

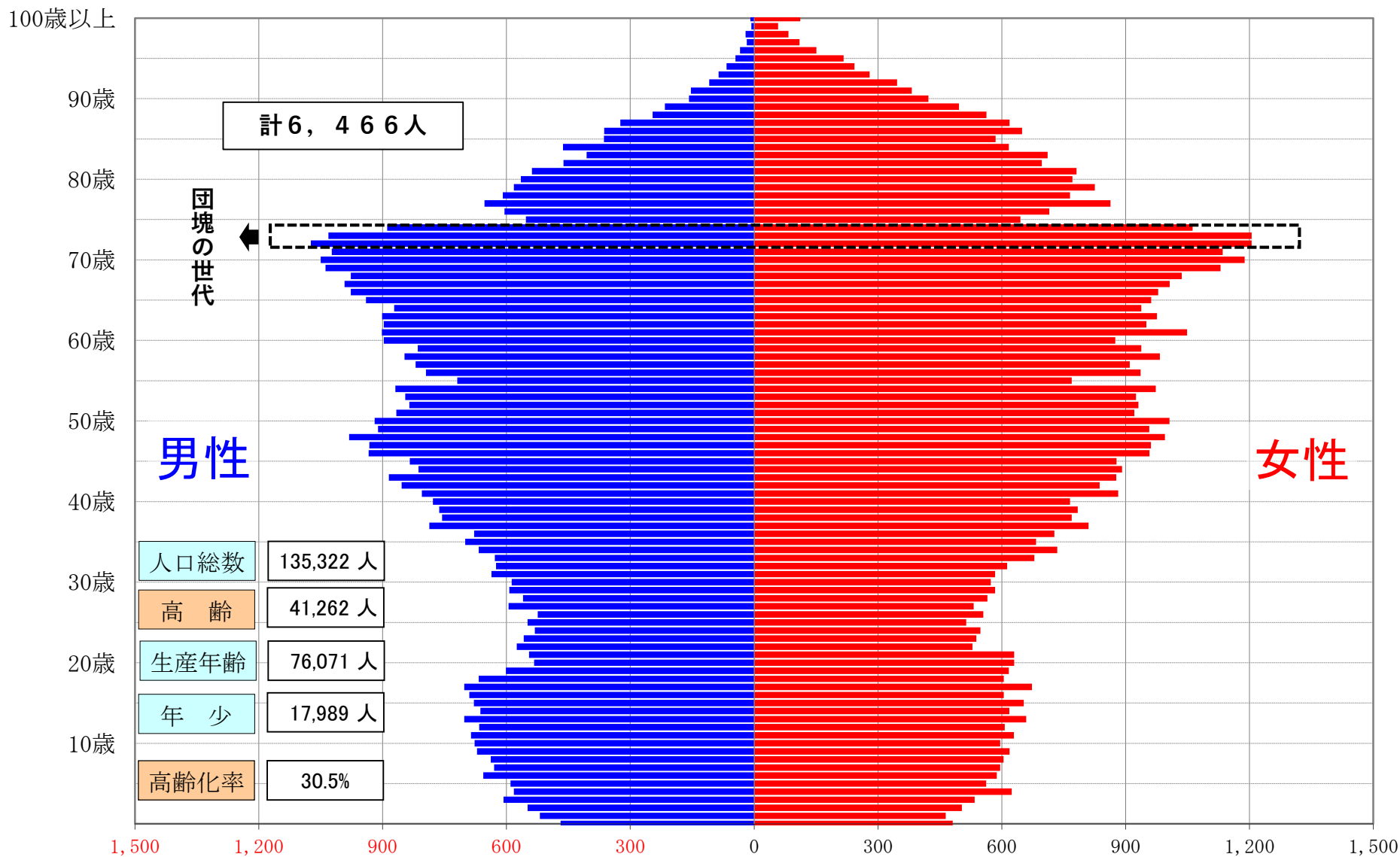
諫早市地域包括ケアシステム

1. 高齢者を取り巻く状況
2. 諫早市の取組

諫早市高齢介護課

Ⅰ 高齢者を取り巻く状況

人口の年齢構造（諫早市 R3.9.1現在）

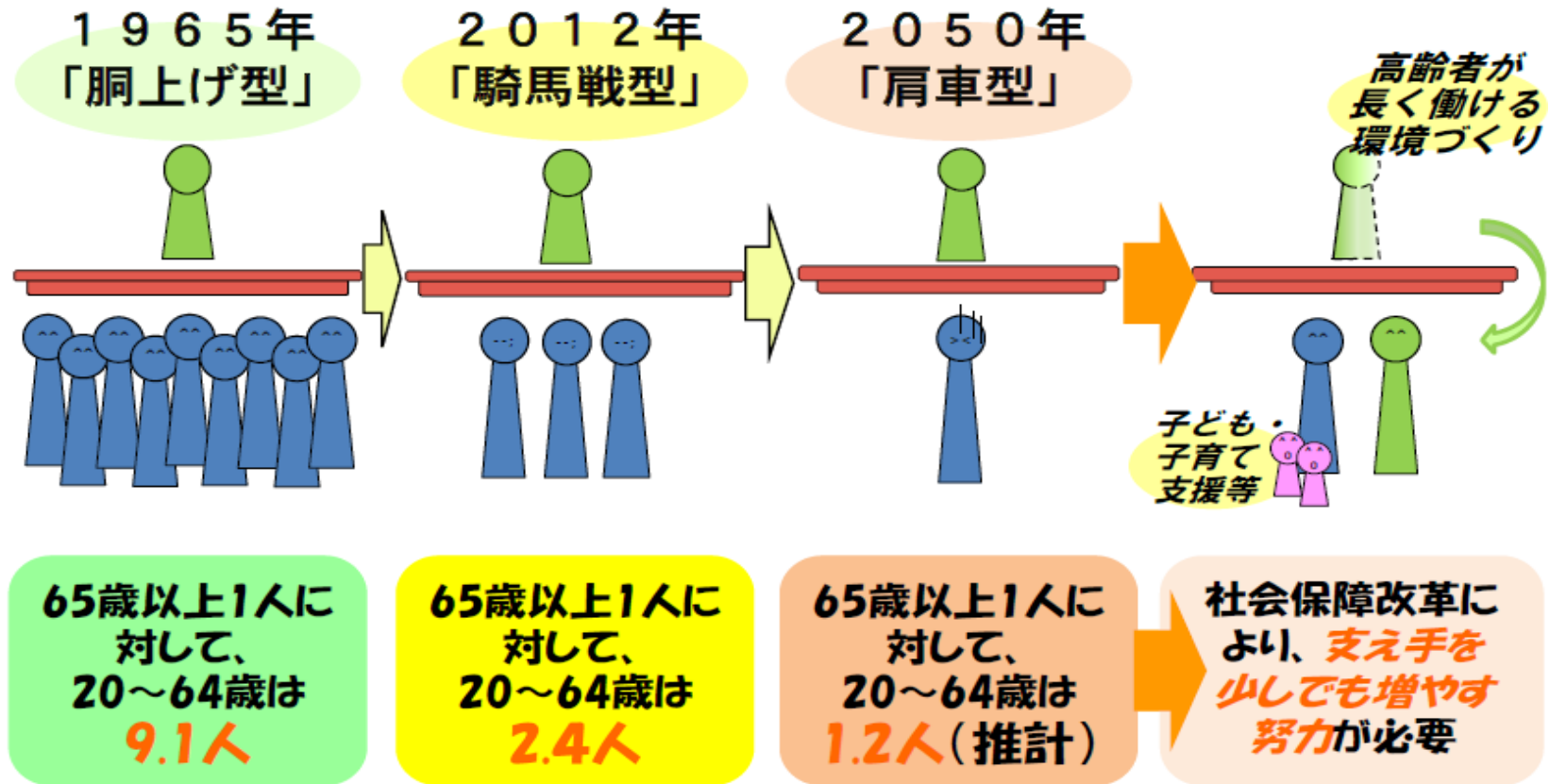


要介護認定者数の状況（諫早市 R3.9現在）

年齢	高齢者	認定者数	認定率	介護度別内訳 ((B)の内訳)						
階層	人口	(B)	(B)/(A)	支1	支2	介1	介2	介3	介4	介5
歳	人	人	%	人	人	人	人	人	人	人
65-69	10,038	208	2.1	26	29	52	28	32	24	17
70-74	10,862	507	4.7	94	97	123	57	42	56	38
75-79	6,815	704	10.3	141	129	167	68	90	65	44
80-84	6,011	1,441	24.0	266	257	366	174	149	141	88
85-89	4,425	2,128	48.1	368	350	506	297	258	214	135
90-	3,111	2,333	75.0	201	287	571	350	383	344	197
(再掲)										
65-74	20,900	715	3.4	120	126	175	85	74	80	55
75-	20,362	6,606	32.4	976	1,023	1,610	889	880	764	464
計	41,262	7,321	17.7	1,096	1,149	1,785	974	954	844	519

(注) 高齢者人口は、R3.9.1現在の住民基本台帳人口による。

「肩車型」社会へ



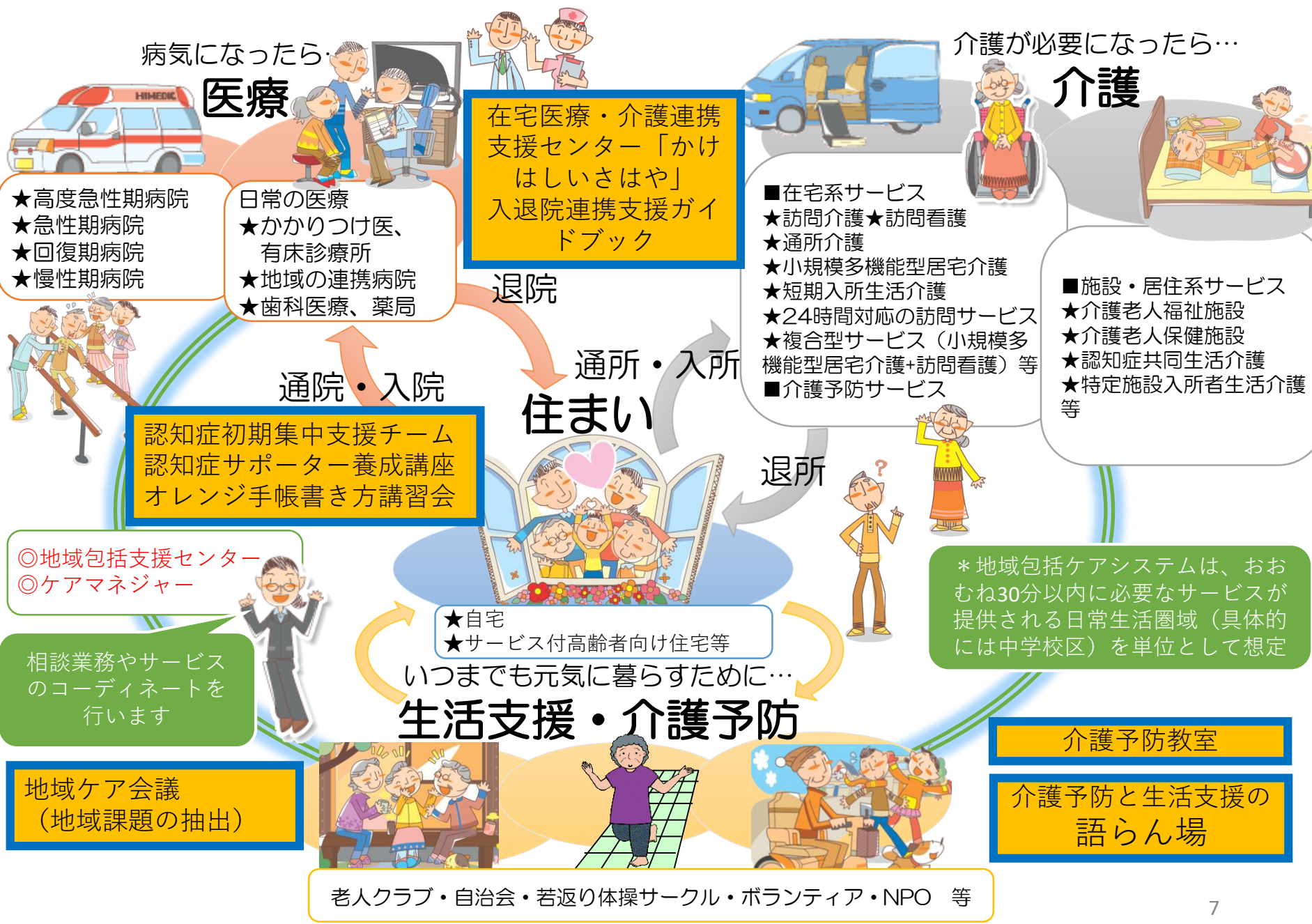
現在諫早市は **1.7人** （2021.9.1現在）

2 諫早市の取組

- (1) 地域包括ケアシステムの推進体制
- (2) 在宅医療・介護連携推進事業
- (3) 認知症対策推進事業
- (4) 介護予防・日常生活支援推進事業

(1) 地域包括ケアシステムの推進体制

諫早市地域包括ケアシステムのイメージ



諫早市における地域包括ケアの推進体制

諫早市地域包括ケア推進協議会【16名】

(地域包括ケアシステム構築のための有識者や関係機関、関係団体の代表者で構成)



在宅医療介護
連携推進会議

【14名】

認知症対策
推進会議

【14名】

介護予防・日常
生活支援推進会議

【13名】

(市レベル)

(圏域レベル)

圏域別地域ケア会議 (中央部・北部・西部・南部・東部)

個別地域ケア会議 (中央部・北部・西部・南部・東部)

地域
ケア
会議



住民主体の活動組織 (自治会、民生委員等)

諫早市における地域包括ケアの推進体制（委員構成）

地域包括ケア推進協議会

（15名+1名）

平成27年8月5日設置

【行政】

- 諫早市
- （顧問：市長、会長：副市長）

【医療関係】

- 諫早医師会
- 諫早市歯科医師会
- 諫早市薬剤師会
- 長崎県看護協会県央支部
- 諫早総合病院

【介護関係】

- 長崎県老人福祉施設協議会
県央ブロック施設代表者会
- 諫早市グループホーム連絡協議会
- 長崎県介護支援専門員協会
諫早支部
- 諫早市通所サービス事業所
連絡協議会
- 【福祉団体・住民代表】
- 諫早市自治会連合会
- 諫早市民生委員児童委員協議会
連合会
- 諫早市老人クラブ連合会
- 諫早市社会福祉協議会
- 諫早市シルバー人材センター

在宅医療介護連携

推進会議

（14名）

平成27年8月5日設置

【医療関係】

- 諫早医師会
- 諫早市歯科医師会
- 諫早市薬剤師会
- 長崎県訪問看護ステーション
連絡協議会
- 諫早総合病院
- 長崎県医療ソーシャルワーカー
協会

【介護関係】

- 長崎県老人福祉施設協議会
県央ブロック施設代表者会
- 長崎県老人保健施設協会
- 諫早市グループホーム
連絡協議会
- 長崎県介護支援専門員協会
諫早支部

【行政】

- 県央保健所
- 諫早市地域包括支援センター
運営法人代表者会議
- 健康福祉部

認知症対策推進会議

（14名）

平成25年9月11日設置

【医療関係】

- 諫早医師会
- 認知症専門嘱託医
- 諫早市歯科医師会
- 諫早市薬剤師会
- 長崎県訪問看護ステーション
連絡協議会
- 長崎県作業療法士会
- 長崎県医療ソーシャルワーカー
協会

【介護関係】

- 諫早市グループホーム連絡協議会
- 長崎県介護支援専門員協会
諫早支部
- 諫早市通所サービス事業所
連絡協議会
- 【福祉団体・住民代表等】
- 諫早市民生委員児童委員協議会
連合会
- 諫早市老人クラブ連合会
- 諫早市連合婦人会
- 認知症の人と家族の会
長崎県支部 諫早つつじ会

介護予防・日常生活支

援推進会議

（13名）

平成27年8月5日設置

【医療関係】

- 諫早医師会
- 諫早市歯科医師会
- 長崎県歯科衛生士会諫早支部
- 長崎県理学療法士協会

【介護関係】

- 諫早市通所サービス事業所
連絡協議会
- 長崎県介護支援専門員協会
諫早支部

【福祉団体・住民代表】

- 諫早市自治会連合会
- 諫早市社会福祉協議会
- 諫早市地区社協会長会
- 諫早市民生委員児童委員協議会
連合会
- 諫早市老人クラブ連合会
- 諫早市シルバー人材センター
- 諫早市食生活改善推進協議会

(2) 在宅医療・介護連携推進事業

(敬称略)

<在宅医療・介護連携推進会議>

- 座長: 勢野 雄一 (諫早市地域包括支援センター運営法人代表者会議)
委員: 松尾 彰 (諫早医師会)
福島 喜代康 (諫早医師会)
河井 洋祐 (諫早市歯科医師会)
工藤 学 (諫早市薬剤師会)
平山 香織 (諫早総合病院)
芥川 あかね (長崎県訪問看護ステーション連絡協議会)
矢野 忠 (長崎県医療ソーシャルワーカー協会)
千・隆平 (長崎県老人福祉施設協議会 県央ブロック施設代表者会)
道口 誠 (長崎県老人保健施設協会)
犬塚 裕子 (諫早市グループホーム連絡協議会)
酒井 美紀 (長崎県介護支援専門員協会諫早支部)
一ノ瀬 由紀子 (県央保健所)
中島 雄二 (諫早市健康福祉部)

在宅医療・介護連携推進会議(在宅医療と介護の連携推進)

目的

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、多職種協働により在宅医療・介護を一体的に提供できる体制の構築を推進する。

実施状況(R3.10.20現在)

平成27年度	会議3回	◆講演会1回(参加者数116名)
平成28年度	会議3回	◆WG7回(「入退院支援」「ICT連携」「多職種協働研修・普及啓発」) ◆講演会1回(参加者数260名)
平成29年度	会議4回	◆視察1回(北九州市、臼杵市) ◆講演会1回(参加者数170名) ◆入退院支援連携ガイドブック研修会1回(参加者数280名)
平成30年度	会議2回	◆視察1回(武蔵野市、西東京市) ◆研修会1回(参加者44名)※かけはしいさはや主催 ◆講演会(参加者114名)※かけはしいさはや主催
令和元年度	会議2回	◆研修会(参加者54名)※かけはしいさはや主催 ◆講演会(参加者50名)※かけはしいさはや主催 ◆視察1回(徳島市、高松市) ◆入退院支援連携ガイドブック検討会2回
令和2年度	会議2回	◆ACPワーキンググループ3回 ◆研修会[リモート研修](視聴者概ね160名)※かけはしいさはや主催 ◆講演会(参加者20名)※かけはしいさはや主催
令和3年度	会議1回	◆研修会[リモート研修]2回(視聴者概ね215名)※かけはしいさはや主催 ◆講演会(参加者55名)※かけはしいさはや主催

これまでの検討状況・成果

- アクションプランの作成及びアクションプランに対するアンケートの実施(平成27年度)
- 在宅医療介護連携講演会の開催(平成27年度～)
- 地域の医療・介護の資源把握と情報共有(かけはしいさはやホームページで公表中)
- 「諫早市入退院支援連携ガイドブック」の策定(平成30年4月運用開始→令和2年4月改訂)
- 「諫早市在宅医療・介護連携支援センター(かけはしいさはや)」の設置(平成30年8月1日開所)
- ACP(アドバンス・ケア・プランニング※)への取組(検討中)

※人生の最終段階の医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと事前に繰り返し話し合うプロセス

これからの課題

- 在宅医療・介護に係る多職種連携の推進

在宅医療・介護連携推進のための主な取組（R2～3）

①諫早市入退院支援連携ガイドブックの検証

②諫早市在宅医療・介護連携支援センター
「かけはしいさはや」

ア 在宅医療・介護関係者研修会

イ 在宅医療・介護連携に関する市民講演会等

ウ kakehashiいさはや情報誌発行

③ACPの取組（検討中）

アンケート調査概要

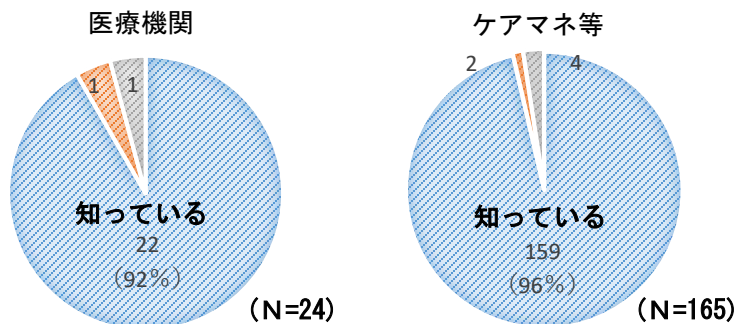
対象事業所数
回答状況

【配付事業所数】計：117か所
【回答率】全体：89%

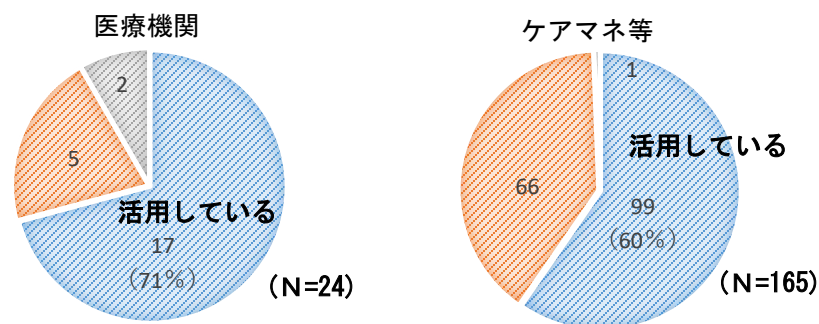
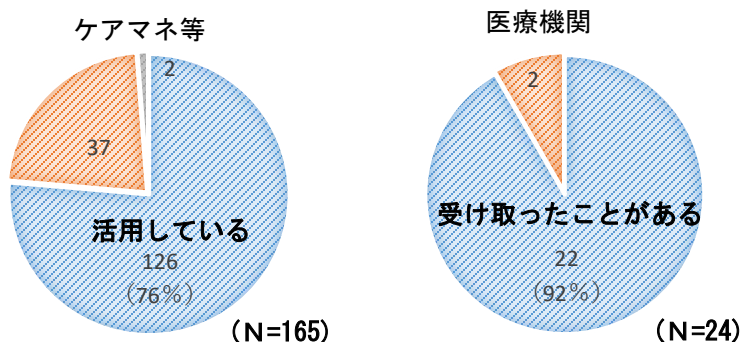
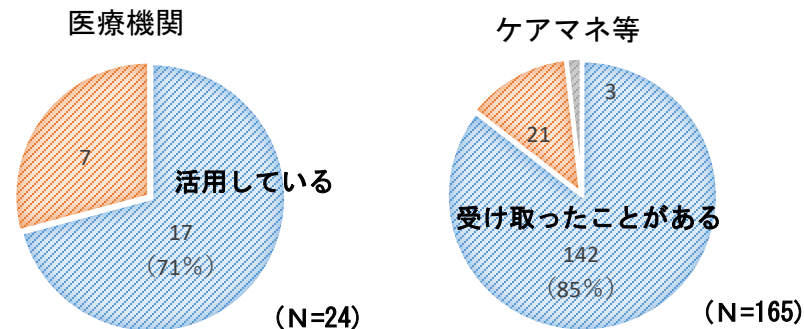
協力医療機関（病院、診療所）、居宅介護支援事業所、
小規模多機能、地域包括支援センター、介護保険施設

アンケート調査結果

①ガイドブックについて知っていますか



②フロー図を活用していますか

③「入院時情報提供書」について
(ケアマネ等→医療機関)④「退院時情報提供書」について
(医療機関→ケアマネ等)

◆アンケート調査より一部抜粋

【医療機関】

- ・コロナ禍で面会ができないため、情報提供するうえで非常に役に立っている。
- ・居宅介護支援事業所一覧も圏域別にまとめてあるとわかりやすい。

【ケアマネジャー・相談員】

- ・入退院時の窓口や入退院支援連携についての周知を再度お願いしたい。
- ・ガイドブックのおかげで、業務の流れが定着し、すべての医療機関において連携しやすくなったと感じる。
- ・定期的に連絡先等の情報更新を行っていただけると非常に助かる。

◆見直しの内容(案)◆

○居宅介護支援事業所一覧を圏域ごとにまとめた

○医療機関、居宅介護支援事業所の情報を更新した

調布市地域包括支援センター一覧

圏域	名称	電話番号	最寄り駅	最寄り駅
中央部	調布市地域包括支援センター	7874-0061 7874-0062	21-0730	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0061 7874-0062	21-0730	3718
東部	調布市地域包括支援センター	7874-0071	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0071	28-7028	3718
西部	調布市地域包括支援センター	7874-0081	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0081	49-8532	4907
南部	調布市地域包括支援センター	7874-0091	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0091	60-2887	4907
北部	調布市地域包括支援センター	7874-0101	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0101	32-6558	4907

調布市居宅介護支援事業所一覧

圏域	名称	電話番号	最寄り駅	最寄り駅
中央部	調布市地域包括支援センター	7874-0061	21-0730	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0062	21-0730	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0071	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0072	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0081	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0082	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0091	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0092	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0101	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0102	32-6558	4907
東部	調布市地域包括支援センター	7874-0071	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0072	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0081	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0082	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0091	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0092	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0101	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0102	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0111	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0112	32-6558	4907
西部	調布市地域包括支援センター	7874-0081	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0082	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0091	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0092	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0101	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0102	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0111	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0112	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0121	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0122	32-6558	4907
南部	調布市地域包括支援センター	7874-0071	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0072	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0081	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0082	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0091	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0092	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0101	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0102	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0111	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0112	32-6558	4907
北部	調布市地域包括支援センター	7874-0101	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0102	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0111	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0112	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0121	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0122	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0131	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0132	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0141	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0142	32-6558	4907

調布市居宅介護支援事業所一覧

圏域	名称	電話番号	最寄り駅	最寄り駅
中央部	調布市地域包括支援センター	7874-0061	21-0730	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0062	21-0730	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0071	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0072	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0081	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0082	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0091	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0092	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0101	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0102	32-6558	4907
東部	調布市地域包括支援センター	7874-0071	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0072	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0081	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0082	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0091	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0092	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0101	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0102	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0111	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0112	32-6558	4907
西部	調布市地域包括支援センター	7874-0081	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0082	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0091	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0092	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0101	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0102	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0111	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0112	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0121	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0122	32-6558	4907
南部	調布市地域包括支援センター	7874-0071	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0072	28-7028	3718
	調布市地域包括支援センター	7874-0081	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0082	49-8532	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0091	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0092	60-2887	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0101	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0102	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0111	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0112	32-6558	4907
北部	調布市地域包括支援センター	7874-0101	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0102	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0111	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0112	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0121	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0122	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0131	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0132	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0141	32-6558	4907
	調布市地域包括支援センター	7874-0142	32-6558	4907

【目的】

在宅療養に携わる皆さんが、顔の見える関係をつくりながら、同一職種で情報を共有し、多職種とも意見交換ができる場。

お互いの役割を理解しあい、多職種との連携もスムーズになり、日頃の業務に活かす研修を目指す。

1. 日 時: 令和2年11月26日(金)

19:00~20:30

2. 参加者数: 視聴者概ね160名

3. 開催方法: Zoomによる研修

4. 内 容:

○講演

講 師: 日赤原爆諫早病院 院長 福島 喜代康 先生

テ ー マ: 新型コロナウイルス感染症について

講演内容: 1. 新型コロナウイルスの流行状況

2. 新型コロナウイルスについて

3. 新型コロナウイルス感染症の診断

4. 新型コロナウイルス感染症の治療

5. 新型コロナウイルスの感染症対策



WEB開催

⇒これまで圏域ごとに行っていた研修も市内全域を対象とし、参加者も移動時間が減ったこともあり多くの方に参加いただいた。

②ア-2 在宅医療・介護関係者研修会アンケート結果（一部抜粋）

参加職種

ケアマネ	医師	看護師	歯科	薬剤師	介護福祉士	保健師	その他
21%	2%	12%	9%	10%	26%	7%	13%

研修内容について

とても参考になった	参考になった
73%	27%

意見・感想

- ・わかりやすく、最新の長崎の感染状況もお知らせくださり参考になりました。
- ・危機感ばかり募っていましたが、基本は手洗い、換気、マスク、業務には加えて手袋・・・基本に戻ります。
- ・現場の率直な疑問に明快な回答があり、有意義な研修でした。
- ・資料があれば、受講していない職員への説明や日頃の業務の振り返りに活用しやすいかと思います。
- ・実際の症例なども聞かせていただき、非常に勉強になりました。

②イ-1 令和2年度 在宅医療・介護連携に関する市民講演会等

【目的】

医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して生活ができる「在宅医療」について、理解を深めてもらう。

○講演会

1. 日 時: 令和2年11月14日(土) 14:00~16:00

2. テーマ: 在宅医療ってなあに?
~あなたを支える医療と介護~

3. 参加者数: 20名

4. 場 所: 有喜ふれあい会館

5. 内 容:

藤原医院

藤原 隆 先生 「在宅医療から看取りまで」

増山歯科医院

増山 隆一先生 「歯科から提案~お口の問題と地域連携」

そうごう薬局諫早小野支店

高山明美先生 「薬剤師も在宅へ訪問します」

市高齢介護課

「ご存知ですか、介護保険」

○お気軽座談会

在宅医療・介護連携への理解を深めることを目的に開催。

令和2年度に5回開催している。

対象: 市民で概ね10名以上の地域の団体やグループ

時間: 60分程度

感染対策に
留意し開催

⇒収容人数が多い会場とすることで、間隔をあけても以前と変わらない人数の参加が可能。手指消毒、体温測定を行い開催している。



②イ-2 在宅医療・介護連携に関する市民講演会等アンケート結果（一部抜粋）

自分や家族の望む医療や介護について家族と話し合ったほうが良いと思いますか

とても そう思う	やや そう思う	あまり そう思わない	全く そう思わない
70%	30%	0%	0%

介護が必要になったとき、どこで過ごしたいですか

自宅	病院・ 医院	施設	その他
55%	10%	30%	5%

意見・感想

講演会

- ・医師、歯科医師、薬剤師、専門の先生方の説明のポイントがよく、さらに理解が深まった。
- ・在宅医療になった時、たくさんのサポートの方がおられるということがわかり安心した。
- ・これからのことを家族で話し合っていきたいと思いました。
- ・慣れ親しんだ自宅で過ごせるものなら、できるだけ自宅で過ごしたい。家族に迷惑をかける時は病院か施設に入りたい。
- ・自分自身が介護できる時までは、自宅で過ごさせたい。

Kakehashi
いさはや2020
創刊号
令和2年10月発行

諫早市の在宅医療・介護を考える

<創刊号>

- ・住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らす
- ・諫早の在宅診療の現状について
- ・かけはしいさはや紹介

Kakehashi
いさはや2021
Vol.2
令和3年3月発行

【高来地区居らん場】の様子（令和元年7月31日）

高齢者の暮らしをサポートする

在宅療養では、医療職と介護職の専門職の方々の貢献もさることながら、地域での見守り、地域のキーパーソンの存在は更に大きな力になります。
専門職の皆さん、在宅療養に必要な地域住民しかできないボランティアの活動や支援について、それぞれの立場から一緒に考えてみませんか？

NEW

冊子による
情報発信

⇒直接会うことが困難な状況の中、かけはしいさはやの取り組みや医療と介護の連携に係る情報発信、情報共有などが図れるように小冊子を作成し配付している。

<Vol. 2>

- ・住み慣れた地域で暮らすということ 専門職の立場から見える地域づくり～語らん場～
- ・市民講演会
- ・在宅医療・介護関係者研修会

ACPとは

もしものときに備えて、
あなたの大切にしていることや望み、
どのような医療やケアを望んでいるかについて、
自分自身で考え、
信頼する人たちと繰り返し話し合うことです。

人は皆、いつ何が起こるかわかりません。

もしも治らない病気などになったら、

もしも自分の気持ちを伝えられなくなったら、

そんな“もしものとき”に備えて、

元気な時から考え、家族や大切な人、

医師、ケアマネジャーと話し合みましょう。

自分らしい暮らしを
人生の最期まで
続けるために
話し合ってみませんか？

あなたは
「もしものこと」を
考えたことが
ありますか？

人生の最期を
考えるを通して、
今の生き方を
見つめ直して
みませんか？

諫早市高齢介護課
Tel 0957-22-1500

医療・ケアについての

“もしも”のとき

～大切な人と話し合ってみませんか？～

人は皆、
いつ何が起こるかわかりません

*方が一の時に備えて、あなたの大切にしていることや望み、
どのような医療やケアを望んでいるかについて、
自分自身で考えてみませんか？
*考えたことをあなたの信頼する人たちと話し合ったり
書き留めたり元気なうちからやってみませんか？

エーシーピー
『ACP』
(アドバンス・ケア・プランニング)

このような取組みを『ACP』と言います

諫早市では、
「もしものとき」に
備えた取組みを
進めています。

やってみよう

ステップ1 大切にしたいことを考えてみましょう
ステップ2 もしもの時あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう
ステップ3 かかりつけ医に質問してみましょう
ステップ4 希望する医療やケアについて話し合みましょう
ステップ5 書き留めておきましょう

在宅医療・介護連携推進事業の実施一覧

普及啓発

- 市民講演会
- お気軽座談会
- ACP（アドバンス・ケア・プランニング）の取組（検討中）

市民の在宅医療・介護に関する理解を深めるため

情報共有・相談支援

- 諫早市入退院支援連携ガイドブック
- 諫早市在宅医療・介護連携支援センター『かけはしいさはや』
- kakehashiいさはや（情報誌）
- かけはしいさはやホームページ

在宅医療・介護連携に関わる専門職が連携し支えていくため

研修会

- 在宅医療・介護関係者研修会
- 多職種意見交換会

在宅医療・介護の関係者が相互の立場を理解し協力するため

(3) 認知症対策推進事業

(敬称略)

<認知症対策推進会議>

- 座長:宮田 史朗 (諫早医師会)
委員:宇賀 達也 (諫早医師会)
納富 拓 (諫早市歯科医師会)
宮崎 彰宣 (諫早市薬剤師会)
中園 早織 (長崎県訪問看護ステーション連絡協議会)
大川 由美子 (長崎県作業療法士会)
松田 陽平 (長崎県医療ソーシャルワーカー協会)
西野 十紀 (諫早市通所サービス事業所連絡協議会)
村上 慎太郎 (諫早市グループホーム連絡協議会)
宅島 麻美 (長崎県介護支援専門員協会諫早支部)
渡辺 安子 (諫早市民生委員児童委員協議会連合会)
田島 勝歳 (諫早市老人クラブ連合会)
永尾 久美子 (諫早市連合婦人会)
渡部 三津子 (認知症の人と家族の会 長崎県支部 諫早つつじ会)

認知症対策推進会議(認知症施策の推進)

目的

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、地域住民と医療・介護職が有機的に連携し支援するシステム構築を図る。

実施状況(R3.10.20現在)

平成27年度 会議2回 ◆多職種協働研修1回(参加者130名)◆(講演会⇒豪雪のため中止)
平成28年度 会議3回 ◆多職種協働研修1回(参加者202名)◆講演会1回(参加者450名)
平成29年度 会議3回 ◆先進地視察7(大牟田市)◆多職種協働研修1回(参加者183名)◆講演会1回(参加者800名)
平成30年度 会議2回 ◆先進地視察(久留米市)◆講演会1回(参加者650名)◆多職種協働研修1回(参加者167名)
◆認知症SOS模擬訓練1回(参加者92名)
令和元年度 会議2回 ◆認知症SOS模擬訓練1回(参加者160名)◆多職種協働研修会1回(参加者152名)
◆講演会1回(参加者950名)
令和2年度 会議1回 ◆認知症普及啓発DVD作成にかかるワーキンググループ2回
令和3年度 会議1回 ◆広報いさはや(9月号)認知症特集

これまでの検討状況・成果

- 認知症初期集中支援チームの設置(平成28年度～) 受付件数161件(令和3年3月末)
主な事例 ①近隣トラブルがある認知症が疑われる独居事例←介護サービス利用へ
②前頭側頭型認知症で暴力、暴言行為で家族の介護負担の大きい事例←介護サービス利用へ
③認知症診断後に治療中断し受診、介護サービス利用に強い拒否のある事例←精神科受診し入院へ
- 認知症初期集中支援チーム検討委員会設置(平成28年度から推進会議を位置付け)
- 認知症SOS模擬訓練の実施(平成30年度～)
- 認知症サポーター数(平成20年7月～) 12,659人(令和3年3月末現在)
- オレンジ見守りペンダント等配付事業(平成29年2月～)
- 位置情報確認装置(GPS)の貸与(平成12年～)
- 認知症ケアパス(平成29年度)
- いさはやオレンジガイド(本人視点簡易版認知症ケアパス)検討中

これからの課題

- 認知症SOS模擬訓練のマニュアル作成
- 本人発信を支援する事業のあり方検討

認知症対策推進のための主な取り組み (R2~3)

- ① 認知症サポーター養成講座
- ② オレンジ手帳書き方講習会
- ③ 普及啓発
ア 「広報いさはや(9月号)」特集記事紹介
イ 世界アルツハイマーデー
- ④ いさはやオレンジガイド
(簡易版認知症ケアパス) (検討中)

【目的】

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人やその家族への理解を深めるとともに、認知症の人が地域で安心して暮らせるよう、声かけや対応の仕方の学ぶ。

【内容】

- ・認知症の人の正しい理解
- ・認知症の人と家族の会 渡部さんの講話
(家族の気持ちを理解する)
- ・認知症本人の戸惑いについてのDVD視聴
- ・認知症の人の対応を体験
- ・意見発表

【実績】(平成20年7月～令和3年3月末)

開催回数:405回

サポーター数:12,659人



NEW

**個人でも
受講可能に**

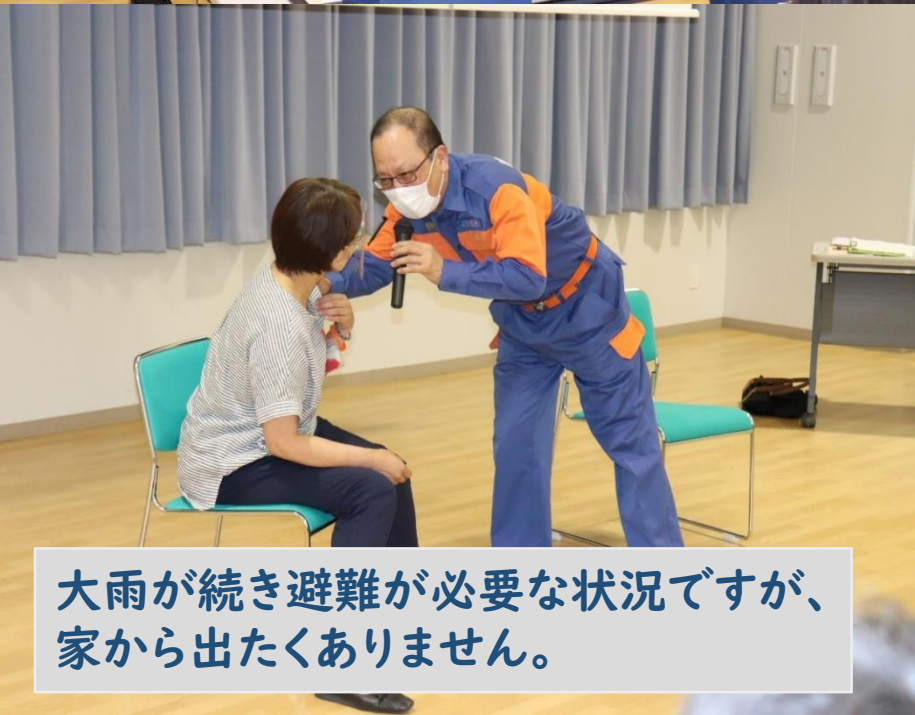
⇒これまでは、10人以上のグループからの申込としていたが、個人からでも受講できるように、市内の図書館を会場としたサポーター養成講座を開催した。

①-2

諫早市消防団



諫早市で初めて、消防団員への講座を行いました。

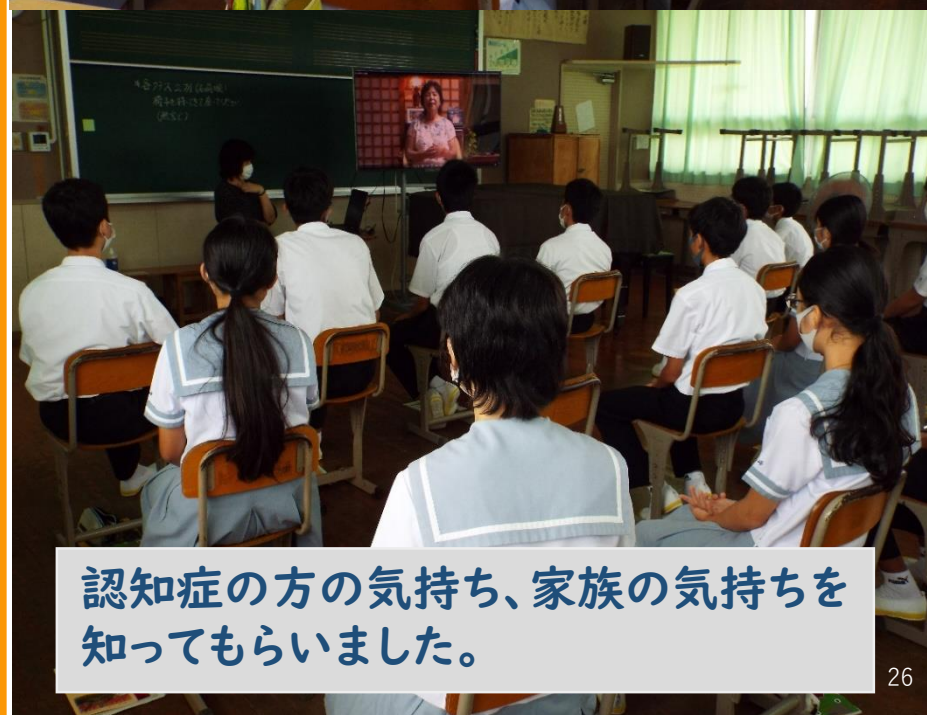


大雨が続き避難が必要な状況ですが、家から出たくありません。

明峰中学校



真夏に厚着をしてボーっと歩いている方がいます。どう声をかけますか？



認知症の方の気持ち、家族の気持ちを知ってもらいました。

認知症サポーター養成講座アンケート

～消防団員を対象とした講座のアンケートより一部抜粋～

【心に残ったこと】

- ・ 認知症の症状は一番身近な人に対して出やすいというのが印象に残った。介護疲れの家族への声掛け、気持ちに寄り添う時に生かしたいと思った。
- ・ 「認知症になっても心は生きている」という言葉。

【認知症の人がその人らしく暮らしていくために、

あなただったら何ができると思いますか？】

- ・ 近所の方々と連携して、地域で見守る事が大事だと思いました。
- ・ コミュニティーを広める。
- ・ 地域で支え合える関係性の維持。住んでいた場所を離れなくて済むようなサポーター体制が必要。

【本日の講座の感想を教えてください。】

- ・ 対応の心得を拡大して詰所に設置しておきたい。
- ・ 自治会長に地区で講座を受けられないか相談したい。
- ・ 関係する方に講座を受けて欲しいと思う。家族だけでなく近所、職場の仲間へ教えようと思う。
- ・ もう少し時間をかけて学びたかった。何回か認知症サポーター講座を学んでもっと理解したい。



いさはやオレンジバッジ

認知症の人や
その家族の
応援者の証とし
て、
認知症サポーター
養成講座を受講修了
された方に渡してい
ます。諫早市独自の
バッジです。



※オレンジリングから
R3.6より変更

◆いさはやオレンジ手帳◆

認知症に備えて、元気な頃から、今まで生きてきた暮らしや思い、希望等必要な情報をまとめておくことができる手帳

【目的】

- オレンジ手帳に自分史(エピソード)を書き残し、認知症に備える
- 地域に認知症への理解者を増やす



【内容】

- <定期開催> 介護予防教室(脳トレ)終了後20分程度、3回シリーズ
- 1回目 「オレンジ手帳の存在を知ろう。ご存知ですか?オレンジ手帳」
 - 2回目 「認知症を理解しよう」
 - 3回目 「自分の身の回りの人にもオレンジ手帳を広げよう」
- <不定期開催> 65歳以上の10名以上のグループからの申請、60分程度



【実績】

実施回数 20回、延べ参加者数 194人(R3.5.1~R3.8.31)

認知症がこわいと感じる方？という質問に対し
⇒参加者の9割が「こわい」と回答

こわいと感じる理由は？（一部抜粋）

- ・料理や仕事、今まで出来ていたことができなくなる
- ・家族や近所の人に迷惑をかけてしまう
- ・自分を見失う、自分のことがわからなくなる
- ・忘れてしまうことが怖い
- ・徘徊がある
- ・人の名前や顔がわからなくなる
- ・暴言や暴力がある
- ・性格が変わる
- ・物を置いたところを忘れてしまう。そしてその責任を他人に転嫁してしまう。

<表紙>



<家族の立場から>

NEW

認知症を知る

認知症を知ることは、家族の生活に大きな影響を与えます。正しい知識を身につけることで、認知症の進行を遅らせ、生活の質を向上させることができます。

認知症の兆候チェックリスト

- 1. 記憶力が低下する
- 2. 物忘れが増える
- 3. 時間や場所を忘れる
- 4. 計画を立てることが難しくなる
- 5. 判断力が低下する
- 6. 性格や行動が変化する
- 7. 言葉がわからなくなる
- 8. 集中力が持続しない
- 9. 物忘れが頻りに起こる
- 10. 日常生活に支障をきたす

認知症を知ることは、家族の生活に大きな影響を与えます。正しい知識を身につけることで、認知症の進行を遅らせ、生活の質を向上させることができます。

認知症普及啓発DVD作成 にかかるWG

⇒コロナ禍で認知症講演会規模の集客はできないため、ワーキンググループを開催し、普及啓発の方法を検討。令和3年度に広報いさはや(9月号)で特集。認知症4コマ漫画連載。

<シリーズの4コマ漫画>



すぐに忘れてしまう(短期記憶障害)
もの忘れは認知症の代表的な症状の一つ。脳の「海馬」という部分が障害されることで起こります。記憶をとどめておける時間が数分もたないことも。そのため、度重なるもの忘れや記憶が薄れていくことへの不安や焦りから、怒ったり混乱したりする場合があります。

<医療の立場から>

認知症専門医

認知症専門医の役割と重要性について解説。認知症の診断と治療に不可欠な専門知識とスキルを身につけることが重要です。

認知症を正しく理解することが大事

認知症は単なる記憶力低下ではなく、脳の機能障害によるものです。正しい理解に基づいたケアが求められます。

認知症専門医 田中 浩司

認知症専門医の役割と重要性について解説。認知症の診断と治療に不可欠な専門知識とスキルを身につけることが重要です。

<地域の立場から>

現在 12,659 人がサポーター

広がる認知症サポーターの輪

認知症サポーターの数は年々増加しています。地域での活動を通じて、認知症の予防とケアに貢献しています。

認知症サポーターの役割と重要性について解説。認知症の予防とケアに不可欠な専門知識とスキルを身につけることが重要です。

世界アルツハイマーデーの取組

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」

認知症の啓蒙のため、国際アルツハイマー病協会が世界保健機関と協働で制定

9月の世界アルツハイマー月間にちなんで、認知症のことを知って頂けるように、諫早市の各図書館では認知症特設コーナーを設置。常設のコーナーもあり、子供も大人も一緒に読んでいただける絵本や、映画化された本も紹介。

図書館で
特設コーナー設置

⇒9月の世界アルツハイマー月間に合わせて、市内の各図書館で認知症特設コーナーを設置し、普及啓発を行った。



諫早図書館



たらみ図書館



西諫早図書館



森山図書館



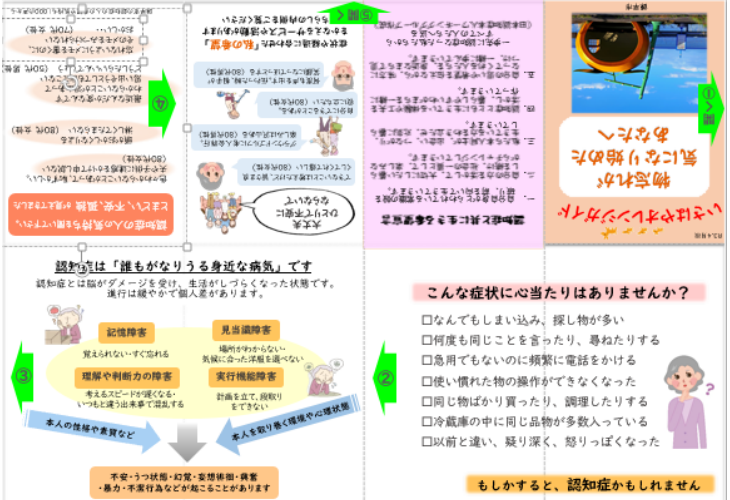
いさはやオレンジガイド(検討中)

～諫早市認知症ケアパスを基に

本人視点を盛り込んだ簡易版認知症ケアパスに～

<経過>

- ・平成29年度諫早市認知症ケアパス作成
- ・地域住民、医療、介護関係者向けとして作成。認知症対策推進会議にて「情報量が多い為簡易的なものが必要」との意見あり。
- ・平成30年度実施の「認知症の人の心の声アンケート」の内容を盛り込む。
- ・令和元年度より案を作成し、認知症推進会議にて意見聴取し修正。
- ・本人が使いやすい認知症ケアパスを作成し、空白の期間への対応を図る。
- ・情報を詰め込まず、シンプルな構成にし、諫早市認知症ケアパスに繋ぐ。



		初期		中期		後期		
		気づき	初期	中期	後期	後期	後期	
私の希望	元氣な時	認知症がもたれない	普段の生活は自分でできる	誰かの見守りがあれば普段の生活は自分でできる	普段の生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要		
予防(備え)	<ul style="list-style-type: none"> より良いサービスを受けるための情報共有 認知症の正しい理解をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症の正しい理解をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症の正しい理解をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症の正しい理解をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症の正しい理解をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症の正しい理解をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症の正しい理解をしよう 	
交流役割	<ul style="list-style-type: none"> ご近所さんと一緒に 地域活動・ボランティアにみんなで参加しよう ひとりりで悩まないで話をして交流しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ご近所さんと一緒に 地域活動・ボランティアにみんなで参加しよう ひとりりで悩まないで話をして交流しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ご近所さんと一緒に 地域活動・ボランティアにみんなで参加しよう ひとりりで悩まないで話をして交流しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ご近所さんと一緒に 地域活動・ボランティアにみんなで参加しよう ひとりりで悩まないで話をして交流しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ご近所さんと一緒に 地域活動・ボランティアにみんなで参加しよう ひとりりで悩まないで話をして交流しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ご近所さんと一緒に 地域活動・ボランティアにみんなで参加しよう ひとりりで悩まないで話をして交流しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ご近所さんと一緒に 地域活動・ボランティアにみんなで参加しよう ひとりりで悩まないで話をして交流しよう 	
病院と介護保険	<p>認知症は「誰もがなりうる身近な病気」です</p> <p>認知症とは脳がダメージを受け、生活がしづらくなった状態です。進行は緩やかで個人差があります。</p> <p>認知障害</p> <p>見当識障害</p> <p>理解や判断力の障害</p> <p>実行機能障害</p> <p>本人の性格や興味が変化する</p> <p>不安・うつ状態・幻覚・妄想・徘徊・興奮・暴力・不潔行為などが起こることがあります</p>	<p>こんな症状に当てはまりませんか?</p> <ul style="list-style-type: none"> なんでもしまい込み、探しが多い 何處も同じことを言ったり、尋ねたりする 急用でもないのに頻繁に電話をかける 使い慣れた物の操作ができなくなった 同じ物ばかり買ったり、調理したりする 冷蔵庫の中にも同じ品物が複数入っている 以前と違い、疑り深さ、怒りっぽくなった <p>もしかすると、認知症かもしれません</p>	<p>認知症は「誰もがなりうる身近な病気」です</p> <p>認知症とは脳がダメージを受け、生活がしづらくなった状態です。進行は緩やかで個人差があります。</p> <p>認知障害</p> <p>見当識障害</p> <p>理解や判断力の障害</p> <p>実行機能障害</p> <p>本人の性格や興味が変化する</p> <p>不安・うつ状態・幻覚・妄想・徘徊・興奮・暴力・不潔行為などが起こることがあります</p>	<p>こんな症状に当てはまりませんか?</p> <ul style="list-style-type: none"> なんでもしまい込み、探しが多い 何處も同じことを言ったり、尋ねたりする 急用でもないのに頻繁に電話をかける 使い慣れた物の操作ができなくなった 同じ物ばかり買ったり、調理したりする 冷蔵庫の中にも同じ品物が複数入っている 以前と違い、疑り深さ、怒りっぽくなった <p>もしかすると、認知症かもしれません</p>	<p>認知症は「誰もがなりうる身近な病気」です</p> <p>認知症とは脳がダメージを受け、生活がしづらくなった状態です。進行は緩やかで個人差があります。</p> <p>認知障害</p> <p>見当識障害</p> <p>理解や判断力の障害</p> <p>実行機能障害</p> <p>本人の性格や興味が変化する</p> <p>不安・うつ状態・幻覚・妄想・徘徊・興奮・暴力・不潔行為などが起こることがあります</p>	<p>こんな症状に当てはまりませんか?</p> <ul style="list-style-type: none"> なんでもしまい込み、探しが多い 何處も同じことを言ったり、尋ねたりする 急用でもないのに頻繁に電話をかける 使い慣れた物の操作ができなくなった 同じ物ばかり買ったり、調理したりする 冷蔵庫の中にも同じ品物が複数入っている 以前と違い、疑り深さ、怒りっぽくなった <p>もしかすると、認知症かもしれません</p>	<p>認知症は「誰もがなりうる身近な病気」です</p> <p>認知症とは脳がダメージを受け、生活がしづらくなった状態です。進行は緩やかで個人差があります。</p> <p>認知障害</p> <p>見当識障害</p> <p>理解や判断力の障害</p> <p>実行機能障害</p> <p>本人の性格や興味が変化する</p> <p>不安・うつ状態・幻覚・妄想・徘徊・興奮・暴力・不潔行為などが起こることがあります</p>	<p>こんな症状に当てはまりませんか?</p> <ul style="list-style-type: none"> なんでもしまい込み、探しが多い 何處も同じことを言ったり、尋ねたりする 急用でもないのに頻繁に電話をかける 使い慣れた物の操作ができなくなった 同じ物ばかり買ったり、調理したりする 冷蔵庫の中にも同じ品物が複数入っている 以前と違い、疑り深さ、怒りっぽくなった <p>もしかすると、認知症かもしれません</p>
私も家族も安心	<ul style="list-style-type: none"> 迷わず相談 速く適切なケアを受ける 認知症の正しい理解をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 迷わず相談 速く適切なケアを受ける 認知症の正しい理解をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 迷わず相談 速く適切なケアを受ける 認知症の正しい理解をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 迷わず相談 速く適切なケアを受ける 認知症の正しい理解をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 迷わず相談 速く適切なケアを受ける 認知症の正しい理解をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 迷わず相談 速く適切なケアを受ける 認知症の正しい理解をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 迷わず相談 速く適切なケアを受ける 認知症の正しい理解をしよう 	

※八折り版で手に取りやすいよう工夫

認知症対策推進事業の実施一覧

市民の認知症に関する
理解を深めるため

普及啓発

- 認知症講演会
- 認知症サポーター養成講座
- いさはやオレンジ手帳
- いさはやオレンジ手帳書き方講習会
- 認知症SOS模擬訓練

認知症の人や家族が
安心して過ごせる
地域をつくるため

本人・家族支援

- 専門相談
- 認知症初期集中支援チーム
- 認知症ケアパス
- いさはやオレンジ手帳
- オレンジ連携シート
- 多職種協働研修
- 高齢者見守り(ペンダント・GPS)

本人が希望をもって自分らしく
暮らしていくため

本人発信支援

- 講演会等での認知症ご本人の意見を反映
- いさはやオレンジガイド(簡易版認知症ケアパス)(検討中)

(4) 介護予防・日常生活支援推進事業

(敬称略)

<介護予防・日常生活支援推進会議>

- 座長:小無田 要 (諫早医師会)
委員:増山 隆一 (諫早市歯科医師会)
佐藤 慶美 (一般社団法人長崎県歯科衛生士会諫早支部)
山口 晃樹 (長崎県理学療法士協会)
秀嶋 敏和 (諫早市通所サービス事業所連絡協議会)
森芳 正 (長崎県介護支援専門員協会諫早支部)
大塚 好弘 (諫早市自治会連合会)
團野 淳也 (諫早市社会福祉協議会)
井手 洋一郎 (諫早市地区社協会長会)
立野 政美 (諫早市民生委員児童委員協議会連合会)
田島 勝歳 (諫早市老人クラブ連合会)
竹市 保彦 (公益社団法人諫早市シルバー人材センター)
平山 百合子 (諫早市食生活改善推進協議会)

介護予防・日常生活支援推進会議(生活支援サービスの充実・強化、介護予防の推進)

目的

地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加による自主的な活動を促進するとともに、関係者相互の連携を可能とする体制を整備し、もって総合事業の円滑な運営に資する。

実施状況(R3.10.20現在)

平成27年度	会議2回		
平成28年度	会議3回	◆語らん場(モデル地区)9回	◆フォーラム1回(参加者数330名)
平成29年度	会議2回	◆語らん場(10地区(継続3ヶ所含))30回	◆フォーラム1回(参加者数230名)
平成30年度	会議1回	◆語らん場全地区開催	◆フォーラム1回(参加者数350名)
令和元年度	会議1回	◆語らん場全地区開催	◆フォーラム(新型コロナ感染拡大防止のため中止)
令和2年度	会議2回	◆語らん場全地区開催	◆語らん場パネル展と介護予防体験(参加者数353名) (5圏域の図書館等、市役所本館ロビー、諫早駅にて開催)
令和3年度	会議1回	◆語らん場全地区開催(予定)	

これまでの検討状況・成果

- 総合事業(訪問型サービス、通所型サービス※要支援等)の単価設定
【月額単価(国の基準単価に準じる)、短時間サービス(訪問は1回20分未満、通所は2~3時間)の導入】
- 第1層生活支援コーディネーターの設置(平成29年度~)
- 第2層生活支援コーディネーターの設置(平成30年度~)※地域包括支援センターに設置(各1名)
- 「語らん場」の設置 平成30年度から全地区
- 複合型介護予防教室の実施(令和3年度~)

これからの課題

- 介護予防に係る普及のあり方検討
- 住民主体の活動を支援する総合事業のあり方検討

介護予防・日常生活支援推進のための主な取り組み(R2~3)

① 一般介護予防事業

ア 介護予防教室

イ 介護予防教室の広報活動

② 生活支援体制整備事業

ア 介護予防と生活支援の語らん場

◆令和2年度まで



◆令和3年度から合体

一般介護予防事業の改変を行い、複合型介護予防教室とした。
1つの会場で4つの種類を、2~3ヶ月交替で受けます。



【内容】

・**シリーズ**にすることで、フレイル予防が効果的にできる。

【参加しやすさ】

・いろいろな会場へは足を運べなかった方が、**より参加しやすく**。

【近所の仲間と】

・自治公民館の会場地区は、**地域住民**を巻き込み、**近所の人たちで誘い合っ**て来ることができる。

筋トレ

理学療法士と一緒に機械を使わず、どなたでもできる筋トレをみんなで楽しく行います。

筋トレ I-⑦ **内転筋筋トレ 片足ずつ5回**

I-⑦

1. 手は膝の上 2. 大きく上げて 3. 外側に開く

4. 大きく上げて 5. 内側に閉じる

※足を開くときに身体ごと開かないように注意する

7

練平市役所高齢介護課



脳トレ

作業療法士と一緒に体を動かしながら楽しくできる脳トレです。

脳トレ I-A②

足踏みをしながら[50]まで数える
3の倍数で手をたたく

1.2.3.4.5.6.....45.46.47.48.49.50

1 2 3

※足はなるべく高く上げる

練平市役所高齢介護課 2



ロトレ

歯科医師・歯科衛生士と一緒に
お口の健康についてトレーニングを行います。
お口の健康は全身の健康につながって
います。



手ばかり栄養
1-(2)

牛肉ともやしの炒め煮

①牛肉、もやしに焼き肉のたれをからめる。
②フライパンに油を熱し、牛肉、もやしを炒める。
③皿にレタスを敷きその上を盛る。

〈材 料〉		2人分	
食品名	数	量	
牛肉(こま切れ)	120g		
もやし	1/2袋		
油	大さじ1/2		
焼き肉のたれ(中華)	大さじ1		
レタス	1枚		

〈栄養成分〉	
エネルギー	228kcal

① ② ③

埼玉県役所高齢介護課 4

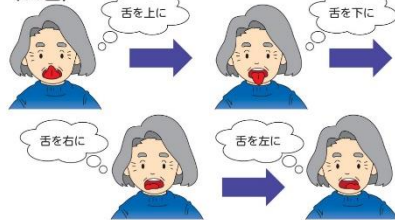


若返り体操教室

ステージ3 口腔体操(お口の筋トレ)

ロトレ

③舌を出して、上下、左右に動かしてみましょう。
(10回)



長崎県歯科医師会口腔体操

埼玉県役所高齢介護課 22



のんこの節に合わせて升目で区切ったシートの上を、いろいろなステップパターンで踏んでいく運動です。

参加者の感想

アンケート回答者数 1,004名

教室名	内容
筋トレ教室	<ul style="list-style-type: none"> ・少し体が柔らかくなったようです。 ・筋力アップの基礎を教えていただき、大変ためになりました。 ・大変参考になりました。家でも続けたいと思います。 ・大変楽しく、体を動かすことが出来、すっきりいたしました。 ・講師の方の指導が分かりやすく良かったです。 ・老人にちょうど良い。 ・閉居しがちなので、外へ出る機会をどんどん計画してください。
脳トレ教室	<ul style="list-style-type: none"> ・脳にひびく良いトレーニングだった。 ・頭を使いすっきりです。楽しかったです。 ・頭と身体を使ってすごく良かったと思います。 ・頭の体操も大切だと思いました。 ・これからも自宅で頑張りたいと思います。 ・身体を動かす場所がないので出来てよかった。 ・これるときは出来るだけ来て、自分のために頑張ってきてほしいと思います。

①ア-5 参加者の感想

(参加者アンケートから)

教室名	内容
ロトレ教室	<ul style="list-style-type: none">・うがいはあまり意識してなかったが、大事なことだとわかったので、右・左・上等意識してみたいと思う。・口の中の大事さがわかったので続けたい。・歯磨きの時、思い出して口のトレーニングしています。・習慣づけることの大切さを痛感しています。・口腔ケアの大事なことを感じた。
手ばかり栄養教室	<ul style="list-style-type: none">・今までは何気なく摂取していただけでしたが、調理・食事など、一連の大切さが改めて考えさせられました。・簡単にすぐできるレシピなので参考になります。・一人暮らしには簡単ですぐ出来るのが良い。・1人分の材料で簡単に出来る事が出来るので、大変良い教室だと思います。
若返り体操教室	<ul style="list-style-type: none">・楽しいステップの踏み方を教えてくださいありがとうございました。脳を使いながらできてよかったです。・外出する機会があり、介護予防教室は助かります。・身体を自由に動かしたので楽しかったです。・運動した後は体が楽になって、とても良かったです。

フレイル予防対策

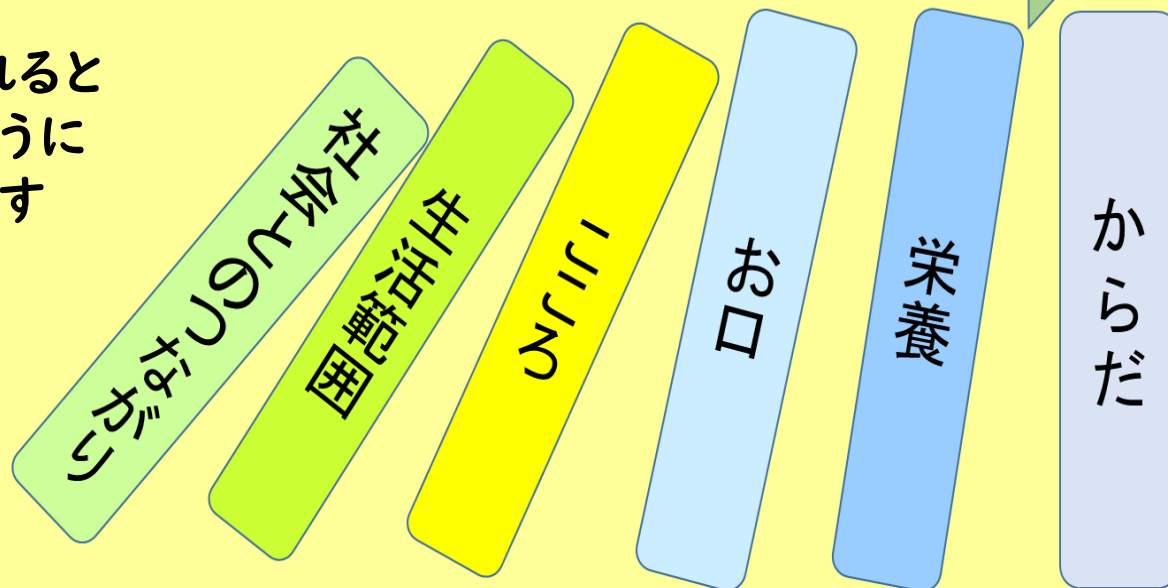
フレイル
とは

年齢を重ねたことにより、**身体や心の働きが低下してきた状態**をいいます。

フレイルの状態は、適切な介入により、**健康な状態に戻ることが**できる**時期**でもあり、**予防**することが大切です。

ドミノ倒しにならないように

どれか一つが倒れると
全体がドミノのように
倒れてしまいます



ひとつだけでなく**全て**が大切!

介護予防教室の広報活動

今回は自宅で簡単にできる「脳トレ」を紹介します。
外出することが減り、動かないことが続くと、筋力が落ちるなど、生活するために必要な機能が低下します。
生活の中で心掛けて取り入れるようにしましょう。
(高齢介護課)

自宅でできる!
簡単
トレーニング

動作を大きくしましょう。
運動と同時に行うことで
脳トレの効果が高まります。

市ホームページの
「課早動画チャンネル」では、この
体操の動画「脳トレステージⅠ
(初級編)」(1分28秒)を配信
しています。ぜひご覧ください。



脳トレ あんたがたどこかで足踏みをし、
I-A③ 「さ」のとき手をたたく



※声をしっかり出して歌う

「広報いさはや」に介護予防
プログラムを掲載し、コロナ禍
でも自宅でできる簡単トレ
ーニングとして紹介
掲載:令和2年6月~令和3年
8月号(全8回)

NEW

教室動画 放映

⇒県内の感染状況を考慮し
教室を一時中止。
ケーブルTVや庁内モニターで
筋トレ・脳トレの動画を放映。
自宅でもできるように
広報にプログラムを
掲載。

庁内モニター放映中

自宅でもできる簡単な

筋トレ・脳トレ

をやってみましょう!

放映時間(各30分)

① 10時~ ② 12時30分~ ③ 16時~

以前よりも
身体を動かすことが
少なくなっていないですか?
「動かないこと(生活不活発)」
により、身体や頭の動きが
低下してしまいます。
そこで、自宅でもできる
介護予防に取り組んで
みませんか?

課早市
介護予防プログラム
「筋トレ」「脳トレ」

(鹿屋体育大学・中垣内典樹教授
のご協力のもと作成している市独
自のプログラムです。)



市役所庁内モニ
ター(1F・4F・9F)
で令和3年4月か
ら放映開始

【時間】

10時~

12時30分~

16時~

【内容】

筋トレ、脳トレプロ
グラム

令和2年度は新型コロナウイルス感染対策に留意し、開催単位や会合形式の変更、参加者数の制限等を行っている。

感染症対策

語らん場の様子



検温・消毒



マスク着用



フェイスシールド着用



距離を開ける



介護予防と生活支援の語らん場参加者数

R3.3末現在（単位：人）

年度・回数 地区			平成28年度			平成29年度			平成30年度			令和元年度			令和2年度		合計														
			1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目															
1	諫早小校区		39	32	39	30	41	28	39	39	38	42	35	22	39	463															
2	西諫早小校区		38	31	32	24	32	26	46	34	29	47	45	26		410															
3	小長井地域		42	38	21	27	29	20	41	32	29	23	31	31	34	432															
4	北中校区	上小校区	未設置			49	42	35	39	39	36	50	46	中止	16	中止	378														
		北小校区				26																									
5	本野地区	27				27	24	31	26	34	29	22	22	242																	
6	真津山小校区	26				23	19	28	37	23	36	21	25	36	274																
7	有喜地区	39				34	26	26	30	26	34	19	19	23	中止	276															
8	森山地域	32				26	26	29	29	28	32	31	23	18	274																
9	高来地域	高来西小校区				41	44	37	46	38	42	51	43	50	26	16	496														
		湯江小校区				34	28																								
10	多良見東地区					31	27	20	39	22	25	35	26	23	18	333															
11	喜々津地区					未設置			28	24	15	35	26	23	18	333															
12	上山地区	32	32	37	37				44	37	28	中止	247																		
13	真城中校区	堂崎1他2自治会	未設置						53			47			48			44			47			中止		16		279			
		白岩他3自治会																												24	
		破籠井他2自治会																													
14	御館山小校区	29							36	35	41	37	22	200																	
15	多良見西地区	18							12	11	10	10	14	75																	
16	飯盛地域	28							27	21	16	21	23	21	157																
17	小栗地区	47							50	59	30	31	32	30	279																
18	小野地区	43							46	43	20	25	16	25	218																
19	長田地区	東地区				未設置			48			49			50			41			中止			23		21		274			
		西地区																												22	
合計			119	101	92				326	325	261	690	649	394	677	570	371	519	213	5,307											

※斜線...開催回数が2回のもの ※中止・延期...コロナで中止・延期になったもの
 ※令和2年度感染拡大防止のため開催単位を変更

地区	項	集いの場	ミニ語らん場	見守り	生活支援	実態把握
中央	諫早小	◎4ヵ町シニアサロン(コロナで休止) ○八天町老人会(活動支援、脳トレ) ●あそぼうサンデーズ(コロナで休止) ●女子会(町内飲食店も参加)(コロナで休止) ●中地区レクリエーション研修会(コロナで休止) ◎元気の木	◎新聞配達店の見守り協力 ◎周知チラシの編集委員会	◎どがんしよっと会(コロナ禍で休止) ●見守り関係継続(旭町第二)	●町内の料理店を避難所として了承を得た	
	北中	◎平松神社の集い ◎高谷建設での集い(休止中) ○若返りサークル「ハピネス」 △地域の茶の間サロン(コロナ禍で休止)	◎見守りについて ◎地域の茶の間開設(コロナ禍で休止) ○(金谷町)老人会の活性化(脳トレ) ○本明町老人会(集いの場) △目代町サロン代表者の集い	◎見守りの気づきのポイントチラシ ●天満町見守ネットワーク協議会	◎(城見町)移動販売車誘致	◎地域の茶の間開設に向けたアンケート
	上山	◎醤油屋の空き店舗の集い(意見箱設置)	◎かたらんば原口	○かたらんば原口		△(宇都町)自治会町による老人会実態把握
北部	西小	◎中尾町健康体操教室(毎週金曜日AM) ◎中尾町いきいき健康体操教室(毎週水曜日AM) ◎ほっこり山川(介護をする 家族の会)	◎山川町三自治会合同勉強会(R1.10)	◎中尾町協議会「学童パトロール」3回/週	◎中尾町協議会「ゴミ出し支援」	◎中尾町協議会「介護予防・生活支援に関するアンケート」(H31.2)
	本野	◎本野町全ての班に「いきいきサロン」 ◎湯野尾スマイル会 ◎デイサービスに代わるような老人会(下大渡野町)				
	真城中	◎破籠井町いきいきサロン(R2.10)	◎いきいきサロン白岩北部(R2.11)		△有償ボランティア(真崎町)	◎いきいきサロン白岩北部「介護予防・生活支援に関するアンケート調査」(R1.5)
	中央西			◎西栄田町「声かけ巡回」(R2.1)	◎アカシア会「お手伝い隊」(R1.11)	◎アカシア会「生活支援に関するアンケート」(R1.8)

②ア-4

西部	真津山	◎コミュニティカフェ、ほろよい会、菜園、ボウリング同好会など… ◎青葉台サロン開設 △認知症カフェ	◎久山台ミニ語らん場『勉強会』(年3回程度) ◎青葉台ミニ語らん場(サロン活動の充実・活性化)		△シニア会でボランティア創出を検討中	
	喜々津東	◎カレーを食べよう会 ◎観桜会 △認知症カフェ(特養ききつ) ○新規サロン(笑和会、ほほえみの会の開設)		○シーサイド1区見守りネットワーク △1~4区で見守り体制	△シーサイド三区内ボランティア ◎軽量型ゴミステーションの制作	
	喜々津		△定年退職者を集めて協議		△生活支援ボランティア創設の検討(喜々津地区社協) △中里地区:有償ボランティア	
	飯盛	◎池下サロン			△地域共生助け合い隊と『特養いもり』:移送サービス	△地域共生助け合い隊:事務管理システム導入(地域診断)
南部	有喜	○フラダンス(老人会)	◎勉強会 ◎介護予防と見守りの語ろう△	◎見守りのチラシを全世帯配布		
	森山	△空き家や小屋を利用した場所作り(ベンチ) △ラジオ体操を通じた世代間交流 △上杉谷で集いの場作り △上田尻での新規サロン	△上田尻での勉強会			
	小野	◎ラジオ体操(川内町)				△実態把握予定
	小栗	◎しゃべり場喫茶えん川 ◎語らん場 陽だまり △新規いきいきサロン			◎よろず相談窓口開設	○生活支援の仕組みづくりについて 思う事
東部	小長井				◎DVD作成委員会 ◎周知用DVD作成 ◎DVD完成 市内図書館でのDVD貸し出し、周知	◎実態把握のアンケート作成委員会 ◎実態把握のアンケート実施、集計、データ化
	高来	◎いきいきサロン月曜会 ●ちよろべー会立ち上げ ◎休止中の下与サロンが復活 ◎黒崎サロン立ち上げ ○宇良分館でDVDを使った介護予防 △サロン立ち上げ検討(西三巻、法川)				◎アンケートの見本作成 ◎西天寿会にてアンケート作成、実施 ◎地区社協でニーズ調査実施 ◎アンケート実施(高砂会) ◎アンケート作成し西ノ尾地区で実施、集計
	長田	△白原町で集いの場立ち上げ検討中(コロナの状況を見て)	◎防災組織も含めた見守りを考える(小豆崎) ◎町内の見守り体制について(白木峰町) ◎見守りの体制について(長田町) ◎町内で必要な取り組みを考えたい(高天町) ◎「集いの場」を立ち上げよう(白原町)	◎白木峰町見守り活動		
	<p>凡例</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 語らん場をきっかけに始まった活動 ○ 語らん場をきっかけに拡大した活動 (SC介入有) ● 語らん場をきっかけに拡大した活動 (住民主体) △ 今後、立ち上がる予定の活動 					

②ア-5 介護予防と生活支援の語らん場パネル展と介護予防体験

◆経過

H28年度より、年1回市内全語らん場の情報交換・好事例共有の場として「介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム」を開催していた。R2年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からフォーラムを中止。圏域ごとのパネル展を開催する事とした。

◆内容

パネル展示

- ・語らん場紹介
- ・好事例の紹介
- ・パネル投票（語らん場参加者の意欲向上）
- ・アンケートへの記名（担い手の発掘）

介護予防体験

- ・簡易式体力測定
（バランステスト、歩行テスト、握力、椅子立ち上がり）
- ・介護予防教室紹介
（手ばかり栄養に関する食品展示、ロトレ・脳トレ動画紹介）
- ・介護予防相談

◆実施場所

○市立図書館（諫早図書館・西諫早公民館・たらみ図書館・森山図書館・高来西ゆめ会館）

*コロナ禍でも来館者数の変動が少なく、圏域の子供から高齢者まで多世代に情報発信できる場所

○市役所本館玄関ホール・JR諫早駅自由通路

*市全域を対象に情報発信できる場所



介護予防と生活支援
の語らん場パネル展と
介護予防体験に変更

⇒5つの圏域ごとに会場を設け、2日間開催することで、分散しての集客が可能。イベント開催中も密にならないように、パネルの前に足形を置き、一方通行とすることで接触を少なくする工夫をした。

②ア-6 介護予防と生活支援の語らん場パネル展と介護予防体験当日の様子

幟を立てて案内



検温・アルコール消毒



語らん場の紹介



体力測定



介護予防教室紹介



パネル投票



介護予防相談



②ア-7 介護予防と生活支援の語らん場パネル展と介護予防体験アンケート結果

○日時、参加者数 【参加者合計：353人、アンケート回収数310人、回収率87.8%】

	中央部		北部		西部		南部		東部	
場所	諫早図書館		西諫早公民館		たらみ図書館		森山図書館		高来西ゆめ会館	
日時	R3.2.25～R3.2.26		R3.3.15～R3.16		R3.3.10～R3.3.11		R3.3.4～R3.3.5		R3.3.1～R3.3.2	
	天気	人	天気	人	天気	人	天気	人	天気	人
1日目	晴	59	晴	30	晴	16	晴	39	晴	33
2日目	雨	42	雨	35	晴	25	晴/雨	30	晴	44
参加者合計	101人		65人		41人		69人		77人	
回収数	90人		54人		38人		62人		66人	
回収率	89.1%		83.1%		92.7%		89.9%		85.7%	

<まとめ>

○語らん場の普及について

語らん場や地域活動を知らせることで、活動に関心を持つ人材発掘の機会となった

○語らん場参加者の意欲向上について

自分達の活動を応援をされること、参考にしたいと評価されることで更なる活動意欲へと繋がった

○好事例の横展開について

参考にしたい活動やその連絡先を知ることができた

○介護予防の動機づけについて

自身の体力を知ることで、フレイル予防の意識を高める機会となった

介護予防・日常生活支援推進事業の実施一覧

普及啓発

- 介護予防教室
- 短期集中予防サービス
- 介護予防と生活支援の語らん場
- 介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム（パネル展）

市民の介護予防・生活支援に関する理解を深めるため

活動支援

- 若返り体操サークル
- ふれあいいいきいきサロン
- 体力測定及び評価分析
- 地域リハビリテーション活動支援

地域での自主活動を応援するため

住民発信支援

- 介護予防と生活支援の語らん場
- 介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム（パネル展）

市民自らの情報発信を支援していくため



諫早市地域包括ケアシステム特設WEBサイト 高齢者ささえあいネット

<http://isahaya-korei-portal.jp> 検索

地域包括ケアシステムの取組がご覧いただけます

