

地域特性に応じた

33の

介護予防事業の実践

特定高齢者施策・一般高齢者施策活動事例集



社会福祉法人 東北福祉会

認知症介護研究・研修仙台センター

— 目 次 —

1

2

3

4

はじめに	1
------	---

1. はじめに	1
2. 本書の使い方と活用方法	2
3. 事例ページの見方	3

第1章 介護予防事業と地域づくりの課題	5
---------------------	---

1. 本書のキーワード	5
地域とは	5
地域特性とは	5
地域特性分類の限界	5
地域特性分類の範囲	5
2. 介護予防事業の実態と課題	6
介護予防事業企画に関する課題	6
介護予防事業の実施状況	6
3. 本書活用のヒント	7
認知症・介護予防事業企画運営に必要なこと	7
地域を知り、望む生活を知る	7
地域の力を活用するために	8
地域の力を高める方法	8

第2章 地域特性分類	11
------------	----

1. 地域特性のカテゴリー化	11
2. 地域特性分類をしよう！	12

第3章 地域特性分類と介護予防活動の実施事例	15
1. 地域カテゴリー A ～都市部、人口密度高グループ～	15
2. 地域カテゴリー B ～平野（盆地）、沿岸部、雪少グループ～	49
3. 地域カテゴリー C ～山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ～	79
4. 地域カテゴリー C' ～山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ～	121
 第4章 地域特性を生かした介護予防・認知症予防活動の進め方	199
1. 地域特性を生かした介護予防・認知症予防活動開発のための活動支援ツール	199
●愛媛県八幡浜市の事例	204
2. 介護予防事業修了後の地域展開事例	208
●広島市南区大洲地域包括支援センター	208
 資料	211
各種評価方法	211

コラム

加齢によるさまざまな体の変化	21
平均余命と平均寿命	41
アルツハイマー病とは	55
脳血管性認知症	61
記憶	67
軽度認知機能障害（MCI）とは	97
認知症予防と疫学調査	103
アルミニウムはアルツハイマーの原因になるのか	127
高齢者のいる世帯の変化	139
老後はどこで暮らしたい？	149
廃用症候群	155
PEAP の使い方と入手方法	181
高齢者虐待防止法	193

1 はじめに

健康は、健康であると感じているときから自身で心がけ取り組まなければ維持できません。介護保険における介護予防事業では、高齢者ができるかぎり生きがいをもって健康で自立した生活を送れるように、要支援、要介護状態になる前に早期に介護予防サービスを利用することで、要介護状態になることを防ぐことを目的としています。そして、身体的な低下の予防だけではなく、認知症も含めた精神状況の低下予防も目指しています。

介護予防事業の実施主体は市区町村であり、事業の展開は担当課や地域包括支援センター、社会福祉協議会等で行われています。つまり、それぞれの地域の特徴や長所を生かした活動の展開が期待できることから、まさに、それぞれの**地域の力**を発揮するチャンスです。

しかし、実態は、地域の地理状況やサービス事業所の人員不足などから、特定高齢者の候補者把握率、決定者率が低く、また決定者のサービス利用移行率の低さ、さらに引きこもりがちな高齢者のスクリーニングなどの課題が山積しています。このため、現状は地域間のサービスのばらつきが大きく、「地域包括ケア」の浸透度合いが大きく影響しており、解決に向けては事業展開する地域独自の方策が必要になります。

地域在住の高齢者に対して、各種介護予防サービス利用を促進させるためには、適切な地域特性診断が行われ、それを根拠とした活動を展開し、多世代にわたって市町村レベルで浸透させる方策を図っていく必要があります。

本書では、まず第1章でみなさんの地域特性を見なおし、地域を再度考えます。第2章では、地域特性を診断し分類することを試み、それをもとに第3章で地域特性別の事例を参照し、みなさんの地域特性に適応した介護予防事業に関する情報を提供します。そして、第4章では、地域住民のニーズ把握のための「介護予防座談会」での「介護予防マップづくり」のモデル事例を提示しました。

介護予防事業のみならず、地域ケアを考えていくうえで貴重な事例を収集しましたので、参考にいただき、みなさんの活動の一助になれば幸いです。

貴重な事例を提供して頂いた33の地域のみなさんと、モデル事業にころよくご協力頂いた地域住民のみなさまに、感謝申し上げます。

2 本書の使い方と活用方法

本書は、地域特性分類にまとめて4～6ページ単位でひとつの事例を掲載しています。

地域特性分類を「地域特性分類指標」を用いて、皆さんの地域と最も環境が「近い!」、「似ている!」と思われるカテゴリから掲載されているページを参照してください。

- ①皆さんの地域の地域特性分類を行う→P11
- ②5つの地域特性チェックを行い4以上チェックのついたカテゴリの事例を参照
- ③その掲載ページに移動し参考にしてください
- ④活用できそうなものを参考に自地域の計画作成、実践に利用してください

第2章 地域特性分類

2 地域特性分類をしよう!

- カテゴリは4つです。5つの分類項目を見て自分ではまるものをチェックしてみてください。
- もっともあてはまる項目が多いところがあなたの地域です。
- カテゴリCとC'の違いは数値量の違いです。

地域カテゴリ (A): 都市部、人口密度高グループ

都市部であり、1キロメートルあたりの人口密度が極めて高く(5,000人以上)、高齢化率は20%以下、事業実施場所までのアクセスも良い地域です。

これらの地域の多くの場合、大都市が多く、東京、横浜、名古屋、大阪など大都市中心部はこの地域にあてはまる。関東、近畿の一部に多い傾向があります。

① 地域分類	都市部	Check
② 居住の影響	ほとんど聞かない	
③ 人口密度	2,000人/ha以上	
④ 高齢化率	20%以下	
⑤ 事業実施場所までの公共交通	良い	

p.16へ
Go!

地域カテゴリ (B): 平野(盆地)、沿岸部、雪少グループ

盆地も含む平野部や沿岸部であり、1キロメートルあたりの人口密度は5,000人以下、降雪はあるが生活に支障をきたさない程度で、高齢化率は20～30%、事業実施場所までのアクセスはあまり良くない地域です。

地域では、九州沖縄、北陸、四国、甲信越、東北の一部の地域に多い傾向があります。

① 地域分類	平野(盆地)沿岸部	Check
② 居住の影響 <td>交通・生活に支障はない</td> <td></td>	交通・生活に支障はない	
③ 人口密度 <td>2,000人/ha以下</td> <td></td>	2,000人/ha以下	
④ 高齢化率 <td>20～30%以上</td> <td></td>	20～30%以上	
⑤ 事業実施場所までの公共交通 <td>あまり良くない</td> <td></td>	あまり良くない	

p.49へ
Go!

地域カテゴリ (C): 山間(山岳)離島部、高齢化率高、雪少グループ

離島や山間(山岳)部であり、1キロメートルあたりの人口密度は100人以下ときわめて低く、雪は生活に支障のない程度もしくは聞かない。高齢化率は30%以上、事業実施場所までのアクセスは極めて悪い地域です。

地域では、北海道や中国地方、東北の一部の地域に多い傾向があります。

① 地域分類	離島または山間(山岳)部	Check
② 居住の影響 <td>交通・生活に大きな支障はない</td> <td></td>	交通・生活に大きな支障はない	
③ 人口密度 <td>100人/ha以下</td> <td></td>	100人/ha以下	
④ 高齢化率 <td>30%以上</td> <td></td>	30%以上	
⑤ 事業実施場所までの公共交通 <td>非常に悪い</td> <td></td>	非常に悪い	

p.79へ
Go!

地域カテゴリ (C'): 山間(山岳)離島部、高齢化率高、雪多グループ

離島や山間(山岳)部であり、1キロメートルあたりの人口密度は100人以下ときわめて低く、降雪地域、高齢化率は30%以上、事業実施場所までのアクセスは極めて悪い地域です。

地域では、北海道や中国地方、東北の一部の地域に多い傾向があります。

① 地域分類	離島または山間(山岳)部	Check
② 居住の影響 <td>降雪地域</td> <td></td>	降雪地域	
③ 人口密度 <td>100人/ha以下</td> <td></td>	100人/ha以下	
④ 高齢化率 <td>30%以上</td> <td></td>	30%以上	
⑤ 事業実施場所までの公共交通 <td>非常に悪い</td> <td></td>	非常に悪い	

p.121へ
Go!

みなさんの地域カテゴリを確認して、その地域特性に応じた事例を参考にしてみましょう。

さあ、
カテゴリチェック!!



P. 12、P. 13ページの「地域特性分類」



33事例の中から最も近いものを選択

3 事例ページの見方

一事例は4～6ページを使って解説しています。それぞれ以下の項目で構成されています。また、それぞれには内容を要約した見出しをつけましたのでそれらを参考にしてください。

1. 担当地域の概要

今回の事例提供者の地域の概要が記載されています。皆さんの地域や環境との相違を比較しながら、事例提供地域の理解をします。

2. 事業所の概要

事業実施事業所の概要が記載されています。

3. 介護予防事業の概要

今回紹介する介護予防事業の全体像が記載されています。

4. 事業内容選定理由

今回紹介した事例をどのような経緯でなぜ実施したか？裏話等も記載されています。

5. 事業内容の詳細

プログラムの詳細が記載されています。プログラム一回の流れ、コンセプトが書かれています。特に評価方法は、どの事業所でも苦労していますが、それらもそれぞれ記入されていますので、他の地域で実施する際の指標として役立ててください。

6. 実施上の工夫

事業を実施する際に独自で工夫して行っていることが記載されています。地域の特徴やオリジナリティ溢れる工夫を参考にしてください。

7. 参加者募集の方法や工夫

どの地域でも参加者の募集には苦労しています。ここでは、広報の方法や呼びかけ方、他団体の連携などちょっとした工夫が記載されています。

8. 事業修了者継続参加や実施、卒業者のフォロー

一過性の事業ではなく効果的な事業に継続的にするためには、卒業後のフォローが大切です。ここでは、その工夫が記載されています。

9. 今後の課題

現段階では順調に展開されている地域でも課題はあります。ここでは、今後の課題について記載されています。

1 本書のキーワード

❁ 地域とは

本書で用いる地域とは、「土地の区域」のことを示します。特に地形が隣接し、同じ性質をもっているなどの理由からひとまとめにされている機能的な土地のことを示します。

また、本書では、介護予防事業における各種サービス、事業を提供する、地域包括支援センター等の管轄する活動範囲のことを地域として捉えます。

❁ 地域特性とは

本書でよく用いる地域特性とは、「地域」と同義で土地の区域の持つ特性を示します。その土地の区域の持つ特性として、①人口規模、②人口密度、③地域分類、④気候、⑤交通の状況、をもって地域特性とします。

❁ 地域特性分類の限界

地域特性をその地域の個性と捉えた場合、本書には限界があります。社会学的には地域は、土地の区域にとどまらず、その土地のもつ、政治、経済、文化を含めた生活の共同体や社会連帯を意味します。

本書において地域特性の分類を試みる場合においては、その地域に内在する個性は、本書を参考にされる皆さんに把握していただきたいと考えております。

❁ 地域特性分類の範囲

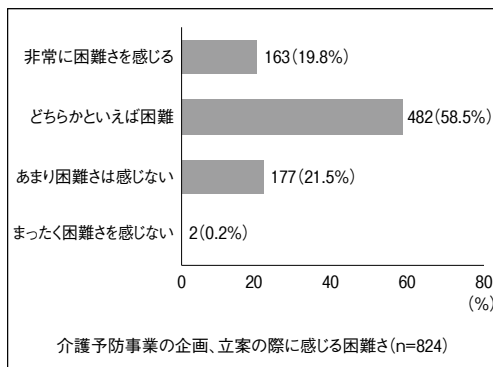
地域の共同体や地域連帯は介護予防マネジメントを行う上で貴重な社会資源です。介護予防事業においては、それら社会資源をマネジメントし、皆さんが企画運営するサービスとつなげることが必要となります。他の地域の事例を用いてそのまま運用することは非常に難しいのと同時に危険でもあります。なぜなら、その地域の個性に合わない活動を提供することは、自然の流れと長い年月の中で培われた地域社会の貴重な資源である共同体を壊しかねないからです。

本書においては、その個性の判断は皆さんに託し、客観的な指標として土地の地形、気候、人口密度などの分類を行い事例の分類を試みました。

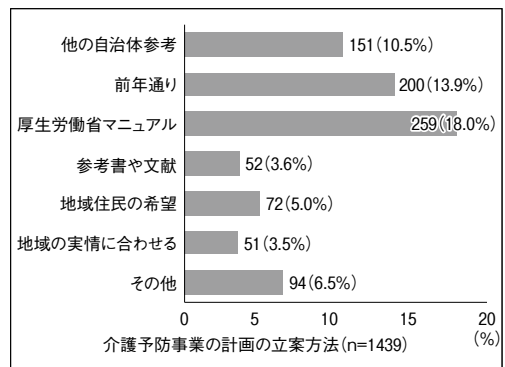
2 介護予防事業の実態と課題

介護予防事業企画に関する課題

本書作成にあたり平成20年10月に全国1,439ヶ所の介護予防事業実施事業所から実態と課題についてアンケートを行いました。多くの事業所が企画立案について困難さを感じています。計画の立案については、厚生労働省のマニュアルを利用している事業所が多く、地域の実情を配慮しづらい状況がうかがえます。



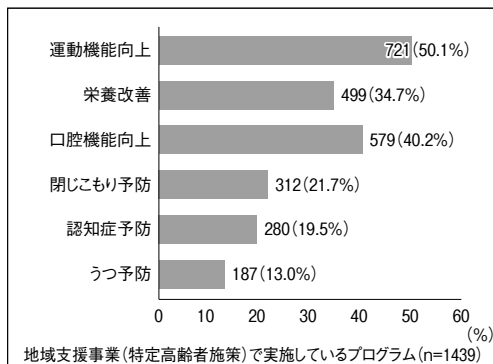
8割の事業所で困難と感じている！



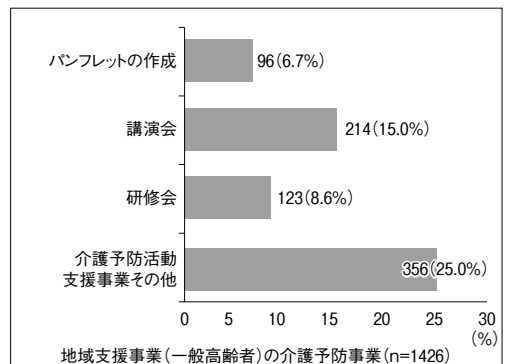
オリジナルの事業が少ない！

介護予防事業の実施状況

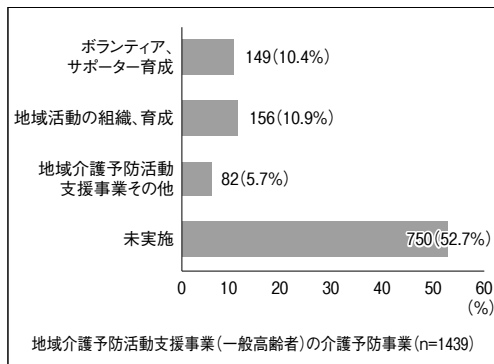
介護予防事業それぞれの事業の実施状況をうかがいました。特定高齢者施策では運動機能向上が最も多くの事業所で実施されていますが、うつ予防、認知症予防の実施は少なく2割を下回っています。一般高齢者施策では、各地域独自のプログラムが多く行われています。特に地域の中の既存の組織を活用しようとする取り組みがいくつか見られています。詳細は本文の事例を参考にしてください。



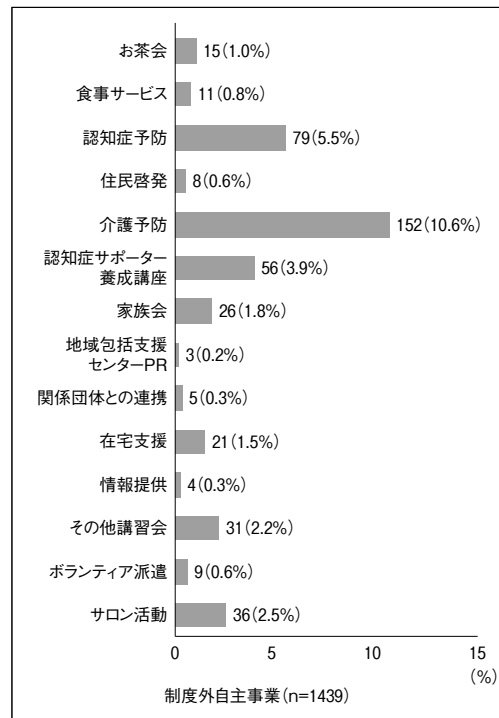
運動機能向上が中心



独自の事業が多く実施されている



地域活動の支援は未実施が多い！



自主事業は多岐にわたり実施されている

3 本書活用のヒント

❁ 認知症・介護予防事業企画運営に必要なこと

介護保険法による介護予防事業は、地域で暮らす人々が要介護状態になることを予防することにより、高齢になってもいつまでも元気に地域生活が継続できることを目指しています。つまり、認知症・介護予防事業を企画運営するために大切なことは、「地域」で、その人の「望む生活」をできるだけ長く続くように支援することです。

そのためには、地域を知ること、そして望む生活や生活習慣を知ることが必要になります。

❁ 地域を知り、望む生活を知る

● 地域を知る

地域を知るとは、どういうことでしょうか？本書では、地域を知るための手がかりとして、①人口規模、②人口密度、③地域分類、④気候、⑤交通の利便性の5項目を取り上げました。これらは、客観的な指標であり、どの地域においてもこの指標があてはまることからです。

介護予防事業の多くは、地域の中の保健・福祉・医療の拠点や地域の中の集会所のような場所に集合して行われます。できるだけ個別サービスを展開することは理想ですが、地域包

括支援センター等には人的な限界があり、対象者はある程度集合せざるを得ないのが現実です。

こうしたことから、本書では「地域を知る」ことを、地域の特徴の一つである、地形を基盤として気候や交通、土地柄を地域特性として注目してみました。

●望む生活を知る

健康でいつまでも長生きしたい。望む生活はその人の生まれ育った環境や今おかれている状況、性別、文化によって様々です。個人差は大きいものの、その土地の文化や土地柄によってある程度の傾向が示されます。

平成18年度に始まった介護予防事業は、創設期であり、そのサービス提供事業所はその方法について暗中模索していたことから、各所から提示された事例集や他県、他地域のモデルをそのまま実施したり、アレンジしたりして企画運営がなされているという例を散見します。望む生活を知ることは、その人の地域を知る大きな手がかりになります。つまり、きわめてオリジナリティあふれた、地域の特徴的な方法を用いることによって、その土地に居住する介護予防が必要となる高齢者の望む生活に近づくことができるのです。

以上のことから、本書でいう「地域を知り」と「望む生活を知る」とは、その地域特性を知ることが望む生活を考える第一歩であることと考えています。

❁地域の力を活用するために

●「地域住民自身が力」

地域の課題を解決するための最も有力な方法を知っているのは、住民自身です。しかし、それを形にすることはなかなかできません。介護予防事業のプログラムも行政や専門家ではなく住民の持っているそれぞれの力を形にすることを考え、耳を傾けましょう。

●「地域には解決するための資源がある」

介護予防事業を展開するステージは地域の中にあります。地域には自分たちで解決するための資源があります。人を探しその人の持つ力を表へ出してもらいましょう。また、そこでは当たり前とされているモノが他から見れば重要な資源（財産）であることもあります。例えば、自然や環境などです。

●「共同による解決」

地域の人たちの共同による活動や成功、解決は、近隣に広がり全体の大きな変化のきっかけになります。それが地域の良さであり地域の力です。地域の良さを認めることは、地域の力を高めることになります。

❁地域の力を高める方法

●「地域の財産を発見する」

地域社会は自然にできるものではなく形成されるものです。人が人に伝え作られるものであるので、「何も無い」「住みにくい」というメッセージではなく、「ここが良い」、「住みや

すい」を伝えていくことによって、地域の財産は発見され形成されます。

地域を対象にして活動を展開する介護予防事業でも、それらを生かした活動を企画運営することで波紋のような広がりを見せることが期待できます。

●「間口の広い活動」

多くの人に参加してもらうことが大切です。小さな成功体験が動機づけを高めます。その人が好まないことには参加を促さないのではなく、参加しやすい機会を提供し成功経験をしてもらうような間口の広い事業展開を考えましょう。達成感が次への活動へのエネルギーになります。

1

2

3

4