

平成27年度 桑名市東部地域 包括支援センターの取り組みについて



平成28年3月1日 新事務所 移転予定

平成28年2月5日

桑名市東部地域包括支援センター

センター長 橋高 春樹

主任介護支援専門員 桐山 茂

毎月4回の千姫会

東部地域包括支援センターの千姫会

千姫会とは「4つの場」づくり

- ① スタッフの意見交換の場
- ② 情報交換や情報共有の場
- ③ スタッフの相互作用の場
- ④ 各事業の目標設定・評価の場

千姫会において、既存の地域の通いの場が継続していくために、さらなる付加価値をどのように持ってもらえるのか検討した結果の6ヶ月行動計画

センター職員の自覚の徹底、専門性や能力の研鑽

チームプレーによる自立支援に向けたケアマネジメントの実践

高齢者のQOL向上、介護予防、在宅生活の限界点強化 etc.

それぞれの専門性を活かして、チーム力をアップ



身近な通いの場 継続の課題

参加者が減ってきた。新しい参加者を増やしたい。
マンネリ化してきた。もっと活動内容を充実させたい。
どうせやるなら、より効果がある方法を知りたい。



センターで悩み、話して、そして...



身近な通いの場 継続の課題

☆ 継続するための支援。活動の拡大、充実に向けた支援として、

① きっかけづくり

介護予防の必要性・重要性の啓発
住民主体ならではの自由な発想を尊重
体操を定期的に行うメリットの共有
あんきでござる体操の紹介

② 専門的知識の融合

介護予防を効果的に行うための方法
効果的な活動内容を一緒に検討
あんきでござる体操の体験会

③ 見守り、地域を知る

参加者1人1人との交流から個人を知る
参加者1人1人との交流から地域を知る
参加者個人との交流から全体への広がりへ

「やりたい！」
に働きかける活動



実演会后、あんきでござる体操 掲示板を
「やりたい！」と手の上がったグループに配布



実際の活動の様子

身近な地域での多様な通いの場の見える化

地区	名称	場所	実施日時
精 義	精和クラブ	精義幼稚園舎跡	毎週月曜 一部木曜開催
精 義	ころばん塾	中央保健センター	毎週火曜 10-11.5時
精 義	ころばん塾	総合福祉会館	毎週月曜 10-11.5時
精 義	和気あいあい	グランドメゾン 2F 集会所	第2水曜 13-16時
精 義	このゆびと～まれ	グランドメゾン 2F 集会所	第1第3第4木曜 13.5-16時
精 義	桑名市社会福祉協議会	総合福祉会館	毎週木曜 13.5～15時
精 義	東部太極拳	総合福祉会館	毎月第3土曜 10-11-5時
精 義	ニットカフェ	市民会館 1F 喫茶	毎週水曜 13.5-16時
精 義	芳雅会	新築町集会所	第3金曜 9.5-11.5時
精 義	芳雅会	松寿ビル 2F	第1金曜 9.5-11.5時
立 教	三之丸「楽翁会」いこいの日	三之丸集会所	毎月30日 一部変更あり
立 教	伊賀町交流会	伊賀町集会所	年間5回 年間計画あり
立 教	おしゃべりの集い(仮)	貝塚公園	毎日 15位時～ 天候による

身近な地域での多様な通いの場の見える化

地区	名称	場所	実施日時
立教	なかよし会	在宅総合ステーションいがまち	毎週水曜 祝・第5休
立教	パソコン同好会	東部包括支援センター2F	第1第3火曜 9-16時
立教	パソコン倶楽部	東部包括支援センター2F	第2第4火曜 13-16時
立教	紙で遊ぼう	東部包括支援センター2F	第4土曜 14-15時
立教	歴史案内人、歌声喫茶など	東部包括支援センター2F	第3土曜 奇数月
修徳	桑名いきいき体操 諸戸苑	諸戸苑公園	第1第3火曜 9時～
修徳	検討中	福栄寺	毎月28日 予定 3月～
大成	門前の宿	門前の宿	毎週木曜 10-16時
大成	北別所ふれあい協議会	北別所健康公園	毎日開催
大成	ラジオ体操の集い(仮)	青葉公園	毎朝 6.5時～
大成	ラジオ体操の集い(仮)	東方公園	毎朝 7時～
大成	桑名西医療センター	西医療センター 外来棟	年間計画あり
大成	ケアパーク和月	ケアパーク和月	毎週木曜 月4回 3月～

地域との繋がりを求めて

担当エリア（精義・立教・城東・修徳・大成）において、各地域で開催する各種活動案内をきっかけに、全自治会長を訪問。自治会から地域住民に対し、介護予防 地域包括支援センターを知ってもらうためのチラシ回覧をお願いします。

回覧版は見ない人が多いというけれど・・・

チラシを見たから・・・ と通いの場へ参加
チラシを見たので・・・ と相談につながる家族さん
地道ですが、この活動を大切にしています。

 **あんきでござる体操** 回覧

毎日、ラジオ体操をしている!! 歩いてるから大丈夫!!!と
思っていないませんか?

ウォーキングは認知予防や心臓・肺の活動で酸素を全身に送り、心臓や肺の機能向上につながりますが、体の筋力を20~30%使っているだけ、それだけでは体の筋力は維持できても向上に繋がりません。筋力がないと転倒・骨折の原因になります。意識して体や足腰を鍛えましょう。

 つまり **ウォーキング + あんきでござる体操**
になるのです。 

あんきでござる体操とは!!

ヨガを基本に姿勢を矯正しながら、普段あまり意識しない部分の筋力アップを考えた体操です。転ばない足腰づくりをみながら始めましょう!!

開催日	2月13日(土)	2月27日(土)
-----	----------	----------

★★★ 場所 北別所健康公園

★★★★ **ラジオ体操、皆さんから体操が始まりました。**

★★★★ **東方公園でも始まりました。**

★★★ 年齢制限なし。どなたでもご自由にご参加ください。

★★★ 時間 9:30~10:30

★★★ 雨天中止 持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装

お問い合わせ
桑名市東部地域包括支援センター
TEL 24-8080 FAX 23-6850
E-mail : toubu@flute.ocn.ne.jp

下肢筋力の低下予防・バランス力アップは毎日少しずつ体操を続ける事でより一層効果が期待できます。



住民主体の地域づくり

☆ 介護予防、日常生活支援に資する地域づくり



「プレーヤー」から「マネジャー」への転換。さて、どうしよう？

介護予防により活動的な高齢者が増えることで、家庭や社会への参加を促進。⇒ 生きがい 自己実現 閉じこもり防止につながる。

地域の中で、「生きがい」や「役割」が持てるような居場所づくり、出番づくりを多様な主体と一緒に進めていく。

地域での社会参加を促進して、仲間同士で健康の保持・増進能力の維持・向上に取り組み、お互いに支え合う。

地域支え合い体制づくり やさしい町づくり を訴えて行こう！



住民主体の地域づくり

☆ 次に、どこに訴えて行こうか・・・。

やはり、住民主体と言えば、いつも身近な自治会長、民生委員に対して、プレゼンテーションを実施してみよう。



<参加者>

地区自治会長 地区民生委員 地区老人会副会長 地区健康推進員
中央包括支援センター、中央保健センターの保健師、地域の支援者

<プレゼンテーションの内容>

熱意と自信を持って「通いの場」の必要性を語る。

桑名市の医療・介護を取り巻く現状、介護予防の必要性、重要性

住民主体であることのメリット、通いの場が持つメリット、

桑名市内の「通いの場」の活動紹介 etc.



<座談会>

住民主体の通いの場が誕生！！





住民主体の地域づくり

☆ 次に、どこに訴えて行こうか・・・。

やはり、住民主体と言えば、介護予防教室の参加者、
からだいきいき教室参加者に対して、プレゼンしてみよう。

<参加者>

介護予防教室参加の一次予防対象者

からだいきいき教室参加の二次予防対象者 地域の支援者



<プレゼンテーションの内容>

熱意と自信を込めて「通いの場」の必要性を語る。

生活不活発病と健康寿命、介護予防の必要性、重要性

住民主体であることのメリット、通いの場が持つメリット、

桑名市内の「通いの場」の活動紹介 etc.



<座談会>

住民主体の通いの場が誕生！！



住民主体の地域づくり

☆ これまでの活動を振り返って、

- ◎ 住民の「やりたい！」を目標にして、スタッフもやる気に。
- ◎ 千姫会で、声かけ方法やプレゼンの内容に向き合えた。
- ◎ 参加者さんの思いや要望、困りごとを聞くことができた。
- ◎ 「やる」となれば短期間で、何時、誰が、何をを具体化に。
- ◎ 口コミで講師の紹介。参加者の紹介。やり方に関する提言も。
- ◎ 「通いの場」立ち上げの黒子になれた。⇒マネージャーかな？

☆ 今後はこのように取り組みたい！！

- ◎ 「やりたい！」と選択できるよう効果的な準備と情報提供が必要。
- ◎ 「やらない」という結果を恐れない。関係機関とも共有する。
- ◎ 普及啓発の対象者や実施方法を計画通り、確実に実行する。

住民主体の地域づくりの動機は

- ◎ 一人暮らしで、しばらく誰とも話していないなあ・・・。
- ◎ ご近所の方と、もっと仲良しになりたいなあ・・・。
- ◎ 出かけるところもないから、ほとんど寝ているなあ・・・。
- ◎ 興味はあるけれど、そこまで行く「手段」がないなあ・・・。

お元気な方でも、このような思いが少なくないので、
介護予防・生活支援に「地域活動の場」が有効！



短期集中的サービスを重点的に実施。
心身機能とともに生活機能が改善されれば、
「地域活動」にデビューできるように「通いの場」
の見える化・創出に取り組んでいきます。



介護保険を「卒業」そして「地域デビュー」

☆ 身体機能の向上と生活行為の向上との違いとは？

私たちの暮らし ⇒ 意味のある・したい生活行為の連続

生活行為は、加齢や疾病による心身機能の低下、生活悪循環

対人関係、環境、本人の性格 等々から影響。

生活行為の範囲は狭小化。 ⇒ まず社会参加が

⇒ 次にIADLが

⇒ そしてADLが



「意味のある・したい生活行為」を回復するために具体的な目標を関係者で共有し、自立に向けて取り組む。

そのために運動器の機能向上だけではなく、**具体的な困り事**に

対して通所と訪問が一体となって集中的に支援。

介護保険を「卒業」そして「地域デビュー」

☆ 桑名 蛤さん 80歳 女性 1人暮らし

2年前、自宅2階から転倒。腰椎圧迫骨折。その後、なんとか・・・
去年、インフルエンザ、肺炎にて入院。以来、腰痛憎悪。

意欲も低下して「外出」「家事等生活面」で支障が出る。



ご本人、ご家族の希望

通院の付添いをお願いしたい。
掃除をお願いしたい。
買い物をお願いしたい。
入浴を助けてほしい。

生活課題を分析した結果

歩行時のふらつき⇒腰痛、下肢筋力の低下、自信喪失などの心的要因。

外出が困難⇒運動器の機能低下と体力の低下、恐怖心などの心的要因、住環境。

家事等の生活面の困り事⇒腰痛、運動器の機能低下、生活意欲の低下。

入浴の困り事⇒腰痛、運動器の機能低下、恐怖心などの心的要因、住環境。

介護保険を「卒業」そして「地域デビュー」

☆ 桑名 蛤さん 80歳 女性 1人暮らし

【生活機能評価(アセスメント)】

氏名	(フリガナ)		調査日	H27年6月2日

		事前	備考	事後予測
A D L	室内歩行	○2	ふらつきながらも壁等を使いながら何とか独歩移動しているが、娘いわく何度か転倒しており、骨折しないか心配との事。	○1
	屋外歩行	△1	短い距離なら歩行器を押しての歩行が可能	○1
	外出頻度	△1	週1回のタクシーを利用しての通院以外は無し	○1
	排泄	○1	たまに失敗がある程度	
	食事	○1	娘が買ってきたものを簡単に調理して食べている。	
	入浴	△1	転倒を怖がって入浴したがらないため、娘の介助で入るのみ	○2
	着脱衣	○1	時間は掛かるが自己にて可能	

介護保険を「卒業」そして「地域デビュー」

☆ 桑名 蛤さん 80歳 女性 1人暮らし

I A D L	掃除	△2	腰痛強く、モップや掃除機を掛ける動作が難しい。	△1
	洗濯	○2		
	買物	△2	1～2週に1回、娘が来て食品や日用品を買い揃えている。	○2
	調理	○1		
	ごみ出し	△1	娘が来た時にまとめて処理している。分別は自ら行う。	○1
	通院	○1	タクシー利用	
	服薬	○1		
	金銭管理	○2	小遣い程度は自らで管理	
	電話	○1		
	社会参加	△1	今のところ週1回の通院のみ	○2

介護保険を「卒業」そして「地域デビュー」

☆ 桑名 蛤さん 80歳 女性 1人暮らし **地域生活応援会議を経て**

通所介護 下肢トレーニング、上肢トレーニング、体幹強化
平衡感覚訓練、歩行訓練、下肢血行循環改善
人的交流などの意欲向上の関わり。

訪問介護 本人の出来ること、できないことの具体的振り分け。
できることに対して、道具の選定を含めた自立支援。
入浴についても、デイでの機能訓練と連動していく。

住環境の整備 固定式4点杖により自宅内の活動量を増やす。
外出のために屋外出入り口の段差解消。
シャワーチェアにより、自立度と安心を担保。

ご家族・近隣 通院の送迎。買い物。外食や楽しみ活動。
ゴミ出し。声かけ。見守り。人的交流。 等々。

介護保険を「卒業」そして「地域デビュー」

☆ 桑名 蛤さん 80歳 女性 1人暮らし 6ヶ月後

【生活機能評価(アセスメント)】 2回目

氏名	[Redacted]	調査日	H 27年 11月 10日
	[Redacted]		

		1回目		2回目		
		事前	事後 予測	備考	事前	事後 予測
A D L	室内歩行	○2	○1	杖を使わずに、壁やテーブルを使いながら自信を持って移動している。	○1	
	屋外歩行	△1	○1	歩行器を使つての歩行が可能。移動範囲が拡大。	○1	
	外出頻度	△1	○1	近くの八百屋やコンビニ、近隣宅への外出が出来ている。	○1	
	排泄	○1				
	食事	○1		配食弁当利用と簡単な調理をしている。		
	入浴	△1	○2	自宅で1人で週3回ほど入浴している。	○2	
	着脱衣	○1				

介護保険を「卒業」そして「地域デビュー」

☆ 桑名 蛤さん 80歳 女性 1人暮らし 6ヶ月後

I A D L	掃除	△2	△1	<u>ハンディ掃除機</u> を使って部屋の掃除を行っている。浴槽、トイレはできる範囲内で自身で行っている。	○2
	洗濯	○2		軽い衣服は自分で洗っているが、大きい洗濯もには娘さんの支援を受けている。	
	買物	△2	○2	自身で <u>近くの八百屋</u> などへ行けるようになる。娘さんが訪問時に必要なものを購入してきてくれる。	○1
	調理	○1			
	ごみ出し	△1	○1	<u>歩行器</u> にてごみ出し行っている。	○1
	通院	○1		<u>歩行器</u> にて 病院まで歩いて受診している。	
	服薬	○1			
	金銭管理	○2		銀行は娘が行くが、後は自ら管理している。	
	電話	○1			
	社会参加	△1	○2	週1回の通院と歩ける範囲にある「 <u>通いの場</u> 」へいけるようになる。	○2

生活意欲が向上、家庭や社会で役割・生きがいを持つきっかけになる。

介護保険を「卒業」そして「地域デビュー」

☆ 桑名 蛤さん 80歳 女性 1人暮らし 介護保険を**卒業**、

セルフマネジメント(養生)へ

ご本人の「良くなりたい」という気持ちが強かったので意欲が引き出せた！

ご家族の理解と協力が大きい！

達成可能な目標設定だったので、意欲的にプラン通りに取り組めた！

ベクトルを合わせたチーム対応で、機能回復と共に意欲向上に繋がった！

目標達成のための取組みや目標達成後の生活イメージの共有といった意識づけを導入時、経過観察中に行えて良かった！

「卒業」に不安も、元気アップ計画書によりセルフマネジメントに安心感が！

元気アップ計画書

6か月後の生活の目標

1号館（日進店）に歩行器を使って買い物に行く。

家族からの応援コメント

身の回りの事を行いながら1人の生活を続けて下さい。以前のように散歩ができると良いですね。



維持・改善すべき課題

- ・腰痛の悪化防止。
- ・転倒に注意する。
- ・閉じこもりにならない。
- ・デイサービスで習った体操を続けていく。



3か月後の目標

まずは、これにチャレンジ！！

継続して、東部2階で開催する通いの場に、歩行器にて歩いて通う。

目標を達成するための取組み

森栄病院まで歩いてリハビリに通う。
近くの八百屋などへ買い物に出掛け、近隣の方との交流を持つ。
ハンディ掃除機、コロコロを使っての部屋の掃除を続けていく。
無理をせず、安全に1人での入浴をしていく。
ご家族さんやご近所さんとのつながりも続けて持つことで介護予防に取組む。

取組みにあたっての主治医からの留意点

ご相談・ご連絡はこちらへ

桑名市東部地域包括支援センター
住所 桑名市内堀 51
TEL 24-8080
計画作成者 佐藤 葉子

この計画に沿って、頑張ってください。

平成 27年 12月 24日

氏名 [REDACTED]

平成27年度 桑名市東部地域 包括支援センターの取り組みについて

地域支え合い体制作りは、事業所単独ではとても。とても・・・
これからも関係機関、関係者、これから関係を持つところなどなど、
つながり、共有していきます。

ご清聴ありがとうございました。



平成28年2月5日

桑名市東部地域包括支援センター

センター長 橘高 春樹

主任介護支援専門員 桐山 茂