

介護保険サービスを利用することで気づいた、  
**自分のちから、地域のちから**

**～ 高齢者の自立に向けて取り組んだこと ～**

**桑名市南部地域包括支援センター**

**秀島 祐子 清水 恵子 佐藤 美佐子 伊藤 恭子 浅田 菜穂子 濱島 智子 中西 健二**

はじめに

介護サービスの利用とそこから「卒業」とは

# 介護サービスの利用とそこからの「卒業」とは

介護保険制度が施行された2000年、高齢者の医療（介護）の問題から介護保険が創設された。その後介護保険サービスは地域に普及したが、高齢者数の増加が給付費を増加させ、今後は介護保険の制度維持が危ぶまれている。

**2025年には、約700万人の「団塊の世代」が後期高齢者(75歳以上)になり、人口のうち約2200万人、4人に一人は75歳以上になる。**

大きく人口構造が変わるこの10年間で、特に高齢者の生活にかかわりがある医療や介護の分野はそれに対応して、**大きく変化**しなければならない。

平成27年度には、「**新しい総合事業**」（**介護予防・生活支援サービス事業**）が始まり、地域のニーズに即した市町独自のサービスの創設など事業体系が再構築された。

このように国を始め各自治体で制度が着々と2025年問題に対応していく中で、介護保険サービスに慣れた各々の地域に住まう高齢者にとっては、そこからの『卒業』という意識変革は容易ではなく、さらに地域の中での“卒業後の受け皿”が未だ整備中で、地域格差もあるという課題を抱えている。

# 介護サービスの利用とそこからの「卒業」とは 「大きな変化」

姿かたちの見えない 社会構造の変化  
制度の変化

地域、住民 ➡

一方的な行政・支援者の主張の変化  
サービスを利用していた生活の変化、不安

「今まで普通にデイを利用できていたのに、なぜだ！」

「保険料は払っているのに、なぜサービスが使えないのか、権利があるはず…」

地域には通える場所も手段もない。急にデイに行けなくなったら家からも出られず、また悪くなってしまう…。

# 介護サービスの利用とそこから「卒業」とは

## 「大きな変化」

姿かたちの見えない 社会構造の変化  
制度の変化

制度やサービスの変化が“見える”ことで、  
不安なく、意識や生活の変化をもたらす働きかけ



## 地域、住民

行政や支援者とともに新たな地域づくり  
自助・共助努力の醸成

介護保険で訪問でリハを受けて、自宅でできなかったことが出来るようになった

自分たちがしたい地域での活動を作るのは自分たち、市や包括と協力を・・・

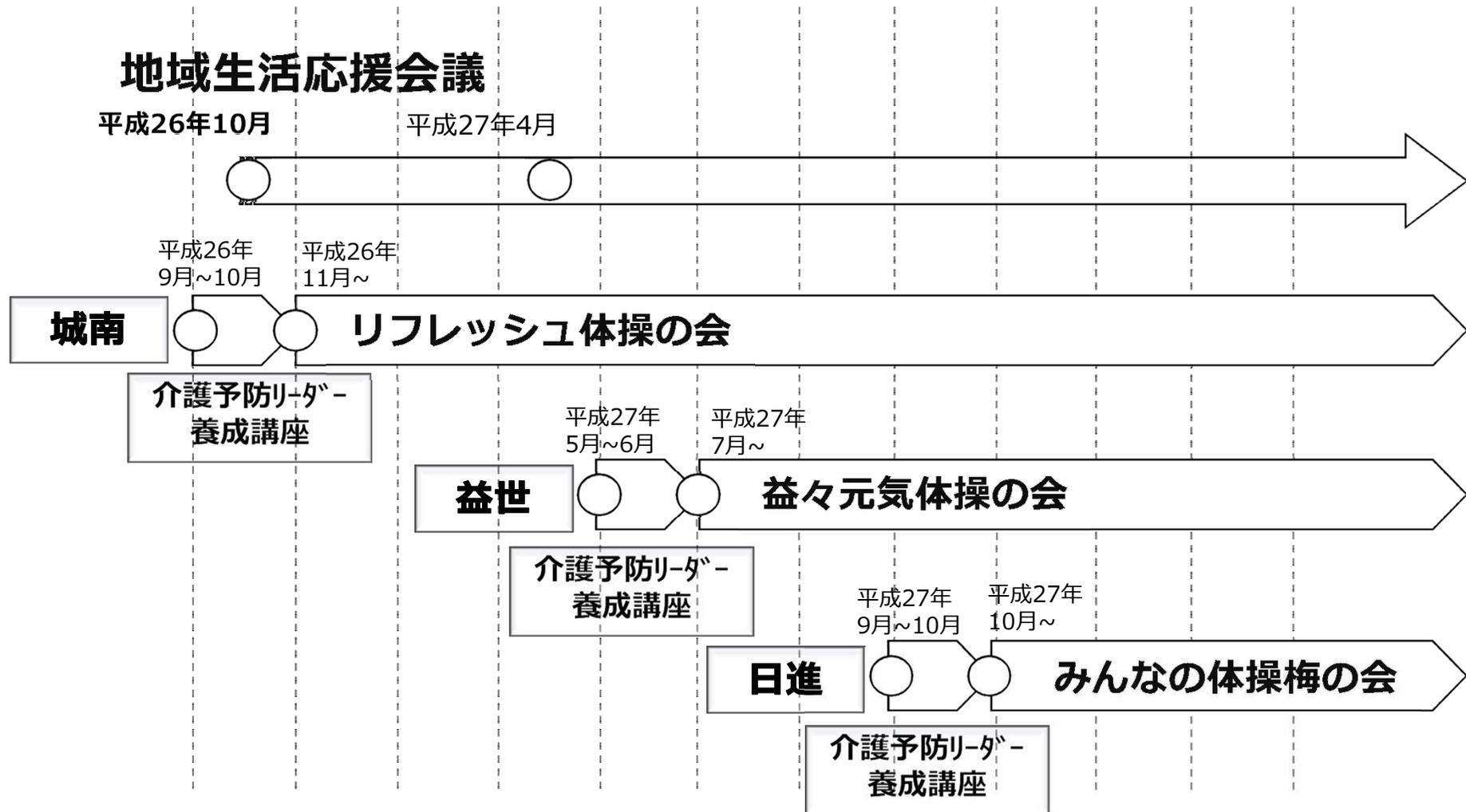
介護保険のデイの代わりに、地域の知人や友人と通える場があるなら、そこへ行けるように今のデイでがんばりたい

# 介護サービスの利用とそこからの「卒業」とは

このような背景のなか、桑名市では平成26年10月から「桑名市地域生活応援会議」が開催されることとなり、それに向け介護保険卒業後の介護予防の取り組みを推進するため、まず城南地区において平成26年9月から10月にかけて、**「介護予防リーダー養成講座」**を開講し、11月から自主グループ**「リフレッシュ体操の会」**が誕生した。

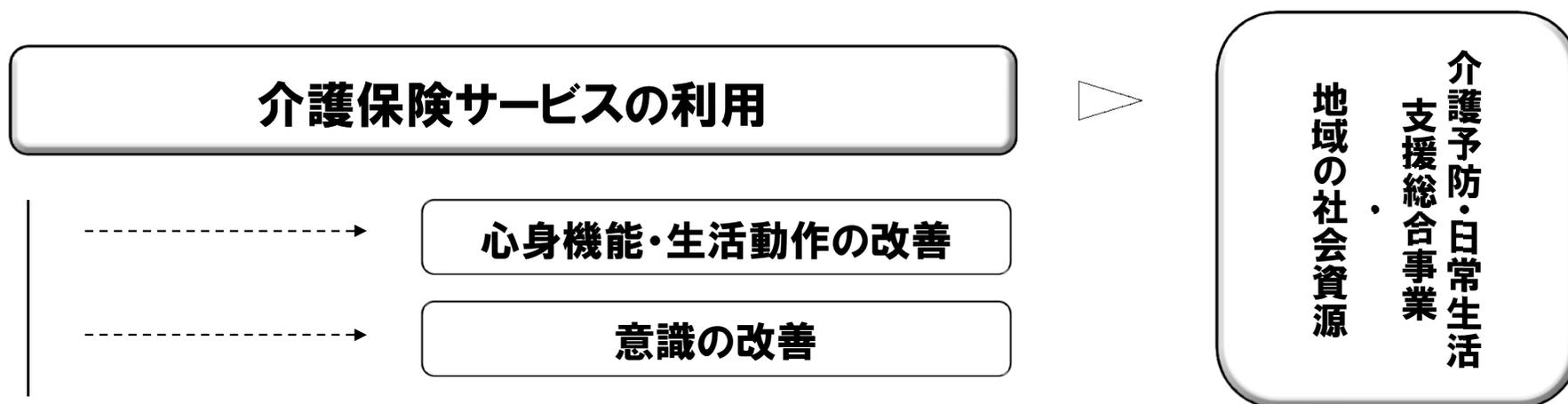
その後、平成27年5月～6月にかけて益世地区において同じく介護予防リーダー養成講座を開講し、7月から**「益々元気体操の会」**が立ち上り、続けて日進地区でも同様に9月～10月にかけて講座を開催、10月中に**「みんなの体操 梅の会」**が立ち上がったことで、南部では**城南、益世、日進の各地区に週1回「くわないきいき体操」 & 「ペットボトル体操」**を行う会ができ、現在も継続している。

# 応援会議のスタートと各地区通いの場の立ち上げ状況



# 介護サービスの利用とそこから「卒業」とは

今回の事例は介護保険を卒業し、これらの体操をメインとした住民主体の「通いの場」にうまく繋がり継続することで、ADLおよびQOLが改善された事例です。



介護保険サービスを利用することで心身機能や日常生活機能が維持・向上し、それに伴い意識の変化がみられ、地域の中での活動に移行できた「卒業」の成功例を支援者側が共有することで、不安なく意識や生活の変化をもたらす働きかけが出来るようになる。

# 事例

# 事例

Kさん 男性 84歳

## 初回相談時（平成27年4月）の状況

- 要介護認定 要支援1（平成26年5月2日～平成27年5月31日） ※更新中
- 疾病 腰痛症、慢性心不全、心房細動
- 相談内容（妻より）  
腰痛と心疾患があり治療中、**自宅で寝てばかりで弱ってきており**、心配。  
要介護認定の更新手続き後の調査で、調査員からデイサービスの利用を勧められ包括に相談。

# 事例

## かかわりの経過

- 本人・妻との面談  
食事以外はほとんどリビングで座ってウトウトしているなど**不活発な生活**が続いており**下肢機能が低下し運動の機会もない**。円背もあり**歩行不安定**。  
本人、妻共に動けなくなっていく不安を話す。

## 課題 生活の活性化、運動機能の向上



- **リハビリテーション（機能訓練）が受けられるサービス利用を提案。**  
デイ体験利用のため事業所情報を提供

包括

▷ 本人から、N事業所のデイ体験利用の希望がある

# 事例

目標！

- さらに、サービス利用について  
「秋には岐阜へ鮎やまつたけを食べに行けるくらいの体力をつけたい」と具体的な目標が本人から聞かれた。  
→ 主治医に通所利用について相談してもらう
- N事業所を体験利用 …心房細動を気にして運動を控え目にした
- その後本人から、  
「妻と桜を見にいきたい。その為には足の筋力を鍛えたい」と心疾患への不安を持ちながらも、意欲が具体化していった  
→ 主治医より、「無理のない程度の運動は必要」と返答あり

# 事例

## サービス利用開始

- 平成27年5月～N事業所のデイ利用を開始  
(ポイント) 長い期間運動から遠ざかっていたので、ヨガで身体機能を回復させた後、筋力をつけていくことが望ましい。不整脈もあるため毎回看護師と相談しながら進めていく。
- 平成27年5月14日 認定結果、「非該当」
- 6月からのN事業所利用について本人と面談  
本人「認定結果には納得がいかない、継続してN事業所を利用したい」
- 居住地域(城南)の“通いの場”、体操の会へのお試し参加を提案  
チェックリストからのデイ利用についても説明



**本人 「車の運転も週1回ほどしている。一度、行ってみる」**

# 事例

『リフレッシュ体操の会』（城南地区）



## 地域への参加 I

\_\_本人「自地区（城南）の『通いの場』へ一度参加してみる。」

> 6月3日の城南地区の体操の会に参加 ※妻付き添い、包括同行

### 体験後

- 本人「会の場所が2階、階段の昇降に不安。扉が重く開閉が一人でできない。数回トイレにいかなければならず大変」という感想。 **不安...**

- 隣地区（益世）の体操の会を紹介

包括



本人「一度参加してみる」



# 事例

## かかわりの結果

- 6月10日の益世地区の体操の会の後日、本人より「**今後もしばらく通ってみようと思う**」と前向きな返答あり。
- それ以降、**週1回の隣地区の体操の会に参加を継続**できている。
- さらに、平成27年10月以後は、以前利用していたN事業所でスタートした『**健康・ケア教室**』へも**週1回妻と一緒に**行くようになった。

# 事例

## 課題 生活の活性化、運動機能の向上

### かかわりの結果

- 駐車場から会場までの30メートル杖歩行は、休憩なく行けるまで改善。
- できる体操には積極的に参加、自身で調整している。
- 他の参加者とも積極的に話し、周囲が気遣いをしてくれることに本人も喜んでいる。

地域の中の「通いの場」では、昔なじみの人もいて声をかけてくれることが励みとなり、休まずに通い続けた結果、歩行が安定し歩く速度も早くなった。

最初は駐車場から歩くのはかなり大変そうだったが、普通に歩けるようになった。

- 妻「自宅でも話す内容が増え、ウトウトする時間も減った。」
- 体操の会の利用後に、夫婦で買い物に行ったり、うどんを食べて帰宅するといった夫婦間での楽しみにも繋がっているという。



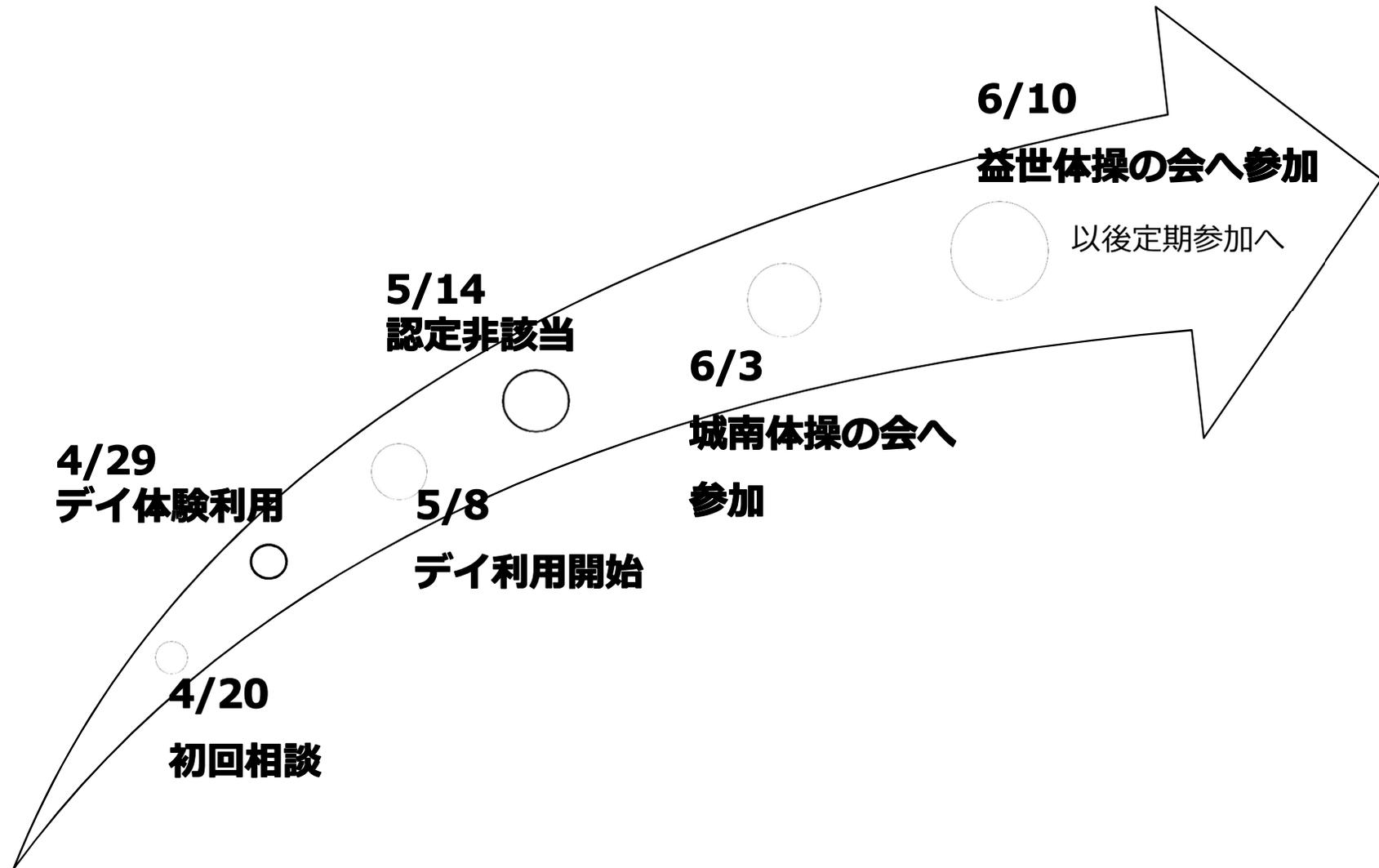
# 事例

- 平成26年4月の相談から9か月あまりの期間で、自宅に閉じこもりの生活に**介護サービスを導入することで**、結果地域の「通いの場」へ週2回参加できるようになり、本人も自信を持てた。

## 今後の目標

- 体操の会や、『健康・ケア教室』など地域へ参加することを楽しみにできている現在の生活が、少しでも長くつづけられることを目標としたい。
- 高齢でもあり、円背で杖歩行、心疾患や腰痛があることを鑑み、急変や転倒などによる状態の急激な変化もありうる。

# 介護保険サービスの利用から地域の活動へ



# 介護保険サービスを利用することで気づいた、 自分のちから、地域のちから

**自分のちから** 目標をもって自己努力し、生活を活性化していった。

**地域のちから** 地域の通いの場をつくり、日頃からつながりを持てる“場”や住民同士で助け合えるちからを持った。

## ～ 高齢者の自立に向けて取り組んだこと ～

- その方の持てる力を引き出し、積極的に地域に参加できるよう周囲が支援。
- 互いに助け合える、“顔の見える”関係づくり、またそれを育む『場』をつくることで、地域で支える体制を築いた。



## 地域のちからを発揮する支援

## 地域のちからを発揮する支援

各地区において、市保健センター等の関係機関と連携し、

**“介護予防体操リーダー養成講座”**と称し、**通いの場での活動を中心的に進めることを意識づける講座**を企画（各6回）

- ・桑名市保健センターからは、「**桑名いきいき体操**」を、
- ・また包括からは、オリジナルの「**ペットボトル体操**」を指導、  
その受講者が地域の中で、他の方々に指導できるまでになった。

### ・ **リーダー養成講座から住民主体の『通いの場』に**

**受講者全員と協議し、講座終了後は皆でどのような活動ができるか、必要な支援は何かなど話し合い、**

**体操＝“元気で長生き”の目標をしっかりと確認し、「誰がやるの？」から自分たちが活動の主体という意識をもってもらい、『通いの場』の発足につながった。**

## 地域のちからを発揮する支援

- それぞれの地区において、地域の住民が集える場（公民館、宅老所等）で自主的に体操の会が行える下地を作った（リーダー養成講座）。
- 保健センターと協働し体力測定を行い、活動の効果を“見える化”することも継続の意識づけになっている。

リーダー養成講座の修了者が中心となり、今も各地区で体操の会は週1回のペースで継続されており、参加者も増加している。

### ・ 住民主体の『通いの場』の課題

通いの場の情報や効果が様々な方法で “見える化” されることで、参加者が増え、場所の問題やリーダーの負担など様々な問題が起こる可能性がある。

今後、それぞれの通いの場での打ち合わせへの参加や、他の通いの場と交流を持てる場をつくる等、包括として継続支援が必要。

## 地域のちからを発揮する支援

このように地域の力を引き出し、住民主体の活動の立ち上げや継続を支援するマネジメントが今後益々必要になってくる。

行政や関係機関だけでなく、地域の住民の方々とも好事例を共有し、“提供される”介護保険サービスから、自らが主役の活動へ、「元気で長生き」を目指して『通いの場』や支え合い体制づくりを地域全体で進めて行きましょう。