

[令和元年度 第1回]

地域包括ケア推進部会（介護予防専門部会） ― 議事要旨

概要 | 日時：令和元年9月6日（金）13：30～15：00  
場所：三宮研修センター 505号室  
傍聴：3名

I 開会（事務局）

- ・新委員及び新アドバイザーの紹介

II 報告

前回議題について事務局より報告

1 神戸市の介護予防事業の進捗状況について（資料1）

1.1 神戸市の高齢者の現状について

＞神戸市の人口は、153万人で減少傾向。65歳以上の人口は約43万と増加傾向、高齢化率は27.9%となり、昨年度より前期高齢者を後期高齢者が上回っている。認定率は要支援者が全体の4割を占めており、全国に比べ軽度者が多い。単身高齢者世帯が36.0%と、全国に比べ多いため、要支援者が多いと考えている。

1.2 健康寿命を延伸するための取り組みについて

＞平成29年度に当部会にて作成した資料を参照。（資料〇）

フレイル予防に関する全市統一啓発パンフレットであり、あんしんすこやかセンター等を中心にPRできるように作成している。

＞フレイル予防支援事業にて、65歳以上を対象に、フレイルチェック、予防に対する助言を行っている。昨年度実績は726人。今年度よりあんしんすこやかセンター担当圏域ごとに年1回イベントを実施しているため、実績が伸びる見込み。

＞フレイル改善通所サービスについて、昨年度、当部会にて検討し開始。フレイル改善のための複合型プログラムを原則6ヶ月、週1回プログラムを提供。栄養士会、歯科衛生士会の協力により、専門職を派遣し、利用者へフレイル予防の講話を行っている。定員20名、各区11箇所。昨年度91名利用しており、利用数は伸びている。今年度10月より、健康ライフプラザにおいても、歩行寿命を伸ばすことに特化したデイサービスを開始する。

＞介護予防ケアマネジメントの研修を行っている。要支援1,2のケアプラン作成者が対象。また、記載はないが、8月9日にフレイル予防対応研修をあんしんすこやかセンター向けに実施。フレイル予防

の基礎的な知識や対応についての研修である。

▷効果検証については、近藤委員、JAGES、WHO 神戸センター、神戸大学の協力を得て進めている。介護予防サロン推進事業について、要介護リスクの高い地域について、保健師が地域診断を行い、重点的に介護予防立ち上げを推進するという事業も実施。

### 1.3 神戸市におけるつどいの場の現状について

神戸市のつどいの場は1,344箇所。国の掲げる目標に対し190箇所不足。参加者数は35,814人（神戸市における高齢者の8.3%）。開催頻度は週1回が増加傾向だが、過半数は月1～2回未満。担い手の負担、会場の都合などが要因と考えている。プログラムの種類としては体操が増えてきている。参加者は、後期高齢者の女性が増加傾向。人口割合と比べても、女性の参加率が非常に高い。

### 1.4 今後の展開について（資料○）

▷75歳以上の高齢者に対する保健事業を広域連合で行っているが、市町村が担当する介護予防と一体的に実施できるように国で議論されている。資料の中でも、つどいの場に期待される役割が大きいと感じられるため、より一層充実させていきたい。

### 1.5 補足事項について

▷1.3のつどいの場の補足説明。

通いの場について、7つの町109箇所、3,000人に、「通いの場に来るようになってどんな変化があるか」尋ねたところ、65%が、サロンに行くようになってから、それ以外の場所にも行くようになったとわかった。また、参加するようになったことで、「健康に対する情報が増えた、健康に対しての意識が上がった、健康を保つことができていると思う」という人が、増えている。このことから、月一回以上の開催でも、間接効果、波及効果があると思われる。

### 1.6 質疑応答（▷は質問に対する回答）

委員：つどいの場の参加率は、何%が望ましいか。

▷厚生労働省は、全国の参加率4.9%を、8%にしたいと言っている。

他に、厚生労働省が、全国の先駆事例を調べると、高齢者の1割が参加する町は、認定率が低いとの結果が出たため、1割を目指そうと言っている。

実際、高齢者が、色々なところに参加している町ほど認定率が低い。何%が良い、というよりは、参加率と認定率は直線的な関係が伺える。

委員：坂道の多いところは認定率が低い、と聞いたことがある。

神戸市も坂が多いが、介護予防と日常生活の関係はあるか。

＞裏付けを急がれている段階。少し坂道のあるところで暮らしている人の方が、コントロール不良の糖尿病が少ない、逆に坂道が険しい場所では、日照時間が短く、鬱が多く自殺が多いというデータ等がある。また、食料品店が近くにある人のほうが、認知症になりにくい、亡くなりやすいという結果も出てきており、どういう地域に暮らしているかが健康に直結している可能性が高い。

## 2 地域で活躍している市民からの報告

事務局：つどいの場で中心的に活躍し、介護予防に主体的に取り組んでいる市民による現状を報告。

### 2.1 キャナル元気いきいき会

＞兵庫区キャナルタウンにて介護予防サロンを実施。

＞あんしんすこやかセンターがつどいの場の立ち上げを協力。

＞活動状況としては、50円でインスタントコーヒーとお菓子を提供。外部講師による認知症の講義や映画鑑賞、銭太鼓等プログラムを実施し、毎回30名前後の参加者が来ている。

＞スタッフの高齢化が問題。しかし、ボランティアの研修から、スタッフに繋がった人もおり、本日は連れてきた。話を交代する。

＞元々、介護サポーターの講習に参加し、体験で介護予防サロンへ行った。今後は、世代交代が差し迫った課題に感じているため、頑張っていきたい。

### 2.2 垂水区老人クラブ連合会

＞活動として、フレイル予防対策のため、活動を先導する推進リーダーを選出。7月から9月にかけて6回「推進リーダー養成講座」実施し、47名のリーダーを養成。

＞市が開催した、東京大学飯島教授の「いつまでも元気であるために、今からフレイル予防！」というセミナーに参加し、影響を受けた。

＞養成されたリーダーを中心に、全32の垂水区老人クラブを5ブロックに分け、各地域で介護予防について啓蒙していくという取り組みを、計65回実施。参加者は3,300人ほど。

＞以上のリーダー養成、啓蒙活動について、老人クラブのモデル事業として現在推進中である。

### 2.3 補足事項

座長：つどいの場に参加者、不参加者の追跡調査を行っているが、

不参加者より、参加者の方が、1.2倍認知症になりにくい。更に、役割を持っている人は、2割程度認知症になりにくい。つどいの

場の取り組みに参加する人を増やしていくと更なる効果が見込まれる。

全国的に、後継者不足が課題。しかし、男女とも、75～79歳が最もボランティアを行っている年齢と研究にて判明。今後後期高齢者が増えるが、ボランティア適齢期の人数も増える。

ボランティアをはじめのきっかけを市がつくっていく事が重要。また、日常生活に多少の支障があるが、まだ人の役に立ちたいという人も多数いる。そういった方がボランティアに取り組むことで張り合いになり、認知症予防になるということも研究からわかってきている。少し体が弱っている人でもボランティアができるという仕組みづくりが大事である。

### 3 フレイルや要支援者の自立支援の啓発について

座長：それぞれの職能団体において、フレイルや要支援者の自立支援の啓発に対する取組、今後の展開、協力等、意見交換したい。

委員：（リハ職地域支援協議会）つどいの中には色々な形態があり、そこに関わるには、リハ職のみでは力不足。関係機関と協力し、多様な展開と、リハ職にも地域に出て予防に取り組めると啓蒙し、地域に出られるようきっかけづくりをしていきたい。

昨年神戸市と共同し、13箇所のモデル事業で体力測定を行った際、口腔、栄養について、個別の問題を抱えている人が見えてきたため、他職種と連携し、対応したい。

委員：神戸市の委託、補助事業で、神戸支部の歯科衛生士を中心として展開。昨年はオーラルフレイル事業を8会場、651名に実施。今年度も10会場、オーラルフレイルの測定事業を実施。それ以外にもイベントとして看護フェアなどを市民にオープンに行っている。訪問口腔ケアを行う上で介護予防が大切であるため、要介護、要支援となる前に、若い時から取り組みを行っていくべき。

委員：栄養士会としては、食の部分で市民を支援していきたい。介護予防事業に行った際、他職種と関わりを持つことも多いので、連携できるよう努める。

委員：（ケアマネージャー連絡会）ケアマネージャーは、重度化を防止することと、その一歩手前のアプローチに対する考え方を、あんしんすこやかセンターとともにやっていけるようにしたい。センターには、軽度者から、不安であるから認定して欲しい、との相談が多いが、介護を申請するかどうかは、医師の意見書の

役割が大きい。医師がきっちりと評価し、(軽度者には)もう少し頑張れるよ、とっていただきたい。

委員：5年前から、看・看連携事業という、日本看護協会で地域の看護師が繋がり地域活動を推進していくという事業が始まった。その中で、フレイルに対する様々な啓蒙活動を行ってきたが、地域の住民が中心となってフレイルを広めていくことが課題。

委員：(薬剤師会)実績が資料1に載っているが、実際に薬局で行っているフレイルチェックでは、年齢制限は設けておらず、神戸市と一緒に実施している部分が65, 66歳となっている。どこの区でも、若い世代のフレイルの認識が薄いので、健康に対する意識向上のためにも、フレイルチェックを知ってほしい。

委員：歯科医師会では、オーラルフレイルチェックを9区10箇所で行った。年間2,000人の薬局でのフレイルチェック受信者に、神戸市主導で個別に案内を郵送し、600名前後実施。オーラルフレイルは、舌圧、滑舌、咀嚼、唾液の4点をチェックする。そこでチェックが入れば、対策をする、という仕組み。

委員：医師会は、近いうちにフレイル健診を始めるという段階。フレイルの直前になってから予防では遅い。若い頃からの教育が必要。中央区は高齢者の独居率が40%。家から出てきてもらう事が大変。そうなる前に、若いころからの教育、社会構造、文化を作ることが大事である。

座長：アドバイザーから一言いただきたい。

アドバイザー：介護予防の対象は高齢者だけでなく、子供のころから認識を持ってもらう事が大事。集団的な対処は手段として行っているが、最終的には個人が認識を持って、楽しんで介護予防を行うことが大切。運動学習にしても楽しまなければ身につかない。きっかけづくりについて、直接介護予防に繋がらなくても、これまでの経験を持っている高齢者は、その経験を生かすことで、新しい事業で新しい役割を得ることができる。それは一朝一夕ではなく、まちづくり、地域の結びつきも含め、我々が何かサポートできる事があるのではないか。リハ職は、担当で動くことはほとんどなく、他職種と連携することが仕事。これからも他職種と協力していきたい。