

人生の舞台を 最期まで自分らしく

(多様な主体と取り組む介護予防)

1・最期まで自分らしく ～介護予防の目的～

2・地域の専門職と共に ～フレイル予防の取り組み～

3・もの忘れ相談会 ～認知症の早期発見を目指して～

4・withコロナ ～まちづくり協議会とオンラインでの試み～

5・みんなでSDGs ～力をあわせて介護予防～

6・「役割」は元気の原動力 ～生きがいづくり支援～

7・今後に向けて ～社会参加・介護予防・生活支援の一体的推進～

◆ 今年度、職員一丸となり地域での介護予防を実践

2021年度 東部包括事業計画より

東部スタッフ

新事務所

2) 2021年度事業計画の全体像と重点取組み

① 組織づくり ② 地域づくり ③ 介護予防

介護予防

・コロナ禍の影響で顕著な課題となった高齢者のフレイル（身体・認知・社会的）予防を推進していきます

地域づくり

・認知症地域支援推進員を中心とした認知症にやさしい街づくりを推進します。また生活支援コーディネーターとの一体的な事業実施により、地域の社会資源と協働し、新たな通いの場創設や集合住宅に住む高齢者の課題解決等を推進していきます

組織づくり

・長期的な取り組みとして、組織づくりは最重要の事項と位置づけしています。事業理念や方針の理解、情報共有の徹底、資質向上、合議による意思決定を重視し良質なチームづくりを推進していきます

・継続的に組織力の向上に取り組み、持続的で安定した事業運営の基盤をつくる

・4職種＋生活支援コーディネーターが一体となった事業運営を志向する



包括のあらゆる事業の根幹を支えるのが組織の力。



1 ・ 最期まで自分らしく ～介護予防の目的～



◇ 趣味の絵画を最期まで楽しんだMさん



Mさんプロフィール

性別：女性

年齢：T 15年（95歳）

家族：夫の他界後ひとり暮らし
子どもはいない

生活：要支援2でヘルパーさん
利用

83歳より趣味で絵画を
はじめる。絵画教室へ
通い展覧会にも定期的
に出展。昨年秋も出展
予定であった

しかし・・・
令和3年9月

自宅で倒れて
そのまま最期
を迎えられる

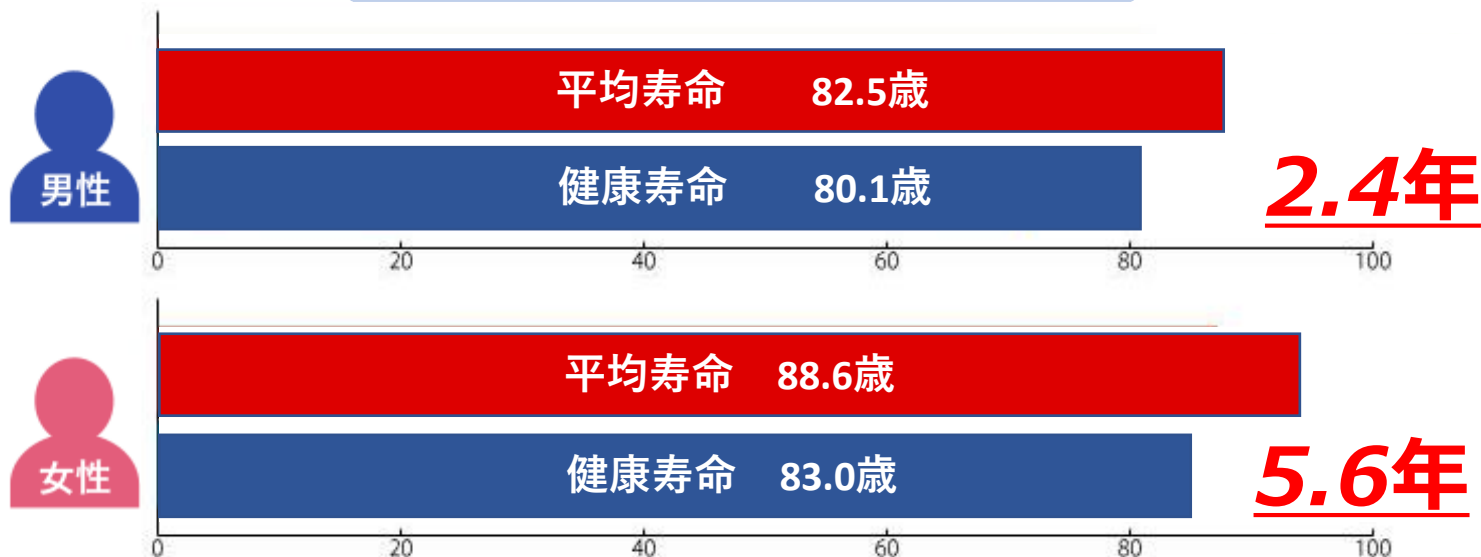


最後の作品
没後に予定通り出展

Mさんは最期まで入院することなく生活していた

◇ 最期まで自分らしく生きるには

平均寿命と健康寿命の差（R1）



令和元年 桑名市の健康寿命（三重県ホームページより）

介護予防に取り組み健康寿命を伸ばすことが肝



しかしそれを阻む大きな課題はフレイル



2・地域の専門職と共に ～フレイル予防の取り組み～

◇ コロナ禍で進行したフレイル

フレイルとは・・・心身の衰えた虚弱な状態

コロナ禍で暮らしに大きな変化

- 家族や友人との旅行
- サークルなどの趣味活動
- 自治会や老人会活動
- お盆や正月等の家族団らん
- 喫茶店でのおしゃべり・・・等々



- ・ 活動の減少
- ・ 閉じこもり
- ・ 不安や抑うつ
- ・ 食欲減退

フレイルが進行!



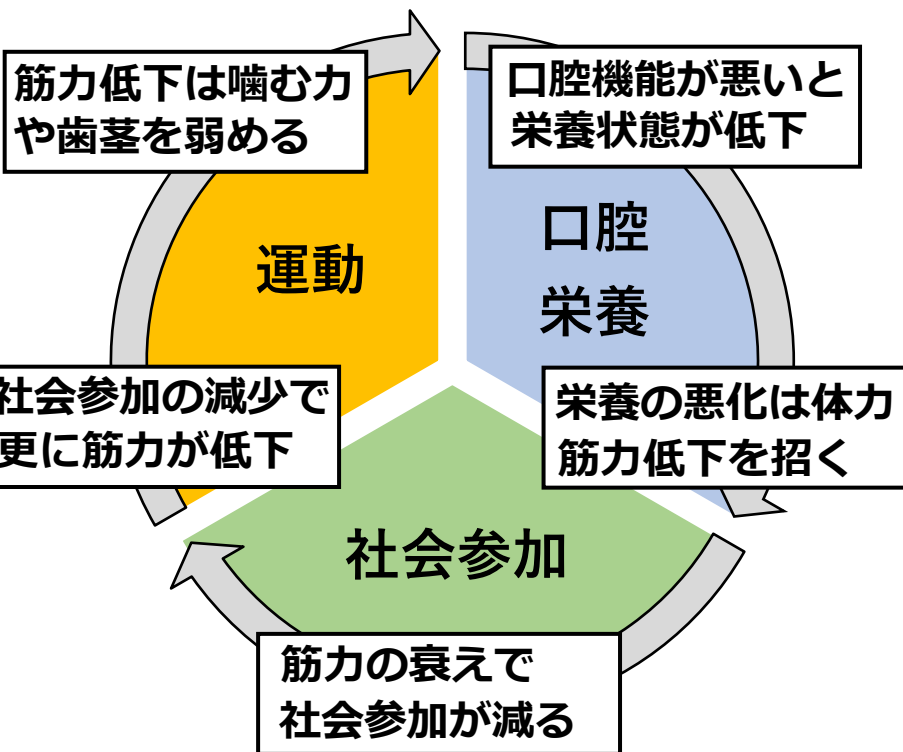
長期化するコロナ禍でフレイル予防の推進は必須

◇ 3つのキーワード（運動・栄養/口腔・社会参加）

3つのキーワードは密接な関係



地域には多くの専門職がいる



運動・栄養・口腔・薬の専門職とフレイル予防の取り組みへ

◇「今日から実践！フレイル予防講座」を展開

桑名市ニーズ調査を活用し「運動」「口腔」「栄養」リスク該当者へ講座参加勧奨



公園、通いの場、まちづくり拠点施設等で**計19回**フレイル予防講座開催！
自宅でもできる取り組みも紹介してフレイル予防の習慣化を働きかけ

地域へフレイル予防の浸透を図る

◇ **評価・効果** 「フレイル予防講座参加者アンケートより」

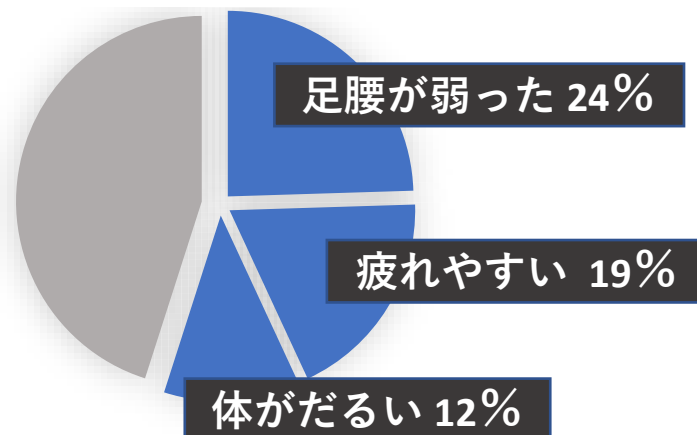
フレイルという言葉を知っていましたか

n=252



コロナ禍による身体への影響

n=318



参加者の声

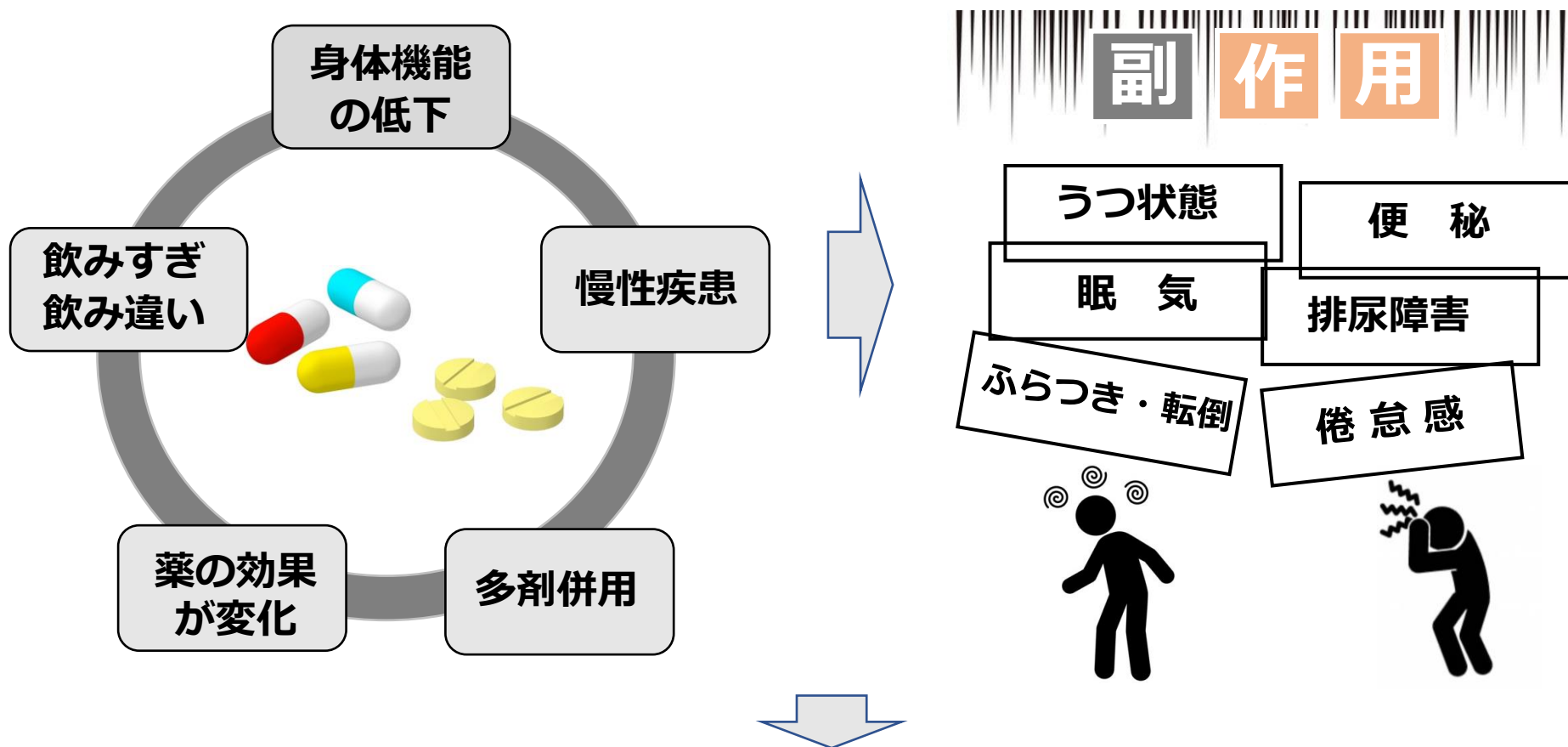


- ・ 身体の運動はしても、口の運動はしてませんでした。目から鱗でした
- ・ 栄養バランスを考えて食事を作りたいと思った
- ・ 日頃おろそかになっている事を再認識した
- ・ 運動は毎日続けることが大事
- ・ タイムリーな企画で参考になりました 等々

「運動・口腔・栄養」の大切が伝わる

◇ 高齢者の健康を損なう恐れもある薬

高齢者が抱える薬の課題



薬の正しい理解は介護予防につながる

◇ 桑名地区薬剤師会と協働し啓発へ！

「知って安心！おくすり講座」開催

薬剤師さんによる 知って安心！おくすり講座

「市販薬と飲み合わせでも大丈夫？」「漢方って副作用あるの？」
「睡眠薬を飲んでると認知症になるの？」などなど、お薬に関する
いろんな知識をわかりやすくお伝えします。

日時 令和3年 5月13日(木)

午後2時～3時

場所 はまぐりプラザ 3F大研修室

対象者 どなたでも参加できます

申込み不要！
申し込みもできます **費用無料！**
お気軽に！

粗品進呈

*コロナ感染対策のため30名定員とします。マスク着用のうえご参加ください

主催：桑名市東部地域包括支援センター

協力：桑名地区薬剤師会

お問い合わせ：桑名市東部地域包括支援センター

TEL:0594-24-8080



5/13はまぐりプラザ



新型コロナワクチンについての情報や
副反応の対応、他の薬との飲み合わせ
の影響などについて説明

11/11バロー桑名東店

住民の方からの質問も多く、
薬剤師の個別相談も実施



1/13大成まちづくり拠点施設



新型コロナの再流行により3回目の
ワクチン接種や飲み薬などに関する
質問等が出る

住民の薬についての関心は高く今後も継続を検討

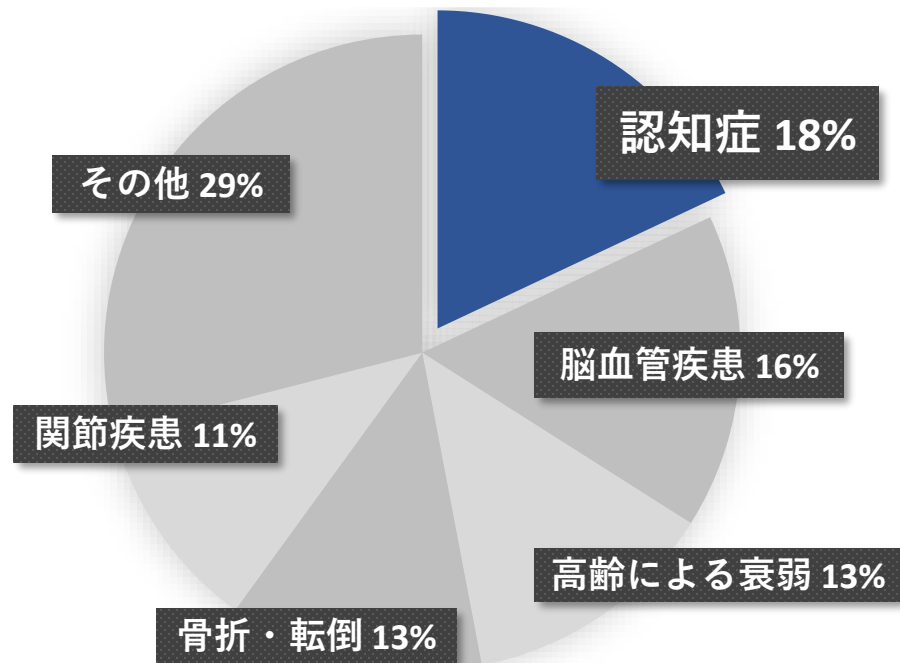


3 ・ もの忘れ相談会

～認知症の早期発見を目指して～

◇ 介護が必要になった原因の第一位 認知症

介護が必要になった原因



2016厚生労働省「国民生活基礎調査」

コロナ禍で認知症リスクが増大



- ・ 独居の80歳代女性
- ・ コロナ前はアピタへ毎日買い物に出かけていた
- ・ コロナが流行してから感染を恐れて外出自粛の日が続く・・・



もの忘れが急激に進行し介護が必要な状態となる

「認知症は「まだ大丈夫」「単なるもの忘れ」と思って受診が遅れがちになる」

認知症700万人の時代。早期発見と受診は重要

◇ もの忘れ相談会を開催し認知症の早期発見へ

早期受診のメリット

治療した場合

脳の働き

治療しなかった場合

時間の経過

認知症初期集中支援チーム員医師の協力を得て
「医師のもの忘れ相談会」開催



修徳まちづくり拠点施設



立教まちづくり拠点施設

認知症初期集中支援チーム医師による

もの忘れ相談会

最近忘れっぽくなってきたわ
おふくろ、最近同じ話を何度もするから心配...

もしかして認知症？
単なるもの忘れ？

相談無料 秘密厳守

(対象者)
認知症の診断や治療を受けていないご本人、家族等
久瀬クリニック 久瀬弘先生 の相談コーナーもあります。
久瀬先生の相談は、1日2組限定ですのでお早めにご予約ください。

日程	場所
6月24日(木) 15～16時	修徳まちづくり拠点施設(1F学習室)
7月29日(木) 15～16時	はまぐりプラザ(4F会議室1)
8月26日(木) 15～16時	立教まちづくり拠点施設(1F日本間)
9月30日(木) 15～16時	大成まちづくり拠点施設(2F大研修室)
10月28日(木) 15～16時	精義まちづくり拠点施設(1F学習室)

ご予約・お問い合わせ: 桑名市東部地域包括支援センター
TEL: 0594-24-8080

T B U



精義まちづくり拠点施設



はまぐりプラザ



久瀬クリニック

地域の人が気軽に相談に来られるように各圏域で開催

◇ 評価・効果

相談日	氏 名	年齢	性別	住 所	長谷川式	相談者	相談結果
7/29	S さん	74	男	桑名市 [REDACTED]	20点	本人	かかりつけ医にフィードバック
7/29	N さん	77	男	桑名市 [REDACTED]	/	家族	本人のプライドが高いため様子観察となる
9/30	M さん	80	女	桑名市 [REDACTED]		本人	生活上の支障が少ないため様子観察
9/30	H さん	90	女	桑名市 [REDACTED]		本人	生活上の支障が少ないため様子観察
10/28	I さん	77	女	桑名市 [REDACTED]	/	本人	生活上の支障が少ないため様子観察
10/28	W さん	78	女	桑名市 [REDACTED]		本人	鑑別診断へ
11/25	I さん	87	男	桑名市 [REDACTED]	15点	本人	鑑別診断へ
11/25	I さん	86	女	桑名市 [REDACTED]	16点	本人	鑑別診断へ



3 名が鑑別診断につながる。今後も相談会の継続を検討



4 ・ withコロナ

～まちづくり協議会とオンラインでの試み～



◇ 新しい生活様式での介護予防

コロナ禍で三密回避の生活が定着

シニア世代のスマホ普及率も向上

まちづくり拠点施設閉鎖・・通いの場中止・・



テレワークやオンライン授業など

ネットを活用したつながりが普及

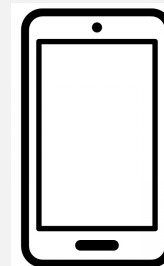


オンラインを活用した介護予防の取り組みを検討

スマホ普及率

60代で **8割**

70代で **6割**



2021 モバイル社会白書

◇ 城東まちづくり協議会との協働

数字で見る城東地区の高齢者

- ・ 高齢化率 33.5% (東部圏域第2位) 注1
- ・ 閉じこもりリスク者 23.6%
(東部圏域第1位) 注1
- ・ 口腔機能低下リスク者 24.2%
(東部圏域第1位) 注1
- ・ BMI 25以上の方 28.1%
(東部圏域第1位) 注2
- ・ 加齢による関節症 33.5%
(東部圏域第1位) 注2

*注1 R3年3月ニーズ調査報告書より

*注2 R2年3月KDBデータより

城東まちづくり協議会の基本方針

城東まちづくり協議会
設立総会資料

3.基本方針(地域の目指す姿)

- *1・高齢者等が健康で楽しく過ごせる地域
- ・高齢者等が気軽に集える場所や健康づくり推進する

P 16

まちづくり協議会と包括の目標は同じ。協働へ！

◇ コロナ禍でも運動できるオンラインウエルネス教室開催

みんなで集まっても自宅でも運動ができる！

東部包括

運営サポート

生活支援コーディネーター&まちづくり協議会

全体コーディネート・住民周知・場所確保

R3.10月



R3.10月～12月までの3ヶ月間オンライン教室実施



NTT docomo

事前にスマホ教室開催

心本乳業
くらしほがら課

参加者のネットサポート

bigS

オンラインでの運動指導

POINT



- ・ 事前にスマホ教室を開催してオンラインのやり方をマスター
- ・ 会場（はまぐりプラザ）でも自宅でも参加できる選択式
- ・ 地元企業と連携し参加者のオンライン操作をサポート

◇ 評価・効果

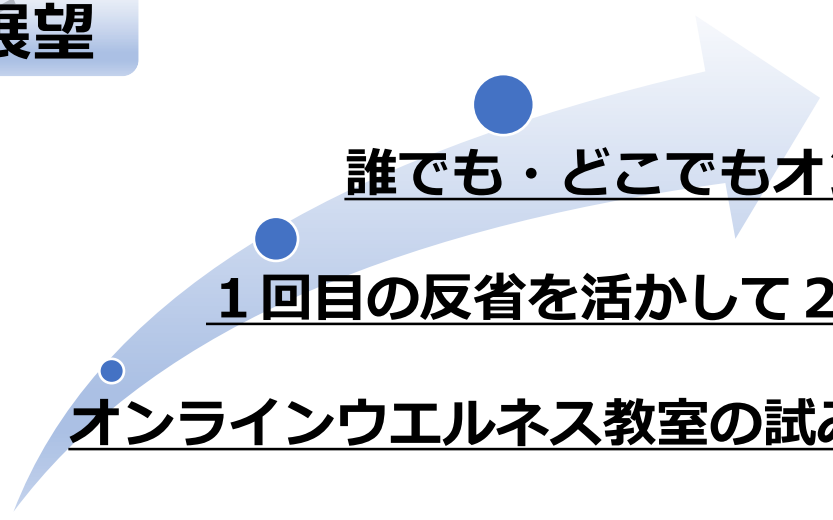
効果

- ・ 男性参加者が女性の 1.8倍
- ・ 運動の効果を実感できた方 85.7%
- ・ 運動時間が増加した方 71.4%

反省点

- ・ 自宅でオンラインを使った運動が十分にできなかった方が約 4 割みられた。
サポート不足や通信環境等が原因

展望



誰でも・どこでもオンラインで繋がり運動できる仕組みへ
1 回目の反省を活かして 2 回目の教室開催
オンラインウエルネス教室の試み



5・みんなでSDGs

～力をあわせて介護予防～



◇ SDGsの理念「誰ひとり取り残さない」社会へ

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

持続可能な開発目標

全ての国連加盟193カ国が一致して
採択した17の目標(ゴール)

わたしたちが地域で取り組めること

目標3

3 すべての人に
健康と福祉を



目標11

11 住み続けられる
まちづくりを



目標17

17 パートナーシップで
目標を達成しよう



◇ 健康フェスタで介護予防

地域の多様な主体と協働してバロー桑名東店で「健康フェスタ」開催



通いの場

たか歯科

valor

桑名薬局
さんあい薬局グループ

Bean
Stalk

当日タイムテーブル

10:00~	《栄養》 「健康寿命延伸について」 雪印ビーンスターク株式会社 管理栄養士 *雪印商品の大人の粉ミルク試供品配量
11:00~	《運動》 「桑名いきいき体操」 桑名市保健医療課 理学療法士 地域の皆様にも参加して頂きます! (店舗前駐車場にて) 「体力測定や運動の体験会」 スポーツクラブアクトス
13:00~	《口腔》 「お口の健康について」 桑名市保健医療課 歯科衛生士
14:00~	《認知症》 「認知症予防の食事について」 中北薬品株式会社 管理栄養士 「認知症予防運動」 (コグニサイズ) さんあい薬局株式会社 小川隆央氏 (コグニサイズ実践指導者)
*13:30~14:00薬剤師による個別相談を実施します! *おひとり様5分程度	

※13:00~14:00薬剤師による個別相談を実施します!
*おひとり様5分程度

※13:30~14:00薬剤師による個別相談を実施します!
*おひとり様5分程度

※13:30~14:00薬剤師による個別相談を実施します!
*おひとり様5分程度

中北薬品

桑名地区
薬剤師会

保健医療課

SPORTS CLUB
axilos
TRAINING ASSOCIATION ATHLETIC TENNIS
valorグループ

Otsuka
大塚製薬

フレイル予防に重要な「運動・栄養・口腔・認知症」を啓発

◇105名の方が来場される



展示ブース(通いの場紹介)



お口の健康について



健康寿命の延伸について



みんなで桑名いきいき体操(64名参加)



体力測定コーナー



認知症予防の食事について



薬剤師相談コーナー



認知症予防運動

◇ 評価・効果

参加者の声

- ・ 栄養バランスについて知ることができてよかった
- ・ 今まで認知症は他人事だと思っていたが気をつけていきたい
- ・ わかっているようでわからない部分が多くあった
- ・ 高齢者向けの講座が多くとても勉強になりました．．． 等々

企業の声

- ・ 今後はSDGsで地域との関係を考えていきたい
- ・ 元々、地域貢献で弊社として何かできることはないかと模索していた
- ・ これからも地域に出向いて体力測定などで地域のお役に立ちたい
- ・ 住民向けセミナーをSDGsの取り組みや社会貢献として位置付けている

企業はSDGsや地域貢献の意識が高い！

◇ 民間力を活用した介護予防の場づくり

スポーツクラブアクトスとの協働



5/28.10/15
地域の介護予防のために
何ができるか話し合い



11/25
従業員の方向けに認知症
サポーター養成講座開催



12/3
健康フェスタで希望者に
体力測定(下肢の力)を実施



測定結果(31名)
測定者の約7割の方がフレ
イル又は予備軍の可能性

フレイル予防特別企画
いきいき!元気!
シニア運動教室体験会
12/22 水 11:00~12:00
[当日は10時45分からご入室いただけます]
【ところ】ボートクラブアクトス桑名 多目的室
【対象】65歳以上の方 (定員先着10名)

12/22
シニア運動教室体験会を
開催

楽しくフレイル予防!
いきいき!元気!
シニア健康スクール
1/12 水 10:45~12:00
[当日は10時30分からご入室いただけます]
から
毎週水曜日 同時刻開催
【ところ】ボートクラブアクトス桑名 多目的室
【対象】65歳以上の方 (定員先着10名)
フレイル予防のために効果的な体操や栄養のお話などを、明るく元気な

1/12~
シニア運動教室の毎週
開催へ

◇ 多世代が暮らす集合住宅での取り組み

～赤ちゃんから高齢者まで～ 生活・健康・福祉 なんでも相談会開催

住民同士のつながりが薄い
コロナで集まる機会もなくなった



マンション概要

平成元年建（築34年）
約150戸

マンション自治会 × 福祉なんでも相談センター × 人も地球も健康に Yakult × 東部包括



第2部
なんでも相談会

第1部
ヤクルトおなか元気教室



自治会長

多くのマンション住民が
来てくれてよかった。
来年もやって欲しい。



参加者

わかりやすい話で
勉強になった



なんでも相談会は
3名の個別相談あり

23名が来られ親子参加もあり。集合住宅への取り組みは継続

◇ 地域に広げる見守りネットワーク

東部圏域の協力機関101ヶ所に拡大中

誰もが安心して暮らせる街へ
東部圏域
高齢者見守りネットワーク
気づき・見守り・連絡
見守りのポイント

- 身振りの変化(服の汚れ、髪がボサボサ、季節にあわない服装)
- 会話の変化(同じことを何度も言う、話のつじつまが合わない)
- 人柄の変化(口数が少なくなった、怒りっぽくなった)
- 健康状態の変化(痩せてきた、顔色が良くない)
- その他の変化(最近姿を見せなくなった、お金に困っている)

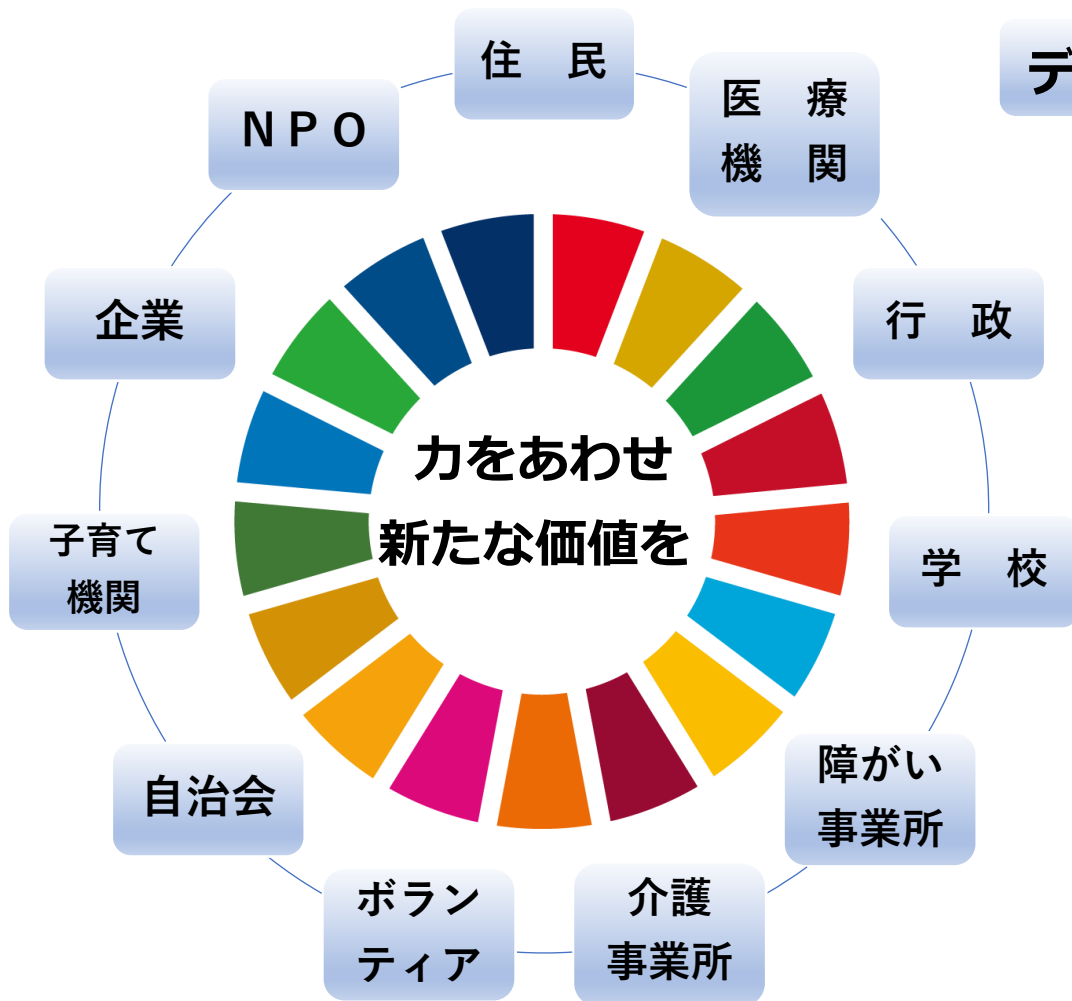
気がかりな様子をみかけたらお知らせください などなど・・・

桑名市東部地域包括支援センター
桑名市内堀17番地
TEL: 0594-24-8080

T
B
U

商店・自治会・薬局・クリニック・お寺・神社など幅広く見守り体制構築

◇ 垣根を越えて豊かな地域へ



デイの空き車両を使った

買い物送迎サービスの実験開始



今後もSDGsの視点で地域課題への取り組みを推進！



6・「役割」は元気の原動力

～生きがいづくり支援～

◇ その人の「強み」は意欲の源泉

喪失体験が増える高齢期

その一方

豊富な人生経験での強みがある



その強みが役割につながれば生きる力になる

◆ 自宅に居ても社会参加は出来る！

Kさんプロフィール

性別：女性

年齢：90代

生活：要介護3

家族と同居

単独での外出不可

手芸が好き



Kさん手芸が得意なんですよ



ケアマネジャー

認知症サポーター
ロバ隊長を作ってもらえませんか？



包括



ロバ隊長のぬいぐるみ作成を依頼

Kさんは認知症サポーターだったことを知る！



Kさんにかわって包括と一緒に啓発活動★



各地で認サポ



張り切って作られてもう出来ました！
根詰めると心配だから、
急ぎでなければまだ
作ってくれと思いますよ



大きなことをしなくても
出来る事をしていけると良いですね？

特技を活かし自宅から認知症サポーターとして活躍



発信（相談）する大切さ

Fさんプロフィール

性別：女性

年齢：S8年（88歳）

家族：独居 市内に長女がいる

生活：要支援2 デイサービス利用

心臓弁膜症（手術不可）があり

緊急通報装置利用

糖尿病、緑内障、両下肢閉塞性動脈

硬化症あり単独での外出不可

経済的に余裕はなく嫁いだ長女が食事等運んでくれている



膝の痛みが酷くて動けなくて辛いけれど、手芸をしている間は気が休まるんです。



しじみのキーホルダー

せっかく上手に沢山作ってもらっているしもったいない。何か活用出来ないかな…。包括に相談してみよう？

ケアマネジャー

特技を活かして人にも喜んでもらえれば生きがいにもなると思うんです。✧



私はみんなに喜んでもらえればそれだけでいいんです。✧

ケアマネジャーの相談から支援へつながる

◆ 特技を生きがいへ！

Fさんの特技を活かすための話し合い

昔は舞台上で活躍していたFさん…

Fさん

写真は恥ずかしいけど、昔舞台上で見てもらっていたのを思い出すわ。生きていれば良いこともあるのかもしれないね。



東部包括

材料費だけでもあれば気兼ねなく作れるようになるんだけど…

ケアマネジャー

良かったですね。これから楽しみにしますね。



すごいですね。100円でも売れると思いますよ。製作者の顔写真もつけましょう！

社会福祉協議会

ふれあいサロンみちくさで販売決定！



完売御礼

おかげさまで完売いたしました

Fさんは喜ばれ、やりがいを感じ意欲が向上！

◆ みんなの力と共に介護予防



さまざまな活動を通じてつながりの輪が広がる！



7・今後に向けて

～社会参加・介護予防・生活支援の一体的推進～



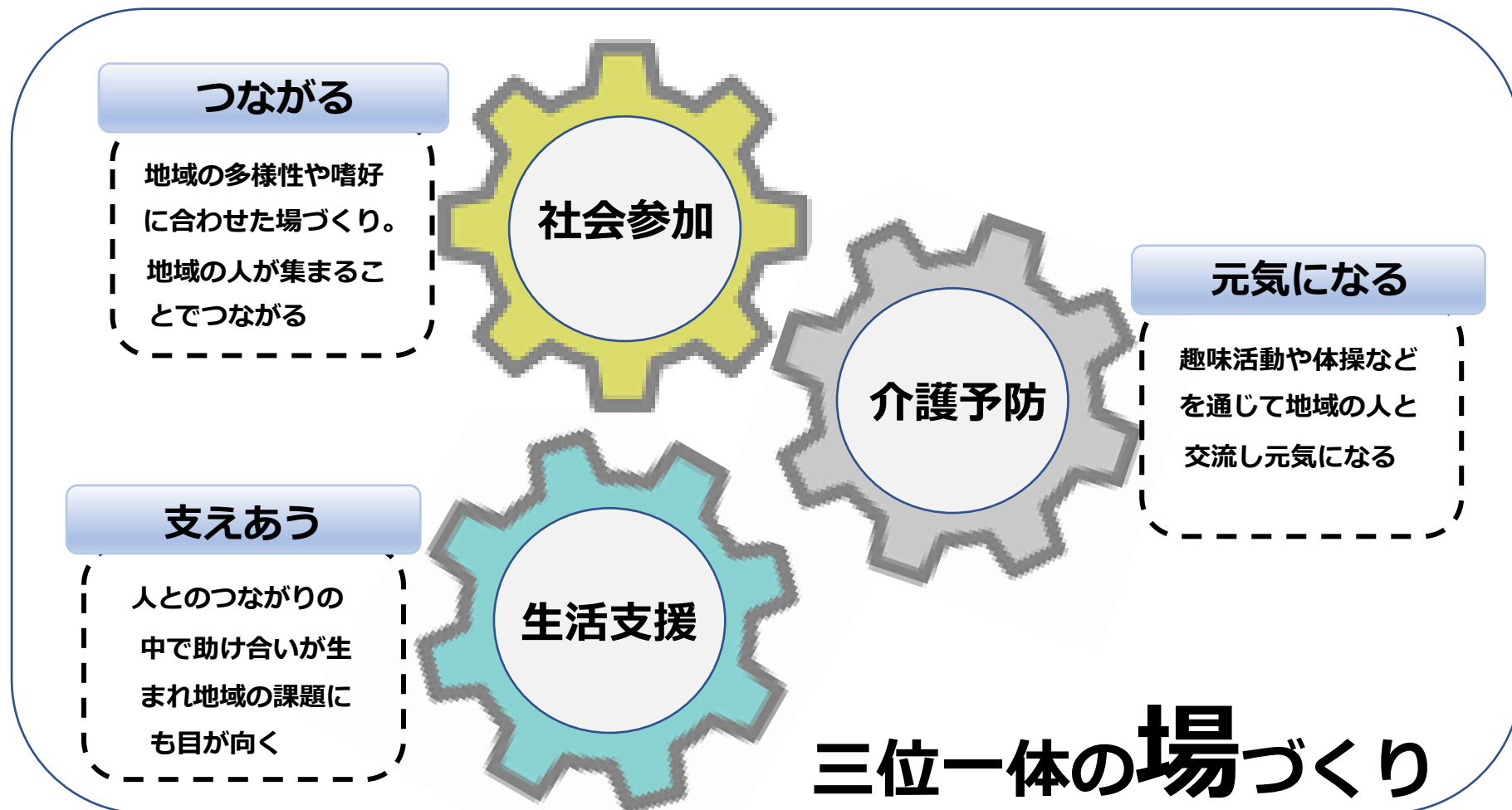
◇ 地域包括ケアシステムの肝は「生活支援・介護予防」



住み慣れた地域で暮らし続ける土台となる

「生活支援・介護予防」は財源、制度、所属に縛られず無限の可能性

◇ 住民主体の社会参加・介護予防・生活支援の一体的推進



現在、大規模集合住宅で取り組み中。今後も各地域へ展開！



ご清聴ありがとうございました