

介護予防と生活支援サービスの充実について



埼玉県のマスコット「コバトン」

令和6年度介護保険市町村等職員新規研修
埼玉県福祉部地域包括ケア課
地域包括ケア担当

048 - 830 - 3256

介護予防と生活支援サービスの充実

総合事業が目指すもの

介護予防 の強化

本人の**自発的**な**参加意欲**に基づく、**継続性**のある、
効果的な**介護予防**を実施していくこと

- 「心身機能向上プログラムのみによる介護予防によって普通の生活を送るのではなく、**自分のしたい活動や普通の生活を継続することで、結果的に介護予防になる**」という発想の転換が必要。「**自発性・参加意欲**」と「**継続性**」がキーワード。
- こうした取組が、**結果的に「閉じこもり予防」「孤立予防」「地域の見守り」**に大きく貢献する。将来的には、地域での「**助け合い」「支え合い**」への**基盤**になるとともに、本人の自発性に基づく活動は、本人の役割や出番づくりなどの**社会参加**につながっていく。

切れ目の ない支援

介護予防・日常生活支援サービス事業（サービス事業）と
一般介護予防事業、地域ケア会議との連動

生活支援 の充実

地域における**自立した日常生活**を実現するために、
地域の**多様な主体**による**多様な生活支援**を地域の中で確保し、
介護専門職は身体介護を中心とした**中重度支援**に**重点化**を進める。

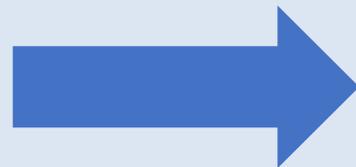


介護予防と生活支援サービスの充実

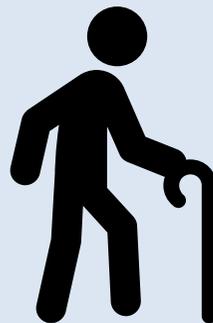
「コロナ禍」における介護予防事業の停滞

令和2～3年度

通いの場の停滞



コロナフレイル



リスクの比較衡量



令和3～5年度

通いの場再開支援



だけでなく...

住民のニーズに合わせた介護予防



他事業との連動



介護予防と生活支援サービスの充実

総合事業を構成する各事業の内容及び対象者

(1) 介護予防・生活支援サービス事業(サービス事業)

○ 対象者は、制度改正前の要支援者に相当する者。

- ① 要支援認定を受けた者
- ② 基本チェックリスト該当者(事業対象者)

事業	内容
訪問型サービス	要支援者等に対し、掃除、洗濯等の日常生活上の支援を提供
通所型サービス	要支援者等に対し、機能訓練や集いの場など日常生活上の支援を提供
その他の生活支援サービス	要支援者等に対し、栄養改善を目的とした配食や一人暮らし高齢者等への見守りを提供
介護予防ケアマネジメント	要支援者等に対し、総合事業によるサービス等が適切に提供できるようケアマネジメント

- ※ 事業対象者は、要支援者に相当する状態等の者を想定。
- ※ 基本チェックリストは、支援が必要だと市町村や地域包括支援センターに相談に来た者に対して、簡便にサービスにつなぐためのもの。
- ※ 予防給付に残る介護予防訪問看護、介護予防福祉用具貸与等を利用する場合は、要支援認定を受ける必要がある。

(2) 一般介護予防事業

○ 対象者は、第1号被保険者の全ての者及びその支援のための活動に関わる者。

事業	内容
介護予防把握事業	収集した情報等の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、介護予防活動へつなげる
介護予防普及啓発事業	介護予防活動の普及・啓発を行う
地域介護予防活動支援事業	住民主体の介護予防活動の育成・支援を行う
一般介護予防事業評価事業	介護保険事業計画に定める目標値の達成状況等を検証し、一般介護予防事業の評価を行う
地域リハビリテーション活動支援事業	介護予防の取組を機能強化するため、通所、訪問、地域ケア会議、住民主体の通いの場等へのリハビリ専門職等による助言等を実施



介護予防と生活支援サービスの充実

介護予防事業の再編

- 機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、地域づくりなどの高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチができるように介護予防事業を見直す。
- 年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民運営の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- リハ職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、介護予防を機能強化する。

従来の介護予防事業

一次予防事業

- ・ 介護予防普及啓発事業
- ・ 地域介護予防活動支援事業
- ・ 一次予防事業評価事業

二次予防事業

- ・ 二次予防事業対象者の把握事業
- ・ 通所型介護予防事業
- ・ 訪問型介護予防事業
- ・ 二次予防事業評価事業

一次予防事業と二次予防事業を区別せずに、地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取組を推進する観点から見直す

介護予防を機能強化する観点から新事業を追加

一般介護予防事業

・ 介護予防把握事業

地域の実情に応じて収集した情報等の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、介護予防活動へつなげる。

・ 介護予防普及啓発事業

介護予防活動の普及・啓発を行う。

・ **地域介護予防活動支援事業**

地域における住民主体の介護予防活動の育成・支援を行う。

・ 一般介護予防事業評価事業

介護保険事業計画に定める目標値の達成状況等の検証を行い、一般介護予防事業の事業評価を行う。

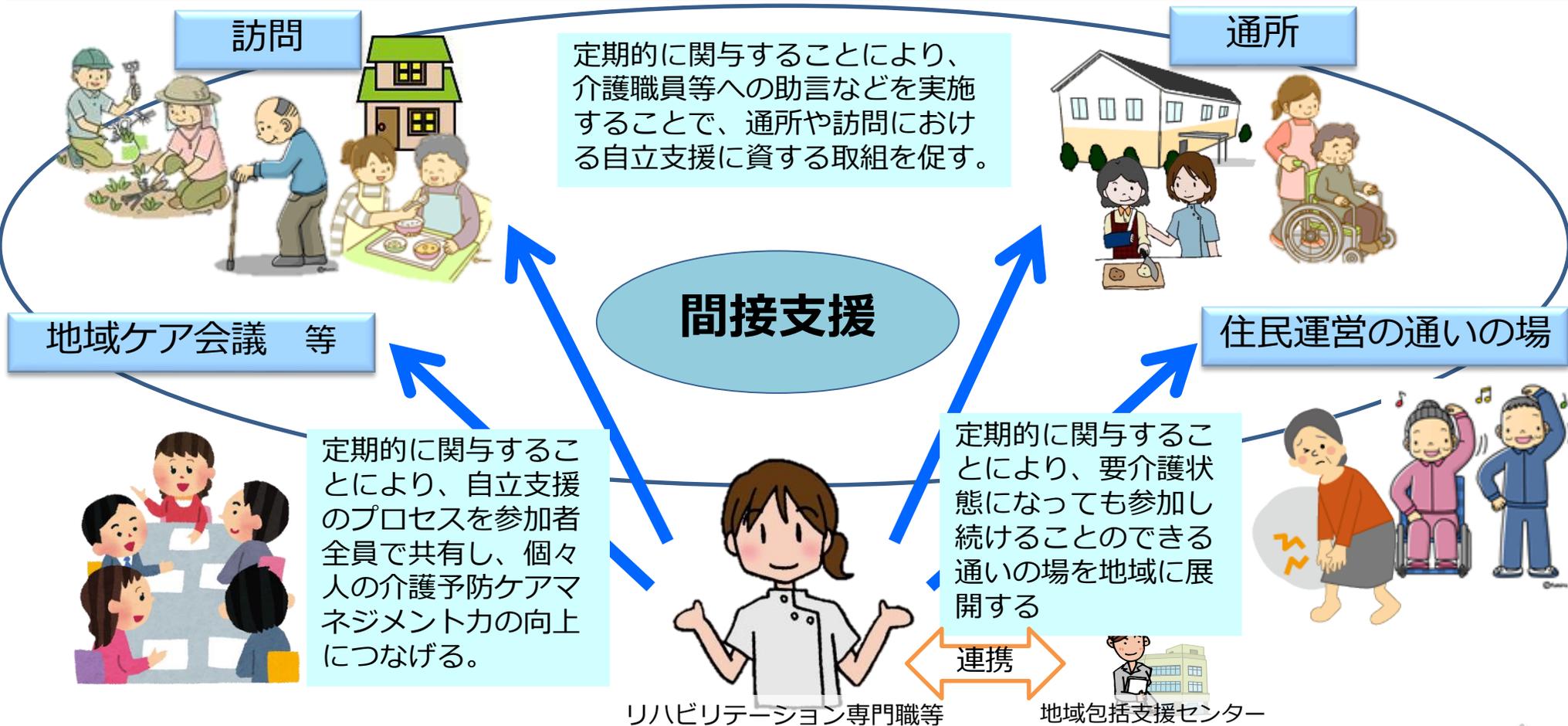
・ **(新) 地域リハビリテーション活動支援事業**

地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する。

介護予防と生活支援サービスの充実

地域リハビリテーション支援事業の概要

- 地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する。



リハビリテーション専門職等は、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等の介護予防の取組を地域包括支援センターと連携しながら総合的に支援する。

介護予防と生活支援サービスの充実

「ご近所型介護予防」 ～埼玉県版「地域づくりによる介護予防」～

3つのポイントを満たす介護予防の取組を、リハビリテーション専門職の立上げ支援を受けながら実施する介護予防事業。



ご近所型介護予防

3つのポイント

住民	
近くで	・誰でも歩いて通える地域の集会所 →送迎の不安を解消
みんなと	・住民同士で運営 (行政は程良い距離感で支援)
効果ある	・効果検証されている体操 ・週1回以上の定期開催

介護予防をきっかけに

- ・地域でのつながり
- ・地域での見守り
- ・地域での支え合い

一般介護予防事業から、総合事業の通所Bなどへの発展の可能性もあり

介護認定率の低減

サポート

埼玉県

- ・市町村への研修、情報提供
- ・理学療法士会との調整

市町村

- ・普及啓発
- ・効果のある体操の紹介
- ・ボランティアの養成

県理学療法士会

- ・体操教室の立上げと運営支援
(体操アドバイスや体力測定等)
- ・ボランティア養成講座講師
- ・アドバイザー養成

連携

地域リハビリテーション
ケアサポートセンター
(10か所)



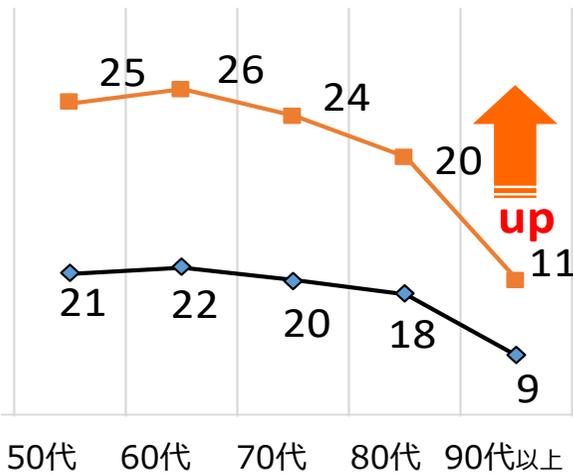
介護予防と生活支援サービスの充実

ご近所型介護予防の効果

ご近所型介護予防により、おもりを使う体操を週1回・3か月継続した結果

脚の筋力

(回) ◆ 初回 ■ 3か月後

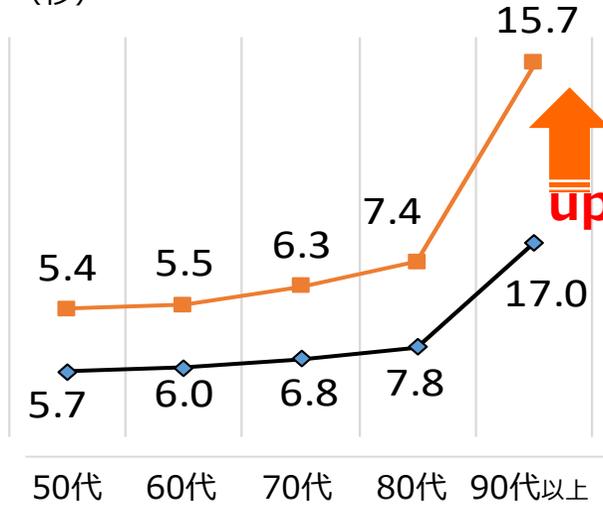


(30秒で椅子から立ち上がる回数)

楽に立ち上がれる

移動能力

(秒) ◆ 初回 ■ 3か月後

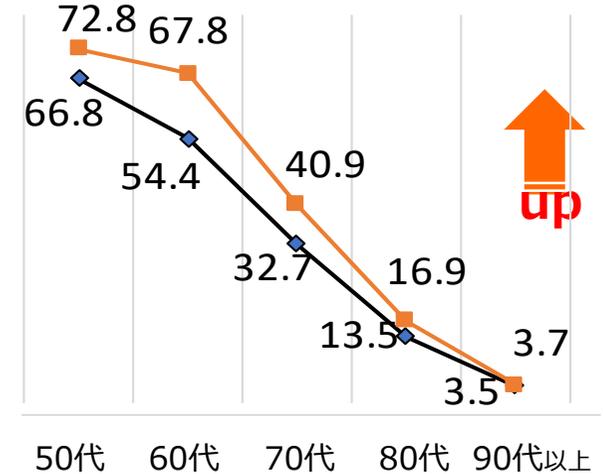


(椅子から立ち上がり、3m先の目標を回って再び座るまでの秒数)

速く歩ける

バランス能力

(秒) ◆ 初回 ■ 3か月後



(片足で立っていられる秒数)

転びにくい

※854人の調査結果 (埼玉県理学療法士会のデータより)

ご近所型介護予防の効果

ご近所型介護予防に参加した結果

体の変化

- ・杖がいらなくなった。
- ・余裕をもって横断歩道が渡れるようになった。
- ・つまづくことが少なくなった。
- ・手が拳がりやすくなりカーラーが巻けるようになった。
- ・立ったままでズボンがはけるようになった。

心・行動の変化

- ・友人が増えた。
- ・みんなと会って話をするのが楽しみ。
- ・体操の日以外も出かけるようになった。
- ・地域で心配な人に声掛けをするようになった。

毎日の生活にハリが出てきた



介護予防と生活支援サービスの充実

ご近所型介護予防をきっかけとした地域づくりへの発展

体が元気になり、仲間ができると、やりたいことが増えてきます。
住民の皆さんが運営するからこそ、自由な取組に発展します。

体操終了後茶話会の実施



住民企画で役所や警察署が講義



体操に新たなメニューを追加



高齢者の見守りを実施

- 見守り支援体制を構築するため自治会で連絡網を作成。
- 参加者が地域包括支援センターからの配布資料を欠席者に届けること見守りになっている。



介護予防が目指すもの

機能回復訓練 + 社会参加・社会的役割

地域住民の参加

生活支援サービス

- 住民主体、NPO、民間企業など多様な主体によるサービス提供
- ・ 地域サロンの開催
- ・ 見守り、安否確認
- ・ 外出支援
- ・ 買物、調理、掃除など家事支援
- ・ 介護者支援 等



生活支援の担い手としての社会参加

高齢者の社会参加

- 現役時代の能力を活かした活動
- 興味関心がある活動
- 新たにチャレンジする活動
- ・ 一般就労、起業
- ・ 趣味活動
- ・ 健康づくり活動、地域活動
- ・ 介護、福祉以外のボランティア活動 等

支援する側と支援される側の垣根をなくす



介護予防と生活支援サービスの充実

生活支援体制整備事業

- 市町村が中心となってコーディネーターと連携しつつ、生活支援サービスの充実、介護予防の推進等を図ることにより、高齢者が利用可能な多様なサービスが地域で提供される。
- **高齢者の中には事業の担い手となる者も出現。これは介護予防にもつながる。**
⇒ **高齢者を中心とした地域の支え合い（互助）が実現。**

市町村が中心となって企画・立案

地域資源の開発

(例)

- ・ **ボランティアの発掘・養成・組織化**

→ ボランティアは生活支援・介護予防の担い手として活動。高齢者の困り事の相談の対応等も実施。
(コーディネーターとも連携)

- ・ 生活支援・介護予防の立ち上げ支援

連携・協力

コーディネーター

介護予防・生活支援の充実

多様な通いの場

(例)

- ・ サロン
- ・ 住民主体の交流の場
- ・ コミュニティカフェ
- ・ 認知症カフェ
- ・ ミニデイサービス
- ・ 体操教室
- ・ 運動・栄養・口腔ケア等の教室

多様な生活支援

(例)

- ・ ゴミ出し
- ・ 洗濯物の取り入れ
- ・ 食器洗い
- ・ 配食
- ・ 見守り
- ・ 安否確認

参加・活用（担い手となる高齢者も出現）

支援を要する高齢者

協議体

サービス提供

(例)

- ・ 民間事業者
- ・ 社会福祉協議会
- ・ NPO
- ・ ボランティア など

研修を受けたボランティアが地区の集会所で介護予防教室を運営。

小規模多機能居宅介護に交流施設を併設。地域のサロンとして活用。子どもとの交流も実施。

研修を受けたボランティアが高齢者と一緒に洗濯物を取り入れる等生活行為の自立を支援。

交番、金融機関、コンビニ等幅広い関係機関が連携し、認知症の高齢者の見守り体制を構築。



介護予防と生活支援サービスの充実

生活支援コーディネーターと協議体の役割

生活支援・介護予防の基盤整備に向けた取組

(1) 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）の配置 ⇒多様な主体による多様な取組のコーディネート機能を担い、一体的な活動を推進。コーディネート機能は、以下のA～Cの機能があるが、当面AとBの機能を中心に充実。

(A) 資源開発

- 地域に不足するサービスの創出
- サービスの担い手の養成
- 元気な高齢者などが担い手として活動する場の確保 など

(B) ネットワーク構築

- 関係者間の情報共有
- サービス提供主体間の連携の体制づくり など

(C) ニーズと取組のマッチング

- 地域の支援ニーズとサービス提供主体の活動をマッチング など

エリアとしては、第1層の市町村区域、第2層の中学校区域があり、平成26年度は第1層、平成29年度までの間に第2層の充実を目指す。

① 第1層 市町村区域で、主に資源開発（不足するサービスや担い手の創出・養成、活動する場の確保）中心

② 第2層 中学校区域で、第1層の機能の下で具体的な活動を展開

※ コーディネート機能には、第3層として、個々の生活支援サービスの事業主体で、利用者と提供者をマッチングする機能があるが、これは本事業の対象外



(2) 協議体の設置 ⇒多様な関係主体間の定期的な情報共有及び連携・協働による取組を推進

生活支援・介護予防サービスの多様な関係主体の参画例

NPO

民間企業

協同組合

ボランティア

社会福祉法人

等





生活支援コーディネーターの役割

- お宝（資源）の発掘
- ネットワーク構築
- ニーズと活動のマッチング



協議体



ワイワイ

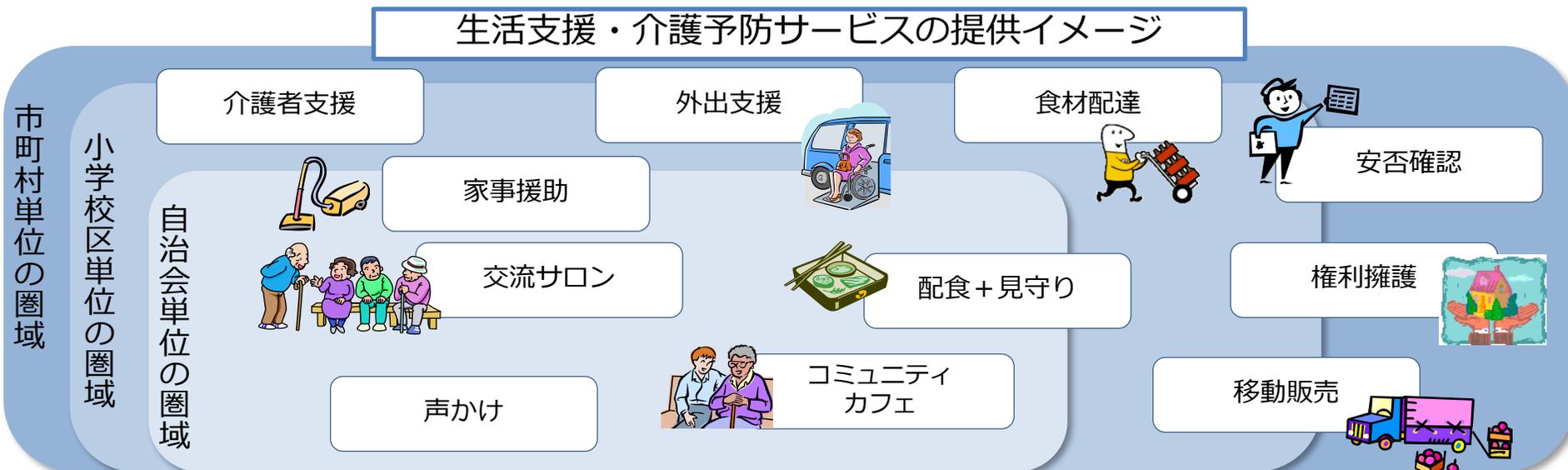
ガヤガヤ

自分たちの町を良くするための
話し合いの場



介護予防と生活支援サービスの充実

多様な主体による生活支援・介護予防サービスの重層的な提供



主事業

民間企業

NPO

協同組合

社会福祉法人

ボランティア

等

バックアップ

市町村を核とした支援体制の充実・強化（コーディネーターの配置、協議体の設置等を通じた住民ニーズとサービス資源のマッチング、情報集約等）

➡ 民間とも協働して支援体制を構築



要支援者の自立支援の考え方①

要支援状態とは ⇔ 要介護状態

家事や身支度等の日常生活に支援が必要であり、特に介護予防サービスが効果的な状態

→ 日常生活の「**できる**」を維持、または改善

していくためには、

ちょっとした**サポート**が必要です



要支援者の自立支援の考え方②

○悪いサポートの例

①



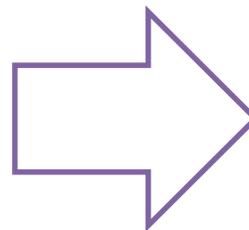
②



③



④



「すべてやってあげてしまう」
これではどんどん
本人のできることが減少…



要支援者の自立支援の考え方③

○良いサポートの例

①



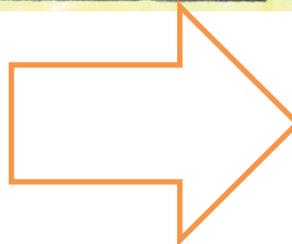
②



③



④



買い物をする行為
食事を作る行為
は続けられている



「したいこと」を「なじみの」環境の中で



ご近所



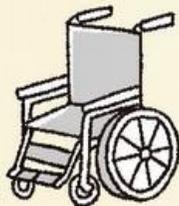
高齢者同士



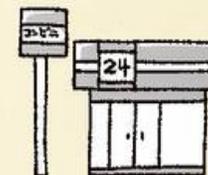
商店街



NPO



コンビニ・スーパー



ボランティア団体



タクシー会社



宅配会社

