

介護予防・日常生活支援総合事業

(市民説明用)

平成29年4月スタート



介護予防・日常生活支援総合事業は、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2つの事業で構成されます。

「介護予防・生活支援サービス事業」では、要支援認定者等を対象に、従来予防給付として提供されている全国一律の「介護予防訪問介護及び介護予防通所介護」と同一内容のサービスを実施するほか、地域の実情に応じて多様な人材が参画できる場の創出や社会資源を活用しながら、さまざまなサービスが提供できるよう整備していきます。

「一般介護予防事業」では、地域で継続した取り組みができるよう「ひらかた元気くらわんか体操」の普及啓発を中心として、多様な介護予防の取り組みと生きがいつくり・役割づくりを大切にしながら実施していきます。

地域の「支え合いの体制」と「活動の場づくり」では、高齢者がいきいきと活動できる仕組みづくりを実施していきます。

枚方市 長寿社会推進室

平成28年12月

もくじ

1. 介護予防・生活支援サービス事業について	3・4・5 ページ
------------------------	-----------

状態に応じたサービス事業体系	6・7 ページ
----------------	---------

【訪問型サービス】

① 予防訪問事業	② 生活援助訪問事業	8 ページ
----------	------------	-------

③ 活動移動支援事業	④ 通院等移動支援事業	9 ページ
------------	-------------	-------

【通所型サービス】

⑤ 予防通所事業	⑥ 教室型通所事業	10 ページ
----------	-----------	--------

【その他の生活支援サービス】

⑦ リハ職訪問通所指導事業	⑧ リハ職行為評価事業	11 ページ
---------------	-------------	--------

⑨ 栄養士派遣指導事業	12 ページ
-------------	--------

2. 高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）	13 ページ
----------------------------	--------

3. 一般介護予防事業について	14 ページ
-----------------	--------

ひらかた元気くらわんか体操	14・15 ページ
---------------	-----------

介護予防の必要性	16 ページ
----------	--------

いきいきと活動できる仕組みづくり	17 ページ
------------------	--------

4. 元気づくり・地域づくりプロジェクトについて	18 ページ
--------------------------	--------

1. 介護予防・生活支援サービス事業について

介護予防・生活支援サービス事業の利用について

介護予防・生活支援サービス事業を利用できる方

要支援認定 1・2 を受けた方、事業対象者（要支援相当）

- 新規利用者の方には、まず要支援認定の申請をしていただきます。
- 認定有効期間満了時に、既に訪問・通所のサービスを利用されている場合は、更新申請を行わなくても基本チェックリストで一定の項目に該当すれば、サービス利用継続が可能になります

介護予防・生活支援サービス事業のサービスの選択

利用者の心身の状況に応じた介護予防ケアマネジメントにより、適切なサービスをケアプランに位置付け、利用していただくことになります。

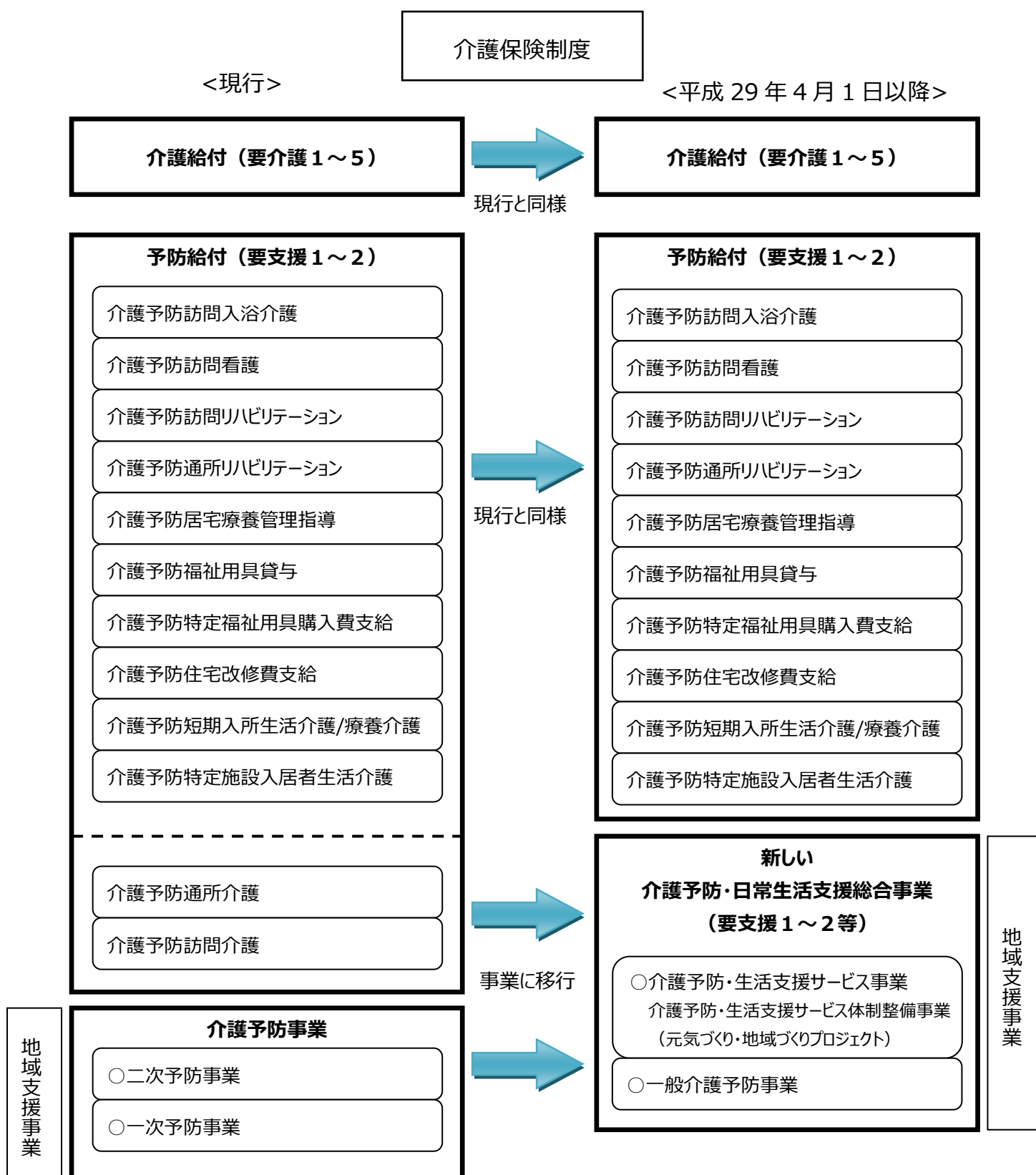


事業開始（平成 29 年 4 月 1 日）にあたっての経過措置

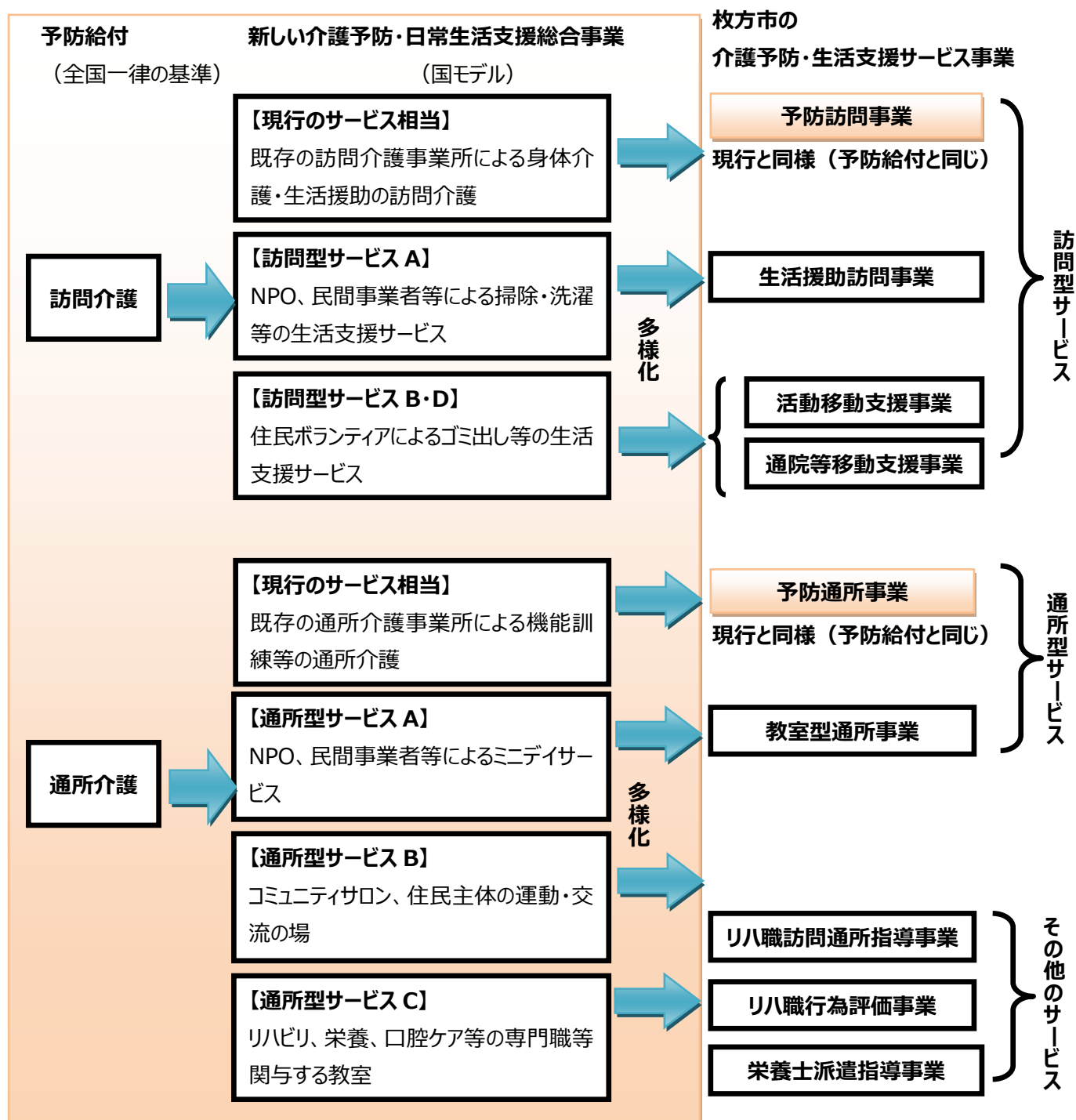
介護予防・日常生活支援総合事業開始時（平成 29 年 4 月 1 日）に、現行の予防給付による訪問・通所サービスを利用されている方は、認定有効期間満了時まで現行のサービスを利用できます。

また、更新申請後も介護予防ケアマネジメントにより、必要に応じて現行相当サービスを継続することができます。

予防給付のうち、訪問介護・通所介護については、地域の実情に応じた取り組みができるように、介護保険制度の地域支援事業へ移行します。その他の予防給付は現行どおりで変更はありません。



地域支援事業では、既存の介護事業所による既存のサービスに加えて、多様な主体を活用した事業の多様化を図ります。



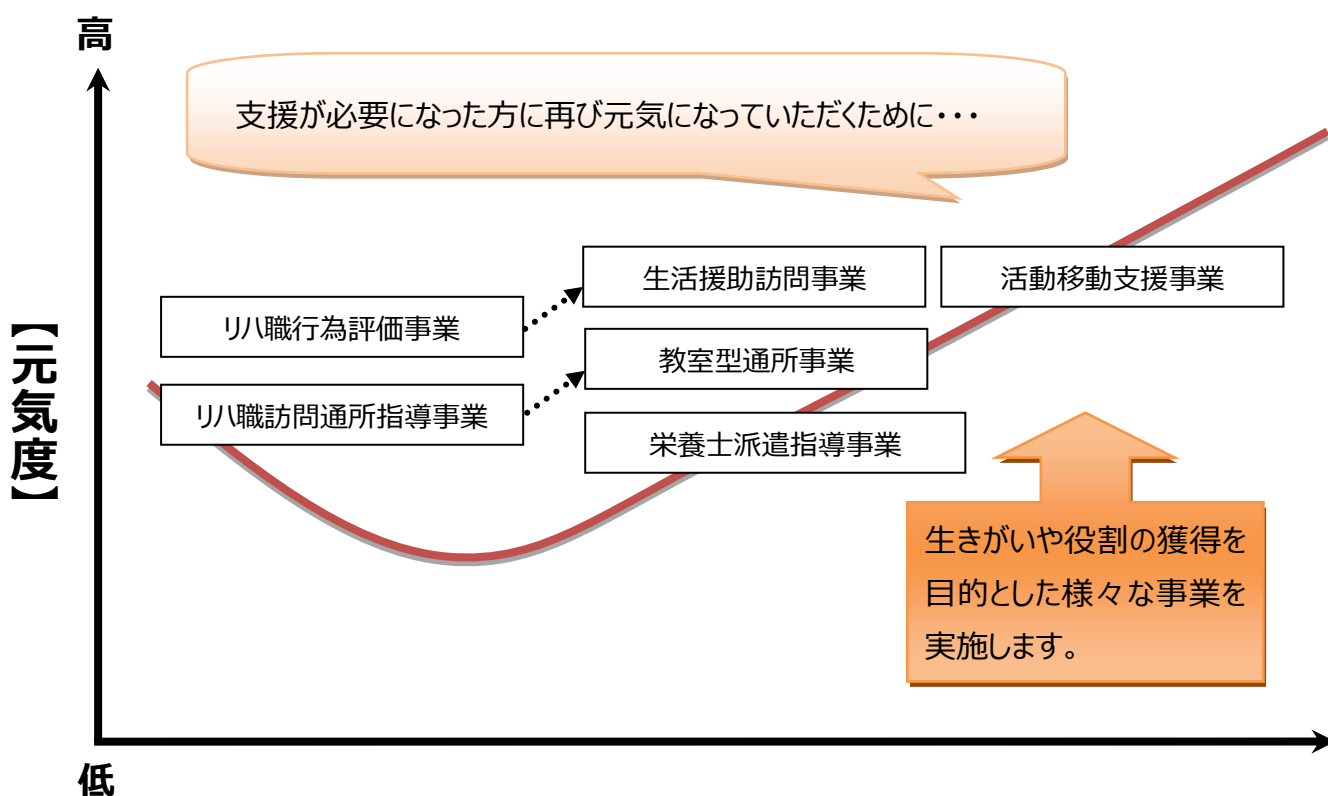
枚方市では、国モデルをそのまま実施するのではなく、状態に応じたサービス事業体系（6・7 ページ）を基に、平成 27 年度当初から職能団体等と意見交換会を重ね、地域団体や NPO 団体も含む第 1 層協議体を同年 11 月に設置し、枚方市の実情に応じた事業として組み立てたものです。

※「リハ職」とは、理学療法士や作業療法士などのリハビリテーション専門職です。

状態に応じたサービス事業体系

住み慣れた地域で安心して、そしていきいきと人生・生活を健康的に過ごしていただくため、支援が必要になった方の状態に応じたサービス事業を構築します。

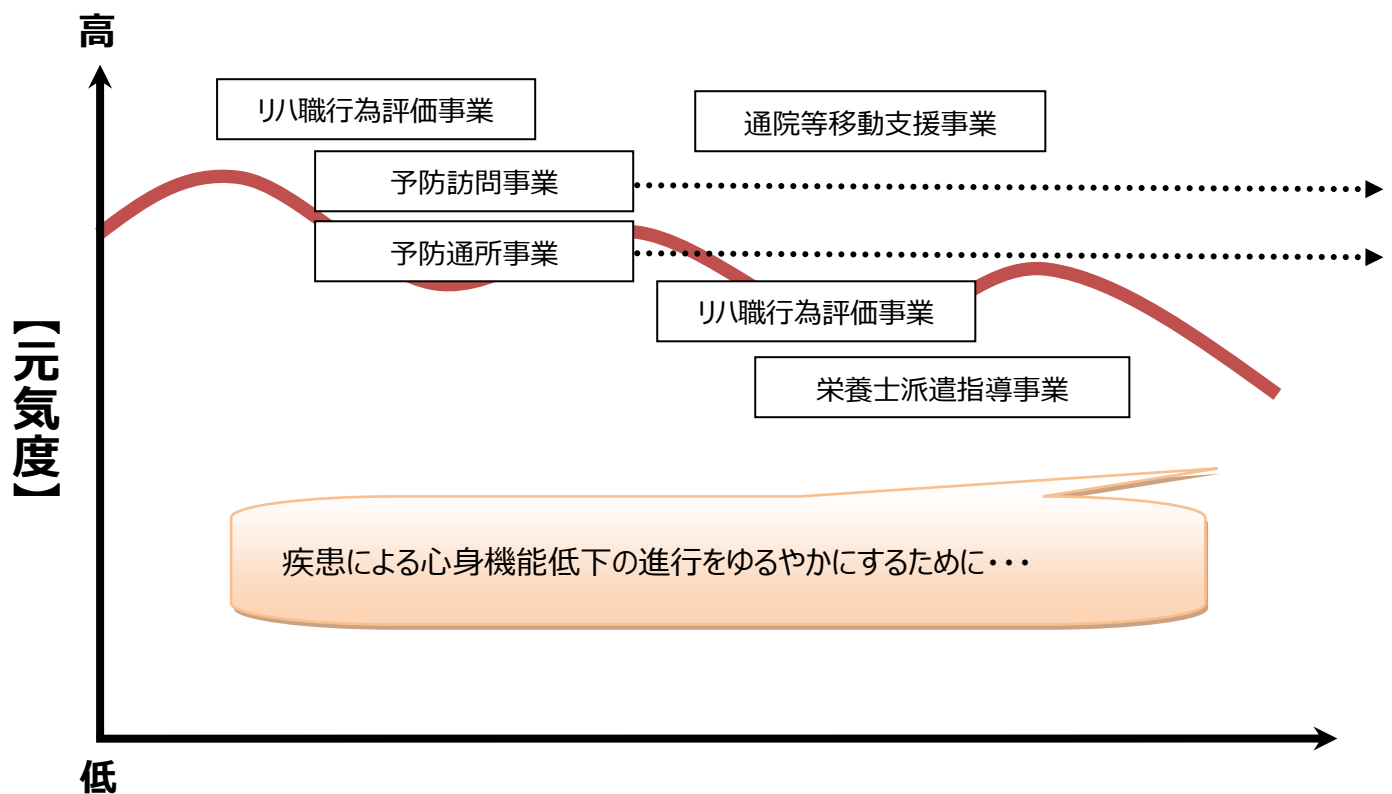
不活発な生活による機能や意欲の低下、運動器疾患等により支援が必要になった方の例



不活発な生活が続けることで、心身の機能や意欲を低下させてしまうことを生活不活発病といいます。生活不活発病を予防し、再び元気になっていただくため、多様なサービスを整備し、個別の状態に応じた支援をします。



進行性疾患等により支援が必要になった方の例（末期がん、神経筋難病、アルツハイマー病など）



疾患の進行に応じて、専門職が関与する事業（現行相当サービス）を活用しながら、重度化を防止するとともに、出来る機能を最大限に活かし長く在宅生活を続けていただけるよう支援します。

① 予防訪問事業

【訪問型サービス】

現行の予防給付（介護予防訪問介護）と同じ内容のサービスです。

訪問介護員等が居宅等を訪問し、自立した日常生活ができるよう、身体機能や生活機能の維持や向上を目的とした入浴、排せつ、食事の介護その他生活全般にわたる支援を行います。

対 象：進行性疾患等により、入浴の介助や見守りなど専門職による介護が必要な方など
要支援 1、要支援 2

運営スタッフ：指定予防訪問事業所の訪問介護員等（介護福祉士、介護職員初任者研修修了者）

利用頻度：支援内容と利用頻度の計画をたて、サービス内容と頻度を決定します。

利用料：月単位の定額

週 1 回程度の利用 1,250 円
週 2 回程度の利用 2,500 円
週 3 回程度の利用 3,970 円

左の利用料は、1 割負担のめやすです。

（介護サービス・介護予防サービス等と同様に一定以上所得者は 2 割負担です。）

② 生活援助訪問事業

【訪問型サービス】

枚方市生活支援員が居宅等を訪問し、掃除や買い物、調理、布団干し、シーツなどの大物の洗濯など、日常生活で不自由になっている生活行為に対して、必要な支援を行います。

対 象：要支援 1、要支援 2、事業対象者（要支援相当）

運営スタッフ：枚方市生活支援員（市の枚方市生活支援員養成研修修了者）

利用頻度：支援内容と利用頻度の計画をたて、サービス内容と頻度を決定します。

利用料：月単位の定額

週 1 回程度の利用 740 円
週 2 回程度の利用 1,490 円

左の利用料は、1 割負担のめやすです。

（介護サービス・介護予防サービス等と同様に一定以上所得者は 2 割負担です。）

③ 活動移動支援事業

【訪問型サービス】

あきらめかけていた楽しみや趣味を再開していただけるよう、徒歩（公共交通機関の利用を含む）で、自宅から老人クラブやサークル活動などの地域の活動・参加場所までの移動を支援します。

また、介護保険の対象とならない大掃除（台所の換気扇の掃除など）や庭木の手入れなどを手伝い、一緒に行います。

対 象：本市に居住する概ね65歳以上で心身の状況から移動の付き添いが必要な方など

運営スタッフ：法人（団体）の会員等

枚方市シルバー人材センターの会員、大阪高齢者生活協同組合の会員、
特定非営利活動法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ枚方拠点（NALC）の会員
など

利 用 料：法人（団体）が定める額

【利用料の軽減】

要支援1・2、事業対象者（要支援相当）が介護予防ケアマネジメントによるケアプランに位置づけられたサービスである場合に1回につき600円軽減されます。（1か月2回まで）



④ 通院等移動支援事業

【訪問型サービス】

通院等のため、訪問介護員等が自らの運転する車両への乗車と降車の介助を行い、乗車前や降車後の屋内外における移動等の介助等を行います。

対 象：本市に居住する概ね65歳以上で心身の状況から乗車等の介助行為が必要な方など

運営スタッフ：指定予防訪問事業所の訪問介護員等（介護福祉士、介護職員初任者研修修了者）

利 用 料：指定予防訪問事業所が定める額

【利用料の軽減】

要支援1・2、事業対象者（要支援相当）が介護予防ケアマネジメントによるケアプランに位置づけられたサービスである場合に1回につき600円軽減されます。（1か月1回まで）

⑤ 予防通所事業

【通所型サービス】

今までの予防給付（介護予防通所介護）と同じの内容サービスです。

通所介護施設に通い、自立した日常生活ができるよう、身体機能や生活機能の維持や向上を目的とした日常生活の支援と機能訓練を行います。（送迎あり）

対 象：進行性疾患等により、自宅での入浴を目標とした動作訓練や入浴介助が必要な方など
要支援 1、要支援 2

運営スタッフ：指定予防通所事業所の従事者等

利用頻度：支援内容と利用頻度の計画をたて、サービス内容と頻度を決定します。

利 用 料：月単位の定額

週 1 回程度の利用 1,730 円

週 2 回程度の利用 3,530 円

左の利用者負担額は、1 割負担のめやすです。

（介護サービス・介護予防サービス等と同様に一定以上所得者は 2 割負担です。）

選択的サービスは内容に応じて別途負担が必要です。

⑥ 教室型通所事業

【通所型サービス】

リハ職訪問通所指導事業を終了した方等が、今の状態を維持するため、フィットネススタジオやプールなどのスポーツ施設で、体操指導員が実施するひらかた元気くらわんか体操などの機能訓練に取り組むことで、なじみの場所として、継続して通っていただくための支援をします。（巡回バス等による送迎あり）

対 象：不活発な生活による機能や意欲の低下がみられる方など
要支援 1、要支援 2、事業対象者（要支援相当）

運営スタッフ：体操指導員（健康運動指導士やインストラクターなど体操指導の経験者）

利用頻度：スポーツ施設での週 1 回の体操や機能訓練などを 3 か月間行います。

利用終了後に、ひらかた元気くらわんか体操の見本や新しい利用者へのお茶出しなどの運営の支援を希望する方は、運営支援員として運営のお手伝いをしていただくことが出来ます。（希望者の人数等により、希望に添えない場合があります。）

利 用 料：無料（利用料の他に別途食事代等が必要な場合があります。）

⑦ リハ職訪問通所指導事業

【その他の生活支援サービス】

リハビリ専門職が居宅等を訪問して生活環境などを確認したうえで、通所施設や居宅等で筋力・持久力・バランス力等の評価を行いながら、自宅での生活が行いやすいよう、できない行為ができるようになるよう支援をします。（送迎あり）

対 象：不活発な生活による機能や意欲の低下がみられる方など
要支援 1、要支援 2、事業対象者（要支援相当）

運営スタッフ：リハビリ専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）と介護職員等

利用頻度：週 1 回の訪問、または通所施設での機能訓練などを 3 か月間行います。

利用料：無料（利用料の他に別途食事代等が必要な場合があります。）

⑧ リハ職行為評価事業

【その他の生活支援サービス】

リハビリ専門職が居宅等を訪問して、できる動作やできる行為、してはいけない動作やできない行為を細かく分析し、自身ですべき動作と支援する行為を分けたうえで、目標を達成するための楽な動き方の助言や支援すべき内容の助言等を行います。

対 象：初めてサービスを利用する方、状態に変化があった方など
要支援 1、要支援 2、事業対象者（要支援相当）

運営スタッフ：リハビリ専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）

利用頻度：原則 1 回（市が回数を決定します）

利用料：無料



栄養士が居宅等を訪問し、規則正しく食事を摂ることや食材や惣菜の選び方、簡単な料理が出来るようになる支援など、食に関する支援を行います。

対 象：著しい体重の減少や増加がある方、食事や調理・買い物への意欲が低下している方など
要支援 1、要支援 2、事業対象者（要支援相当）

運営スタッフ：栄養士

利用頻度：月 1 回の訪問、または電話連絡などを 3 か月間支援します。

利 用 料：無料（利用料の他に別途食材料費等が必要な場合があります。）



一人ひとりの心身機能や生活の質を向上させるために、リハビリテーションの理念を踏まえた専門職が適切に関与することで、「心身機能」、「活動」、「参加」の要素にバランスよく働きかけ、その方の状態にあわせた効果的なサービスを提供していきます。

介護予防ケアマネジメントでは、「できないこと」や「してほしいこと」（要望）から支援をするのではなく、できないことを阻害している要因から課題を把握し、一つひとつの課題を解決するために利用者等と一緒に整理しながら支援を行います。

2. 高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）

高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）が、介護予防に関する情報提供や、生活機能の維持・向上が必要な方の相談支援、要支援１・２の方の介護予防サービスのケアプランを作成します。（業務の一部を、指定居宅介護支援事業所に委託することもあります。）

名称	所在地	電話番号	FAX 番号	担当小学校区
社協こもれび	南楠葉 1-30-1 エクセレント辻ビル 203 号	856-9177	856-9188	樟葉、樟葉南、樟葉北
社協ふれあい	養父西町 27-35 エスポワール 1 階	850-0344	850-0366	牧野、樟葉西
聖徳園	牧野阪 2-5-1 上羽ビル 204 号	836-5555	836-5556	殿山第二、船橋、招提、平野
安心苑	渚西 1-6-1 和デハ仏御殿山 105 号	807-3555	805-3030	殿山第一、小倉、磯島、西牧野
サール・ナート	甲斐田町 6-10-13	890-7770	890-7771	山田、山田東、交北、中宮北、高陵
松徳会	宮之阪 2-2-2 スカイパレス有馬 202 号	805-2165	805-2166	中宮、明倫、桜丘、桜丘北
美郷会	北中振 3-28-7 レジデンス藤 1 階	837-3288	837-3289	さだ、さだ西、さだ東、伊加賀
みどり	岡東町 17-31-201 枚方松葉ビル 2 階	845-2002	845-2003	枚方、枚方第二、山之上
アイリス	香里ヶ丘 9-9-1 D47 号棟 S5 号室	853-1300	853-2300	香里、開成、五常、香陽
大阪高齢者生協	東香里元町 28-32 プラ・ディオ東香里 101 号	854-8770	854-8780	春日、川越、東香里
あおぞら	長尾元町 6-2-15 サンビレッジ長尾 1 階	852-6541	850-6531	菅原、長尾、西長尾
大潤会	長尾谷町 3-6-20	857-0330	857-0332	田口山、菅原東、藤阪
東香会	津田元町 1-6-5	897-7800	897-7801	津田、氷室、津田南

3. 一般介護予防事業について

病気やけが以外で、高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は、「もう年だから」と、身の回りのことや外出がおっくうになってしまうことにあります。

生活が不活発でとじこもりがちな生活は筋力や意欲を低下させ、やがて要介護状態や認知症を招くことにもつながります。

日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分のできることの範囲を広げていくことができます。これが「介護予防」です。

日々の暮らしの中で、立ったまま会話する、電話するという軽い活動から、歩行や植物への水やりなどの中度の活動、荷物を運ぶ、階段を上がるなどの強度の活動を組み合わせ、生活全体の活動を積み重ねることが健康維持の秘訣です。

体操や運動も大切ですが、日常生活の中で、「楽な方をとるか、それとも少しがんばってみるか」という、ちょっとした選択をするときに、意識的に少しだけがんばってみる方を選んでみてはどうでしょうか。とはいえ、無理をしすぎるのは禁物ですので、ご自身のお体と相談しながらゆつくりと取り組んで下さい。

特別なときに特別なことをするのではなく、介護予防は生活の中で続けることが大切です。

そこで、身近な地域で継続した介護予防の取り組みをしていただけるよう、「ひらかた元気くらわんか体操」を作成しました。



仲間と一緒に体操することで、
転ばない身体をつくりましょう！

ひらかた元気くらわんか体操の目的

- 週に1回、集まって生活のリズムをつくる
- 地縁・ご近所／同じ活動を共有した仲間と一緒に
老後楽しく「健康」に過ごせる習慣をつくる
- 身体機能の低下の予防（骨折・転倒予防）、
生活習慣病の予防、認知症の予防

柔軟性を向上させる

ラジオ体操第1

筋力向上・バランスアップの

ロコモ体操

脳の刺激（瞬発力向上・認知症予防）の

ひらかた体操

ひらかた元気くらわんか体操は、上の3つの
体操を組み合わせた約10分の体操です。

モデル事業の体力測定結果 【平成27年度に6団体で実施】



全身の筋力を測定するための「握力」が体操実施（4か月）後に**向上**！

片足立ち測定（下肢筋力・バランス力）、長座位体前屈測定（柔軟性）、認知機能測定（注意分割機能）でも、同様に**向上**！

ひらかた元気くらわんか体操は、地域の支援活動とリハビリテーション専門職の関与による機能の向上や予防効果を目指しています。モデル事業では効果が実証されています。

元気な方、支援が必要な方、どんな方でも、同じ「ひらかた元気くらわんか体操」ができるよう、地域の様々な機会や集まりの場での体操の習慣化、暮らしの中で続けられる体制を支援します。

ひらかた元気くらわんか体操の地域リーダーを養成し、地域全体で心身機能の低下の予防ができるような取り組みを支援します。

いつでも、どこでも、誰とでも、皆で一緒に健康づくりに取り組みましょう。

生活不活発病（陥りたくない生活の悪循環）とは？

例） 風邪をひいて2週間ほど寝込んだAさん

76歳のAさんは、やっと落ち着いたので起き上がろうとすると、目が回り、立って歩くとふらつく※1ので、「もう少し安静にしておこう」と思い、さらに数週間、布団に横になって過ごしました。

そのうちに、トイレに行くのもおっくうになり、食欲もなくなり、次第に足腰が弱くなって※2、息切れ※3で廊下を歩くのが困難になってきました。

↓

【生活不活発病の状態と体の変化】

※1 起き上がろうとすると目が回り、立ってふらついた …… 急に立ったことで、血液が足に下がり、頭部への血流が低下したために生じた起立性低血圧症状

※2 足腰が弱くなった（足が重く感じ、物に伝って歩く状態） …… 筋力の低下

※3 息切れ …… 心臓や肺の機能の低下

このように、生活不活発病が生じることは「仕方がない」ものではなく、予防や早く対応すれば改善されるものです。

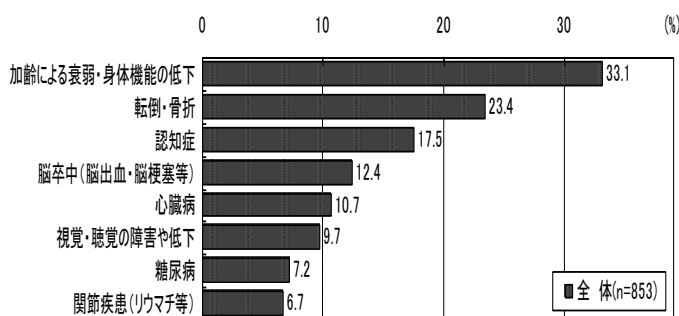
手術後の「安静」も同様です。このように生活不活発病は、誰にでも起こる可能性があります。

介護予防の必要性

枚方市で要介護認定が必要になった原因は、不活発な生活に起因すると考えられるもの（加齢による衰弱・身体機能の低下、転倒・骨折）が上位となっています。一人ひとりが介護予防に取り組んで、生活を活発にする好循環をつくるのが大切です。

【要介護認定が必要になった原因：上位8項目】

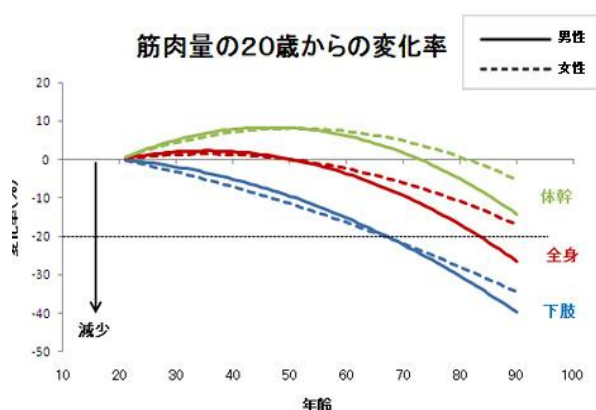
※要介護認定向けアンケート調査



身体を動かさないことによる心身の機能低下が56.5%
「認知症」を合わせると、74%に運動による予防効果が期待できる。



老化は足から・・・



谷本ら 老年医学2009のデータを一部改変

認知症を予防するためには・・・

生理的アプローチ (体内から予防)

アミロイドβタンパク質の蓄積を抑える。(アルツハイマー)

認知的アプローチ (脳活性化予防)

脳内神経のネットワークを強化、活性化する。

運動習慣

食習慣

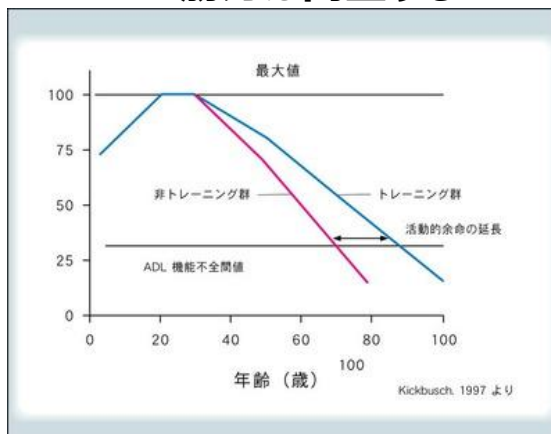
対人交流

知的活動

一人ではなく、仲間と一緒にひらかた元気くらわんか体操を継続する。野菜を多く食べる。バランスよく魚も食べる。記憶力を積極的に使う。社会活動や趣味に積極的に取り組むなど、毎日の生活での取り組みが大切です。

下肢筋力の低下は、早い時期から始まり最も進行しやすい。

何歳になっても 筋力は向上する！



何もしないと筋力は低下する。

いきいきと活動できる仕組みづくり

いきいきと活動できる居場所、その場所に望むものは一人ひとり違います。

「働きたい」人には、「就労や起業支援」、何か役に立つ活動がしたい人、仲間と一緒に活動したい人には、「活動・仲間づくり」、人とつながりたい人、話がしたい人には、「参加」できる場所、地域での「居場所づくり」など、様々な仕組みを創ることで、それぞれの居場所ができると考えています。

体や精神の働き（心身機能）だけでなく、日常生活動作や家事、職業能力や、家庭や社会での役割を担うことで、生活機能が向上し、生きがいや尊厳のある人生につながります。

枚方市では、元気づくり・地域づくりプロジェクトとあわせて、様々な事業を活用しながら、高齢者がいきいきと活動できる仕組みづくりに取り組みます。

就労・起業支援

活動・仲間づくり

居場所づくり（参加）

例)



地域介護予防活動支援事業（一般介護予防事業）

年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、誰でも一緒に参加することのできる介護予防の地域の拠点づくりを目的とした事業

生きがい創造学園（一般介護予防事業）

閉じこもりがちな高齢者に対して、生きがいを見いだす場や社会活動に参加する機会を提供するために、各種講座を開催し、学びたいことを自由に学び、生きがいとチャレンジ精神を持った暮らしづくりを応援することを目的とした事業

生き生きマイレージ（一般介護予防事業）

要支援・要介護認定を受けていない元気な高齢者がサポーター養成研修を受講し、サポーターとして登録したうえで、特別養護老人ホーム等でサポーター活動を行います。

サポーター活動に対し、1日（1時間以上）1ポイントを付与
年間50ポイントを上限とし、1ポイント200円で商品券等に換金

ひらかた元気くらわんか体操がおすすめです!!

ひらかた元気くらわんか体操の3つの効果

- ①柔軟性など…ラジオ体操第1
- ②筋力・バランスアップ…ロコモ体操
- ③脳の刺激…ひらかた体操（枚方市オリジナル体操）

ひらかた元気くらわんか体操（一般介護予防事業）

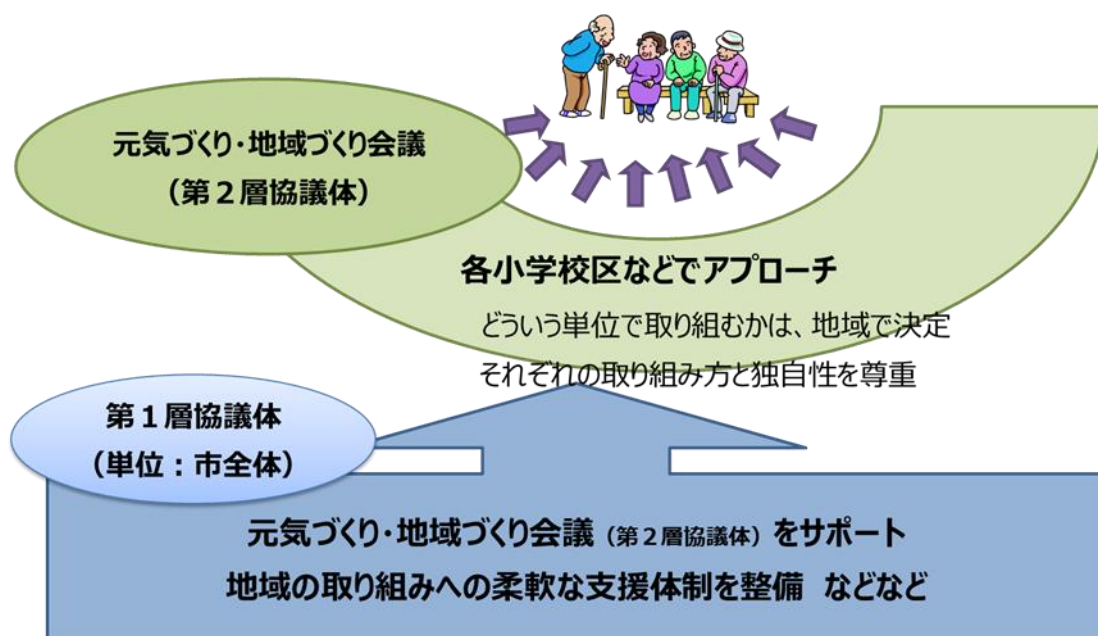
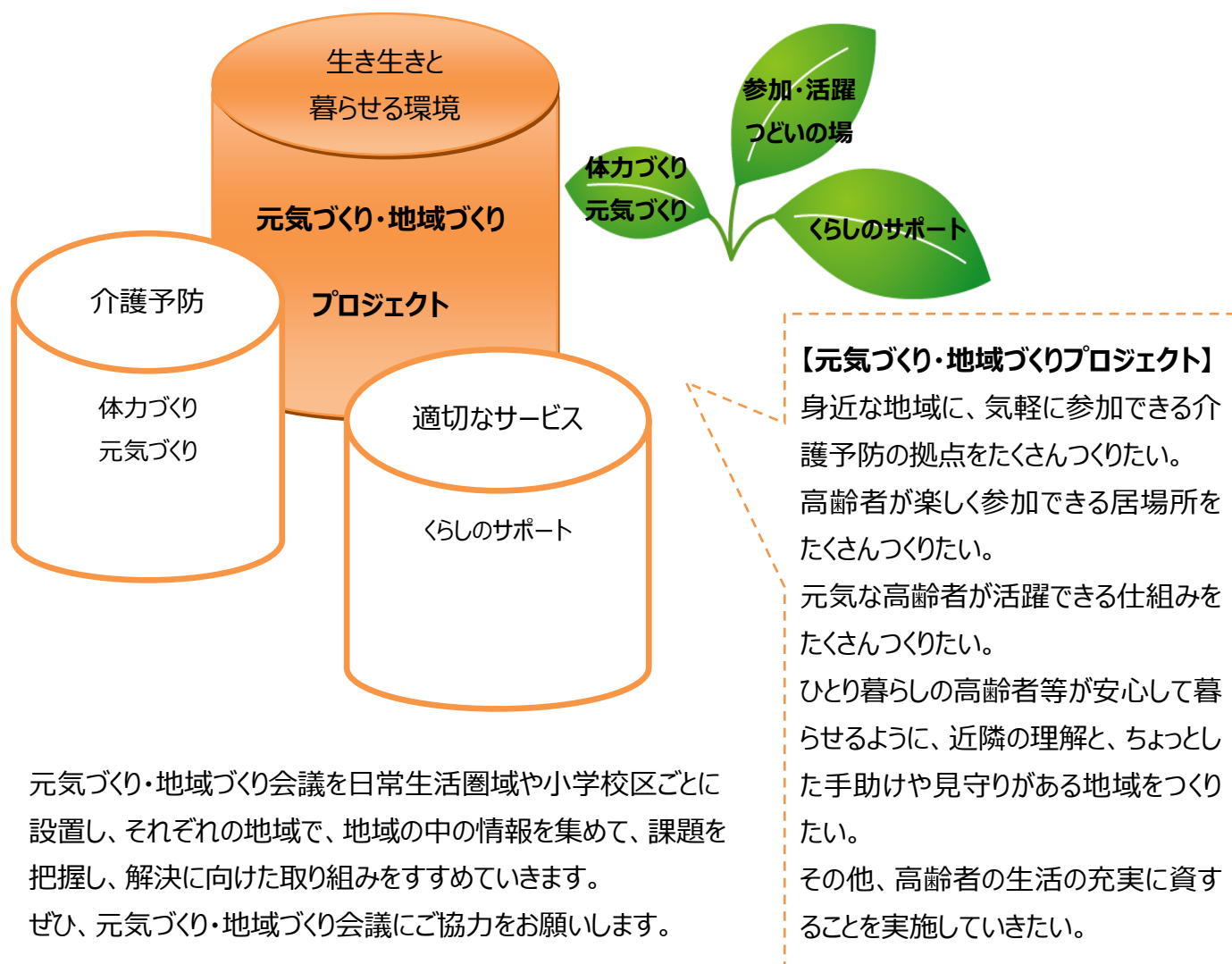
枚方市生活支援員養成研修の実施

生活援助訪問事業（サービス事業）で就労

活動移動支援事業（サービス事業）

での活動・仲間づくり

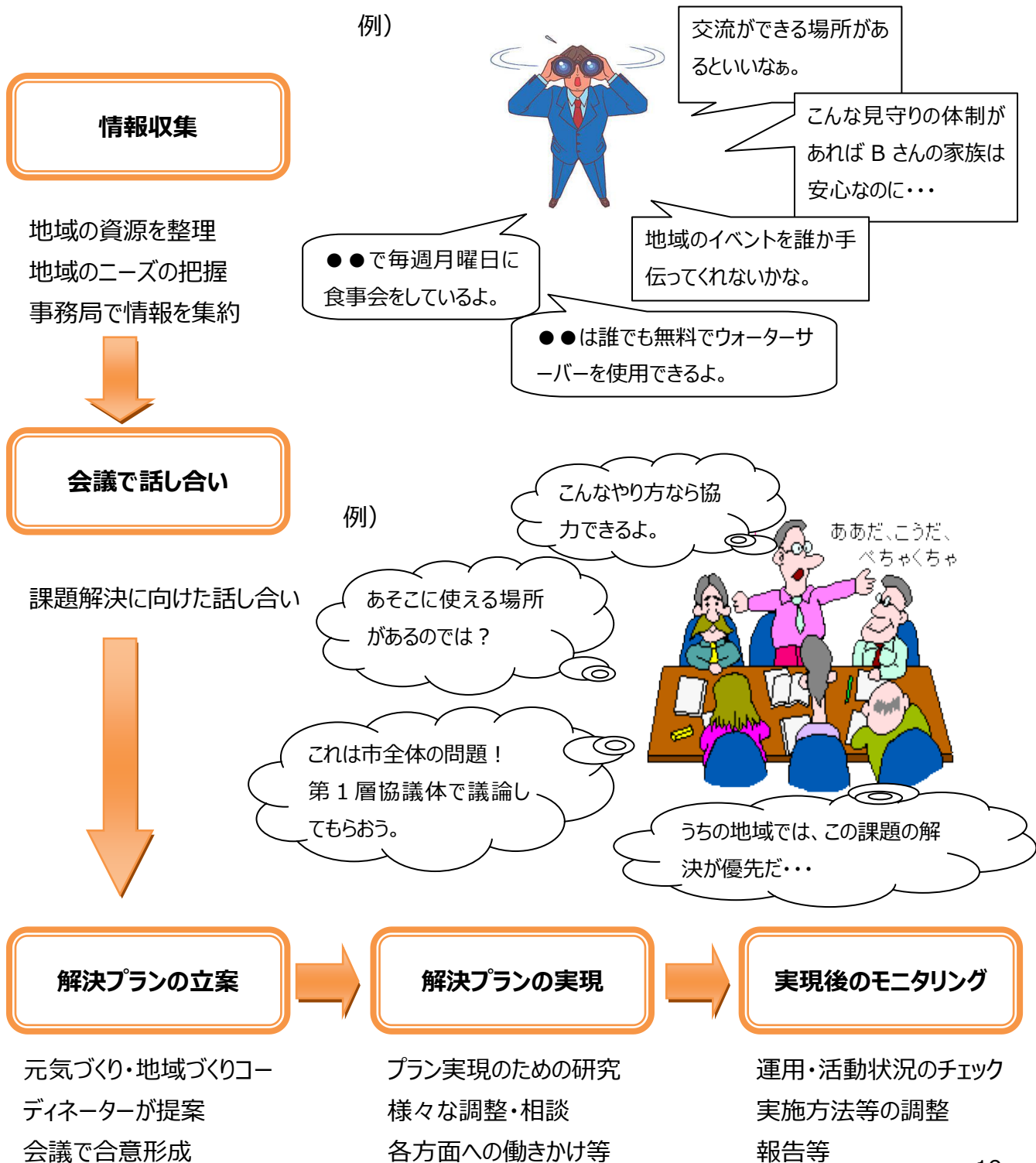
4. 元気づくり・地域づくりプロジェクトについて



高齢者がいきいきと安心して暮らすために……

地域に必要な仕組み・場所・活動などを

地域のニーズに基づいて創り出す仕組みです。



介護保険制度は、介護を社会全体で支えあう仕組みです。

介護保険制度は、40歳以上の方が納める保険料と、国や自治体の負担金、利用者負担を財源に運営されています。

支援が必要な方が再び元気になり、元気な高齢者が増えることで、制度運営にかかる費用の増加をゆるやかにし、介護保険料の増額を抑えることができます。

下の絵の3枚の葉は、大切な3つの取り組みをあらわしています。

枚方市では、一人ひとりが健康づくりに取り組めるよう、「くらしのサポートの葉」といっしよに、「体力づくり・元気づくりの葉」、「参加・活躍、つどいの場の葉」を育てていきたいと考えています。



要介護状態になる原因として最も多いのは、脳卒中などの脳血管疾患ですが、要支援の場合は、衰弱や骨・関節系の疾患など、不活発な生活に起因するものが目立ちます。

そのため、生活習慣病の予防とともに、不活発な生活による心身機能低下（生活不活発病）の防止が大切です。

これからは、高齢者が生きがいを持って参加できる活動の場がますますたくさん必要になってくると考えられます。

多様な担い手による支援体制を、地域の中に創っていくことが重要です。