

令和5年度からの介護予防事業

長寿介護課

 次なる
茨木へ。
茨木には、次がある。

新たに見えてきた課題

令和3年度から開始している「短期集中リハビリトレーニング(通所型サービスC)」に関連し、新たな課題が出てきた。

入口

- ①重度な状態になってから「**介護保険でお世話してほしい**」という依頼が包括に入る
- ②**総合事業の啓発不足**により、とりあえず介護申請につながる現状がある
- ③**自立のためのサービス利用**が浸透しておらず、本人や家族と自立の合意形成が難しい

サービス

- ④リハ職同行訪問において、**食生活が課題と思われるケース**がみられる
- ⑤**通所Cの定員がいっぱい**と言われ、利用まで数か月間待たされてしまう
- ⑥**中央圏域の高齢者**が短期集中運動教室を利用しにくい

出口

- ⑦通所C終了後、機能的には改善しているが、地域の中で高齢者が**歩いて通える範囲**に運動や体操ができる場がなく(見えない)、従前相当デイにつながるケースがみられる
- ⑧通所C終了後のセルフマネジメント継続のために、**定期的に運動評価**をしてほしいという声がある

課題解決のための取組み

<入口戦略>

- ①「生涯学習出前講座」の活用による総合事業の啓発
- ②自立の考え方普及啓発資料の活用による本人や家族との自立の合意形成支援
- ③リハビリテーション専門職等同行訪問事業の拡充

<自立支援型サービスの充実>

- ④はつらつパスポート～みんなで元気編～の改訂
- ⑤短期集中リハビリトレーニング(通所型サービスC)の拡充
- ⑥訪問栄養指導(訪問型サービスC)の拡充
- ⑦短期集中運動教室の拡充

<出口戦略>

- ⑧元気！いばらきマップの改訂
- ⑨コミュニティデイハウスでのフレイルチェックの取組み

総合事業における支援の考え方

できるだけサービスに頼ることなく、自助(セルフマネジメント)および互助(地域の支え合い)によって、住み慣れた地域で本人が望む暮らしを続けることをめざす



サービスは利用しないほうがいい？


総合事業は給付抑制のためのもの？

支援が必要な人を早めに見つけて、必要な支援(サービス)につなぐことが大切
(早めに対処するほど元の生活に戻れる可能性が高い)
同時に、**自立のためのサービス利用**であり、元の生活を取り戻すための手段として、**必要な期間サービスを利用することをあらかじめ合意形成することが必要**

地域におけるフレイルの早期把握・対応の取組みを充実させていく必要性
地域包括支援センターと地域リハビリテーション活動支援の連携

① 生涯学習出前講座の活用による総合事業の啓発

生涯学習出前講座を活用し、総合事業の紹介や自立のためのサービス利用の必要性について、周知・啓発を図る。



介護予防キャラクター「ケロやん」
高齢期の元気な生活を応援します！

『市の職員があなたのもとまで伺います』

令和4年度生涯学習出前講座のご案内

～茨木市介護予防・日常生活支援総合事業について～


茨木市では、高齢期を健康で活動的に過ごしていただけるよう、さまざまな介護予防の取組みを行っています。

この講座では、茨木市の介護予防の取組みについて紹介します。

フレイル(※)を予防して、健康寿命を延ばすための取組みを始めませんか。

■(※)「フレイル」って何だろう！？

フレイルは、高齢になって筋力や活動量などが低下し、病気や機能障害になりやすい状態です。




健康 フレイル 要介護

■フレイルを予防するために

フレイル予防の3本柱は、「運動」「栄養」「社会参加」です。なかでも「社会参加」が重要とされており、社会とのつながりの減少がフレイルのきっかけになりやすいと言われてます。


茨木市では、高齢の方が社会参加しやすい環境を整えるなど、フレイル予防のための体制づくりを推進しています。



■フレイルになったとしても

たとえフレイルになったとしても、適切に対応することで元の元気な状態に戻れると言われてます。

茨木市では、フレイルから脱却し「元の生活を取り戻す」ための取組みの充実にも努めています。



問合せ・申込先
茨木市健康医療部長寿介護課
〒567-8505 茨木市駅前三丁目8番13号
電話：072-620-1637
FAX：072-622-5950

裏面の申込書に記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申し込みください。

- ①介護保険(介護給付)を利用する前段階としての総合事業の利用を啓発
- ②フレイルチェック(指輪っかテスト・基本チェックリスト)と相談するタイミング
- ③高齢者が社会参加しやすい環境づくり
- ④フレイルになっても「元の生活を取り戻す」ためのサービスを紹介、など

生理現役 活動量UPで元気なところと身体をつくろう！

1 できることもやらずにいた場合

「もう一度自分の生活習慣を振り返ってみよう！」

「運動不足、栄養不足、社会参加不足、睡眠不足、ストレス過多、生活リズム不整、趣味・楽しみ不足、人間関係の悪化、認知機能低下、生活習慣病のリスク増加、フレイルのリスク増加」

「活動量が減る → できることも減る」

2 できることを増やそうとした場合

「買い物に行く、散歩をする、趣味を楽しむ、社会参加をする、栄養を摂る、睡眠を摂る、生活リズムを整える、趣味・楽しみを見つける、人間関係を築く、認知機能を鍛える、生活習慣病のリスク減少、フレイルのリスク減少」

「活動量が増える → できることも増える」

3 できることを増やそうとした場合

「買い物に行く、散歩をする、趣味を楽しむ、社会参加をする、栄養を摂る、睡眠を摂る、生活リズムを整える、趣味・楽しみを見つける、人間関係を築く、認知機能を鍛える、生活習慣病のリスク減少、フレイルのリスク減少」

「活動量が増える → できることも増える」

4 できることを増やそうとした場合

「買い物に行く、散歩をする、趣味を楽しむ、社会参加をする、栄養を摂る、睡眠を摂る、生活リズムを整える、趣味・楽しみを見つける、人間関係を築く、認知機能を鍛える、生活習慣病のリスク減少、フレイルのリスク減少」

「活動量が増える → できることも増える」

②自立の考え方や普及啓発資料も啓発に活用

③リハ職等同行訪問事業の拡充

①対象エリアを市内全域に拡充します

令和4年度

北	清溪・忍頂寺・山手台
	安威・福井・耳原
	豊川・郡山・彩都西
東	太田・西河原
	三島・庄栄
	東・白川
西	春日・郡・畑田
	沢池・西
	春日丘・穂積
中央	茨木・中条
	大池・中津
南	玉櫛・水尾
	玉島・葦原
	天王・東奈良



令和5年度

北	清溪・忍頂寺・山手台
	安威・福井・耳原
	豊川・郡山・彩都西
東	太田・西河原
	三島・庄栄
	東・白川
西	春日・郡・畑田
	沢池・西
	春日丘・穂積
中央	茨木・中条
	大池・中津
南	玉櫛・水尾
	玉島・葦原
	天王・東奈良

②専門職を増員します

令和4年度

理学療法士	3人
-------	----



令和5年度

理学療法士	3人
作業療法士	1人
管理栄養士	1人

リハ職等同行訪問事業の利用フロー

状態により、同行訪問後に訪問指導を実施(各専門職が実施判断)

「リハ職(理学療法士・作業療法士)」同行訪問対象者

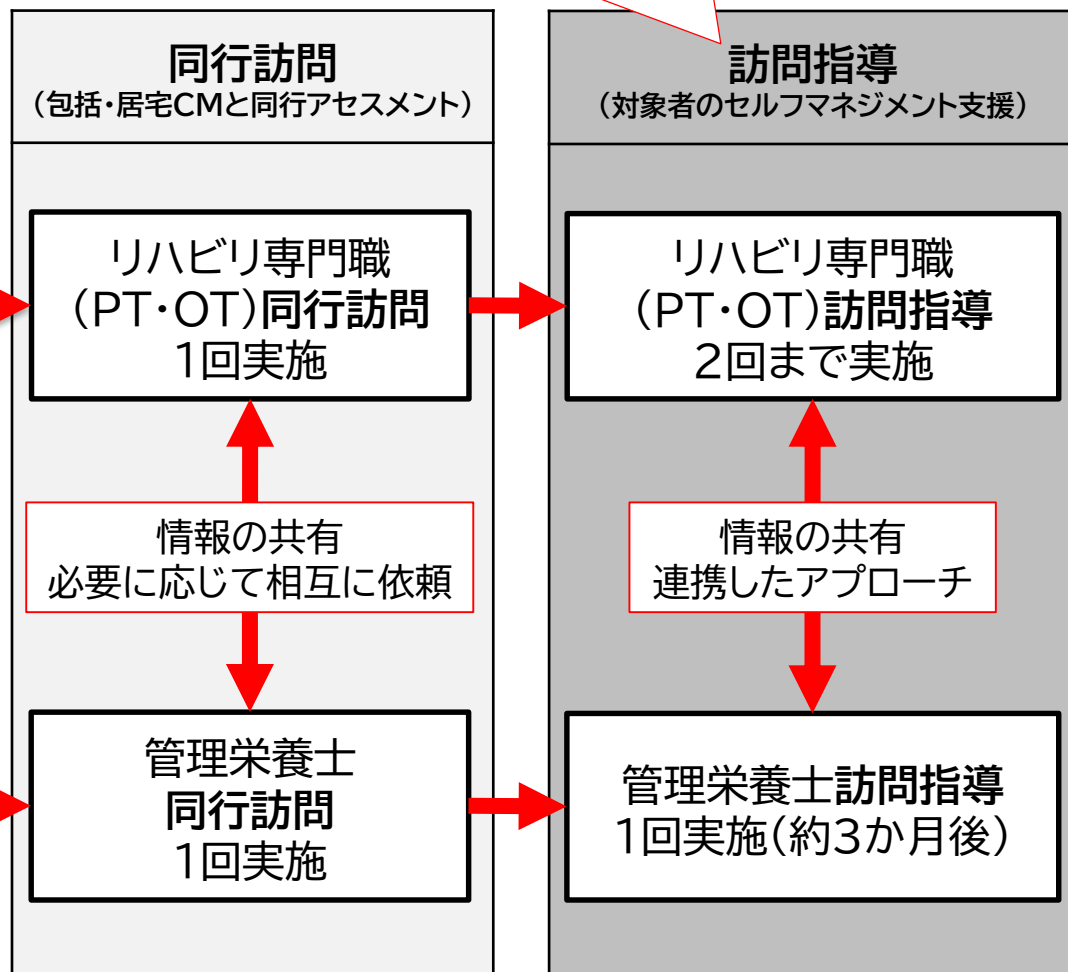
以下の①～③を満たすこと

- ①65歳以上の市民
- ②認定なし・事業対象者・要支援1・2認定者
- ③新たに総合事業サービスや住宅改修・福祉用具などが必要と思われる、サービスの見直しが必要、など

「管理栄養士」同行訪問対象者

以下の①～④を満たすこと

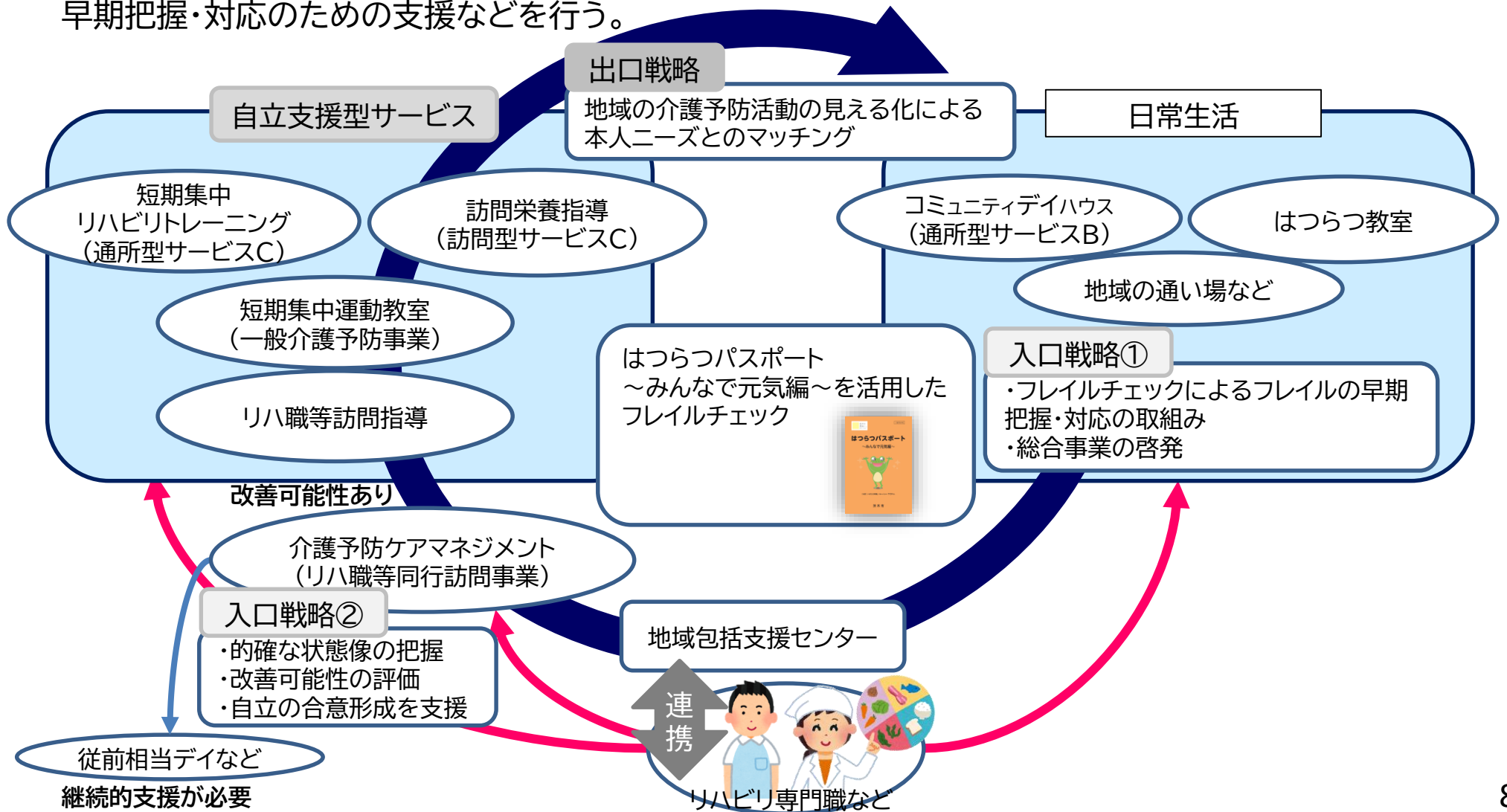
- ①65歳以上の市民
- ②認定なし・事業対象者・要支援1・2認定者
- ③食事や栄養のことで気になる方(退院後の食事管理、体重減少、栄養が足りているか心配)など
- ④居宅療養管理指導(管理栄養士)を利用していない



※管理栄養士同行訪問の開始時期については、改めて掲示板などで周知いたします。

地域リハビリテーション活動支援事業がめざすもの

地域における介護予防の取組みを機能強化するため、リハビリ専門職等(PT・OT・管理栄養士)が、地域包括支援センターと連携を図りながら、自立に向けた介護予防ケアマネジメント、通所C・訪問C事業所等への自立支援に資する助言、地域の通いの場等に対する介護予防の取組みやフレイルの早期把握・対応のための支援などを行う。



④ はつらつパスポート～みんなで元気編～を改訂

地域におけるフレイルの早期把握・対応に資するよう、新たにフレイルチェックのページを追加し、支援が必要になる目安としてフレイルの基準や転倒リスクの基準を掲載。
(令和5年3月発行)

《 体力測定で分かること 》	
血 圧	正常血圧 120/80未満 高値血圧 130～139/80～89 高血圧 140/90以上 <small>(出典)日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019より</small>
身長・体重 BMI	BMI (体格指数) の計算方法 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) BMI: 25以上 → 肥満 18.5以上25未満 → 標準 18.5未満 → やせ (低栄養) <small>※65歳以上の目標とするBMI:21.5～24.9</small>
指輪つか テスト	サルコペニア (筋肉の減少) の目安となるテスト 囲めない → サルコペニアの可能性低い 隙間ができる → サルコペニアの可能性高い <small>(出典)東京大学高齢社会総合研究機構福島研究室HPより</small>
握 力 (kg)	全身の筋力や体力との関連性が高く、健康度の指標として用いられます。 フレイル基準: 男性28kg未満、女性18kg未満 <small>(出典)国立長寿医療センター 東洋町 健康長寿テスト2版、2020年</small>
5m歩行 (秒)	移動や歩行能力のほか、転倒リスクや横断歩道を渡り切れるか (1m/秒) を知る指標になります。 転倒リスク: 4.4秒以上 <small>(出典)日本転倒予防学会資料より</small>
TUG (秒)	下肢筋力、バランス、歩行能力、転倒リスクなどを総合的に判断する指標となります。 転倒リスク: 13.5秒以上 <small>(出典)国立長寿医療センター 介護予防ガイド 実践・エビデンス編</small>
開眼片足立ち (秒)	バランスをとる能力や姿勢を保つ力が分かります。 転倒リスク: 15秒未満は転倒に注意が必要、特に5秒未満は転倒の可能性が高い <small>(出典)結果の出せるトレーニングマニュアル 指導者向け実践ガイド 本分理学療法士</small>
CS-30 (回)	下肢筋力の指標となります。 転倒リスク: 14.5回未満 <small>(出典)地域在住高齢者における転倒予防テストとしてのCS-30の有用性 川藤修ら2008</small>

⑤ 通所型サービスCの拡充

元気いっぱつ教室

場所	圏域	開所日	時間	職種	内容	問合せ先
市民総合センター (クリエイトセンター)	全域	月・火・水曜日 午前・午後 (火曜日午前除く)	90 分/回	健康運動指導士 看護師 補助員	・運動器の機能向上 ・セルフトレーニング指導	長寿介護課 072- 620-1637

短期集中リハビリトレーニング

場所	圏域	開所日	定員	時間	職種	内容	問合せ先
在宅複合型老人介護施設 天兆園 安威二丁目10番11号	北圏域 が主体	木曜日 午後	5人/回	120 分/回	理学療法士 作業療法士 看護師 (管理栄養士など)	<ul style="list-style-type: none"> ・セルフマネジメント支援 (はつらつパスポート～みんなで元気編～を活用) ・運動器の機能向上 (セルフトレーニング指導) ・栄養改善面談 ・口腔機能向上面談 ・ADL/IADL動作練習 ・社会参加支援 	072- 640-3965
西河原 デイサービスセンター 西河原二丁目17番4号	東圏域 が主体	水曜日 午前					072- 621-1343
介護老人保健施設 ひまわり 南春日丘七丁目9番18号	西圏域 が主体	火曜日 午後					072- 621-2691
じんないケアセンター 喜楽 中津町5番3号	中央 圏域 が主体	木曜日 午後					072- 652-0194
デイサービス はーと&はあと 若草町5番31号	南圏域 が主体	5月頃開始予定(実施曜日等決定次第、ケアクラブ等で周知します)					

⑥ 訪問栄養指導（訪問型サービスC）の拡充

管理栄養士が自宅を訪問し、食生活のアドバイスを行う事業(3～6か月の間で3回)

拡充内容

栄養改善型配食併用の条件を撤廃し、疾病や入院等により一時的に栄養状態が悪化したことで、生活機能の低下が危惧される人も含め、集中的に支援を行い改善を図る。

令和4年度

栄養改善型配食を利用中の
事業対象者・要支援者のうち、
「低栄養」に該当し栄養改善が必要かつ
意欲がある方



令和5年度

事業対象者・要支援者のうち、
「低栄養」やその他栄養改善が必要な方
とその家族

実施事業所

令和4年度

(株)はーと&はあとライフサポート



令和5年度

(株)はーと&はあとライフサポート

その他実施事業所増に向けて、
栄養士の在籍する事業所へ打診中

⑦ 短期集中運動教室の拡充

- ・令和5年度からローズWAMを追加
- ・「体力に自信がない」などプレフレイルの方の利用を想定
- ・1クール10回（週1回）、年間4クール、事前申込制、無料、年度内1クールのみ利用可
- ・第1クール(4月開始分)は4月4日（火）から電話受付(以降のクールは、広報いばらき等で随時周知)

場所	圏域	実施日	時間	職種	内容	申込先
福井多世代交流センター	北	金曜日 午前	90分/ 回	健康運動指導士 介護予防運動指導員等	セルフマネジメントの 定着支援 ・セルフプランニング ・セルフトレーニング 指導 ・セルフモニタリング	長寿介護課 072- 620-1637 (平日：午 前9時～午 後5時まで)
西河原多世代交流センター	東	木曜日 午前				
沢池多世代交流センター	西	木曜日 午前				
ローズWAM	中央	金曜日 午後				
南茨木多世代交流センター	南	金曜日 午前				

⑧ 元気！ いばらきマップを改訂

地域における体操教室や健康遊具のある公園、ウォーキングコースなど、介護予防のための地域の情報を見える化した冊子の第2版を作成。(令和5年3月末発行予定)

掲載団体数:初版59団体→第2版97団体へ拡充(予定)

多世代交流センター介護予防教室の情報を新たに掲載



⑨ コミュニティデイハウスにおけるフレイルチェックの取組み

コミュニティデイハウス・街かどデイハウス(希望する団体のみ)に対し、地域リハビリテーション活動支援事業により、はつらつパスポート～みんなで元気編～を活用したフレイルチェックの取組みを推進。

令和4年度実施団体数:4か所(令和5年3月8日現在)

リハ職派遣を希望する
コミデイ・街デイ

コミデイ・街デイに対し、
リハ職によるフレイル
チェックの実施方法などの
助言(年2回/か所)

コミデイ・街デイで定期的
なフレイルチェックの
取組みを継続して実施

まとめ

地域における介護予防の好循環を実現するために、特にお願いしたいこと。

入口戦略

- ①「リハ職等同行訪問事業」を包括内で積極活用していただき、居宅CMにも事業の啓発や利用の促進をお願いします。
- ②新たにサービスを導入する際は、自立の考え方普及啓発資料などを活用していただき、本人や家族との自立の合意形成を意識していただきますようお願いいたします。
- ③地域でのフレイルチェックの取組みを進めていくため、包括とリハ職で連携した支援をしていきたいと考えております。フレイルチェックを取り入れていただだけそうな地域の団体や活動の情報があれば、介護予防係までご相談ください。

自立支援型サービスの充実

- ④通所型・訪問型サービスCや短期集中運動教室の積極的な啓発をお願いいたします。

出口戦略

- ⑤地域で定期的に高齢者向けの体操などに取組む団体や活動の情報(元気！いばらきマップ掲載団体以外)や、これから新たに介護予防のための体操に取組みたい(または取り組んでいただけそうな方)といった情報があれば、介護予防係までお知らせください。

重要

「視聴後アンケート」について

今後のより良い運営に活かすため、「視聴後アンケート」の回答に、ご協力よろしく申し上げます。(〳切R5.4.30)



茨木市 健康医療部 長寿介護課



次なる
茨木へ。

茨木には、次がある。