

# 誰もが主役に

自立支援・介護予防・重度化防止について

北部東地域包括支援センター

# 北部東地域包括支援センターの取り組み

## (目次)

1. 個別事例から立ち上がった通いの場
2. 認知症と共に暮らせるまちづくり
3. 民間企業を巻き込んだ地域づくり
4. 今後の私たちのミッションとは・・・

# 1. 個別事例から立ち上がった通いの場 ～自立支援・介護予防～

# きっかけは 深川地区のある一人の声から・・・

友達が欲しいなあ

体が弱ってきて  
心配だなあ

運動する場所が  
あったらいいなあ



免許返納して  
出かけることが  
減った

# 令和2年度 桑名市介護予防・日常生活圏域 ニーズ調査報告書から見る地域特性

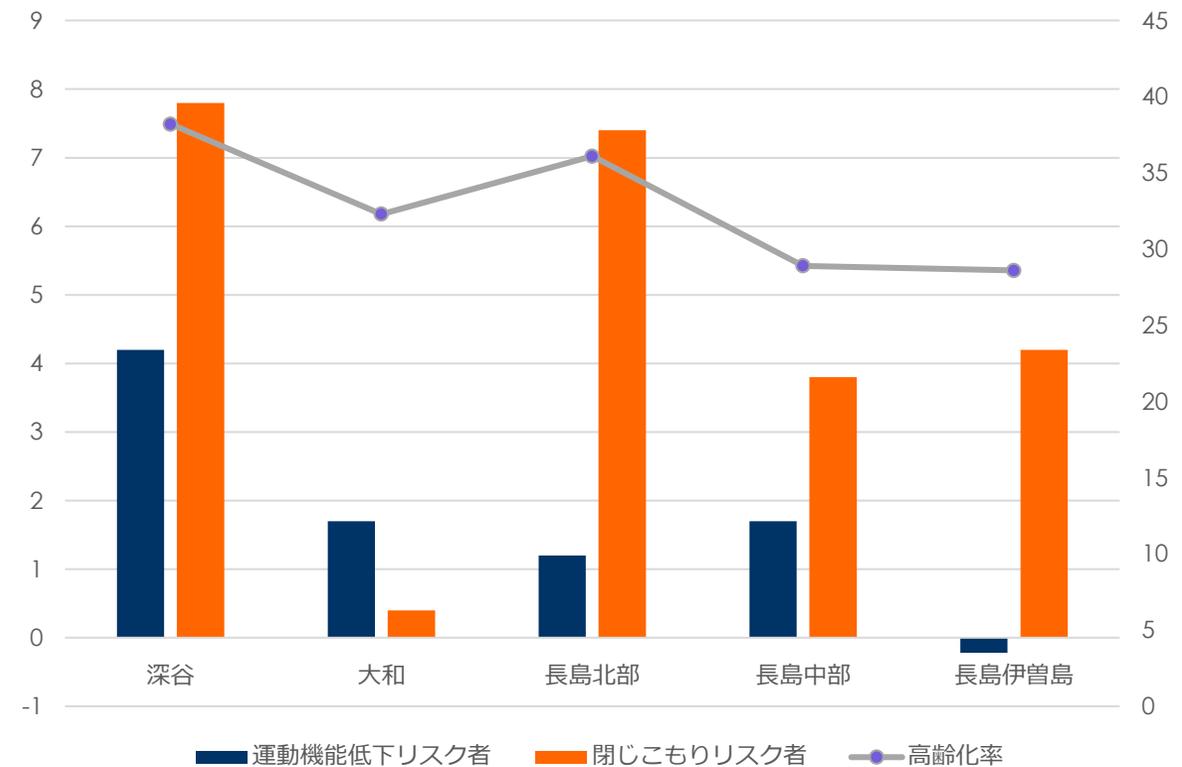
## 運動機能低下リスク者 閉じこもりリスク者

- 1位 深谷 地区
- 5位 長島北部 地区
- 6位 長島中部 地区
- 7位 大和 地区
- 9位 長島北部 地区
- 15位 長島伊曾島 地区

- 1位 深谷 地区
- 2位 長島北部 地区
- 3位 長島伊曾島 地区
- 4位 長島中部 地区
- 11位 大和 地区

※桑名市全19地区中

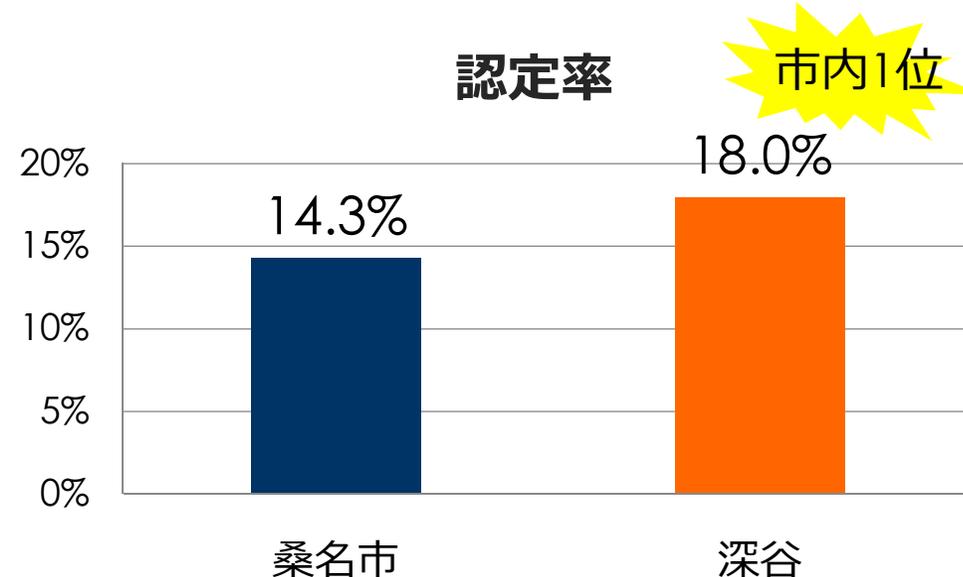
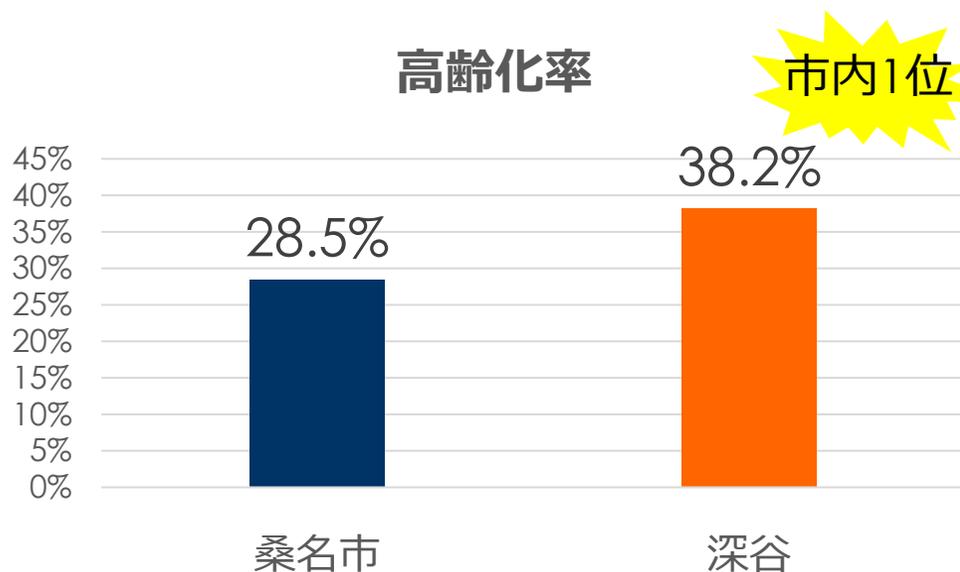
北部東圏域 リスク指標の状況  
(全19地区との格差指数)と地域別高齢化率



# ➤ 地区診断を行う . . .

## ◎ 深川地区の 高齢化率、ニーズ調査など分析

男：84名 合計：161名  
女：77名 世帯数：74  
高齢化率：**38.5%**



# ➤ 通いの場 実現に向けて多職種で話し合う！

それぞれの考えや思い  
意見を出し合いました！

公園の草取り  
必要・・・？

この場所で何か  
出来るかな？

集会所の利用料  
負担かな？



深谷地区：深川公園

一人だけの  
希望ですか？

コロナ禍でも  
いいのかな？

# ➤ 実現に向け課題を整理し . . .

圏域会議の様子

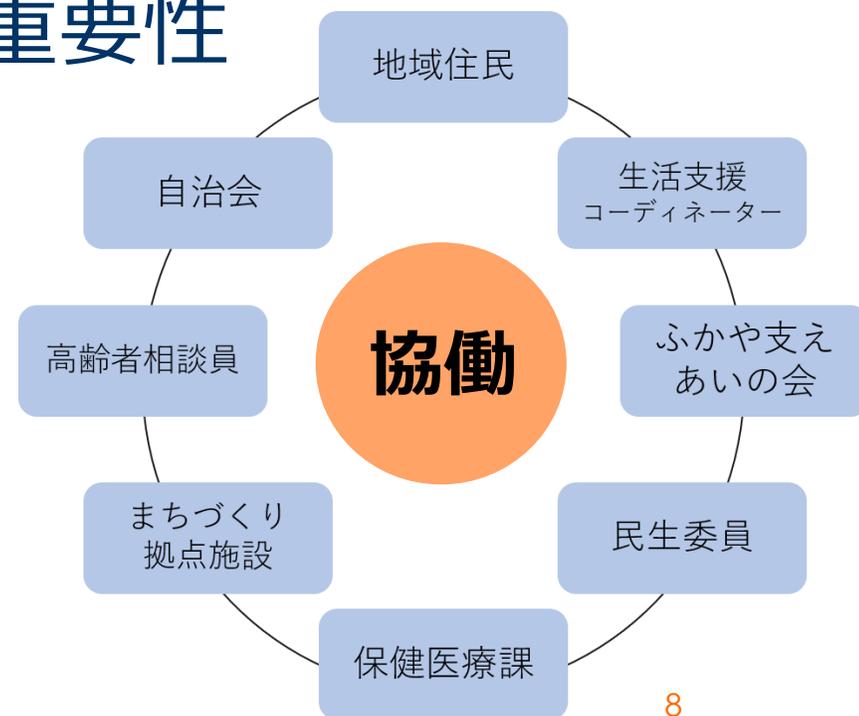


◎ 利用料が発生しない場所での開催を検討

◎ コロナ禍における**フレイル予防**の重要性

◎ **感染症に配慮した屋外**での実施

◎ 住民の声を大切に丁寧に話し合う



深川公園・吉野緑地公園

# いきいき体操会 発足！！

ふれ愛ふかやのメンバーの方にサポートにきてもらい、  
**住民主体**で毎週開催しています！



深川公園：いきいき体操  
(男性4名、女性11名参加)



吉野緑地公園：健康講座  
(男性3名、女性12名参加)

# ➤ 深川いきいき体操会発足したが・・・

最初のきっかけの方が**体調を崩し入院**、身体状況悪化



退院後、くらしいきいき教室  
(短期集中予防サービス) 利用を始める

専門職が体操会を行う公園まで  
一緒に歩いて、状況確認と機能訓練

**再び、体操会へデビュー**



長島 又木地区

# いきいき体操会 発足！！

長島北部まち協健康福祉部会で

## 「みんなでやろまいか！桑名いきいき体操」

～普及活動が開始！計8カ所実施中～

**桑名いきいき体操  
やっています！！**

毎週木曜日 9:30～ ※雨天は中止です

場所は、又木地区コミュニティ消防センター

【お問い合わせ先】  
桑名市社会福祉協議会 長島支所 0594-42-2110

郵便局や商店に掲示しました



又木コミュニティ消防センター：いきいき体操  
(男性5名、女性14名参加)

## ➤ その効果は . . .

- 1、コロナ渦でも**新たな繋がり**ができた！
- 2、徒歩で週一回通える場が増えた！
- 3、介護保険卒業後の通いの場になった！

### 【いきいき体操会の実施場所の推移（ヶ所）】

	R1	R2	R3	
長島	1	3	8	+ 5
深谷	1	1	3	+ 2
大和	2	2	2	

民生委員



毎週顔合わせができ  
民生活動においても**情報収集が効率的に**

# ➤ 元気アップ↑地域デビューした人たち



- 通いの場へ**再デビュー**したAさん
- 近所の**認知症の方の見守り**をしているBさん
- まめじゃ会で**落語デビュー**したCさん
- 会社で**掃除の担当**になったDさん
- 元職場に**復帰**できたEさん



氏名: \_\_\_\_\_ (姓) \_\_\_\_\_ (名) 年齢: \_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_

### 元気アップ計画書

① 長年の健康の目標

健康の管理を行いながら、趣味の会やまめじゃ会等様々な活動に参加できる。

② 健康からの目標コメント

何を多くは良いが、私には注意してほしい。色々家のことや病院に行くなど、地域の方や塾の卒業生の方にお世話になって、助かっています。

③ 維持・改善すべき課題

朝夕の散歩、理学療法士からアドバイスを受けた運動や体操を継続し、現在の体力・筋力を維持する。出来ることが増え、成功体験となり、食育や歩行距離が増えています。体に負担が掛からない程度に抑えることが課題です。

④ 今後の目標

まずは、これにチャレンジ!!

心不全を再発させない。

目標達成するための取り組み

セルフケアを行い、授乳、息苦、不眠、経路の変化など、体調の変化や不安がある時には、主治医・薬剤師・訪問看護の看護師に相談します。

取り組みにあたっての生活環境等の留意点

独居ではあるが日常生活は自立している。疾患を正確に理解しており、毎日の血圧や体重を定期的に記録するなど、意欲的に取り組んでいきます。定期的に様子を見てほしい。

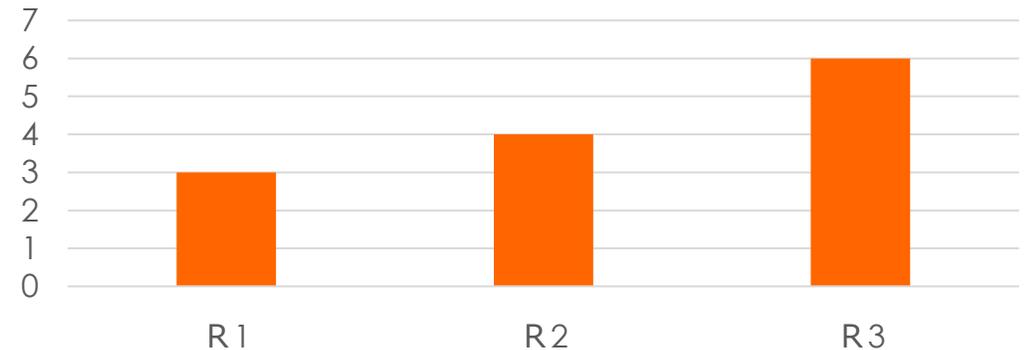
ご相談・ご連絡はこちらへ

計画作成者 近藤 純子  
 計画作成事業所 地域包括支援センター名  
 桑名市社區ケアプランセンター  
 住所 桑名市長島町ケツ島 53 番地 2  
 TEL 0594-84-7800  
 担当包括: 桑名市北部東地域包括支援センター

この計画に沿って、頑張ってください。  
 R. 3 年 / 月 / 日  
 氏名: \_\_\_\_\_

※計画作成者記入欄へ 利用したサービス・活動等(期間 / 月 / 日)を記入してください。事業所の事務担当者へ送付してください。送付の際は、送付先住所を必ず記載してください。

元気アップ計画書作成数



# ➤ 新しく発足した体操会

介護予防と自立支援を  
目指します！！

名称	参加人数	場所	周知方法
深川体操会	約10名	深谷児童センター	深川町全戸配布（約75世帯） + ニーズ調査該当者（地域活動へ関心有り）約10名
吉野緑地体操会	約15名	吉野緑地公園	自治会回覧
又木体操会	約10名	又木コミュニティ消 防センター	周辺4地区全戸配布（約200世帯）
高座体操会	約15名	高座集会所	ニーズ調査該当者（閉じこもりリスク）約5名



## 2. 認知症と共に暮らせるまちづくり ～共生・重度化防止～

# きっかけは 軽度認知症のある一人の声から・・・

友達が欲しいなあ

引っ越ししてきたけど、  
地域に馴染めないなあ

運動する場所が  
あったらいいなあ

体が弱ってきて  
心配だなあ



# ➤ オレンジカフェの課題について話し合う！

(認知症カフェ)

- ・ 認知症の当事者の参加がない時もあった
- ・ 周知活動を行ったが、参加者が少ない
- ・ 圏域内のオレンジカフェがコロナ渦において軒並み中止
- ・ 認知症初期集中支援チームが関わり、介護サービスに繋がらなかったケースは4割程度。参加できる場がない。



- ・ ほほえみデイサービス2階での開催は場所が分かりにくかった？
- ・ 住民目線が足りなかった？



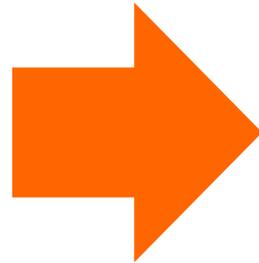
# ➤ 圏域内の喫茶店巡り

身近で馴染みのある場所で開催したい

【長島町内の喫茶店調査】



町内喫茶店に現地調査へ



客層の把握やお客さん、マスターから  
地域の生の声を聴くことができた

# ➤ 喫茶店巡りをしていたら・・・

## 喫茶店「木金堂」 マスターより



木金堂の外観



店内の様子

「地域貢献したい！！」

# 木金堂 オレンジカフェ 実現！



第1回 (R3.7.16)

参加者：認知症当事者2名、家族1名、  
民生委員、認知症サポーター  
内 容：回想法を実施

好きな飲み物を飲みながら  
**アットホーム**な雰囲気  
で開催できました！



オレンジカフェ参加者

店員さん

生活支援コーディネーター

ケアマネジャー

介護保険事業所

参加者に向け

認知症サポーター養成講座も開催しました



# ➤ その効果は . . .

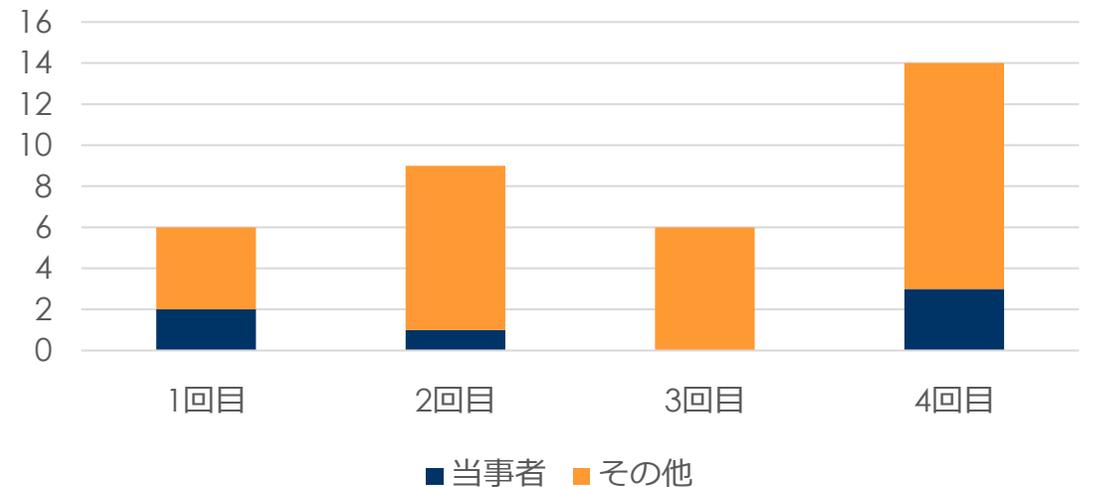
自立支援・重度化防止

- 1、当事者が笑顔で参加できた
- 2、担い手の育成に繋がった
- 3、地域の専門職と繋がれる場所となった



オレンジカフェの様子

オレンジカフェ参加者



# ➤ 木金堂を拠点に助け合いが生まれ、 切れ目のない支援を目指して

(チームオレンジ)

## 【事例1】

80代 要介護1 軽度認知症  
近所のスーパーへ買い物に行きたい  
家族とオレンジカフェに参加

助け合いが  
生まれる

又木体操会とオレンジカフェ参加者  
「私、一緒に買い物行くよ」

## 【事例2】

男性 50代 父逝去後、独居  
社会的交流が希薄  
「今の自分を変えたい」

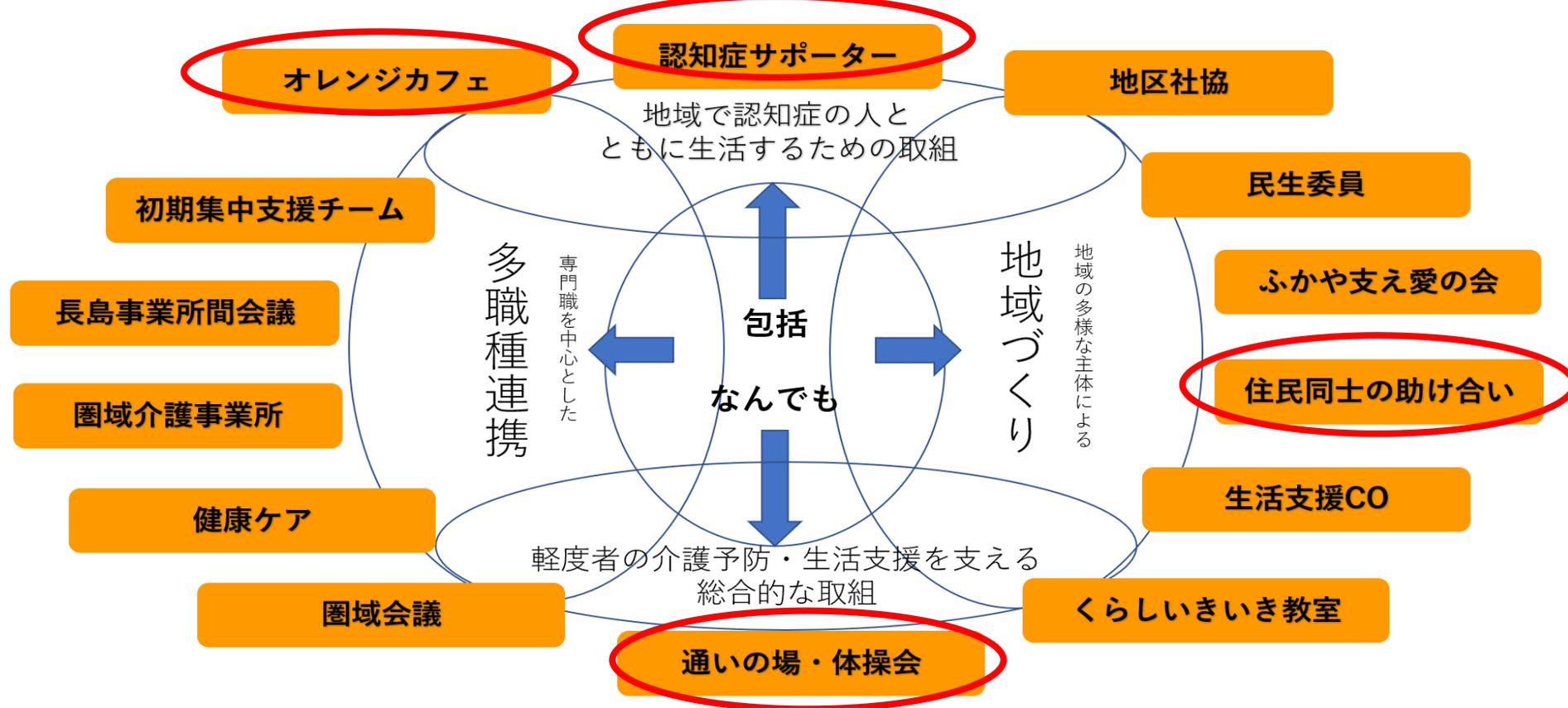
役割を  
生み出す

「包括」や「福祉なんでも相談」  
職員が背中を押し  
カフェのお手伝いデビューへ

木金堂

誰もが役割と生きがいを持つ社会に

# ▶ 北部東圏域の地域支援事業の 連携・連動イメージ



(参考) 「地域支援事業の連動性を確保するための調査研究事業 報告書」一部改変

誰もが役割と生きがいを持つ社会に

# 3. 民間企業を巻き込んだ地域づくり ～早期発見・重度化防止～

# ➤ 郵便局編 【長島】

早期発見・重度化防止

【きっかけ】

認知症疑いの方が、郵便局窓口で  
「テレビ通販の支払いをしたいが支払先がわからない」と相談  
郵便局員が対応に困る・・・



包括へ相談

包括内で協議



- ・介護申請
- ・受診
- ・介護サービスへ



郵便局出張相談の誕生！



# ➤ コンビニ・農協・小売店編【大和】

【きっかけ】

近隣住民より、「日中ずっと歩いている人がいる」  
「ちょっと心配な人がいる」

包括へ相談

- ・ 自宅訪問
- ・ 包括紹介
- ・ 民生委員との連携

地域を回る



認知症の理解を深める



# ➤ 地域カルテを作成しました

## ○地域カルテって何？

地域の特性やデータ、活動状況等をまとめて記録したものの  
地域への働きかけの経緯、  
また魅力や課題を職員間で共有します！



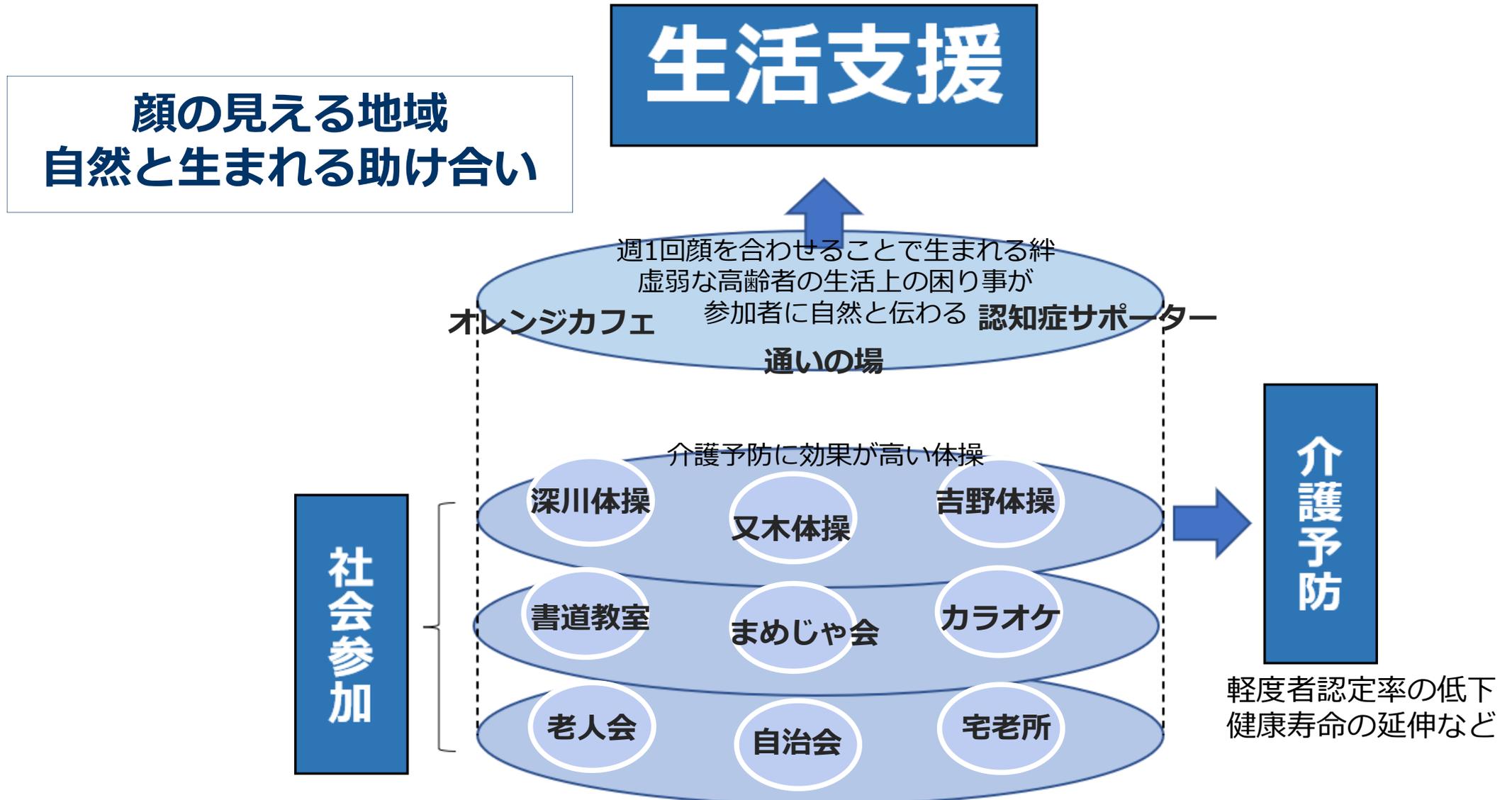
職員の異動等があっても  
計画的・継続的に繋がりのある  
地域支援を！



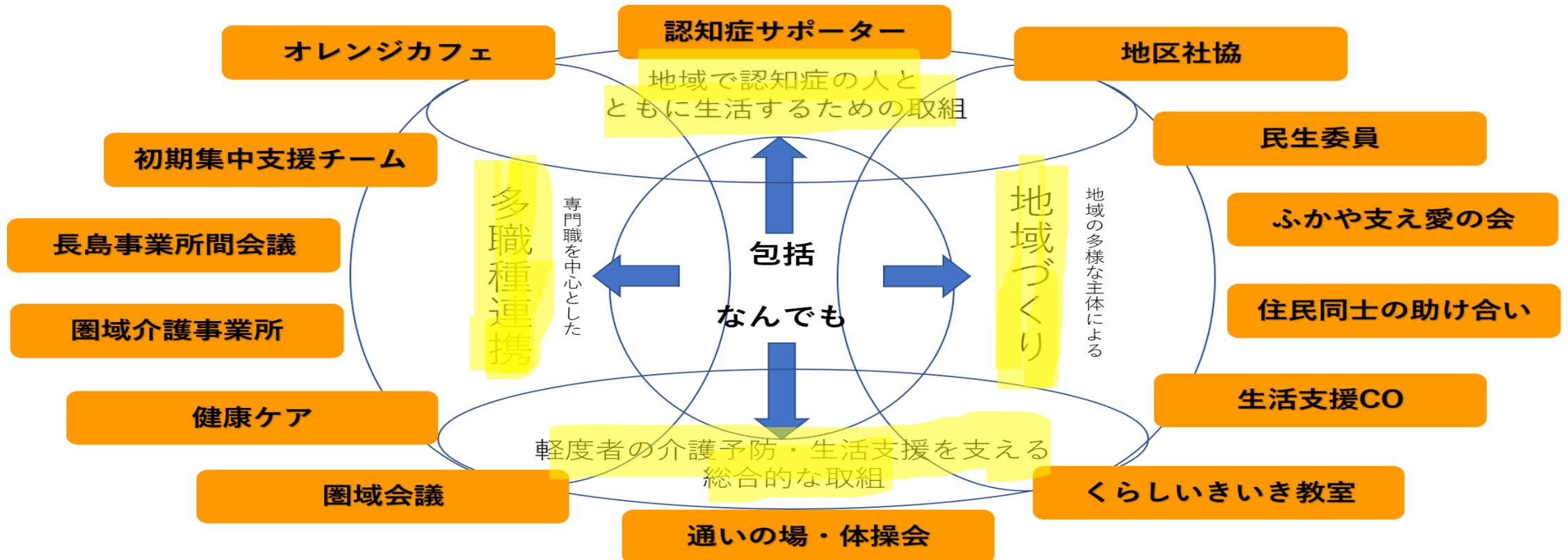
地区別にカルテを作成。北部東包括圏で情報共有！

## 4. 今後の私たちのミッションとは・・・

# ▶ 北部東が目指すイメージ図



# ▶ 北部東圏域の地域支援事業の 連携・連動イメージ



(参考) 「地域支援事業の連動性を確保するための調査研究事業 報告書」一部改変

誰もが役割と生きがいを持つ社会に

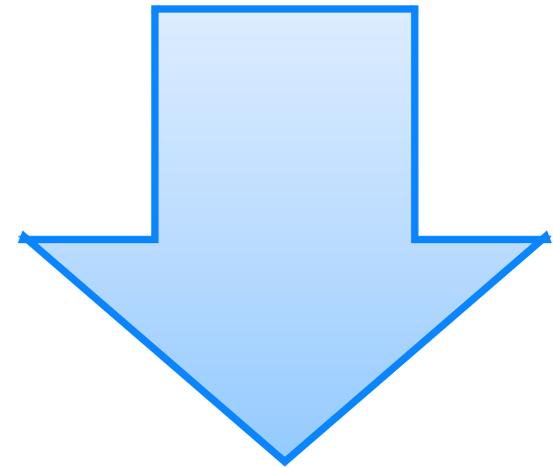
# ➤ 誰もが主役の地域づくり

自立支援・介護予防・  
重度化防止

## 短期目標（今年度）

- ・ 木金堂オレンジカフェでの当事者の活躍の場
- ・ 通いの場の効果測定
- ・ 民間企業との継続した顔の見える関係づくり  
（徘徊模擬訓練への発展）

小さな声に  
耳を傾ける



## 長期目標（第8～9期）

- ・ 閉じこもりリスク者を減らす  
（ワースト1～4位からの脱却）
- ・ チームオレンジの取り組みを進める
- ・ 助け合いが生まれる仕組みづくり（生活支援）

誰もが主役の  
地域づくりへ

ご清聴ありがとうございました

