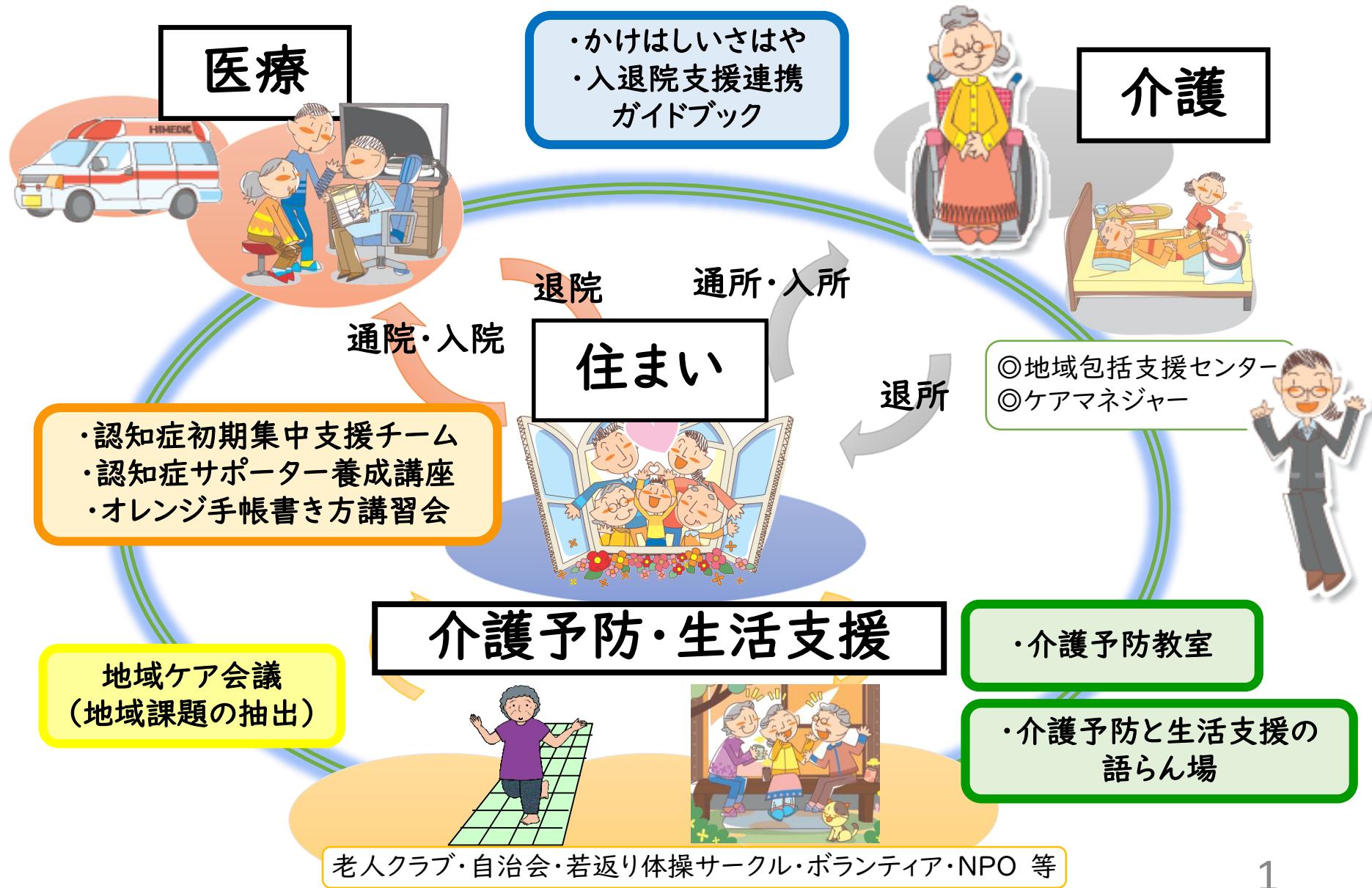


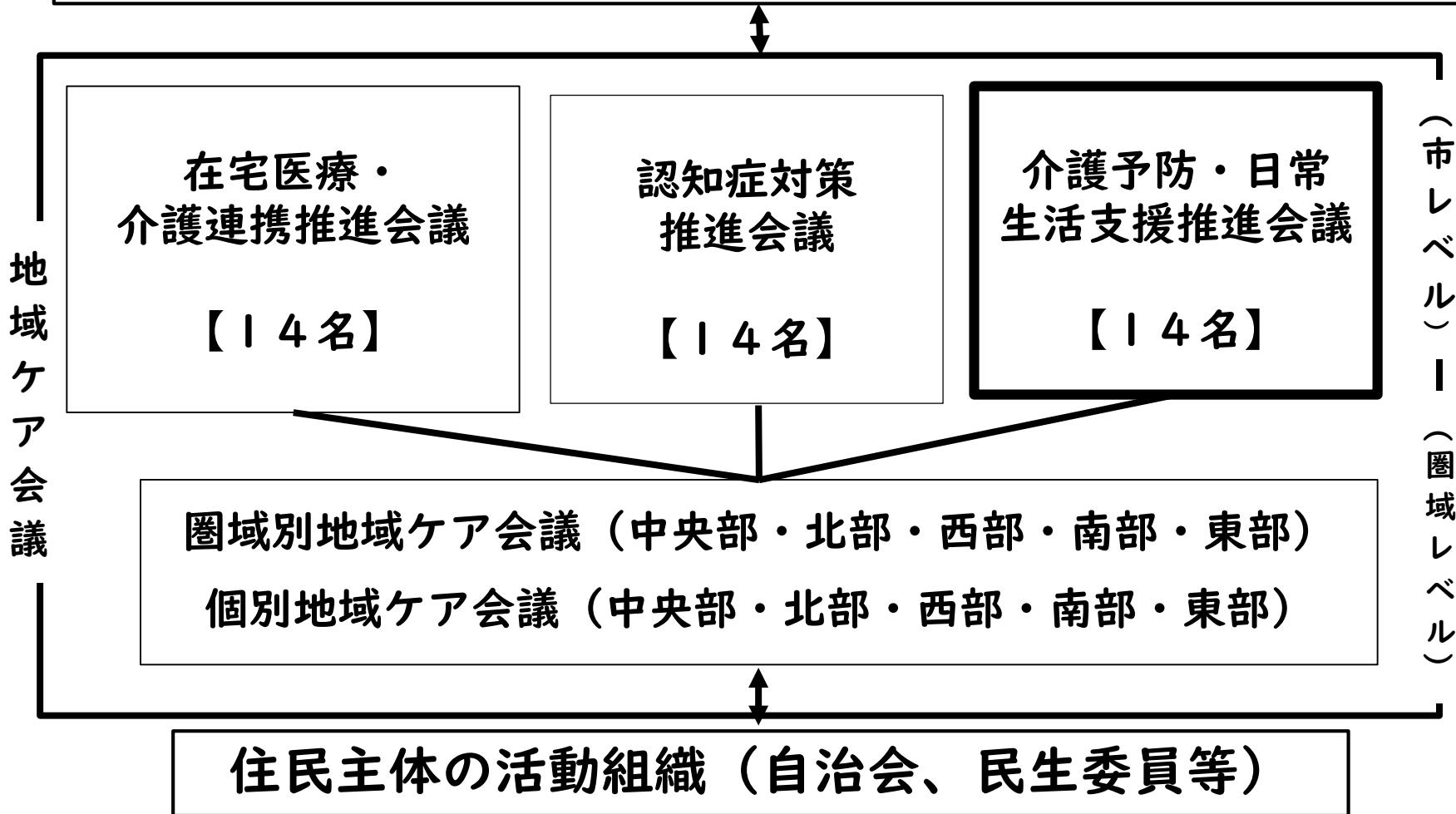
# 地域包括ケアシステムのイメージ図



# 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)



# 介護予防・日常生活支援推進事業の実施一覧

## 普及啓発

- 短期集中予防サービス
- 介護予防教室
- 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）
- 公民館講座
- 介護予防体操CM放映

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
- アクティブシニア養成講座

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

# 介護予防・日常生活支援総合事業の概要

介護予防・  
生活支援サービス事業

介護予防普及啓発・  
リーダー育成事業

地域介護予防活動支援事業

要支援認定者・事業対象者  
(要ケアプラン)

期間限定・集中的な介入

【短期集中予防サービス】

(サービス・活動C)

○通所型

○訪問型

・3～6か月の期間限定

・卒業を目指す

・メニュー

(運動・栄養・口腔・認知機能)



【從前相当のサービス】

○通所型

(デイサービス)

○訪問型

(ヘルパー)

専門職の支援

市内各地で市主催にて毎月開催

フレイル予防教室

4つの種類を、2～3ヶ月交替で受けます。

【筋トレ】

・機械を使わず誰でもできる簡単な体操で筋力維持！

【脳トレ】

・体を動かしながら楽しく認知症予防！

【手ばかり栄養】

・簡単にできるバランスの取れた食事で健康維持！

【口（くち）トレ】

・正しいお口のケアで全身の健康維持！

若返り体操教室

・のんのこ節にあわせたステップで体と脳が若返り！

全ての高齢者

地域での自主活動を応援

日頃から活動中の団体や新しく立ち上げるサークルで介護予防に取り組む

【サロン・老人クラブ・趣味の会】  
【新しく立ち上げる団体】

・年2～3回専門職派遣  
・月1回程度の活動時に10分～15分取り組む



【若返り体操サークル】

・立ち上げ時に7回専門職派遣  
・自主化後は月2回程度90分の体操に取り組む

# 短期集中予防サービス(サービス・活動C)

## 目的

生活機能が低下している者に対し、専門職が機能訓練や健康教育等を実施し、自立した生活の確立と自己実現の支援を行う。

- ・本人の「**したい・出来るようになりたい**」を大切にする
- ・地域の居場所に**つなぐ**

## 対象

- ・基本チェックリストを実施し、生活機能が低下していると判断される者（事業対象者）
- ・要支援者（介護サービス未利用者）

## 内容

**【期間】 3～6か月の短期間**

**【プログラム】 通所型・訪問型 運動機能の向上、認知機能低下予防  
訪問型 栄養改善、口腔機能向上**

**【専門職】 理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科医師・歯科衛生士**  
**※利用にあたり、地域包括支援センター作成のケアプランが必要**

## R7年度 実績(R7年9月末時点)

	運動機能向上		認知機能低下予防		栄養改善		計
	通所	訪問	通所	訪問	訪問	訪問	
利用者数	37	20	15	4	0	5	81
利用日数	251	29	116	7	0	9	412

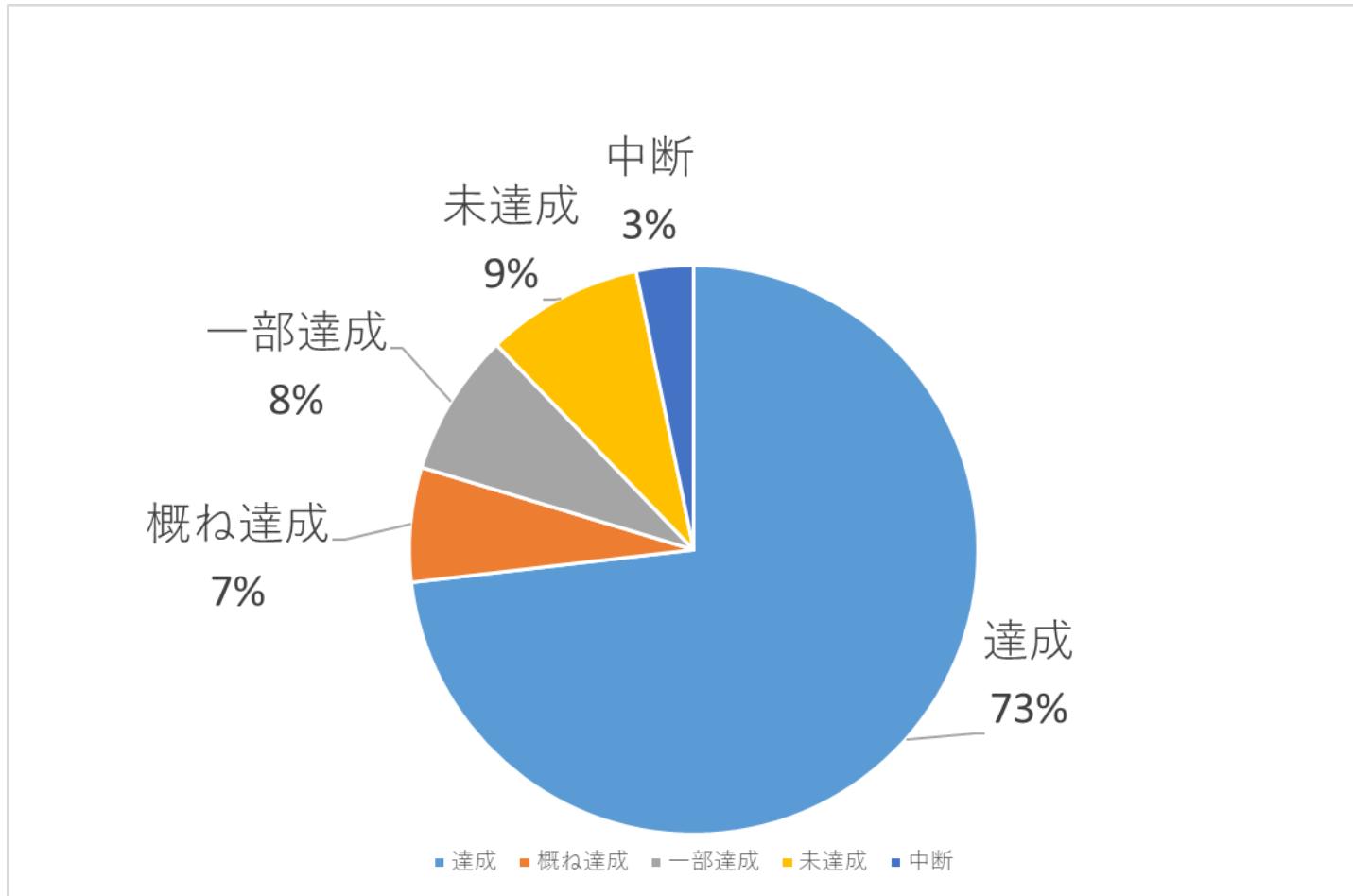
### R7年度から、栄養改善(訪問型)の対象を追加

※従来、低栄養状態のみを対象としていたが、過体重による運動機能への影響が散見されたため、対象者を追加したもの

- ・基本チェックリスト(11)と(12)に該当する者。
- ・基本チェックリストの(6)～(10)の項目のうち3項目以上に該当する者で、

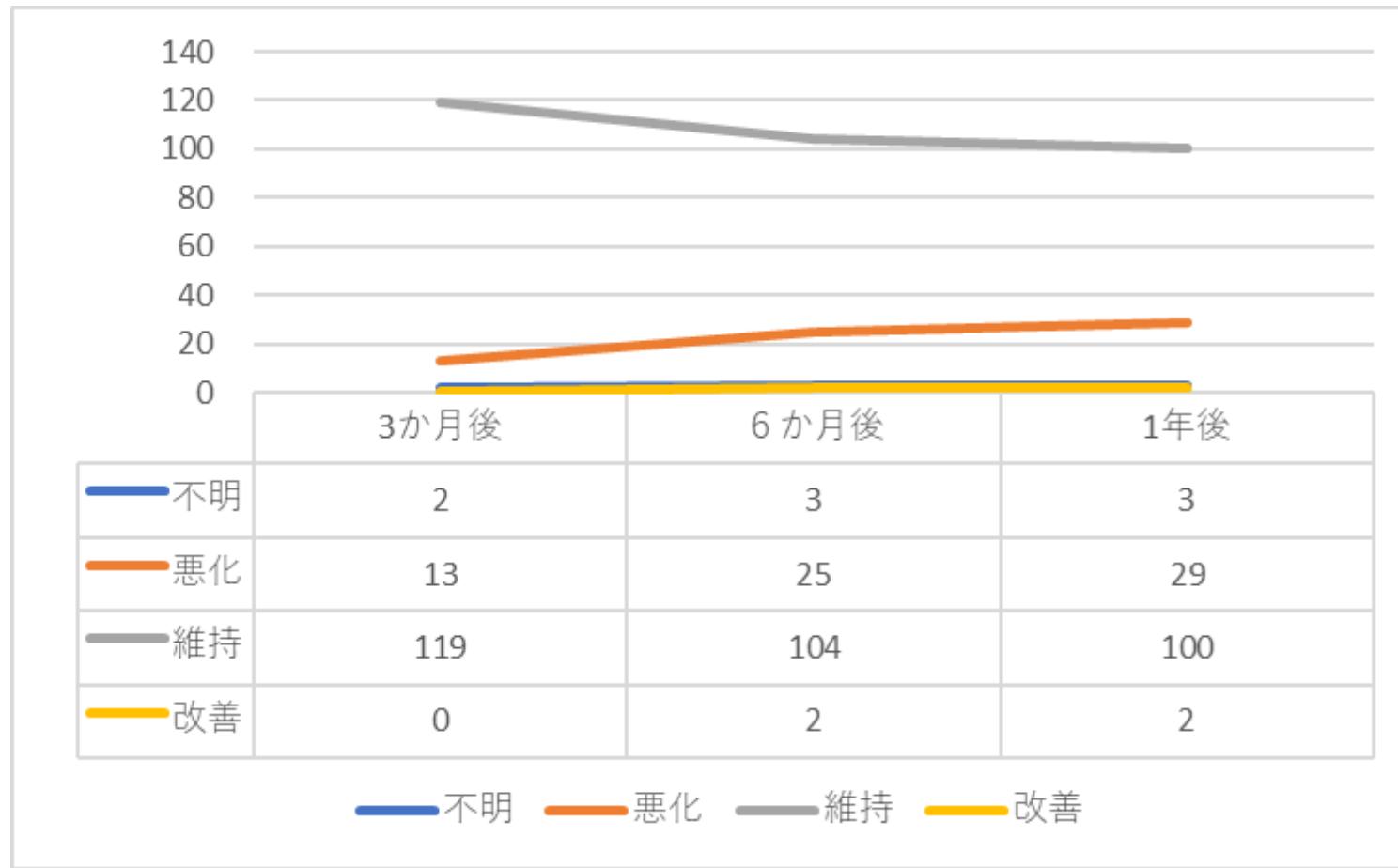
**運動器機能向上**を利用し、かつ**BMI25**以上の者。

## サービス終了時の目標達成状況(R4~R6年度対象者134名)



サービス終了時、利用者の 88 %は自身で設定した目標を達成できている。

## サービス終了後の状態像の推移(R4~R6年度対象者134名)



サービス終了後、3ヵ月と6ヵ月のフォローを行っているが、この期間で悪化（要支援・要介護認定）する者が多い。終了後のフォローについて検討を行う。

# 介護予防教室（フレイル予防教室・若返り体操教室）

## 目的

介護予防について理解を深め、介護予防に努める事が出来るよう普及啓発を行う。教室終了後は自らが介護予防活動や支援について関心を持ち、継続できるよう支援する。

## 対象

- ・諫早市にお住いの概ね65歳以上の方（教室に安全に参加できる者）

## 内容

【期間】 **1年間**（4月～3月 計12回）

【箇所数】 ①フレイル予防教室（筋トレ・脳トレ・手ばかり栄養・ロトレ） 20箇所  
②若返り体操教室（若返り体操） 5箇所

【従事者】 ①理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科医師・歯科衛生士  
②長崎ウェルネススポーツ研究センター

# R7年度実績 介護予防教室(R7年9月末時点)

	会場	定員	申込数	空き 状況	プログラム						参加者数 (平均)					
					4月	5月	6月	7月	8月	9月						
中央	上山荘	16	10	○	若返り						6.8					
	市民センター	25	22	○	総論	筋トレ		ロトレ		筋トレ		16.2				
	諫早図書館	25	22	○	総論	ロトレ		筋トレ		筋トレ		14.2				
	城見町公民館	25	24	△	総論	脳トレ		栄養		栄養		15.2				
	◆九州ガス アメニティホール	25	23	○	総論	栄養	脳トレ		脳トレ		脳トレ		19.3			
北部	西諫早公民館	25	25	×	総論	ロトレ		筋トレ		筋トレ		20.2				
	真崎町公民館	25	20	○	総論	ロトレ		脳トレ		脳トレ		13.5				
	◆馬渡町公民館	25	25	×	総論	筋トレ		栄養		栄養		19.5				
	永昌町公民館	25	21	○	総論	栄養	筋トレ		筋トレ		筋トレ		13.3			
	下大渡野構造 改善センター	24	14	○	若返り						筋トレ		8.8			
西部	飯盛 ふれあい会館	24	16	○	若返り						筋トレ		8.8			
	たらみ会館	25	25	×	総論	筋トレ		栄養		栄養		16.8				
	田結公民館	25	11	○	総論	栄養	筋トレ		筋トレ		筋トレ		4.3			
	貝津町公民館	25	24	△	総論	脳トレ		ロトレ		ロトレ		17.3				
	◆喜々津団地 公民館	25	28	×	総論	ロトレ		脳トレ		脳トレ		17.3				

# R7年度実績 介護予防教室(R7年9月末時点)

	会場	定員	申込数	空き状況	プログラム						参加者数 (平均)		
					4月	5月	6月	7月	8月	9月			
南部	有喜 ふれあい会館	25	25	×	総論	ロトレ			脳トレ		17.5		
	小野 ふれあい会館	25	11	○	総論	脳トレ			ロトレ		6.5		
	森山公民館	25	16	○	総論	栄養		筋トレ			10.5		
	◆長野会館	24	17	○	若返り							10.0	
	栗面町公民館	25	25	×	総論	筋トレ			栄養		16.0		
東部	馬場公民館	25	25	×	総論	脳トレ			栄養		17.7		
	高来会館	25	26	×	総論	ロトレ			筋トレ		18.5		
	さざんか会館	24	23	△	若返り							16.5	
	◆猿崎町公民館	20	21	×	総論	脳トレ			ロトレ		17.3		
	中田町公民館	25	21	○	総論	栄養		脳トレ			13.3		
		364	314		403	388	360	342	318	322	14.2		

※◆ついている会場は自主化促進加算対象会場

(教室終了後も参加者が活動を継続できるよう、自主グループの立上げ支援を行う会場)

# R7年度 自主化促進加算 対象会場

圏域	会場	9月までの経過
中央	九州ガス アメニティホール	受付、アンケート・名札回収・準備片付けなど参加者主体で実施中。少人数のグループに分かれ、進行役やかけ声の方法を決めプログラムに取り組んでいる。参加者も自主化協議に参加しており、8割の方から続けたいとの声が上がっている。
北部	馬渡町公民館	前に出ることに消極的な方が多いため、ゲームの勝者に先生役のお手伝いを依頼。キーパーソン探しが課題であり、民生委員に相談し、協力してくれる方を探していく。今後会場費・エアコン代の課題も出てくるため、自治会長へも相談を行っていく予定。
西部	喜々津団地公民館	集まるこの楽しさを感じてもらえるようゲームや体を動かすトレーニング等を取り入れ実施。 自主化した際のキーパーソン探しを継続中。 11月教室で参加者へ自主化の意向確認予定。
南部	長野会館 (若返り体操教室)	仲間づくりのため2人組でのステップやハイタッチを取り入れて実施 8月から休憩時間等を利用し、包括にて自主化についての聞き取り アンケート実施中。9割の方から続けたいとの声が上がっている。 11月教室から参加者も自主化協議に参加予定。
東部	猿崎町公民館	片付けなど参加者主体で積極的に実施中。教室中もカードの読み上げなど参加者に実施してもらっている。 自主化については、「講師がいなくて実施できるのか。」と不安も聞かれるが、9割の方から継続したいとの声が上がっている。

# ◎教室に主体的に参加してもらうための一工夫

馬渡町公民館

担当:長崎県栄養士会

講義形式になってしまって、  
アイスブレイクとして  
じゃんけんゲームを取り入れ、  
勝ち抜いた方にクイズなど  
お手伝いをしてもらった。



猿崎町公民館

担当:寿光会

自分たちで活動ができるよう  
①体操選び  
(ランダムにカードめくり)  
②体操の内容を読み上げる  
③「せーのっ!」の声掛けを  
参加者に行ってもらった。



# 地域介護予防活動支援事業

## 目的

日頃から介護予防に取り組んでいる方が、介護予防や方法について理解を深め、介護予防活動を継続できるよう支援する。

- ・人づくり・地域づくりを行う

## 対象

- ・諫早市の団体（自主サークルや老人クラブ等、概ね10名以上）

## 内容

【実施回数】 年2～3回

【プログラム】 筋トレ・脳トレ・手ばかり栄養・ロトレ より1プログラムを選択

【専門職】 理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科医師・歯科衛生士

【その他】 開催前に市の担当職員より継続に向けた動機づけ

開催後1か月、3か月後に市の担当職員より電話・訪問での支援

## (参考)

若返り体操サークルの立ち上げ支援や、サークル対象のステップ研修も実施中！

# R7年度実績 地域介護予防活動支援事業(R7.9月末時点)

## ①実施回数

	運動器機能向上	認知機能低下予防	栄養改善	口腔機能向上	計
中央	1	0	1	1	3
北部	2	4	0	0	6
西部	0	0	1	1	2
南部	2	1	1	0	4
東部	0	0	0	0	0
計	5	5	3	2	15

## ②派遣団体

	サロン	老人 クラブ	自主 グループ	若返り体操 サークル	その他	計
中央	2	0	1	0	0	3
北部	6	0	0	0	0	6
西部	1	1	0	0	0	2
南部	3	0	1	0	0	4
東部	0	0	0	0	0	0
計	12	1	2	0	0	15

## ◎主体的にフレイル予防の取り組みを続いている団体

### あじさいいきいきサロン(中央地区)

- ・会員数 16名(女性のみ)
- ・所要時間 10分程度
- ・工夫点 プログラム拡大しホワイトボードに貼り、見ながら実施
- ・講師派遣後は積極的にプログラムを取り入れており、フレイル予防の意識も高い。活動の中で「継続が大事よね」と声かけ合っている。



### 真っ白enjoyクラブ(北部地区)

- ・会員数 14名(女性のみ)
- ・所要時間 15分程度
- ・工夫点 市の脳トレプログラムや講師が配布したプリントを活用
- ・皆さん活動を楽しんでいる。フレイル予防に対する意識が高く、この活動を広めたいと考えている。

