



【特集】
自分らしい
生き方を維持する

小林市自立支援型介護予防の取り組みと、新たな取り組みである「元気わくわく教室」について紹介します。

●問=長寿介護課 Tel.23-1140

自立支援型介護予防の取り組み

もともと介護保険サービスは、それぞれの能力に応じ自立した生活ができるよう創設されたものです。回復できる機能は回復に向けて働きかけ、その人の状態に応じ可能な限り自立した生活ができるよう支援する取り組みが、全国的に推進されています。

市でも5年前から自立支援型介護予防の取り組みを始めています。元気な高齢者には、生活支援コーディネーターによる地域の通いの場の支援による社会参加の促進、住民主体の運動の場であるパワーステーションや近所の人たちと気軽に集い体を動かす近所体操など、さまざまな仕掛けづくりで、運動の習慣化・介護予防の普及に取り組んでいます。

また、令和2年度から開始した在宅高齢者訪問等調査事業では、市民ボランティアの調査員が高齢者宅を訪問し、今後介護などが必要になる可能性が高い人を早期に発見し、在宅介護支

援センターや地域包括支援センターなどの専門職の支援につなげる取り組みを実施しています。

段階に応じた支援と自立した生活のサイクルを行き来する

介護保険の認定を申請し、要支援1、2に該当となった人、地域包括支援センター職員が行うチェックリストに該当した総合事業対象者には、地域包括支援センターの職員が自立支援型のケアマネジメントを行い、できなくなった機能を回復または状態を維持するための手段として『介護予防・生活支援サービス事業』を、半年を一区切りとして利用します。

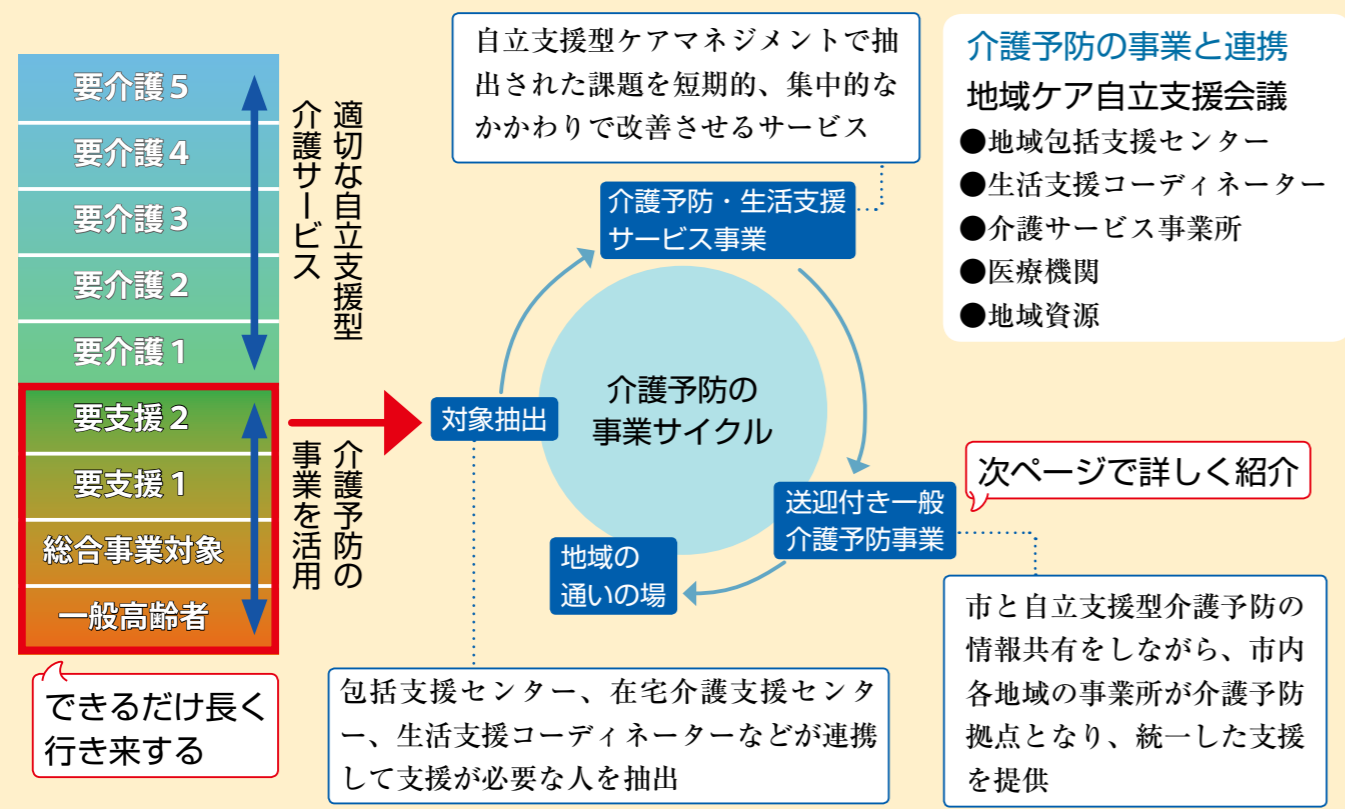
その後、状態の改善がみられたら『一般介護予防事業』や『通いの場』などを利用しながら、もとの自立した生活に戻っていきます。

このサイクルをできるだけ長く行き来していただき、いつまでも元気で自立した生活を送れるよう支えることが自立支援型介護予防の目的です。

【図3】

【図3】 介護予防の取り組み

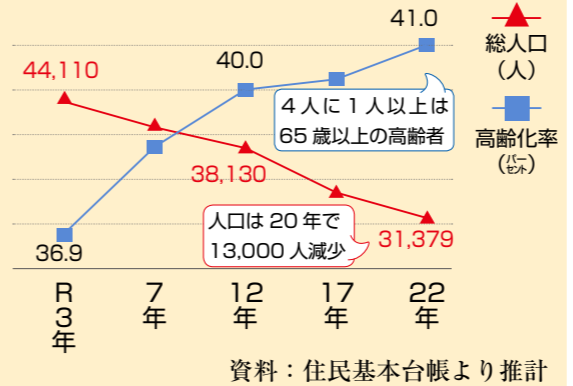
●住み慣れた地域でいつまでも元気で生活していけるよう地域全体で支える取り組み



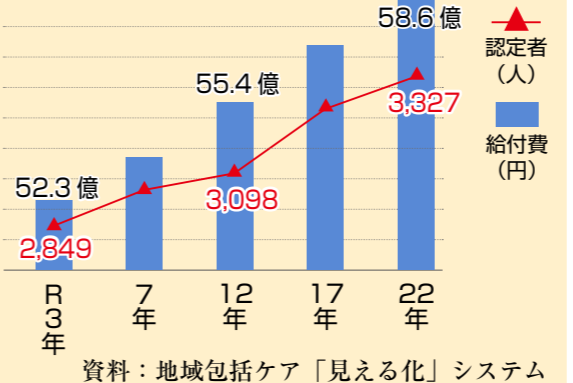
高齢化と給付費の増大

平成12年からの介護保険制度の開始以降『日常生活動作が困難になってきたら、介護保険サービスを利用する』という考え方が定着してきました。介護保険サービスは、できなくなったことの代行支援を主要内容とし、一度サービスを受け始めたらずっと利用するものという考え方が広がっており、「今まで介護保険料を払ってきたんだから、存分に利用しなくては」という声も聞かれます。ところが、少子高齢化が進

【図1】 市の総人口推移と高齢化率



【図2】 市の給付費と要支援・要介護認定者数



み、支え手の不足と介護サービスや医療に要する社会保障費の増大、それに伴う介護保険料の負担は深刻な問題です。【図1・2】 また、これからの社会を担う子どもたち世代、孫たち世代へ及ぼす負担も計り知れませんが、これから高齢者となる人が年齢を重ねても、自分でできることは自分で行いながら、自分らしい生活を少しでも長く送るためには、介護保険サービスへの認識を正しく持ち、早めに介護予防や機能回復に取り組むことが大切です。

◆インタビュー◆

地域貢献の思いから始まった市内で初の取り組み

運動免許証の返納などで自宅にこもり、身の回りのことが自分で出来なくなりつつある人が潜在的に多くいることを、まちづくりの活動などを通じて知りました。

そのような人たちが集まり、認知症や介護が必要な状態にならないようにする場所を提供できないかと考え、始めました。最初は地域の人を呼んで、転倒予防の運動などを行ったところ、今の教室になりました。

今後はこういった場所を増やし、市民みんなが、自宅でも気軽に介護予防の運動をしてもらえるように広がっていきたいです。



和福祉サービス代表
おぐら かずや
小倉 和也 さん

続けるうえで大切なのは楽しく・面白く運動すること

体操教室のインストラクターとして高齢者と関わる中で、積極的なコミュニケーションを大切にしています。冗談などを言って、楽しく話しながらも、機能回復・維持につながる運動をします。当日の参加者の状況などに合わせた運動を行い、自宅での継続もお願いしています。



和福祉サービス介護福祉士
はら しょういちろう
原 昭一郎 さん

体操教室参加者のこえ

近所の人の紹介で通い始めました。運動をしながから、新しく出会った人と交流できることが楽しくて毎回参加しています。(轟福夫さん・恒子さん夫妻)



のじり地域包括支援センター 主任
しい なおみ
椎 直美 さん

地域包括支援センターは高齢者のための総合窓口

介護サービス全般が、「介護が必要になったときに利用するもの」と思われていますが、介護が必要な状態にならないために行っている事業もたくさんあります。それらに早いうちに取り組むことで、健康な状態を維持することができます。そのため、少しでも年齢による身体機能の低下に不安を感じたり、自分の体力に合った運動がしたいと思ったら、お近くの地域包括支援センターに相談ください。

状態を聞きながら、相談者に合った支援サービスの提供や必要な機関に繋ぐことが、地域包括支援センターの役割です。

元気な高齢者が活動する健康のまちづくりを一緒に

外出自粛により、身体機能や認知機能の低下が懸念されるなか、自分らしい生き方を維持するためには、介護を必要とする状態を予防することの大切さを理解し、自分自身で健康、身体機能維持に努めることが大切です。そして、介護などの支援が必要な人にはしっかりと適正な支援をする取り組みを市をはじめ、関係機関が連携して行っていく必要があると考えます。

自分の健康は自分で守り、さらに地域の力をプラスして、笑顔あふれる・元気な高齢者がいきいきと活動できる「健康のまち」づくりと一緒に取り組んでいきましょう。



市長寿介護課長
いっしき しゅんいちろう
一色 俊一郎

元気わくわくよかんべじゃ体操教室

場所：きりしまの園デイサービスセンター
日時：土曜（午前）

体力維持につながる柔軟体操からマシントレーニング、リラクゼーションまで幅広い運動を笑いありで楽しく行っています。管理栄養士の考えたおいしいご飯もあります！



元気わくわく櫛の丘体操教室

場所：櫛の丘ひなもり園デイサービスセンター
日時：月曜～金曜（午前）

また来たくなるような時間作りを大切にしています。仲良く、楽しく時間を過ごしましょう。



送迎付き「元気わくわく教室」実施事業所の紹介

「元気わくわく教室」は、掃除や調理など日常生活の動作が一部難しくなり、介護保険の介護予防サービスを利用していた人が、サービス利用を終了した後、再び家で閉じこもりがちになってしまうことを防ぐ教室です。

利用は1回500円で、1時間30分～2時間の中で運動、栄養、口腔機能、認知機能に働きかけ、自分で健康を維持することができるための内容を提供します。

要支援1か要支援2でサービス終了を予定している人、総合事業対象者、移動手段がなく閉じこもりがちな人を対象とします。

- 問・小林市地域包括支援センター
TEL 25-0707
- ・のじり地域包括支援センター
TEL 44-2271
- ・小林市西部地域包括支援センター
TEL 27-2552

元気わくわく万歳体操教室

場所：なごみ庵（和福祉サービス）
日時：火曜（午前）、水曜（午前・午後）、金曜（午前）

足腰が丈夫になって、食欲が出て、みんなと楽しく話せて、息抜きができる場所です！

