

地域課題への取り組み

～人も地域も元気なまちづくり～

令和 3 年 2 月 5 日（金）

桑名市北部西地域包括支援センター

北部西圏域は、どんな地域？



- ・ 大山田団地と旧多度町全域がエリア
- ・ 新興住宅地と自然豊かな農村地の2地区に大分される
- ・ 大山田地区はバス網が充実し、名古屋直通のバスもある
- ・ 多度地区は水道の蛇口から多度山麓の美味しい水が出る
- ・ 両地区とも坂道が多く、荷物を持つての移動が大変
- ・ 食料品や日用品のスーパーが少ない（離れている）
- ・ 圏域内人口が減少、世帯数は増加している
- ・ 市内5包括のうち唯一、包括サテライトがある



北部西圏域を数字で見る

↓令和2年3月末現在↓	大山田	多度	北部西圏域	市平均	5包括圏域中
人口	34,803	10,940	45,743	—	1番多い
高齢者数	6,318	3,149	9,467	—	1番多い
高齢化率	18.2%	28.8%	20.7%	26.0%	1番低い
通いの場	15カ所	24カ所	39カ所	—	—
健康ケア教室	8カ所	2カ所	10カ所	—	—

↓令和元年度二一ス調査報告書より一部編集（北部西n=2,325（大山田n=1,582 多度n=743））

健康的な高齢者	40.1%	28.4%	36.4%	33.3%	1番多い👑
虚弱リスクのある高齢者	59.9%	71.6%	63.6%	66.7%	1番少ない👑
閉じこもりリスク	10.6%	20.3%	13.7%	15.9%	2番目に低い
もの忘れリスク	34.3%	43.7%	37.3%	39.5%	1番低い👑
通いの場への参加	5.3%	11.7%	7.3%	8.3%	1番少ない
スポーツジム等への参加	30.9%	14.1%	25.5%	19.5%	1番多い👑
地域活動参加意欲	58.2%	51.6%	56.1%	50.8%	1番高い👑
地域活動(運営)参加意欲	28.8%	27.1%	28.3%	26.2%	1番高い👑

北部西圏域を包括実務で見る



3 職種
の視点

主任
ケアマネ

保健師
看護師

社会福祉士

《大山田地区》

- 大きな医療機関へ受診している人が多い
- 名古屋など都市部に勤めていた人が多い
- 社会的地位、経験を有した人が多い
- “介護保険”という言葉に敏感
- 自分の家のことを知られたくない
- ご近所づきあいが薄い
- ひとり暮らし高齢者が増加している
- 公園が多い
- 外国籍の人が多い

《多度地区》

- 地元の医療機関に通っている人が多い
- 畑や山仕事をしている人が多い
- 公共交通機関に乗り慣れていない人が多い
- 家族介護に行き詰ってからの相談が多い
- 介護保険サービスにつながりにくい
- 地域の結びつきが強い
- 2または3世代同居の割合が高い
- 住民と包括の距離が近い(相談しやすい)
- 日本家屋で段差がある家が多い

同じ圏域内ではあるが、地域の実情は異なる部分が多い

課題の分析と優先順位付け



《大山田地区》

- 健康的な高齢者が多く、外出の機会も多い
- 団塊の世代が多く数年後高齢者が激増する
- 高齢者数に対して通いの場が少ない
- 通いの場への参加は少ないが、スポーツジム等への参加は多い
- もの忘れリスク対象者のうち、前期高齢者の割合が半数以上を占める
- 認知症に対する興味関心が高い

《多度地区》

- 虚弱リスクのある高齢者が多く、外出の機会が少ない
- 高齢化率が市平均よりも高い
- 通いの場は多いが開催頻度が不足している
- 通いの場への参加率は高い
- もの忘れリスクが高く、対象者のうち、後期高齢者の割合が9割以上を占める
- 認知症に対する理解が広まっていない

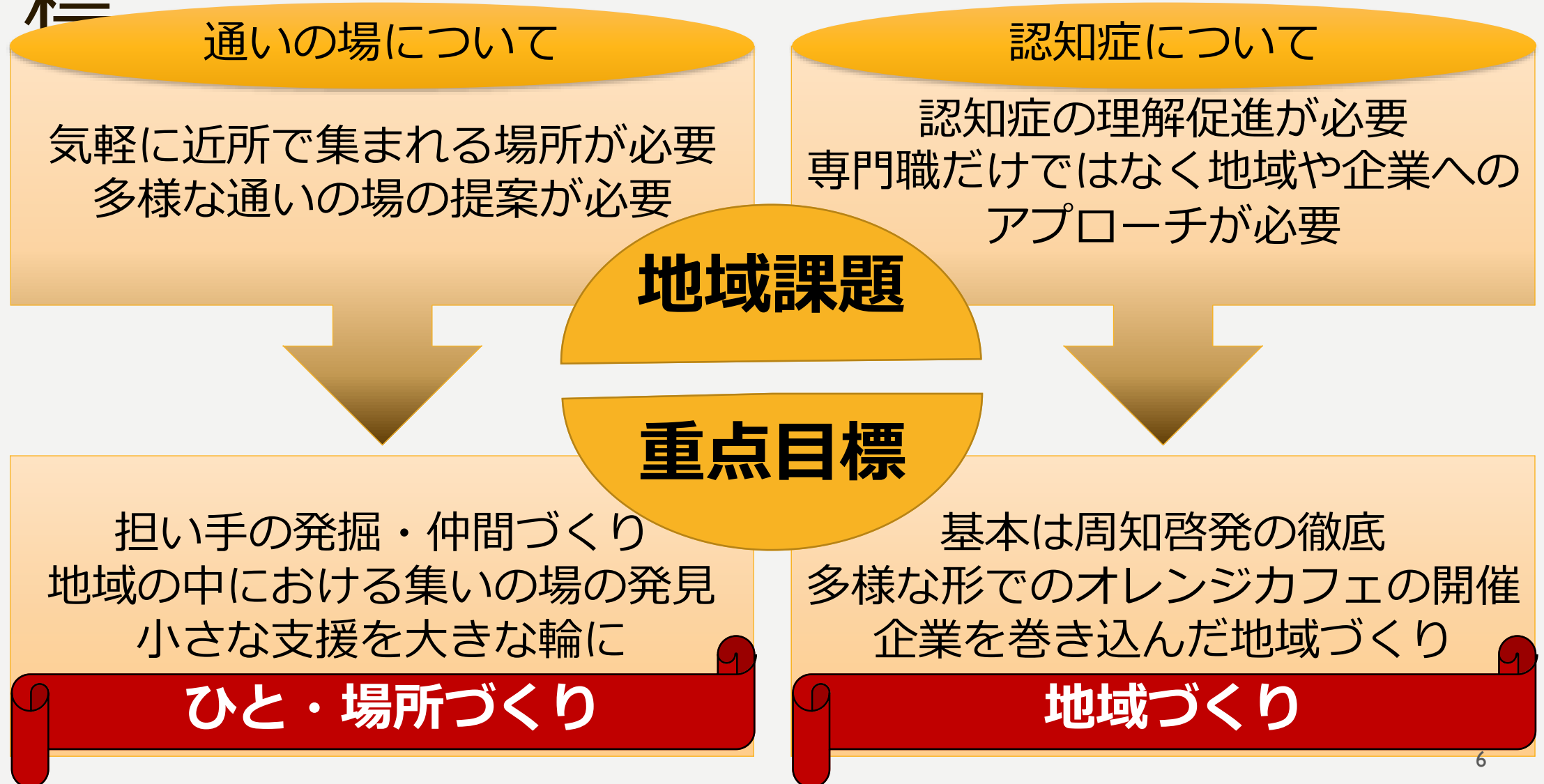
《共通》

- 地域活動への参加意欲は高く、運営側としての参加をしても良いと考えている人が多い

➡ 気が向いたときに出席される自由でゆるやかな通いの場づくり

➡ 認知症になっても安心して住み続けられる地域づくり

北部西圏域の地域課題と重点目標



しかし、予想だにしない事態が

コロナウイルスによる 感染拡大

不要不急の
外出自粛要請

3密の回避

緊急事態宣言の
発出

- ・ 通いの場や地域イベント等の相次ぐ中止
- ・ 地域団体と計画していた取り組みも延期に
- ・ 外出を控えることによって人と人との関わりが減少

➡ 地域のつながりが危機的な状況に陥っている
➡ 改めて地域の状況を確認、早急な対応が必要

いま、包括として何をするべき

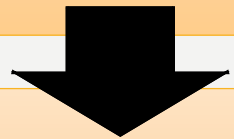
地域課題の分析、重点目標の認識は行った



コロナ禍による地域社会の変化、
新しい生活様式の提唱



コロナ禍の影響で虚弱(フレイル)状態となる
高齢者が必ず増加する



北部西圏域は高齢者数が市内で最多
今後の地域課題に発展するのは確実

《一部目標の再設定》

フレイル状態になる前の
早期アプローチ

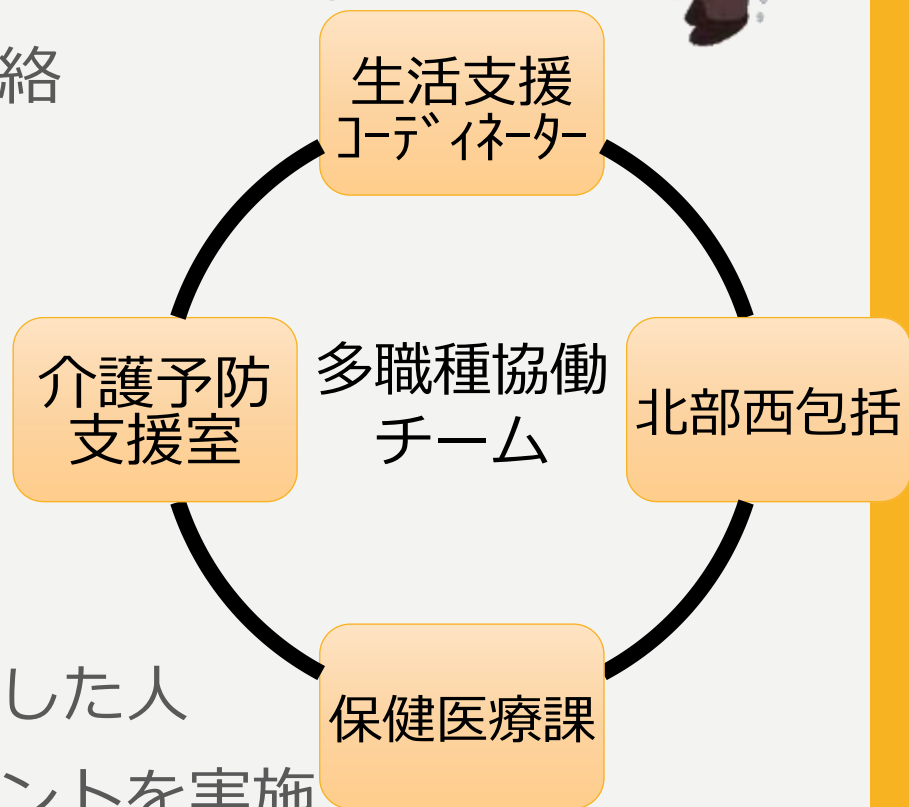


地域デビューの場所
仲間づくり

要介護高齢者の増加
地域活動の担い手の減少
地域の空洞化

虚弱（フレイル） 予防啓発

- ・フレイル予防啓発のためのチラシを作成
 - リハビリ専門職監修の1週間分の体操チェック表を添付
 - 続きのチェック表が欲しい場合、包括に連絡
 - フレイル及びリスクの説明
- ・配布対象者（リスク予備軍）の絞り込み
 - ニーズ調査票の結果を活用
 - 「運動器の機能低下リスク」
 - 「閉じこもりリスク」
 - 「認知機能低下リスク」のいずれかに該当した人
- ・予防チラシを見て連絡があった人にアセスメントを実施
- ・民生委員にも配布協力を依頼



『生活不活発』に気をつけましょう！

日本中で新型コロナウイルスが流行しています。R2年5月（多度）みなさんも感染予防のため、手洗い・うがいに加えて外出も控えていることと思います。しかし、外出を控えすぎることによって『生活不活発』による健康への影響が心配されます。失われた筋力を取り戻すには、失われた期間の倍以上の時間がかかると言われています。



フレイルになる前に意識して身体を動かしたり、頭を使うようにしましょう うらへ

フレイル予防のポイント

- ・自宅で出来るちょっとした運動を取り入れましょう
- ・バランスの良い食事を一日三食しっかりと飲んで食べましょう
- ・はみがき、うがいをしてお口を清潔に保ちましょう
- ・電話でも良いので、いっぱいおしゃべりをしましょう

~~~~~フレイル予防・運動編●毎日取り組みましょう~~~~~

トイレに行った後

【立ち上がり】10回×3セット

- ・胸の前で腕を組んで背を伸ばす
- ・ゆっくり立つ→ゆっくり座るを繰り返す
- ・椅子を持ちながらしてもOK

レンジでチンの間

【つま先立ち】10回×3セット

- ・背筋をピンと伸ばして目線はまっすぐに
- ・1・2・3・4 でかかとを上げ、1・2・3・4 で下ろす
- ・かかとを地面から浮かせたまま繰り返すと効果的

テレビのCM中

【ひざ伸ばし】片足ずつ10回×3セット

- ・椅子にやや浅めに座って、手は椅子の座面にそえる
- ・片足ずつひざをピンと伸ばして3秒そのまま
- ・慣れてきたら時間を延ばす

＝※＝※＝息を止めず、声に出して数をかぞえましょう＝※＝※＝

【運動をした日をチェックしましょう】※続きが欲しい方はご連絡ください！プレゼントします♪

| 日付    | / | / | / | / | / | / | / |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| 立ち上がり |   |   |   |   |   |   |   |
| つま先立ち |   |   |   |   |   |   |   |
| ひざ伸ばし |   |   |   |   |   |   |   |

～ご相談・お問い合わせ～

桑名市北部西地域包括支援センター  
多度すこやかセンター内 ☎49-2031

# 周知啓発の結果

| チラシ配布     | 大山田地区  | 多度地区 | 合計     | 関わりが出来た     |
|-----------|--------|------|--------|-------------|
| 1回目（5月下旬） | 781人   | 480人 | 1,261人 | <u>137人</u> |
| 2回目（8月中旬） | 689人   | 443人 | 1,132人 | <u>212人</u> |
| 合計        | 1,470人 | 923人 | 2,393人 | <u>349人</u> |

- ・ チームで手分けをして予防チラシをポストイン
- ・ 予防チラシを目にして、関わりが出来た方が349人
- ・ アセスメントの結果・・・



**多くの方が・・・**  
外出を控えて閉じこもりがち  
子どもや孫にも会えない  
人との関わりが減った  
家にいてもすることがない

**その結果・・・**  
体力が低下した  
やる気がなくなった  
もの忘れがひどくなった  
体重が増えた

# ①個別の支援を大きな輪に



## 【80代男性、ひとり暮らし】

数年前に妻を亡くし、ひとり暮らし。身の回りの事は自分でしている。カメラが趣味でコンテストで賞を取るぐらいの腕前。遠くまで運転して出掛け、風景や花の写真を撮影している



## 【相談のきっかけ】

8月、お盆で帰省していた遠方の家族より、包括へ電話あり。「予防チラシを見た。父は外出自粛で外に出ることが減った。弱っていってしまわないか心配。」との内容。許可を得て、自宅訪問する。



## ② SNSを使ったアプローチ



### 【訪問してアセスメント】

本人の様子確認と生活の聞き取りを行う。幸い、介護が必要なまでの心身機能の低下はみられなかった。話の中で、おしゃべり好きで社交性があり、都合が合った日に近所の人たちを集めて茶話会をしていることがわかった。

早速、生活支援コーディネーターと連携し、茶話会に参加している近所の人たちを集めて通いの場の説明を行う。

ポイント

**スマホのメッセージアプリの機能を活用  
タイムラインで友人たちに情報を共有**



### ③ つながりがつながりを呼ぶ



#### 【つながりの連鎖】

通いの場に興味を持った友人たちが、庭先や公園でも出来ないかと話し合いに加わる。新たな場所づくりを検討する友人も現れ、つながりが新たなつながりを呼んでいる。

#### 【みんなが笑い合える場所に】

自分たちのペースに合わせて、ゆるやかな集まりの場に来るようみんなが話し合いを重ねている。令和3年の春頃の立ち上げに向けて準備中。

ポイント

情報を発信し続け、仲間をあつめる  
枠にとらわれず、自由に集まれる場づくり



# 企業を巻き込んだ地域づくり

もの忘れ  
リスク対象  
者が多い

認知症への  
興味・関心  
が高い

地域や  
企業への  
アプローチ  
が必要

高齢者数の  
増加に伴い  
認知症患者  
も増加

認知症になっても  
安心して暮らせる地域づくり



地域の生活を支え  
ともに地域に生きる一員として  
企業を巻き込んだ地域づくり

# ①ある企業の声から



## 《圏域内に支店がある銀行》

地域の銀行として圏域内の多くの方々が利用している。日頃より包括と交流があり、認知症サポーター養成講座を行員向けに毎年実施している。

## 《銀行からの相談が》

「利用されている方で高齢のお客様が増えてきた。窓口での対応が難しい時もある。」との声があった。具体的には、

- ・ 話が通じないことがあり、手続きにかなり時間がかかる
- ・ 老後の生活相談の際、お金のこと以外の返答に困ってしまう
- ・ 超高齢化社会を迎え、地域の銀行はお金を預けるという機能だけではなくな  
って来ているように感じる

## ②地域に向けて出来ること



### 《地域に向けて何が出来るか》

- ・ 窓口での対応方法や銀行として地域に向けて出来ることを検討
- ・ 認知症サポーターステップアップ講座を開催することに決定

### 《ステップアップ講座の開催》

- ・ 北部西地域の実情について説明
- ・ 認知症の症状、対応について実技を交えたレクチャー
- ・ 地域の様子や銀行の取り組みなどの情報交換
- ・ 講座終了後も定期的に情報交換の機会を設ける



ポイント

その時だけで終わらせない

一方的な提案ではなく、ともに出来ることを考える

### ③企業も地域住民のひとり

#### 《銀行の中で》

- ・ 講座受講内容を銀行内で伝達して共有
- ・ 困った際に相談し合える銀行と包括との連携
- ・ 銀行内に包括や認知症関連情報の張り出し

#### 《地域に向けて》

- ・ 銀行員の外出時等に地域の見守りパトロール
- ・ 銀行内に地域イベントのパネル展示
- ・ 地域イベントへの出張協力、包括と共同の相談会の開催予定



ポイント

地域と企業をつなげるきっかけづくり  
地域にとっても企業にとってもWin-Winの関係を

# 今年度の目標達成状況

## ひと・場所づくり

担い手の発掘・仲間づくり  
地域の中における集いの場の発見  
小さな支援を大きな輪に



地域の中に23の集まりを発見  
SNSを使った新たなつながり  
新たな通いの場設立には至らず

一部達成

## 地域づくり

認知症の周知啓発の徹底  
多様な形でのオレンジカフェの開催  
企業を巻き込んだ地域づくり



公共施設に啓発パネルの掲示  
東部包括とWEBを活用した合同  
オレンジカフェの開催  
企業と地域がつながるきっかけ

達成

# 今後の取り組み目標

桑名市地域包括ケア計画は  
第8期に！！

- 社会資源の見える化の推進
- まちづくり協議会への積極的参画
- ケアマネジャー等の専門職との連携強化
- 福祉の枠にとらわれない協働の機会創出
- 地域と企業がつながる仕組みづくり
- 「誰かが」ではなく「自分たちが」のまちづくり

**2025年はもう間近！！地域住民や多様な主体が**  
**『我が事』として参画し、人と人、人と資源が世代や**  
**分野を超えて『丸ごと』つながる地域づくりを！！**

# 感謝



ご清聴ありがとうございました

私たち包括支援センターも地域住民の一員として

安心して住み続けられるまちづくりに取り組みます！！