

青森市の高齢者の状況と 介護予防・日常生活支援総合事業 (新しい総合事業)の実施に向けた取組



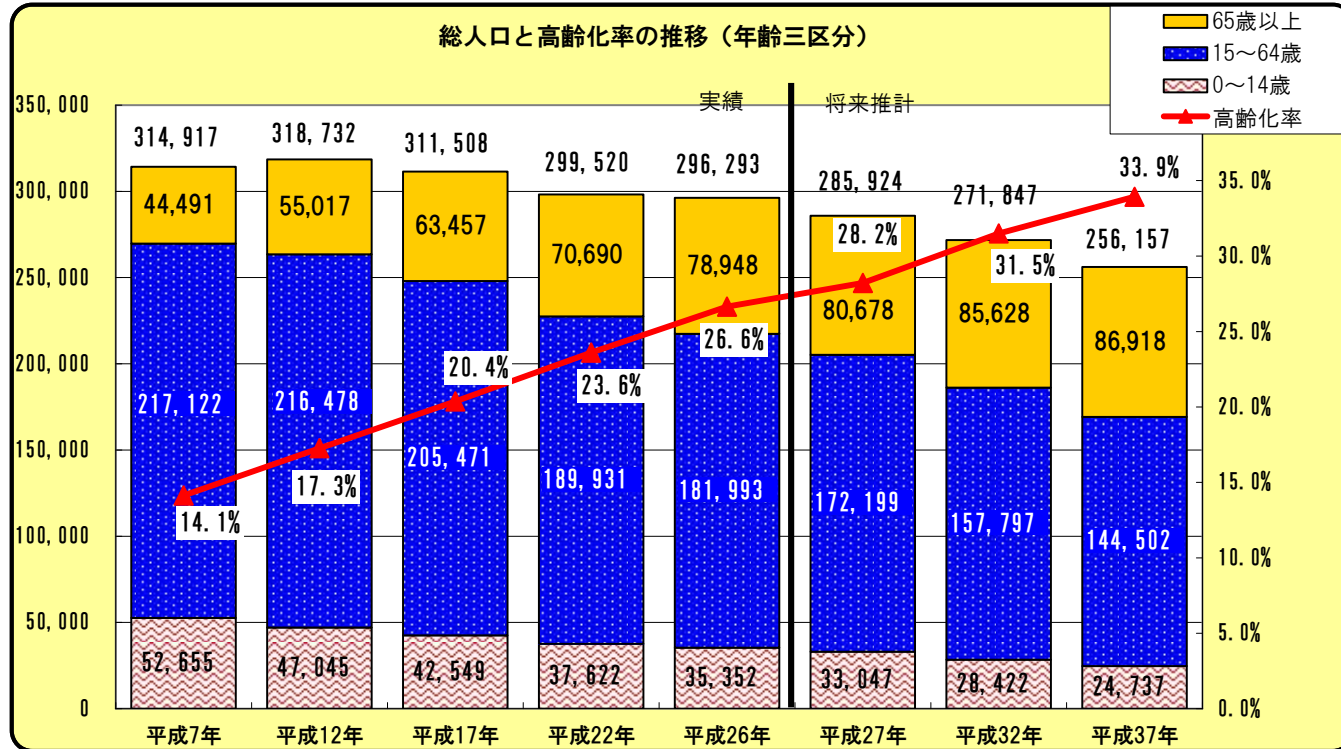
青森市健康福祉部 高齢者支援課

目次

- I 青森市の高齢者の状況
・・・ P 3～10
- II 介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)の趣旨
・・・ P 11～15
- III 青森市介護予防モデル事業(平成27年12月～)
・・・ P16～32
- IV 支え合い活動についての検討(平成28年1月～)
・・・ P33～37

I 青森市の高齢者の状況

総人口と高齢化率の推移



※青森市高齢者福祉・介護保険事業計画第6期計画より

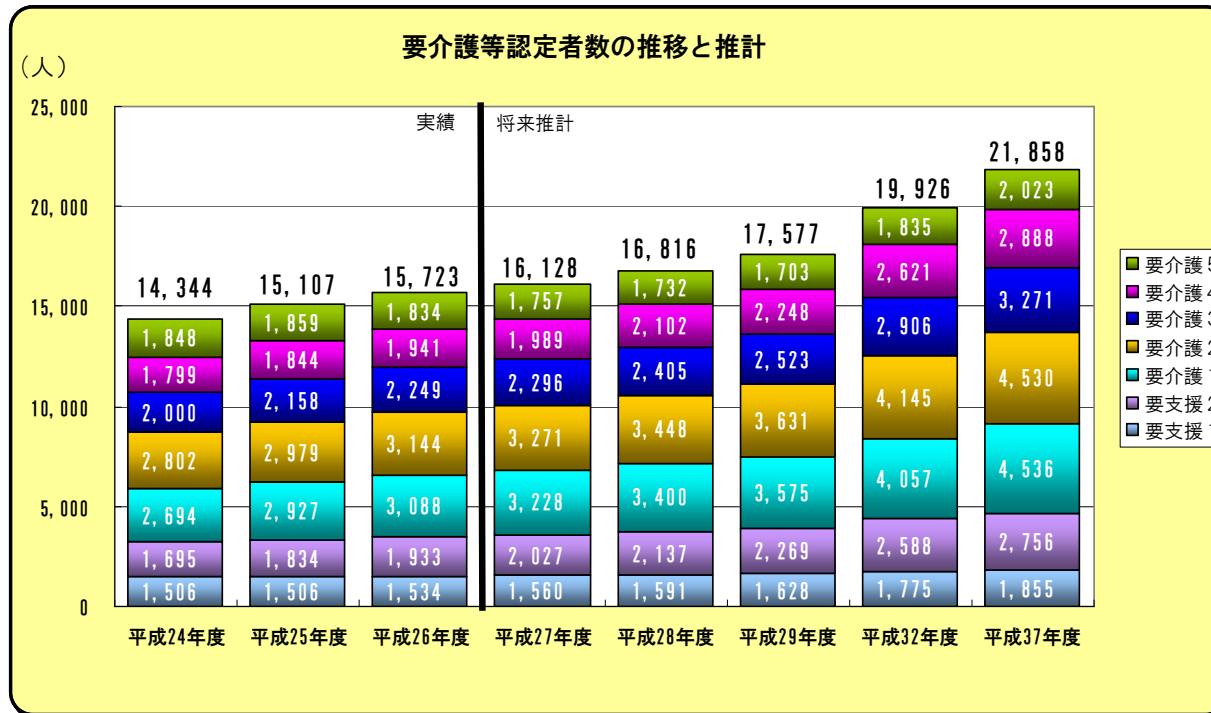
【平成26年高齢化率】

全国平均 : 26.0%

青森県 : 29.0%

青森市 : 26.6%

要介護等認定者数の推移

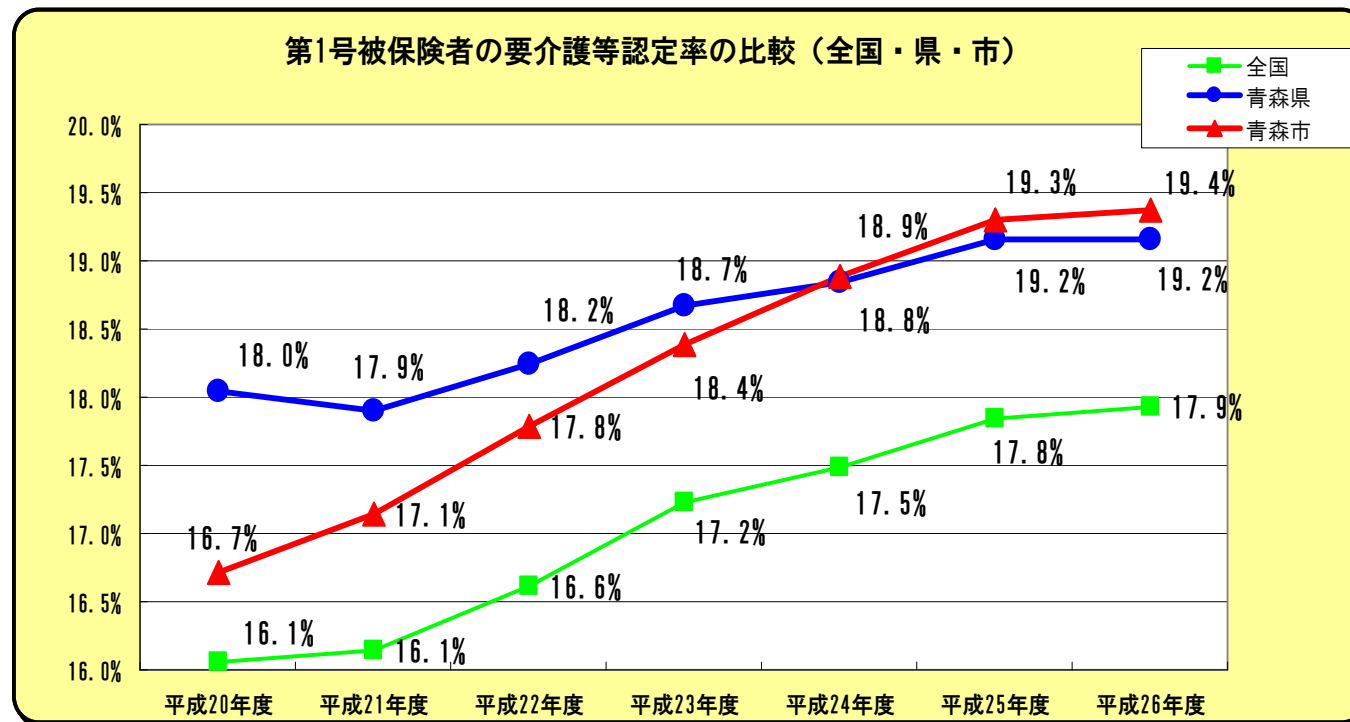


※青森市高齢者福祉・介護保険事業計画第6期計画より

【平成27年度要介護等認定者数（実績値）】

要介護1～5 : 12,566人
 要支援1～2 : 3,661人
 要介護等認定者数計 : 16,227人 (H27.9.30現在)

要介護等認定率の推移



※青森市高齢者福祉・介護保険事業計画第6期計画より

【平成27年要介護認定率】

全国平均 : 18.0%

青森県 : 19.1%

青森市 : 19.5%

(H27.9.30現在)

平成24年度以降、青森県の平均認定率を上回るペースで推移

介護・介助が必要となった主な原因

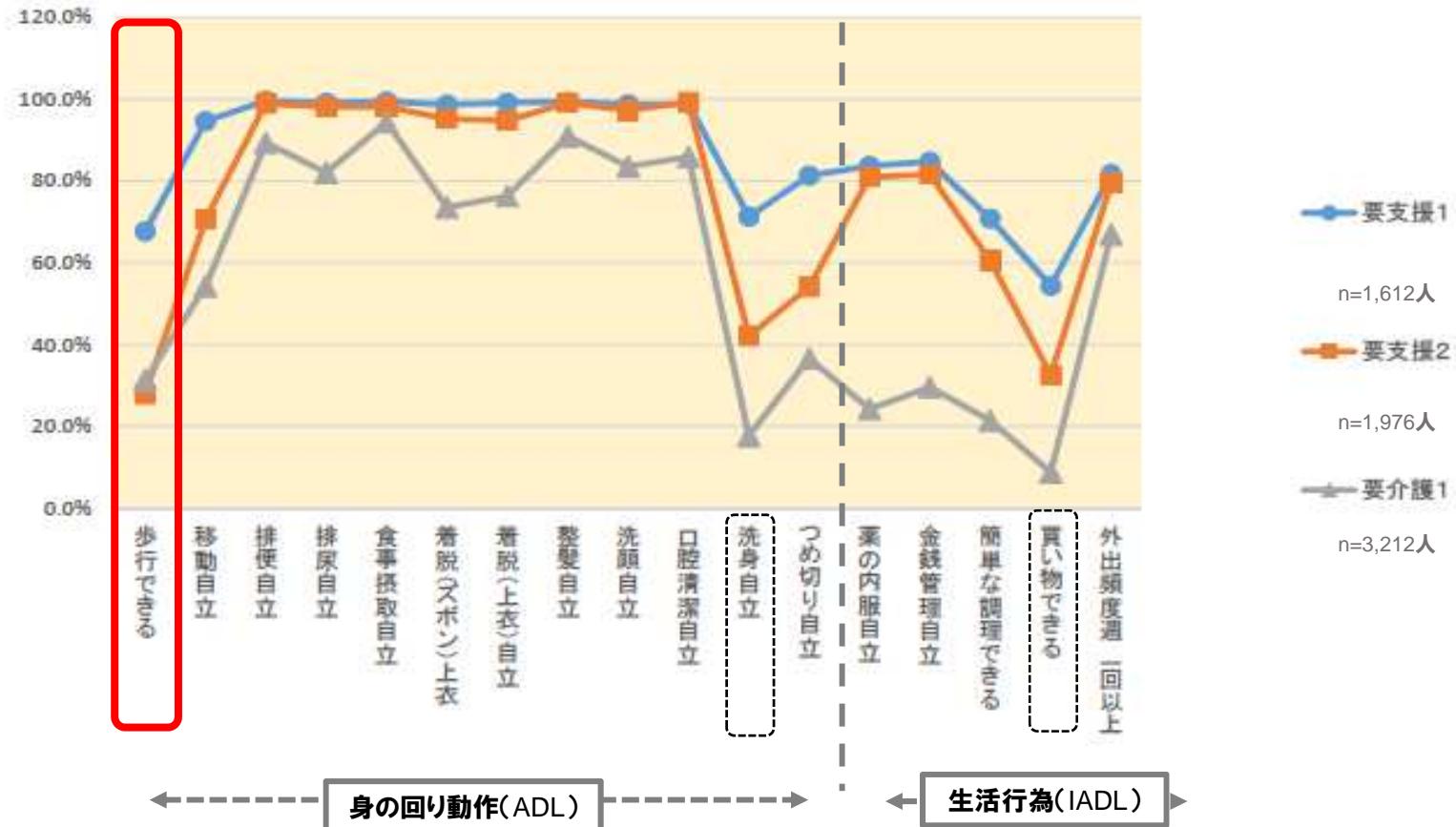
項目	市	(参考) 国全体
第1位	高齢衰弱 25.4%	脳卒中 18.5%
第2位	認知症 22.8%	認知症 15.8%
第3位	脳卒中 19.3%	高齢衰弱 13.4%

※平成25年青森市日常生活圏域ニーズ調査より

※平成25年国民生活基礎調査より

4人に1人が『衰弱』が原因で要介護へ

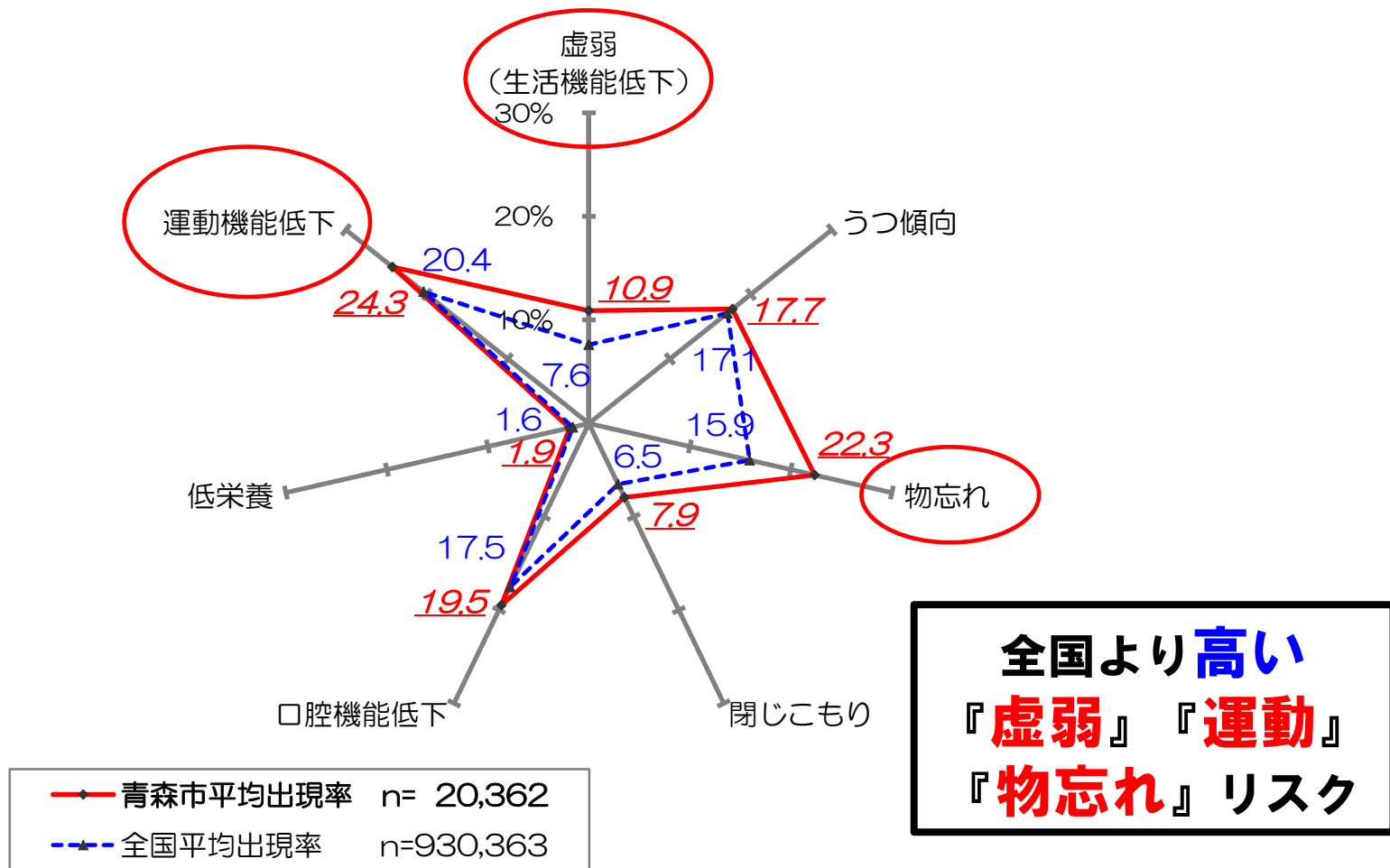
要支援1・2及び要介護1の方の身の回り動作(ADL)等の特徴



軽度の段階から「歩行」に支障

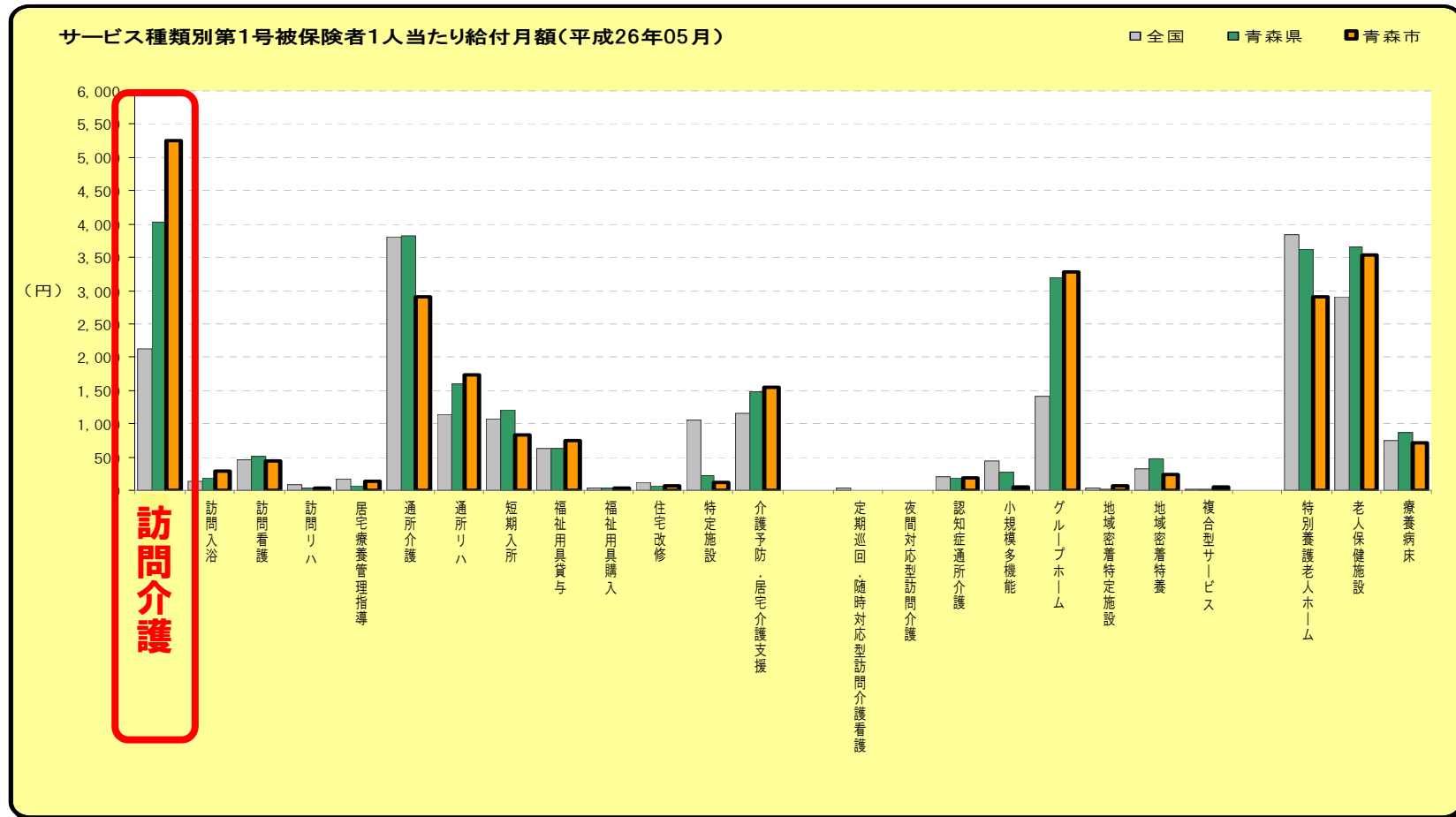
※青森市要介護等認定調査結果より【H27.4.1現在】

基本チェックリストによる高齢者の要介護リスク (要介護・要支援者除く)



※平成26年度青森市二次予防事業対象者把握調査より

第1号被保険者1人当たり給付月額 (サービス種類別)



全国平均の約**2倍**の『**訪問介護**』給付費

※青森市高齢者福祉・介護保険事業計画第6期計画より

Ⅱ 介護予防・日常生活支援総合事業 (新しい総合事業)の趣旨

介護予防・日常生活支援総合事業 (新しい総合事業)の趣旨①

■市町村が中心となって、**地域の実情**に応じて、**住民等の多様な主体が参画**し、**多様なサービスを充実**することにより、**地域の支え合い体制づくりを推進**し、要支援者等に対する**効果的かつ効率的な支援**等を可能にすることを目指す。

※介護予防・日常生活支援総合事業ガイドラインより

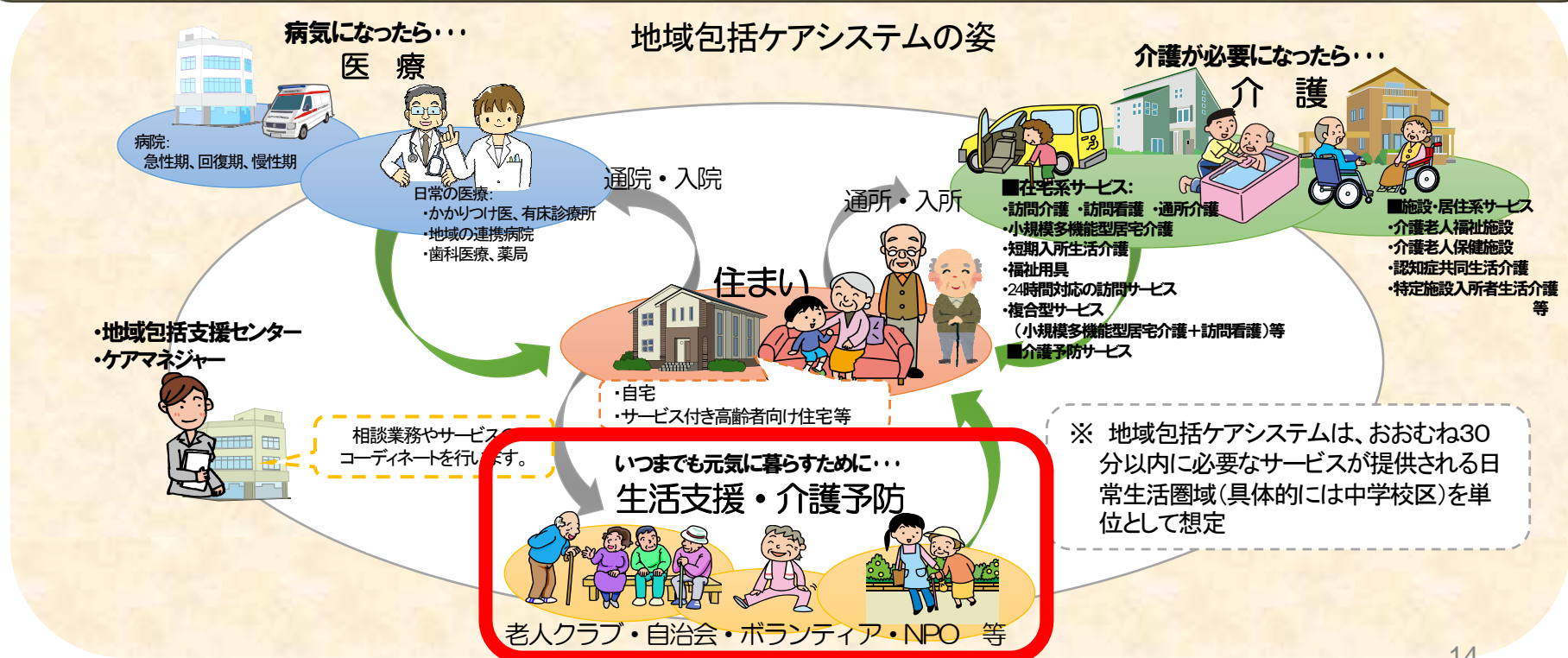
介護予防・日常生活支援総合事業 (新しい総合事業)の趣旨②

■**全国一律**の介護予防訪問介護及び介護予防通所介護を、**市町村の実施**する総合事業へ移行し、**要支援者自身の能力を最大限に活か**しつつ、介護予防訪問介護及び介護予防通所介護と住民等が参画するような**多様なサービスを総合的に提供可能な仕組み**に見直す。

※介護予防・日常生活支援総合事業ガイドラインより

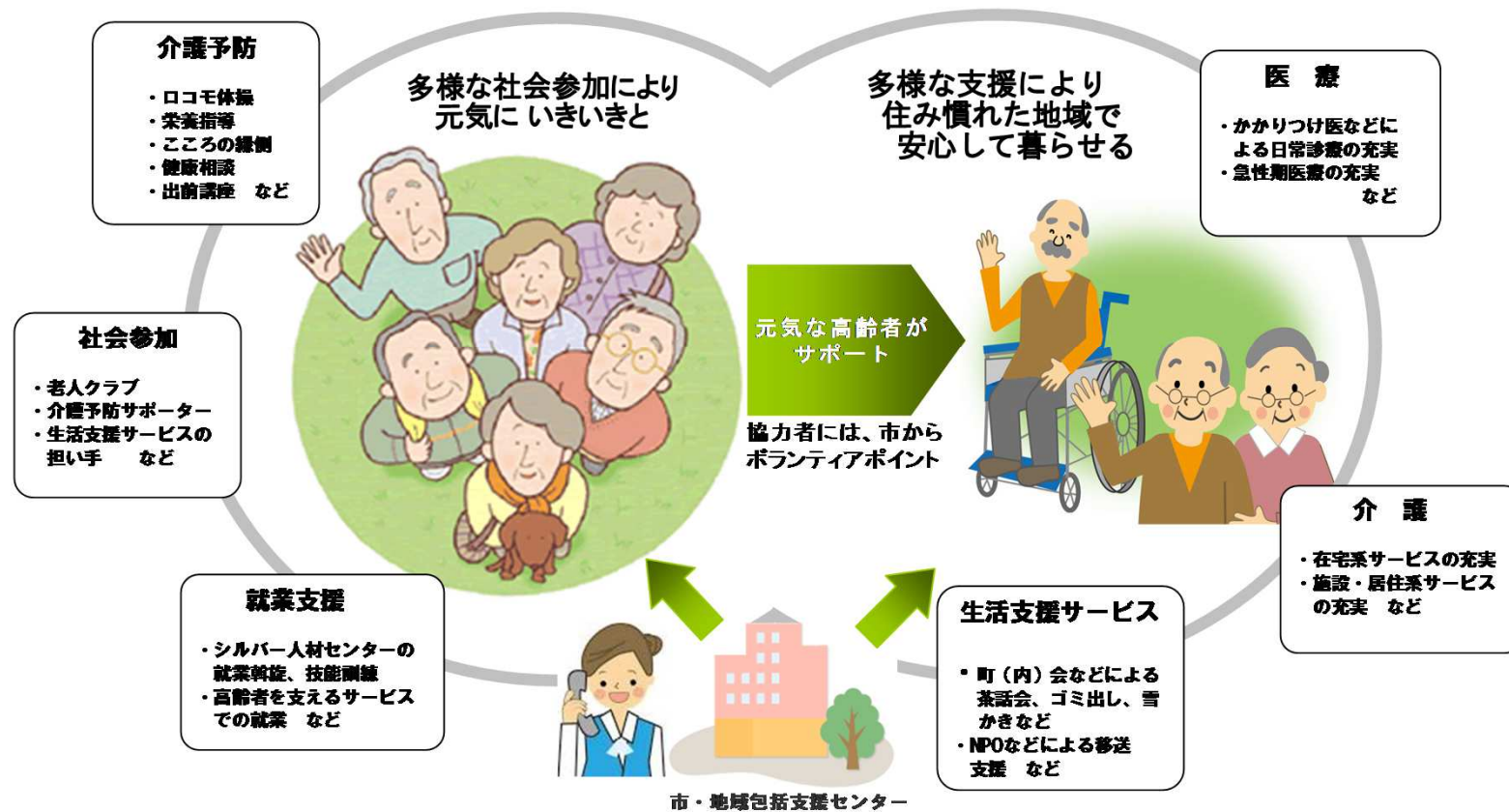
地域包括ケアシステムの構築

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制(地域包括ケアシステム)の構築を実現。**
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差。**
- 地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要。**



青森市が目指す高齢者の生活イメージ

住み慣れた地域で 元気に 楽しくいきいきと



※青森市高齢者福祉・介護保険事業計画第6期計画より

Ⅲ 青森市介護予防モデル事業 (平成27年12月～)

元気わくわく教室

短期集中！

リハビリテーション専門職等が、訪問指導・通所サービスを通じて短期的・集中的に介護予防を支援



教室の内容

訪問で



室内の環境から自宅で気をつけたい動作をアドバイス

事業所で



お一人おひとりの目標に向け、生活の中での動きをスムーズにしていくための運動プログラム等を実施

自分で



自宅でも簡単にできるトレーニングを実践し、いつまでも丈夫な足腰を保ちましょう！

元気わくわく教室参加者 事例紹介

【事例:76歳女性】

○健康状態

高血圧症、膝・肩関節痛、腰部痛あり

○基本チェックリスト該当項目

・虚弱リスク ・運動機能低下 ・口腔機能低下リスク ・認知機能低下リスク

○生活課題

＜本人の希望＞

「痛みが楽になって春には畑仕事をまたやりたい」

「一人での買い物は、冬はバス停まで行くのが怖い」

「近所に同じくらいの年頃の話し相手がほしい」

＜家族の希望＞

「日中なるべく横にならず起きて過ごしてほしい」

「春先にまた畑仕事を再開できればいい」

「屋外へ安心して出歩けるようになってほしい」

～リハビリテーション専門職の訪問～ 日常生活動作と周辺環境の確認



- ・自宅から畑までの距離は300m
- ・バス停までは1.2km

長期目標

- 買い物・畑仕事に行ける
- 近所に住む兄宅へ行ける

短期目標

- 1月 週2回のゴミ出し
- 2月 天気が良い日は、横断歩道まで散歩
- 3月 雪が解けたら、バスに乗って買い物

運動機能の評価



通所プログラムへの参加(週2回)

土	水			
9:00	13:00	送迎		送迎
9:30	13:30	運動器		バイタル・問診
9:40	13:40			集団体操
10:00	14:00	栄養 または 口腔	・閉じこもり ・うつ ・認知 1項目	評価・指導など
10:30	14:30		・閉じこもり ・うつ ・認知 1項目	
11:00	15:00	運動器		個別評価・指導
11:20	15:20			振り返り・質問
11:30	15:30	送迎		送迎

- ・運動器・閉じこもり・認知・うつ予防プログラム
⇒理学・作業療法士、看護師、介護福祉士等
- ・口腔機能向上・栄養改善プログラム
⇒歯科衛生士・管理栄養士の支援（月2回）

自宅周辺の歩行練習



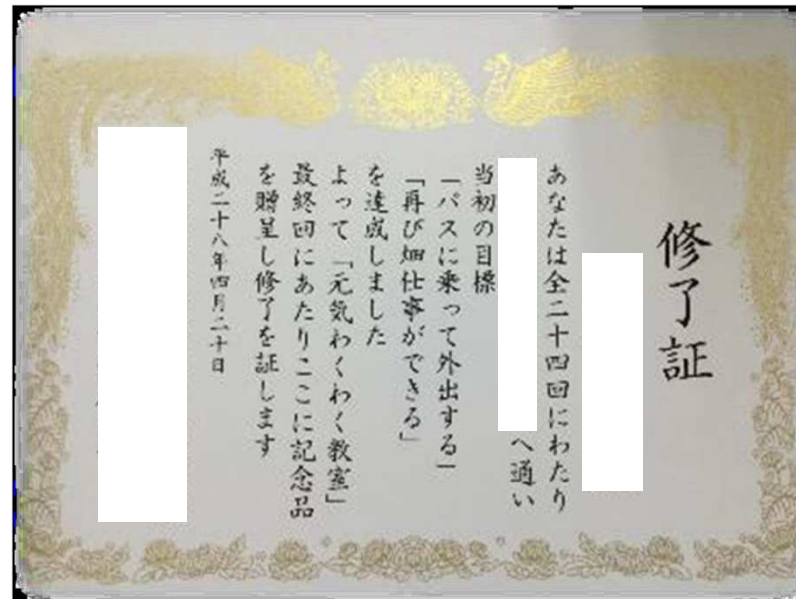
バスを利用しての来所へ

通所でのボランティア (利用者との交流)



今度、老人クラブの
集まりさ、行ってみ
るがな・・・

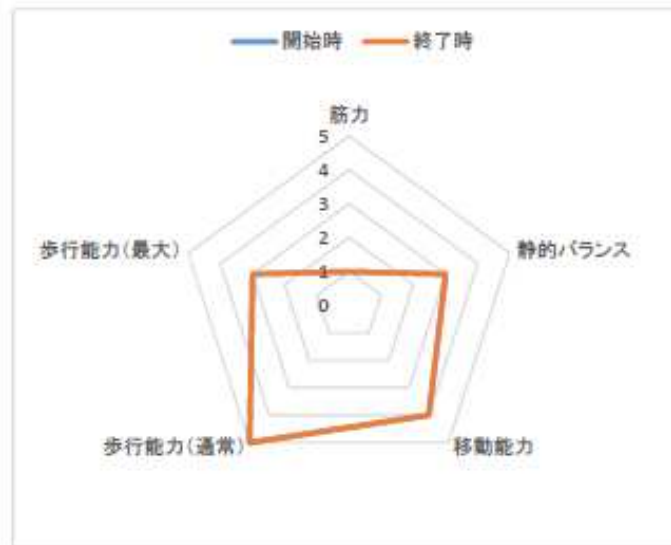
プログラム修了



プログラム参加前後の体力測定結果

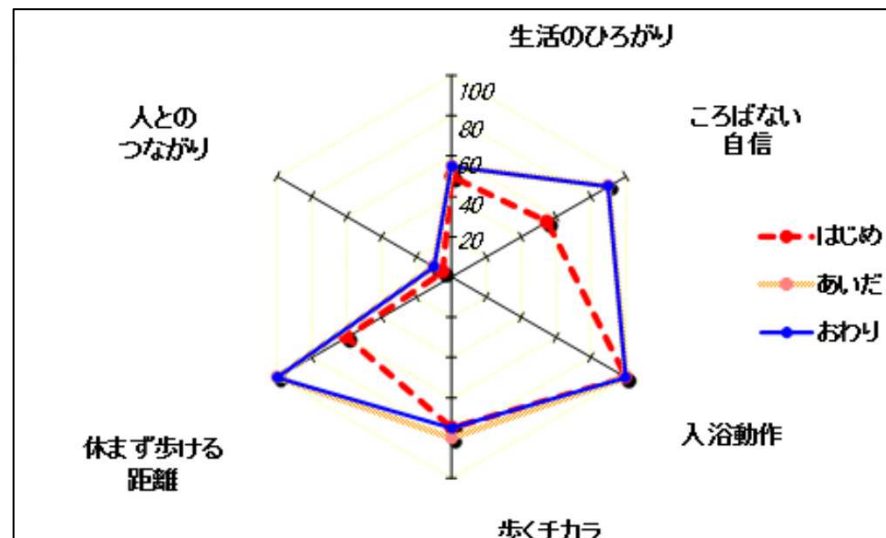
得点評価に変化はなかったが、静的バランス、移動能力、歩行能力の測定データが向上した。

評価項目		開始時		終了時	
		平成28年1月6日	得点	平成28年4月6日	得点
筋力	①握力	14.6 kg	1	14.5 kg	1
静的バランス	②開眼片足立ち	7.6 秒	3	8.6 秒	3
移動能力	③Timed up and go	8.3 秒	4	7.6 秒	4
歩行能力(通常)	④通常歩行時間	3.6 秒	5	3.0 秒	5
歩行能力(最大)	⑤最大歩行時間	4.2 秒	3	3.9 秒	3
柔軟性	長座位体前屈				
動的バランス	ファンクショナルリチ				



生活の広がり(LSA)の評価

「ころばない自信」がついて、「休まず歩ける距離」は長くなったが、人とのつながりは、急激には増えなかった。



元気わくわく教室参加前後の 基本チェックリスト生活機能低下リスクの変化

○参加者11名

No.	年齢	性別	参加前	参加後	評価
1	72歳	女性	運動、口腔、認知	口腔、認知	改善
2	78歳	女性	運動、認知	認知	改善
3	76歳	女性	虚弱、運動、口腔、認知	運動	改善
4	79歳	女性	虚弱、運動、口腔、認知、うつ	運動、口腔、認知、うつ	改善
5	81歳	女性	虚弱、運動、口腔、認知、うつ	虚弱、運動、口腔、認知、うつ	維持
6	78歳	女性	運動	該当なし	改善
7	83歳	男性	運動、認知	認知	改善
8	84歳	女性	運動、認知	運動、認知	維持
9	82歳	女性	運動	運動	維持
10	79歳	女性	うつ	該当なし	改善
11	82歳	女性	口腔、うつ	口腔	改善

※生活機能低下リスクの変化・・・モデル事業参加前と参加後の基本チェックリストの該当項目の変化

考察(1)

～介護予防モデル事業「元気わくわく教室」から～

◆リハビリテーション専門職等の専門性を活かした介護予防の効果

- ・ 訪問により、一人ひとりの生活実態や希望に即した目標設定が可能
- ・ 個々の生活目標の達成に向けた、通所プログラムが可能に
- ・ 短期間・集中的に実施することで、利用者・事業者ともに取組意欲が向上
- ・ 客観的な評価（測定データ）と主観的評価（気持ちや生活の変化）から、利用者・事業者ともに成果を実感

元気アップ教室

活動的な生活を!

介護職員が主になって行う、脳トレや体操等の介護予防教室



教室の内容

事業所で

経験ある職員



脳の活性化を図るレクリエーションプログラムや、少人数で交流しながら身体を動かす運動プログラムを実施

自分で



自宅でも簡単にできる体操や運動などで、屋内外での活動を広げ、元気をアップしましょう!

元気アップ教室参加者 事例紹介

【事例：男性77歳】

○健康状態

2年前に左大腿部の人工血管埋め込み手術あり、
今でも痛みがあり、力が入りにくい

○基本チェックリスト該当項目

・運動機能低下 ・認知機能低下 ・うつリスク

○生活課題

- ・体力、下肢筋力の低下がある
- ・本人、妻ともに心身が疲れており、意見がぶつかり喧嘩をしてしまうことが多い



長期目標

家から出て運動を定期的に行い、
外を200m以上歩けるようになる

短期目標

- 1か月目
室内での運動を中心として、体力の向上を図り
生活意欲を取り戻す。
- 2か月目
痛みに配慮しながら歩行訓練を行い、持続的に
無理なく歩行が出来るようになる。
- 3か月目
雪も落ち着く頃なので、意欲的に外での生活目標
に向けたトレーニングを行う。

通所プログラムへの参加



楽しみ・面白さ・喜び・役割

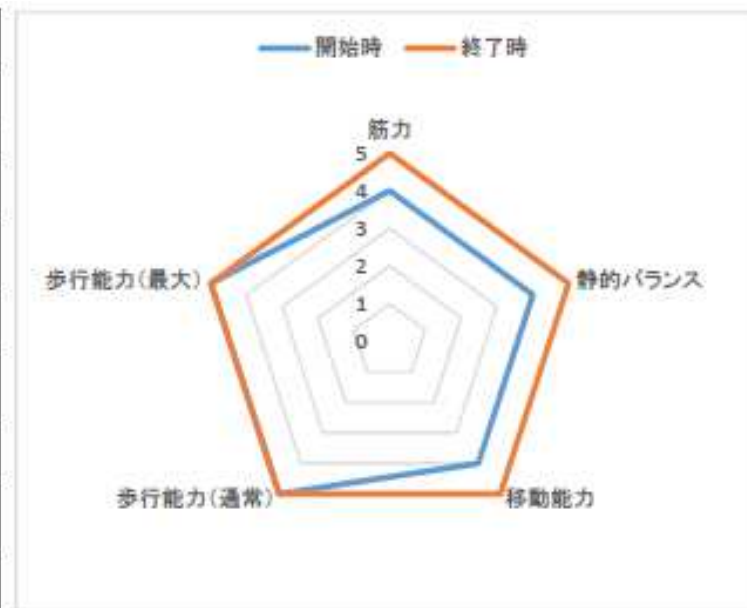
個別支援

外を200m歩く！に向けて



プログラム参加前後の体力測定結果

評価項目		開始時		終了時	
		平成28年1月20日		平成28年3月31日	
		得点		得点	
筋力	①握力	32.9 kg	4	35.9 kg	5
静的バランス	②開眼片足立ち	20.7 秒	4	57.7 秒	5
移動能力	③Timed up and go	7.7 秒	4	6.9 秒	5
歩行能力(通常)	④通常歩行時間	3.6 秒	5	4.1 秒	5
歩行能力(最大)	⑤最大歩行時間	2.8 秒	5	2.8 秒	5
柔軟性	長座位体前屈	27.5		13.0	
動的バランス	ファンクショナルリチ	35.0		35.0	



筋力、静的バランス、移動能力、歩行能力が向上
本人が目標としていた外を200m歩けるようになった

元気アップ教室参加前後の 基本チェックリスト生活機能低下リスクの変化

○参加者9名

No.	年齢	性別	参加前	参加後	評価
1	69歳	女性	運動、認知、うつ	1回のみ利用	評価できず
2	68歳	女性	虚弱、運動、口腔、認知、うつ	口腔、認知	改善
3	80歳	女性	虚弱、運動、閉じ、口腔、認知、うつ	虚弱、運動、閉じ、口腔、認知、うつ	維持
4	83歳	女性	運動、うつ	運動	改善
5	83歳	女性	運動、認知	該当なし	改善
6	72歳	女性	運動、認知	該当なし	改善
7	77歳	男性	運動、認知、うつ	運動、認知	改善
8	70歳	男性	認知、うつ	認知	改善
9	81歳	女性	虚弱、運動、うつ	運動、認知、うつ	一部改善・一部悪化

※生活機能低下リスクの変化・・・モデル事業参加前と参加後の基本チェックリストの該当項目の変化

考察(2)

～介護予防モデル事業「元気アップ教室」から～

◆介護職員のノウハウを活かした介護予防の効果

- ・ 高齢者自身が持っている能力を引き出す経験と技術
- ・ 利用者のつながりや役割を促すアプローチ
- ・ 気軽さと楽しさで、利用者自身の取組意欲が向上

IV 支え合い活動についての検討 (平成28年1月～)

地域支え合い活動に関する 懇談会開催

日時 平成28年1月15日(金)

テーマ 「これからの地域の支え合い活動に向けて」

- ①高齢者の支え合い活動において困っていること
- ②活動を円滑にすすめるために必要だと思われること
- ③高齢者の具体的なニーズ(声) 等

出席者 ・町(内)会連合会
・民生委員児童委員協議会
・地区社会福祉協議会
・市社会福祉協議会

計12名

第1回青森市 地域支え合い活動研究会開催

日 時 平成28年2月9日(火)

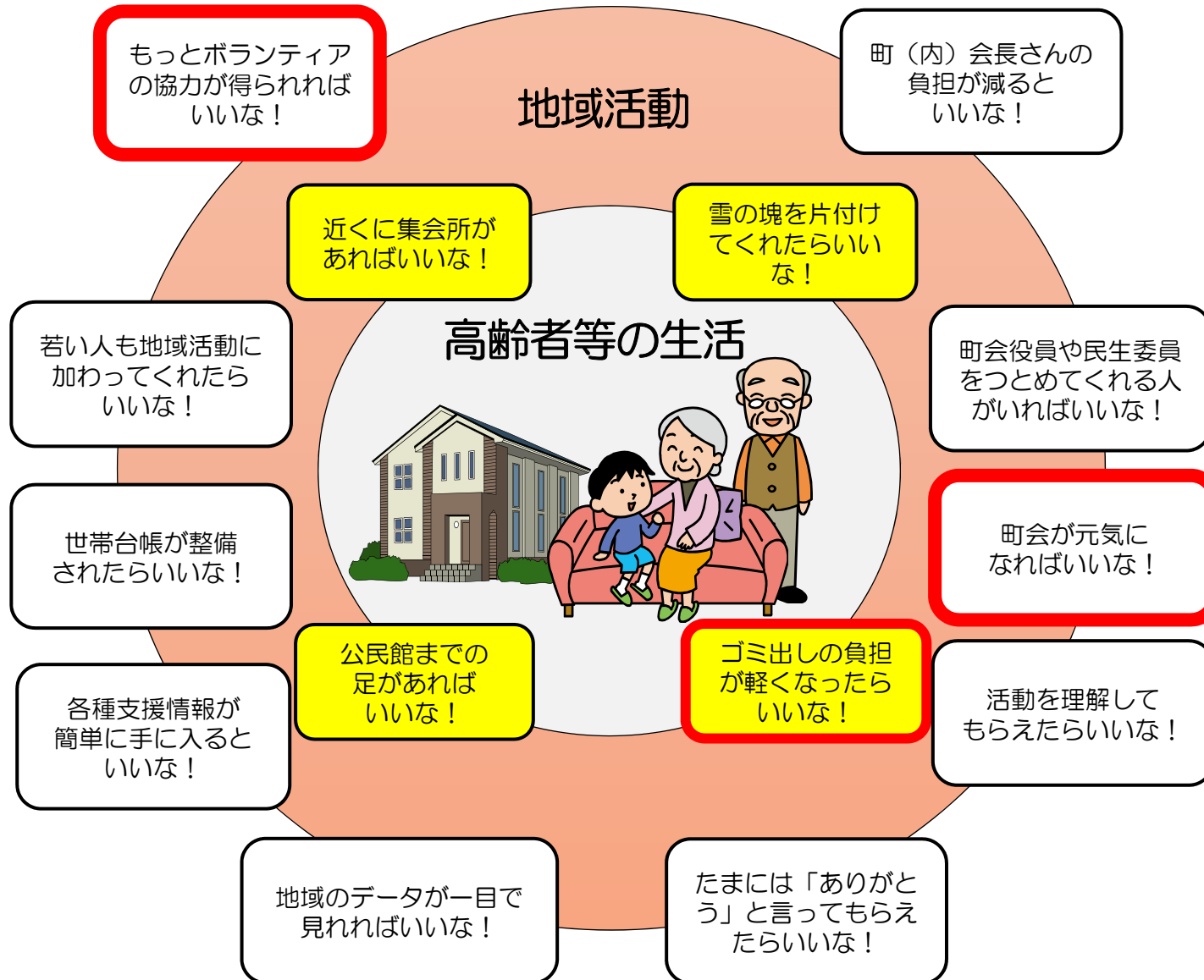
テーマ 「地域と団体等との連携によるこれからの地域の支え合い活動
に向けて」

- 出席者
- ・町(内)会連合会
 - ・地区社会福祉協議会
 - ・市老人クラブ連合会
 - ・市PTA連合会
 - ・青森保健生活協同組合
 - ・障がい者相談支援事業所
 - ・民生委員児童委員協議会
 - ・市社会福祉協議会
 - ・シルバー人材センター
 - ・社会福祉法人経営者協議会
 - ・たすけあいたい浪岡
 - ・地域包括支援センター



計23名

こうなったらいいな！



考察(3)

～支え合い活動についての意見交換から～

- **ごみ出し、間口除雪等の課題解決は、地域生活を送る高齢者の自立支援のカギ**
- **地域が元気になるためにも、高齢者が地域活動に参加しやすくなる仕組みが必要**