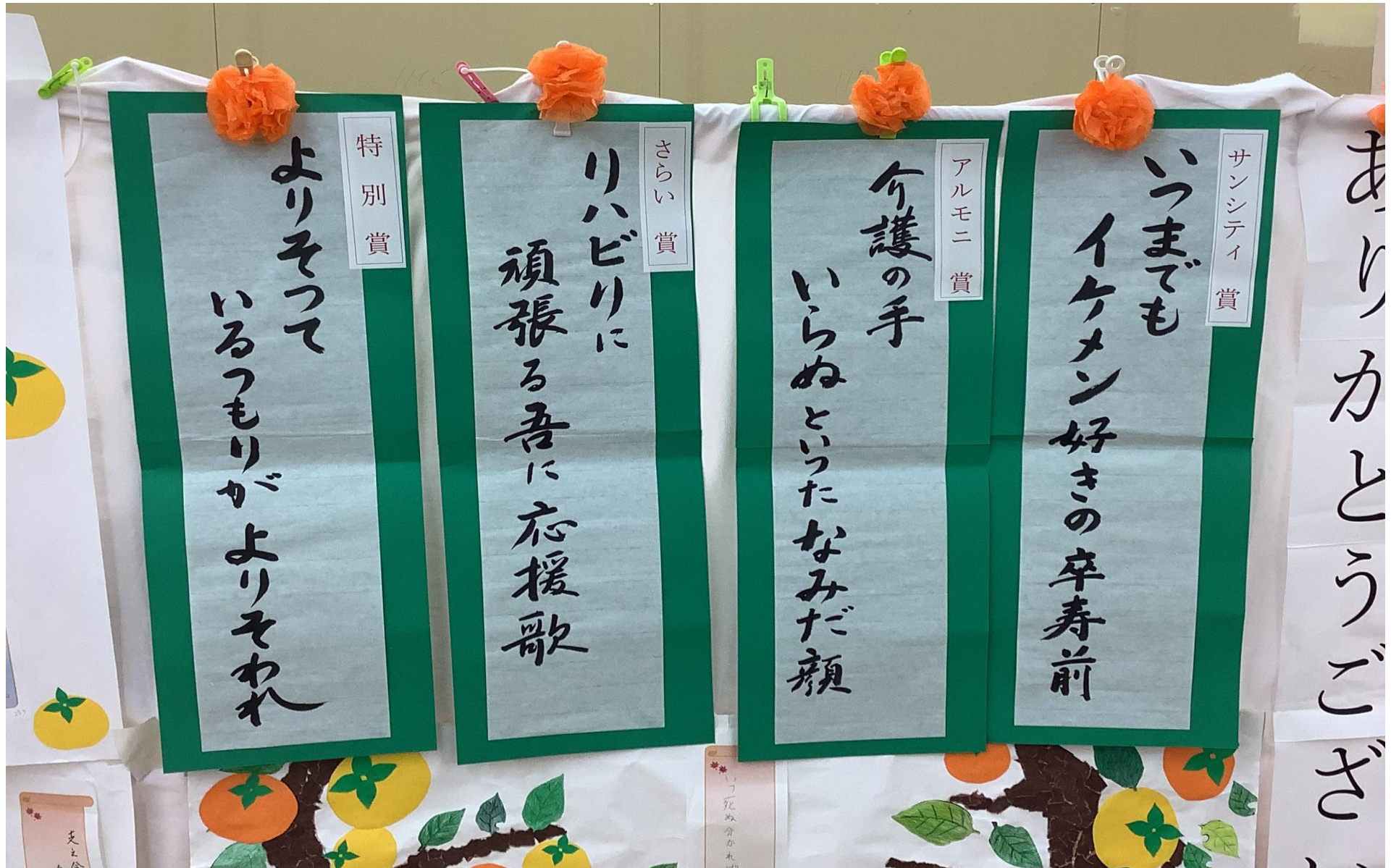


本人・家族を
応援しよう！

「通いの場」やデイサービス等介護サービス事業所に協力を求め、『介護あるある川柳』を募集。



302枚分の短冊
を貼りました



【今年度の成果】

- 協力者への感謝を含め302作品全てを展示。イベント会場で優秀作品の表彰を行い、多くの参加があった。
- 「川柳を読んで勇気づけられた」「我がことのように思えた」など、共感する声が聞かれた。
- 予防の話が聞きたい、オレンジカフェに参加したい、認知症サポーター養成講座を申し込みたいなど、具体的な目的をもって参加された方があった。

桑名警察署から、運転免許証の返納や、高齢者の事故回避のお話



西部包括職員から、運動体験や栄養バランスの話

オレンジカフェ

※オレンジカフェとは、認知症の方やご家族をはじめ、
どなたでも集まって話せる交流の場です。

身近な見守り活動を期待し、各地区まちづくり拠点施設(4か所)を会場として実施してきたが、公的機関だけでなく、民間事業所での開催を打診したところ、桑名の杜さんから「やってみよう！」の声。



【今年度の成果】



◎「桑名の杜」の職員とボランティアさんに認知症サポーター養成講座を実施

◎さらに認知症サポーター養成講座受講生を対象に、ステップアップ講座を実施

いろんな
準備を経て

新たに！

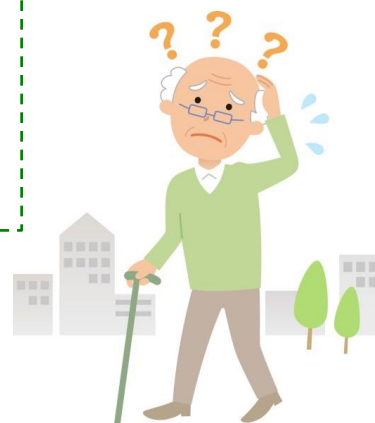
サービス付き高齢者向け住宅「桑名の杜」主催のオレンジカフェが立ち上がった。

認知症サポーター養成講座 ☆キッズサポーター養成講座

若い方にもっと認知症のことを知ってもらい、地域の見守りを強化したい。



認知症高齢者への接し方を体験中。

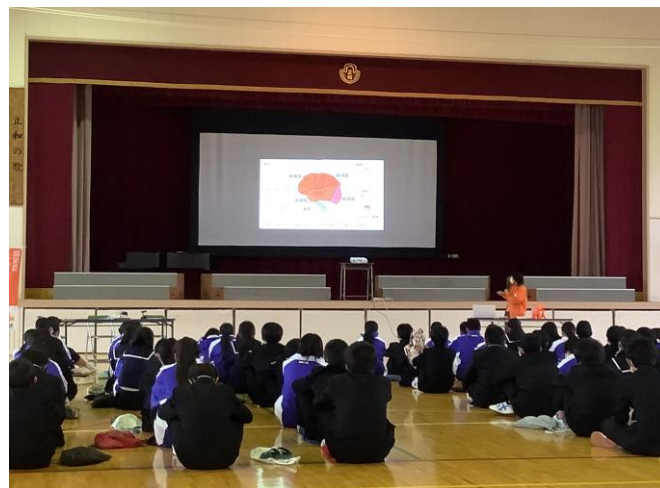


【今年度の成果】

- 小学4年生を対象に、圏域内の4校全ての小学校で開催。中学校でも1年生を対象に、2校全ての中学校で開催することができた。

(中学校の1か所は南部包括と合同開催)

- 西部圏域にある「劇団すがお」さんに「**認知症高齢者の寸劇動画**」を作成してもらい、中学生の講義資料として活用した。



【地域に出向いたことでの 全体的な効果】

- 関係機関と顔なじみの関係ができた。
- 七和地区の通いの場「なかよし会」発足！
チラシ等を設置してくれた関係者が、参加者の呼びかけに協力してくれた。
- 『私たちにも体操くらいならできるかな』
と「通いの場」創設に積極的な生の声が
聞こえるようになり、協力依頼がしやすく
なった。
- 地域や関係機関から、高齢者の情報提供の
機会が増えた。

【今後の方向性】

◎今後も積極的に地域
に出向いて地域の声
を聞き、高齢者の居
場所づくりに努めて
いく。



4.自立支援に向けた介護支援ボランティア

せっかく介護保険を卒業しても、現状行くところが無い。
このままでは閉じこもりで心身状態が低下してしまう。

本人が健康で生きがいをもって生活できることって？

以前、就労を希望していたが難しく、ボランティア活動を提案した事例があった。



ボランティア施設を増やし、
高齢者が地域で活動できる
場所を増やそう！

※生活支援コーディネーターと協議し、自宅近くで活動できる役割創出の場
⇒介護支援ボランティアの発想へ

【活動の流れ】

(1) 介護支援ボランティアの理解

生活支援コーディネーターと
勉強会の実施



※活動時間表、活動内容の記載は、掲載に同意の上です。

施設名	郵便番号	所在地	電話	アクセス	活動内容	備考	人数 (定員)	曜日 (時間)	入会費 (年会費)	担当 (氏名)
1 桑名福祉センター デイサービス	511-0011	大平町B453-1	32-1389	32-1389	①レクリエーション等の指導、参加支援 ②お茶会、お菓子作り等の活動 ③施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ④施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑤施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑥その他(お問い合わせ)		3-5	H23.8.15	1	1
2 桑名五輪老人福祉センター デイサービス	511-0006	大平下道町B460-10	29-1438	29-1438	①レクリエーション等の指導、参加支援 ②お茶会、お菓子作り等の活動 ③施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ④施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑤施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑥その他(お問い合わせ)		3-5	H23.8.15	2	2
3 多岐デイサービスセンター 子こゆか	511-0104	多岐町多岐一丁目1-1	49-2029	49-2029	①レクリエーション等の指導、参加支援 ②お茶会、お菓子作り等の活動 ③施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ④施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑤施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑥その他(お問い合わせ)		3-5	H23.8.15	3	3
4 桑名デイサービスセンター 沼津み	511-1122	桑名町み	41-1022	41-1022	①レクリエーション等の指導、参加支援 ②お茶会、お菓子作り等の活動 ③施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ④施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑤施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑥その他(お問い合わせ)		3-5	H23.8.15	4	4
5 桑名老人ホーム 桑名南東地区	511-0634	大平道町B3	22-2178	41-2171	①レクリエーション等の指導、参加支援 ②お茶会、お菓子作り等の活動 ③施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ④施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑤施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑥その他(お問い合わせ)		3-5	H23.8.15	5	5
6 桑名老人ホーム ソフィア	511-0112	多岐町B440-48	49-2360	49-4058	①レクリエーション等の指導、参加支援 ②お茶会、お菓子作り等の活動 ③施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ④施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑤施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑥その他(お問い合わせ)		3	H23.8.15	6	6
7 桑名老人ホーム デイサービス	511-0112	桑名町み	22-2178	41-2171	①レクリエーション等の指導、参加支援 ②お茶会、お菓子作り等の活動 ③施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ④施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑤施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑥その他(お問い合わせ)		2	H23.8.21	7	7
8 桑名老人ホーム デイサービス	511-0112	桑名町み	22-2178	41-2171	①レクリエーション等の指導、参加支援 ②お茶会、お菓子作り等の活動 ③施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ④施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑤施設内での活動(おやつ作りなどの補助) ⑥その他(お問い合わせ)		1	H23.8.24	8	8

(2) 介護支援ボランティア の未登録事業所の抽出・ リスト作成

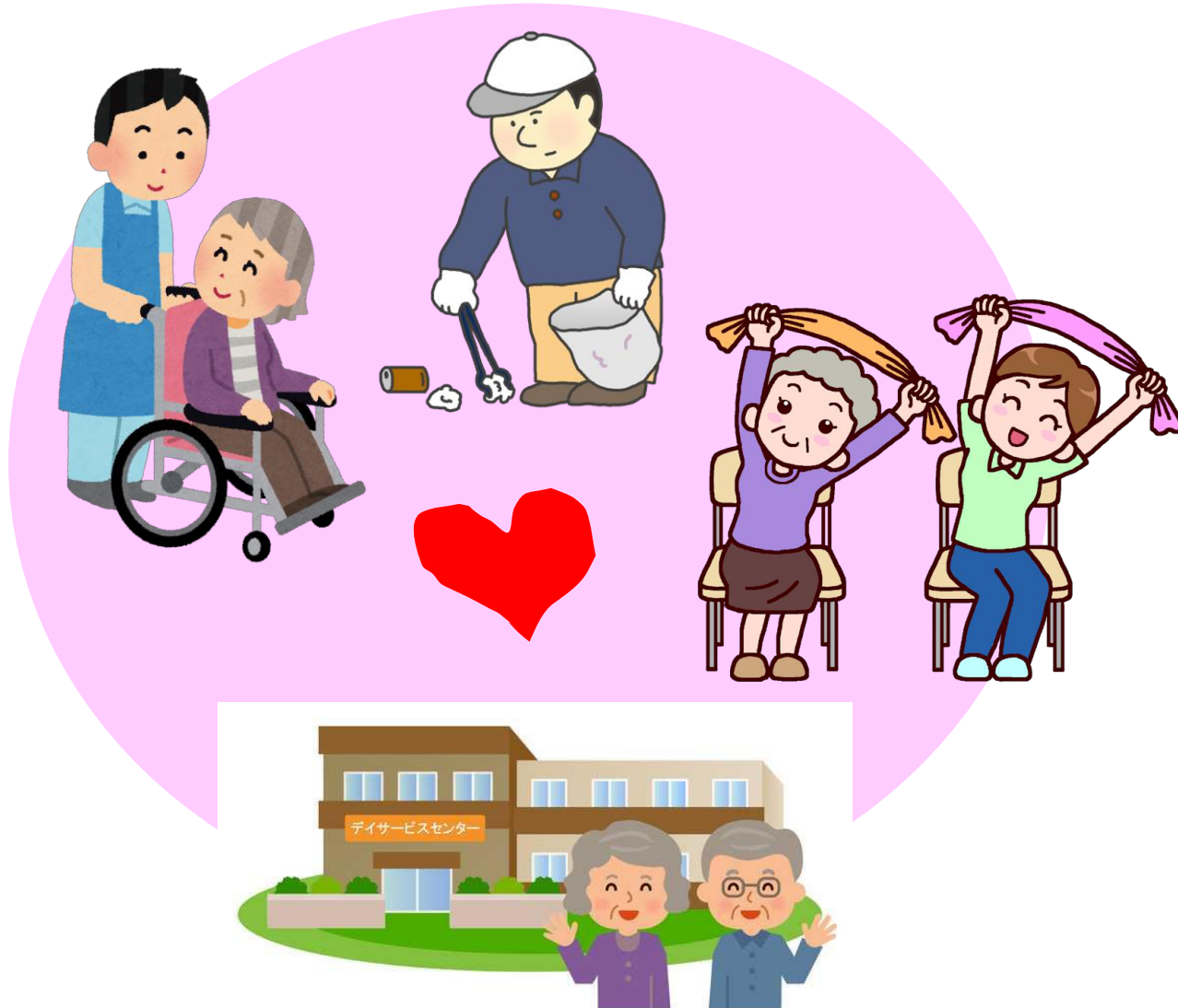
介護サービス事業所一覧から**未登録
事業所が12か所**あることがわかる。



生活支援コーディネーターと一緒に
介護サービス事業所を回り、**事業所管理者にボランティアへの受
け入れについて説明！**

10か所の事業所か
ら承諾が得られ、
内6か所登録済

本人だけでなく事業所側にもメリットが・・・



（本人）

- ・自分の役割や居場所ができることで、生活の質の向上、高齢者の生きがいに繋がる。
- ・ボランティアの時間によってポイントが貯まり、モチベーションアップに繋がる。

（事業所）

- ・専門的な知識がいない部分をボランティアに頼むことで、職員の負担軽減に繋がる。
- ・地域貢献としての役割。
- ・介護保険のボランティア加算対象として検討できる。

(3) 個別ケースから介護支援ボランティアへ 移行できそうな人の抽出

ケアマネジャーに対して、介護支援ボランティア
制度の説明
「自立支援に資するケアプラン」へのアドバイス



ケアマネ
ジャー

ケアマネジャーが利用者に働きかけ
介護保険卒業に向けての相談



介護支援計画書と共に
ボランティア計画書を作成



生活支援コーディネーターを交えた
サービス担当者会議の開催



ケアマネジャーが受け入
れ介護施設、家族に働き
かけ



6か月後、**介護保険から
卒業！**
インフォーマルサービス
で、**健康増進・生きがい
づくり！**



【今年度の成果】

2人が施設ボランティアとして活躍中！



Aさんは歩いて、近所の介護施設へボランティアとして、ほぼ毎日午後から活動

Aさん「家にいるよりはいいです。お話しする人もできました」

Bさんは送迎をしてもらいながら、ほぼ毎日幅広い業務をこなす

Bさん「介護支援ボランティアとして可能な限り活躍させてほしい」

【発展的な動き】

介護サービス事業所から、「介護支援ボランティア受け入れ施設」とわかるものがあるといいとの意見が上がる。



生活支援コーディネーターが市内の高校美術部に「介護支援ボランティア」のステッカーを作ってもらえないか依頼



こんな素敵なステッカーデザインが出来上がりました。

【今後の方向性】

◎高齢者の活動の場を増やし、生きがいに繋がる支援をしていく。

※介護支援ボランティアは、高齢者の自立だけでなく、人、学校、地域を巻き込んだ小さな地域共同体を作ってくれました。

おわりに

今年度は高齢者のセルフケアに着目し、自助を支える互助・共助の推進へと発想を展開してきました。

今後は個人の健康増進に留まらず、地域全体の健康意識の向上に向け取り組んでいきます。

引き続き関係各部署と協働しながら、職員一同努力していきます。



ご清聴ありがとうございました。