

第 73 号

介護予防特集



発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0037 前橋市上小出町2-42-5 斎藤浩様方

TEL027-235-6283 FAX027-235-6284 郵便振替口座 00150-2-155119

■ 明けましておめでとうございます

本年もご協力 よろしくお願い致します

理事長 中田 裕一

明けましておめでとうございます。
謹んで新年のお慶びを申し上げます。

さて、このごろ「地域包括ケアシステム」という言葉がよく見聞されるようになり、今後のヘルスケアの中心となる方針として周知されつつあります。介護の分野を振り返って見ますと、2000年の介護保険制度発足により、介



護は「家族による介護」から「社会による介護」に大きく変化し、さらに2006年には「社会による介護」は「地域による介護」へと方向付けられ、そして2012年には「地域包括ケアシステム」の名の下に、中学校区程度の地域単位による介護保険事業計画が推進されることになっております。

ところで厚労省が提示するシステムのシエーマなどを眺めてみても、いまひとつ新しさが感じられず、期待感に欠けるところがあります。その理由は、そこに描かれているのは介護の現場に携わるものなら誰もが既に潜在的に思い描いた事があるシステムだからだと思われまます。そして、それを実践することが個々の幸福に本当につながるのか、また医療費低減などの経済的効果が期待できるのかなど、具体的な効果が全く不明で確証のないシステムだからだと思われまます。景気の先行きが

不透明な中で未曾有の高齢化社会という歴史上未知の領域のことでもあり、結果的にしかわからないことも多々あるのは仕方ありません。しかし、提示されたシステムを与えられたまま実施することに専念するのではなく、「地域包括ケアシステム」の本来の目的は何であるのかを考えながら、少なくともこれまでの在宅医療と介護における諸問題を解決する契機にしていけないといけません。当会では引き続き、在宅死・看取りを含めた終末期医療の問題を検討していきます。

それに加えて、本年は介護予防の観点から新しいアプローチを開始します。そして専門職以外の会員の方々に活躍して頂くプランも検討していきたいと考えております。本当にゆつくりとですが具体的な活動が始まっております。会員の皆様の更なるご協力をよろしくお願い致します。



■前橋在宅ケアネットワークの会 会員の皆様

あけましておめでとうづいいます

前橋市福祉部長 山口 広行

会員の皆さまには、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素より本市の福祉行政に対し深いご理解とご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

現在、本市では、高齢化率が25パーセントを超え、本格的な長寿社会を迎えている中で、高齢者の方々に、住み慣れた地域や家庭で安心して生活いただけるよう、医療介護をはじめとした各分野の連携や介護予防サービスの充実などに取り組んでいます。

地域ケア会議を通じ

さらなる住みよい前橋の創設へ！

高齢化や人口減少など社会構造の変化により、自助・互助・共助で助け合い支え合うしくみが薄れてきた中で、これからの時代にマッチした地域社会を新たに構築するためには、この取り組みが必要不可欠であると考えています。

前橋市地域包括支援センターでは、この地域包括ケアシステムを構築する有効な手段として地域ケア会議を積

まえばしスマイルプランでは、医療、保健、介護、福祉、そして地域が果たすべき役割をそれぞれが自覚し取り組むことによる、地域包括ケアシステムの構築を掲げています。

極的に展開しています。地域ケア会議を通じて、高齢者を取り巻く地域の実情、特性を反映させることにより、その地域に相応しいサービス提供体制や支援体制の確立を目指しています。

行政だけではなく地域と連携協力することにより、今後の住みよい前橋の創設につながるものと考えます。

介護予防事業では、「動いて、食べて、磨いて元気！」をスローガンに、運動機能低下予防、口腔機能の維持と適切な栄養摂取による生活機能の維持・向上を目的とした事業を展開しています。『ピンシャ

ン！元気体操』の普及、地域の高齢者の集まりにおける保健師等の健康講話「からだと脳の若返り講座」などの通所事業を行い、「介護予防サポーター」や「認知症サポーター」の養成にも積極的に取り組んでいます。さらに、高齢者のボランティア活動などの社会参加を後押しし介護予防を進める「介護予防活動ポイント制度」を、昨年11月に開始しました。

次期介護保険制度改正案では、予

防給付の地域支援事業への移行や、「新しい総合事業」の実施など、市町村ごとの独自の事業運営や柔軟な取り組みが期待されています。第6期スマイルプラン策定の今年、現状の地域支援事業の特徴を活かしつつ、より効果的な事業の展開を目指して参ります。

*

会員の皆さまには、本市の福祉行政の推進に引き続き格段のお力添えを賜りますよう、お願い申し上げます。

平成26年が会員の皆さまにとりまして、幸多き素晴らしい年となりますよう、また会の一層の飛躍の年となりますよう心より祈念いたしまして新年のご挨拶いたします。



11. 16 認知症疾患医療センター(群大)

事例報告会に参加して
感じたこと

ささえあい編集委員 三森 和也

さる 25 年 11 月 16 日に行われた前橋地域認知症疾患医療センター事例報告会に、事例から学ぶ認知症診療と認知症対策支援の現状について学ぶため参加してまいりました。

最初に各認知症疾患医療センターによる事例報告が 3 件あった後に講演が 2 題ありました。事例報告は①群馬大学病院の松岡章子様、②上毛病院の小形嘉代子様、③老年病研究所付属病院の野中和英様が、それぞれ行いました。

具体的には事例①では、社会支援を

拒絶していたアルツハイマー型認知症（60 歳、女性、3 年前から物忘れ、元公務員で福祉団体の勤務経験あり）であったが、看護師の基礎資格を持つケアマネジャーによって医師との連携から医療面と生活像を把握する中で信頼関係を築き、介護保険制度による訪問看護・訪問介護・通所介護の利用を開始し、毎日の服薬管理を多職種協働で行った事例。

事例②では、社会支援拒否のあるアルツハイマー型認知症、人格障害・妄想性障害（70 歳、女性で家族関係が希薄）であったが家族の協力が必要など医師による家族への説明や社会支援が必要であることの説明が何度も行われ、外泊や外出を繰り返し、現在では訪問介護を利用し生活を送っているとの事例。

事例③ではひとり暮らしの認知症高齢者を地域で支えるための取り組み。例えば、老人会による積極的な声かけによる認知症初期対策の支援活動や認知症カフェの取り組み、さらには認知症ケアパスの作成と活用、また地域ケア会議として、二か月に一回公民館にて多職種連携のための会議を

行っていることも報告されました。

この 3 事例から、疾患センターによる医療面と生活像の把握、地域包括支援センターとの連携、精神科等専門的治療と連携など、それぞれの疾患センターの特徴があるのだと気づきました。さらには、多職種が協働し初期の段階から治療と日常生活を支援している事例が増えているのではないかと感じました。

講演では、前橋市地域包括支援センター中央による生活元気度チェック表による初期対策の取り組みなど「前橋市地域包括支援センターの活動状況」

■認知症疾患医療センター とは

認知症の早期発見・診療体制の充実を図るため群馬県は県内に 10 病院を指定し「認知症疾患医療センター」を設置しています。前橋市内では、

- ・群馬大学医学部付属病院 Tel027-220-8047
- ・上毛病院 Tel027-266-1814
- ・老年病研究所付属病院 Tel027-252-7811 の 3 病院で、専門医療機関の紹介、受診前の医療相談、認知症の原因疾患を特定する診断、診断に基づいた治療や初期対応など行い、専門の相談員が認知症に関する悩み心配事の相談に応じています。

○受付時間 9 時～15 時

○月曜～金曜（土日、祝祭日、年末年始を除く）

■群馬県認知症コールセンター

前橋市内にはもう一か所相談機関があります。群馬県認知症コールセンター Tel027-269-4432 同センターは認知症の人やその家族、関係者等が抱える様々な不安を軽減するため、認知症高齢者の介護経験者が介護の悩みなど、電話で相談に応じています。

○受付時間 9 時～17 時

○月曜～金曜（土日、祝祭日、年末年始を除く）

や群馬県健康福祉部介護高齢課認知症・地域支援係による「群馬県認知症疾患医療センターの今後の展望」オレンジプラン（認知症施策推進 5 年計画・24 年～29 年）について「認知症の早期診断を行う医療機関を約五百か所整備していく計画も報告されました。

大変勉強になりました。また、会としても情報収集と情報分析、情報発信が求められているのではないかと感じました。（ケアマネジャー 市議）

■新たな取り組みの提案

かかりつけ医を核とする多職種連携を基盤とした

「介護予防の視点からの在宅医療モデルの構築と提示」の模索を

ささえあい編集委員 奥野みどり

ささえあい71号では「地域包括ケアシステム」について大勢の方からご意見を頂き、ありがとうございました。厚生労働省を始め市により、地域包括支援システムの構築に向けた取り組みが積極的に推進される中、寄せられる提案、アイデアが次第に増え、たいへん喜ばしいことです。

しかしながら超高齢化に加え人口減少という未知の不透明な時代の到来に、私たちのようなNPO団体が、どのように対応したらよいか、これからの活動について戸惑い、躊躇する意見も目立ちます。

そこで本会は今、何をどう取り組むべきか、を考えてみました。私見ですが以下、提案させていただきます。

■発足当時を振り返って

本会の発足は一九九四年暮。医療、保健、福祉が垣根を超えて語り合い、市民が在宅においてQOL（生活の質）を維持しながらより良い医療、介護を受けて頂ける環境を目指して活動を開始しました。

医療、保健、福祉、時には教育等異職種、多職種がそれぞれの役割を尊重しつつ、自分たちにできることから少しずつ手を伸ばし、困ったこ

とを出し合う例会をもち、市民のためにお手伝いする場を探すことが当時の活動でした。

介護保険制度が二〇〇〇年に施行され介護が社会保険のひとつとなりましたが、しかし当時も今もかかげられた課題に大きな差はありません。介護保険の発足当初は制度がどんなものかを見極めるため会の活動もやや様子眺めになったところもありましたが、十数年が経過した今も、社会が求めているものは、残念ながら当時とそう大きく変わってはいな

いように思えるのですが、皆さまはいかがお考えでしょうか。

■これからも

フレンドシップで連携を

本会は前理事長のフレンドシップの志の通り、病診連携、診診連携を実践してきました。訪問看護センターとの連携や地域包括支援センターとの連携なども深まっています。しかしそれは、会員同士の中であり、会員以外の方々とは未だスミ

ーズな連携を取るまではなっていない。そんな連携を取るまではなっていない。

そこで今後の本会の課題は、今までの連携の基盤を大切にしつつ、現在前橋市が進めている「地域ケアシステム」を契機にこの政策がより円滑に稼働するよう改めて会員、また新たな仲間にも呼びかけ、幅広く市民サイドから行政を支援する取り組みが求められるのではないかと思うのです。

■医療・介護は

ますます重要に

おりしも介護保険制度の見直しによって介護予防に重点が置かれ、地域包括支援センターの役割がクロージアアップされています。また厚生省は二〇二五年に団塊世代が後期高齢期（75歳以上）を迎える時期を目標に、在宅医療の推進に向けた新たな取り組みを広めようとしています。そこで本会の特徴を活かした取り組みとして、医療をベースに介護保険を利用する前の段階から高齢者と日頃から診療を通して関わってお

れる開業医の先生方に、介護予防の視点から高齢者を見つめ直していただき、地域と連携を取ることはできないかと考えました。

■かかりつけ医と介護予防

前橋市の 65 歳以上の高齢者の約 80% の方は、かかりつけ医を持っています。介護予防事業の対象として、何らかの支援を必要とする方（二次予防対象者）は、平成 24 年度実績で、高齢者人口六万六千二十五人のうちの 20.5%、一万三千五十九人でした。しかしながら実際に予防のために行われている事業（ピンシヤン元氣塾、男性のための筋トレ教室、介護予防太極拳、我が家でピンシヤン等）に参加しておられる方は約 5%。一方、今の健康を維持することを目的とした一次予防として、高齢者に参加を呼び掛けている教室等（ピンシヤン！元氣体操教室、元氣アップ運動教室、いきいき長生き教室など）には、かなり多くの方が参加しています。さらに高齢者のこうした介護予防の活動を支援して頂く、介護予防

サポーターの育成も順調に伸びています。前橋市のこの活動は平成 22 年度の厚生労働省白書にも紹介され、現在、多くの市町村から視察にやってくるほどになっています。

■在宅医療の現場分析から

本会には、在宅医療に関心をお持ちの先生方が多く会員としておられます。また、訪問看護ステーション、地域包括支援センター等の方々とともに、日ごろから連携を取って地域医療を推進している環境にあります。その連携事例の検討を会として集団で行い、事例を集めつつその課題、問題点などを明らかにすることで、前橋市の地域包括支援システムや在宅医療の推進に向けた取り組みの一端を担えるものと考えます。

■具体的な計画

具体的には、日々高齢者医療に取り組まれているかかりつけ医の先生方（十数名を予定）に、
①二次予防対象者の把握についての

現状と課題

- ② 地域包括支援システムにおいて中心となる地域包括支援センター等の多職種との連携の現状と課題
- ③ 在宅医療推進に向けての多職種との連携と課題

この 3 点についてお話を伺わせて頂き、そこで明らかになった現状と課題について整理し、その結果をもとに改めて市内の在宅療養支援診療所の先生方に向けたアンケート調査を実施させていただきます。

＊

次に、地域包括支援センターの職員の方々に次の聞き取り調査を行います。

- ① 二次予防対象者の把握及び介護予防事業の展開に向けた現状と課題
- ② 地域包括支援システムにおける多職種の連携の現状と課題
- ③ 在宅医療推進に向けてのかかわり現状と課題

この 3 点についてお話を伺い、そこから明らかになった現状、課題を整理し、すべての地域包括支援センターを対象としたアンケート調査を行わせていただきます。

この双方の調査結果をもとに今年の秋頃に医師、地域包括支援センター、市民の皆様とシンポジウムを行い、ディスカッションする機会を持ちたいと考えます。

＊

この計画にそって近々、該当する皆さま方にお話を伺わせて頂くこと、アンケートをお願いすることになるうかと存じます。その節にはどうかご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

（群馬バース大学助教 本会理事）



インタビューの様 左：中田理事長 右：筆者

●前橋市の介護予防事業 紹介

現在、前橋市で「介護予防事業」が精力的に取り組まれていることをご存知でしょうか。

65 歳以上の方は当然ご承知ですが、それ以下の年代でこのことを詳しく知る人は意外に少ないようです。

市のホームページから抜粋し、前橋市の介護予防事業のあらましを紹介します。

ささえあい編集部 栗原 栄



市町村の取り組みをいいます。

世界中にも例のない超高齢化がすすむ中、もはや介護保険は市民にとってなくてはならないものになりました。国は将来にわたりこの制度を健全に維持するため、細かい改定を重ね、平成 18 年から介護予防に力を入れています。

介護予防とは、高齢になっても介護を受ける状態に陥らないように、また不幸にして介護が必要になった場合もそれ以上悪化させないように予防的に体を動かす有酸素運動やバランスのとれた食事の指導などにより高齢者の健康を保ち、介護保険のお世話になる人をできるだけ減らそうという

介護保険によるサービスには、施設への入所、在宅で受ける訪問介護、通いで出向く通所、通所と宿泊が両方利用できる地域密着の多機能施設等、また住宅改修のサービスなど多岐にわたりますが、介護予防の施策は介護保険制度の財源で行われ、地域支援事業と呼ばれています。

平成 22 年に地域支援事業の実施要綱が一部改正され、従来はかかりつけ医での健診の際の基本チェックにより、元気な高齢者を「一般高齢者」、生活機能が低下している方を「特定高齢者」と呼び介護予防事業の対象者を選定

していました。しかし、この改正により 23 年度から一般高齢者を「一次予防事業対象者」、特定高齢者を「二次予防事業対象者」に名称が変更され、さらに要支援、要介護に陥るリスクが高い高齢者（二次予防事業対象者）を把握するための生活機能評価の実施は市町村の任意となったのです。

この改定をうけ前橋市は平成 23 年度から介護保険の要支援、要介護の認定をうけた人を除く 65 歳以上の高齢者全員に「基本チェックリスト」を送、アンケート形式で自分の生活機能や心身の状態を記入し返信して貰い、二次予防の対象者を把握することにしました。

前橋市は、この基本チェックリストに市独自の質問項目も盛り込み、名前も「生活元気度チェック表」と命名し、65 歳の誕生日を迎えた人で 4 月～9 月生まれの人には 5 月末に、10 月～3 月生まれの人には 11 月末に郵送。これに回答し返送した人には約一カ月後に結果を評価した「個人アドバイス表」が再度、届く仕組みとなつていきます。

このように変更したところ、平成 22

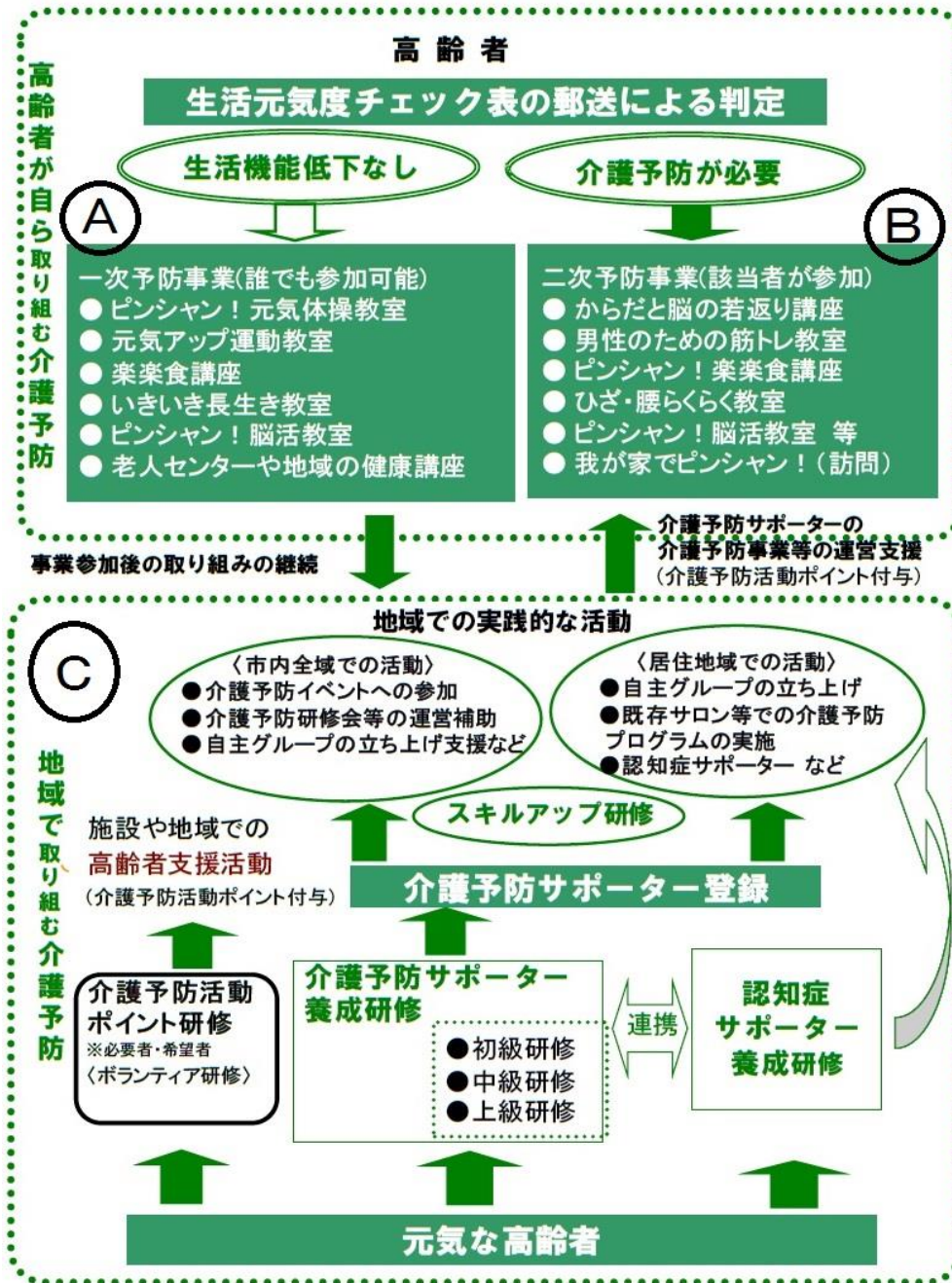
年度、特定高齢者は二千六百十六人でしたが、23 年度名称が変わって二次予防対象者は一万六千七百六十三人と約 6.4 倍にもなりました。自ら生活機能を評価し、記入、返送する方がより多く対象者を捕捉できるようです。平成 24 年度、約六万六千人の高齢者に「生活元気度チェック表」が送られました。約 70 % の四万六千四百十一人から回答があり、二次予防対象者数は一万三千五百五十九人で、高齢者の 20.5 % が介護予防が必要という結果となっています。

■左ページの図をご覧ください。

生活元気度チェック表により、生活機能低下なしと判定されると、㊤の一次予防事業のメニューの活用が勧められます。生活機能低下がみられ、介護予防が必要と判定された一万三千五百五十九人に市内 11 か所の地域包括支援センターから㊤の二次予防事業メニューが勧奨されることとなります。ここで行われる「からだと脳の若返り講座」は①運動器の機能向上、②口腔機能の向上、③栄養改善プログラム、④脳活プログラムが複合的に実施

前橋市の介護予防の取り組み

前橋市では、高齢者が自ら行う介護予防と、地域ぐるみで取り組む介護予防を次のように組み立てて実施しています。



され、24年度はこの講座が延べ六百十二回開催され、延べで五千三百六十六人(実人数は五百五十四人)が受講しました。この事業は送迎つきです。

市が特に力をいれているのが「地域で取り組む介護予防」で

す。

- ・自主グループ立ち上げ支援事業。
- ・介護予防サポーター育成。
- ・認知症サポーター育成、の三つを柱に60歳以上の元気な高齢者がさまざまな場面で参加しやすいよう工夫されています。注目したいのは昨年11月

から開始された「前橋市介護予防活動ポイント制度」です。

この制度は、高齢者が地域で行う介護予防活動、また介護保険施設でのボランティア活動など実施した場合に1時間単位でポイントとして評価し、手帳にスタンプを押して貰い、貯めた

ポイントを年一回4月に、買い物券、マイバスの乗車券や図書カードなどと交換できるようにし、高齢者の社会参加、地域貢献活動の活性化を図ろうというものです。この評価の対象項目には、施設での車椅子や散歩などの移動介助、話し相手、施設内の手伝い等。地域では買い物支援や弁当を届ける配食活動などのボランティア活動のほか、介護予防サポーターの活動が入っています。

初級から上級までの研修で介護予防の知識を学んだ元気な高齢者が居住する地域で周囲の人にその知識を普及することもポイントとなります。この活動の登録者数は五百名以上になっているそうです。元気な高齢者のパワーにより介護予防の地域活動が推進されれば誠に画期的なことです。

このことは介護保険導入前から活動してきた本会の悲願でもあります。市民にはまだ遠慮も目立つようですが、地域包括支援センターの奮闘と医療・福祉の連携により、ぜひ効果的な展開を期待したいと思います。

(本会理事)

迎春

今年もよろしく

お願い申し上げます

平成 26 年

齋藤内科泌尿器科医院

院長 齋藤 浩

副院長 齋藤 浩樹

〒371-0037 前橋市上小出町 2-42-5

TEL 027-231-1069

あらいクリニック

院長 新井 和男

診療科目 外科、内科

〒371-0846 前橋市元総社町 848-7

TEL 027-253-0100 FAX 027-253-0020

富沢内科医院

院長 富澤 隆

診療科目 内科

特技 笑いの療法士

〒371-0841 前橋市石倉町 2-7-4

TEL 027-251-4779 FAX 027-251-4777

医療法人宮石内科医院

院長 宮石 和夫

診療科目 内科、放射線科

〒371-0051 前橋市上細井町 1955-1

TEL 027-234-1876 FAX 027-234-0674

中田クリニック

院長 中田 裕一

診療科目 内科、小児科

〒371-0837 前橋市箱田町 1039-4

TEL 027-251-1360

公益財団法人・救急指定病院・臨床研究指定病院

老年病研究所付属病院

院長 高玉 真光

〒371-0847 前橋市大友町 3-26-8

TEL 027-253-3311 FAX 027-233-9092

吉野医院

院長 吉野 昭男

診療科目 内科、精神科、神経科

〒371-0018 前橋市三俣町 2-13-10

TEL 027-232-3333

救急告示病院 神経外科

前橋脳神経外科病院

院長 長屋 孝雄

〒371-0012 前橋市東片貝町 720

TEL 027-221-8145

医療法人龍邦会 東前橋整形外科

理事長 釜谷 邦夫

診療科目 整形外科、リハビリテーション科、麻酔科

〒379-2104 前橋市西大室町 1317-3

TEL 027-268-5777 FAX 027-268-5778

狩野外科医院

院長 狩野 貴之

診療科目 外科、内科、乳腺外科、消化器科

〒371-0017 前橋市日吉町 4-45-1

TEL 027-231-7025

山下医院

院長 山下 由起子

診療科目 外科、消化器科、内科

〒371-0016 前橋市城東町 4-11-17

TEL 027-231-3726

嵯峨小児科医院

院長 嵯峨 六雄

診療科目 小児科、アレルギー科

〒371-0056 前橋市青柳町 494

TEL 027-232-1188

「かかりつけ医」として健康と介護の相談に応じます