

佐世保市の 介護予防事業について

準備する資料:①佐世保市介護保険サービスガイド
②介護保険サービスガイド別紙事業所一覧
③説明資料を印刷したもの(必要な方)

佐世保市長寿社会課高齢支援係

今回の内容

1. 介護予防の必要性について
2. 介護予防・日常生活支援総合事業について
 - ① サービス・活動事業
 - ② 一般介護予防事業
3. 生活支援体制整備事業について
(生活支援コーディネーター、生活支援サポーター)
4. 地域ケア会議について
5. 実際の支援の例

1. 介護予防の必要性について

介護保険法に定められていることが根本にあります

介護保険法 第1条（目的） ※抜粋

この法律は、介護サービスを提供する目的を『（要介護者が）「**尊厳を保持し**」、「**その有する能力**」に応じ「**自立した日常生活**」を営むことができるよう、**必要な**保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行う』と規定している。

心身の自立

機能回復と
残存能力

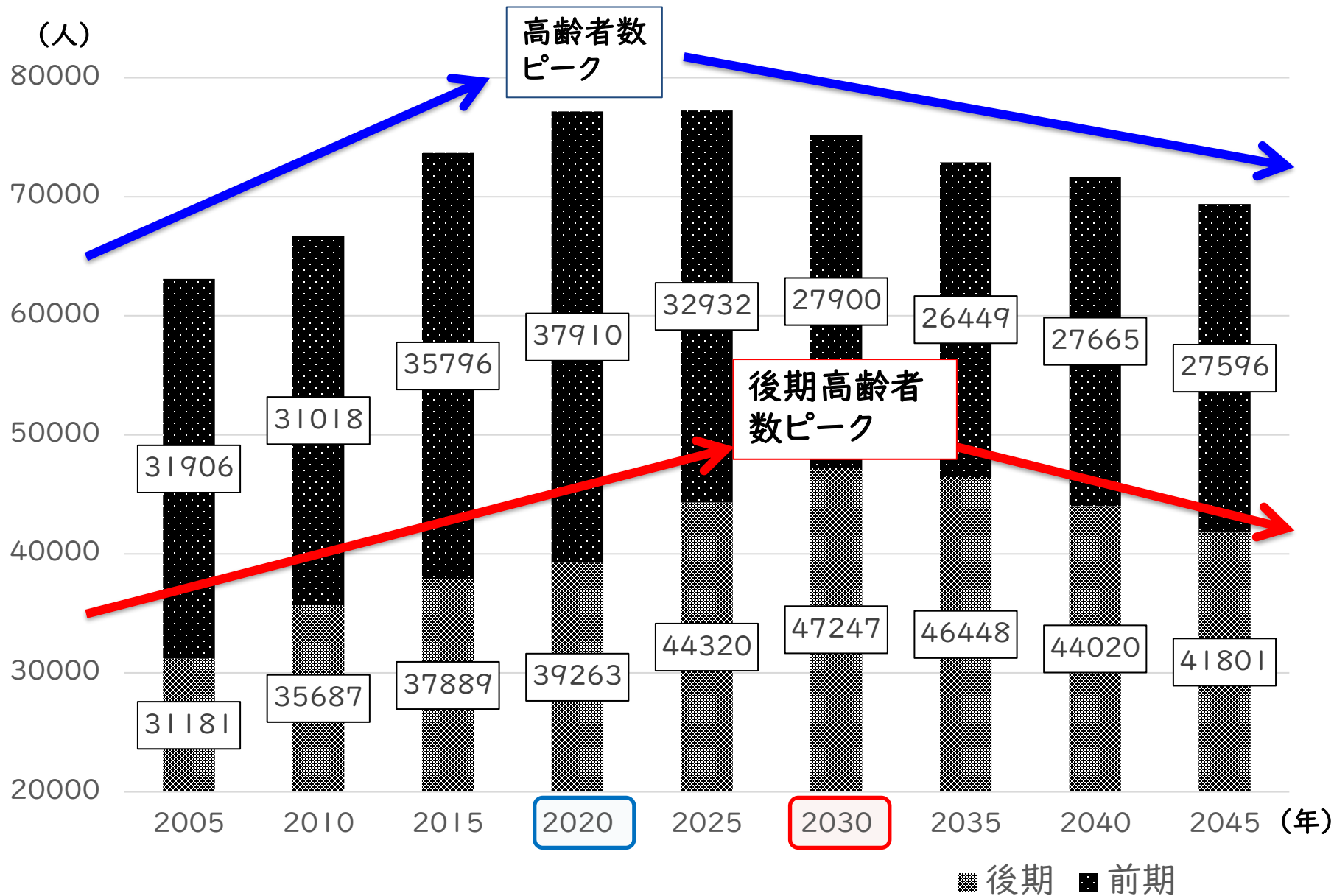
介護保険法に定められていることが根本にあります

介護保険法 第4条（国民の努力及び義務）

国民は、自ら、要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる**心身の変化を自覚**して常に健康の保持増進に努めるとともに要介護状態になった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

自分のレベルに合った介護予防に取り組む努力をすること＝**国民の義務**

佐世保市の今後の高齢者数の予測

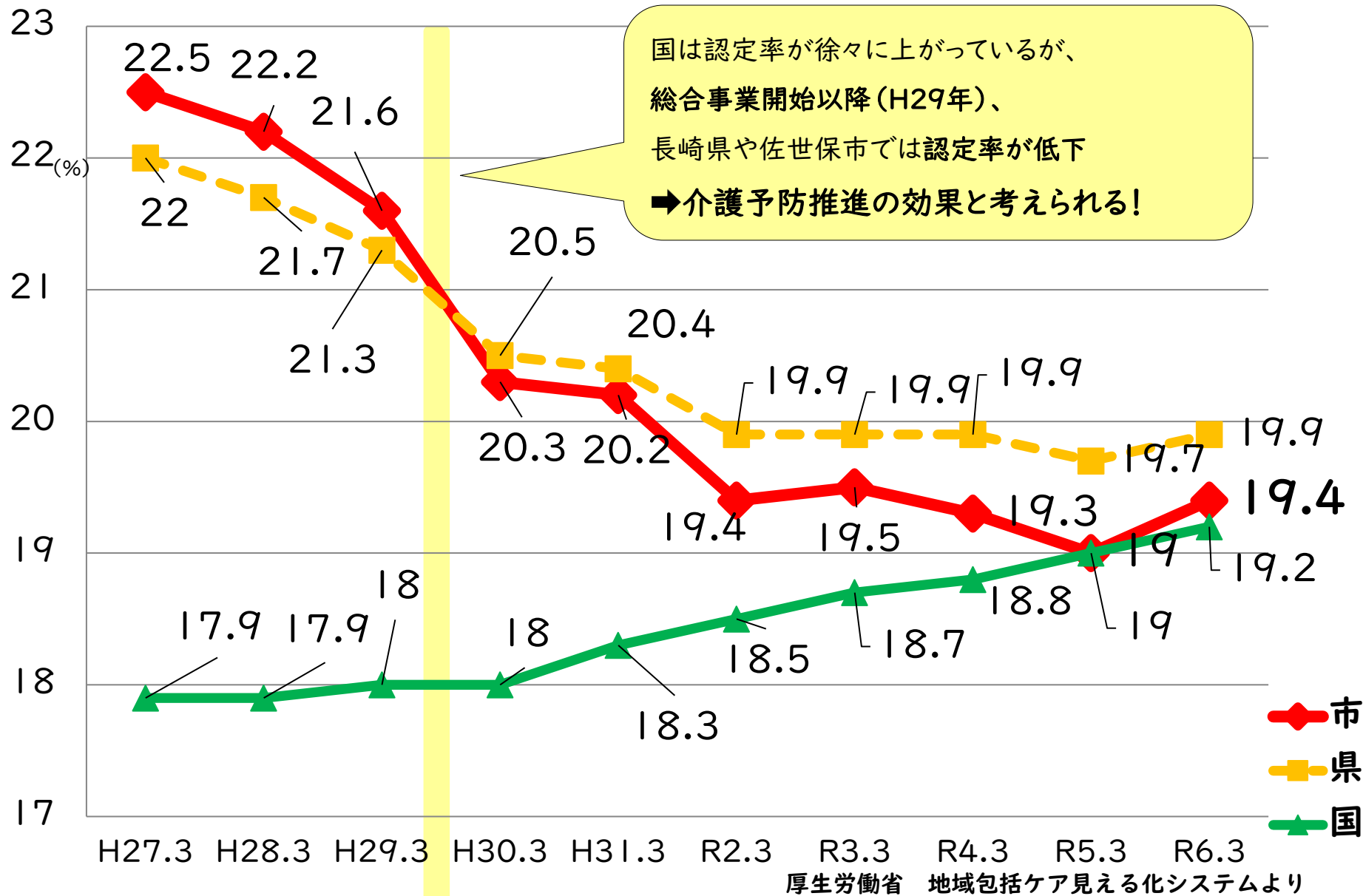


<佐世保市の介護が必要になる理由※>

- 1位 認知症
- 2位 転倒・骨折
- 3位 脳血管疾患
- 4位 心疾患
- 5位 腎不全
- 6位 虚血性心疾患

※順位は、要介護認定者のうち表記の疾病治療者の割合（令和3年度）

佐世保市の状況～要介護(要支援)認定率の推移



2. 介護予防・日常生活支援総合事業について

介護予防・日常生活支援総合事業 (略称:総合事業)とは

※介護保険法第115条の45第1項にて規定

<総合事業の目的>

生活に支障を少し感じているけど比較的元気な高齢者

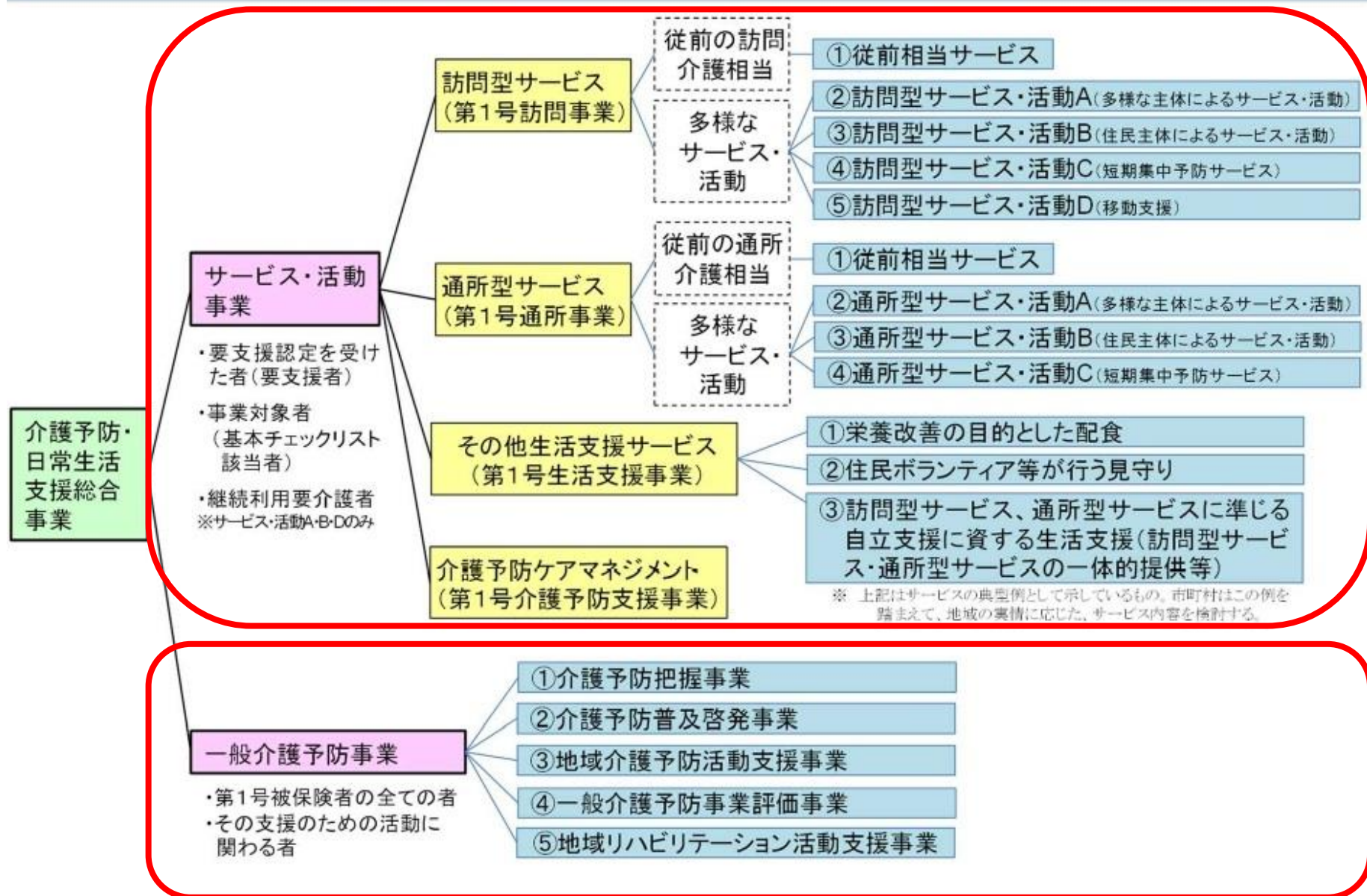
要支援認定者等の高齢者の多様な生活支援のニーズを
地域全体で支え、要介護状態になることを予防するための事業

<基本的な考え方>

- 多様な生活支援
- 高齢者の社会参加と地域における支え合い
- 介護予防の推進
- 関係者間の意識の共有と自立支援
- 認知症対策
- 共生社会

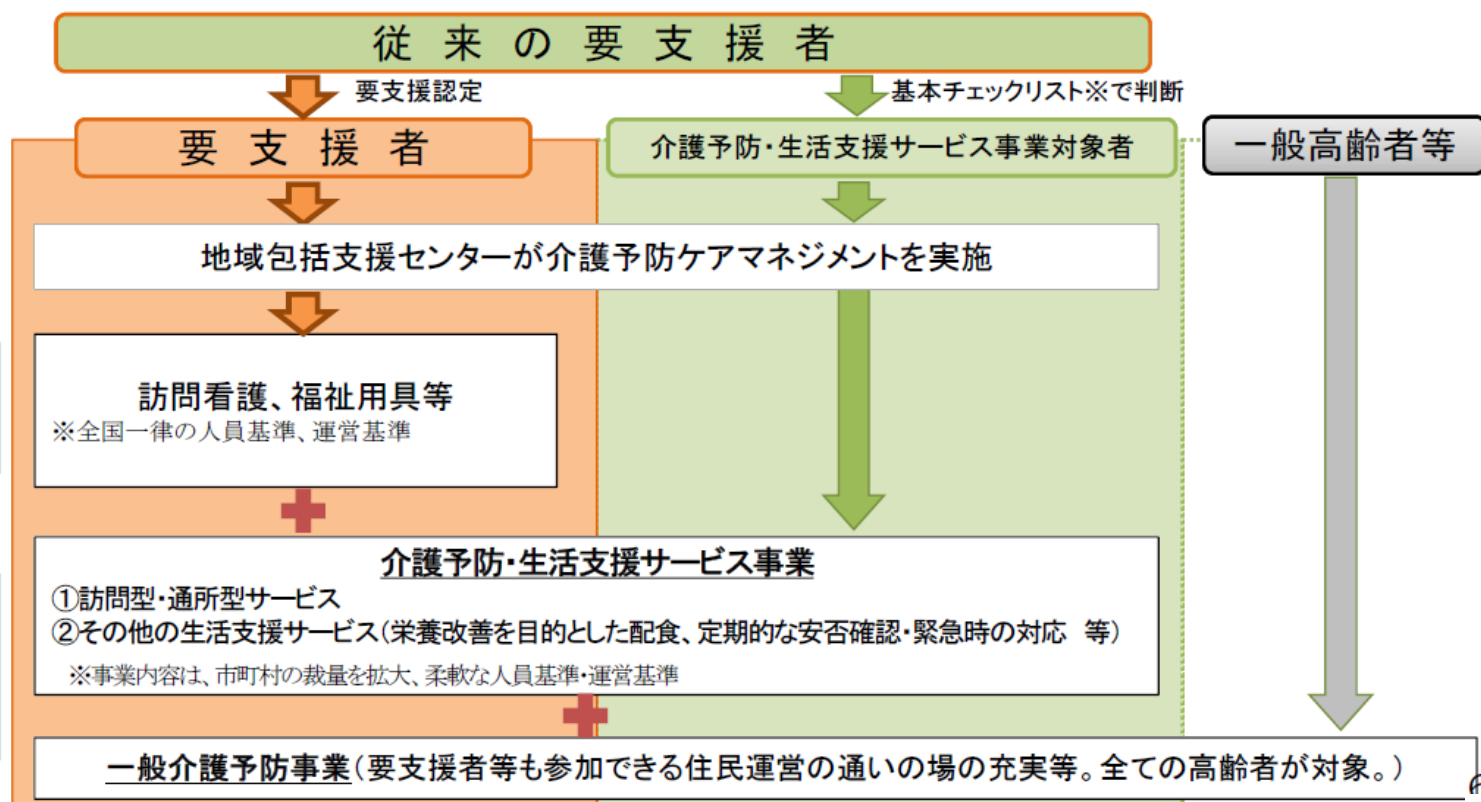


介護予防・日常生活支援総合事業の構成



総合事業の概要

- 訪問介護、通所介護以外のサービスは、予防給付によるサービス提供。
- 介護予防ケアマネジメントに基づき、総合事業のサービスと介護予防給付のサービスを組み合わせる。
- 総合事業のサービスのみ利用する場合は、要介護認定を受けずに「事業対象者」として申請することで、迅速なサービス利用が可能（基本チェックリストで判断）。



「事業対象者」とは

基本チェックリスト該当者のこと

○申請窓口：長寿社会課高齢支援係

○申請に必要なもの

①受付簿

②被保険者証（認定・更新申請中の場合は、A4水色の資格者証）

③ケアマネジメント依頼届出書（担当包括の印字がある場合は不要）

④基本チェックリスト ※該当していることを確認しているもの

⑤委任状（被保険者証・負担割合証の窓口交付の場合）

基本チェックリスト

実施日 年 月 日

別紙1

氏名	男・女	生年 月 日	大正 昭和 年 月 日 (歳)	長寿社会課受付印
住所 佐世保市	携帯電話 電話			

質 問 項 目			いずれかに○を つけてください	確認欄
普段の生活について	1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ	
	2	日用品の買物をしていますか	0. はい 1. いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ	
足腰の状態について	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ	／5 (3)
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい 1. いいえ	
	8	15分位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい 0. いいえ	
栄養状態	11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 0. いいえ	／2 (2)
	12	身長 cm ・ 体重 kg ・ BMI値= BMI値が18.5未満ですか (※)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1. はい 0. いいえ	
お口の中	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ	／3 (2)
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい 0. いいえ	
つ外	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ	／1 (1)

○どんな人を事業対象者として申請する？

→要支援程度の状態で、訪問介護・通所介護相当のサービスのみが必要な状態のとき。

○要支援程度の状態でも、予防給付のサービスを使う必要がある場合
→介護保険認定申請を行う。

事業対象者確認欄	該当	非該当
----------	----	-----

★基本チェックリストは、必ず本人と面接して聞き取る。

★基本的に地域包括支援センターが実施。

→新規ケースの場合、居宅介護支援事業所だけの判断では、基本チェックリストの実施不可。

地域包括支援センターの委託を受けて居宅介護支援事業所が支援しているケースの場合

⇒再度、地域包括支援センターからの依頼があれば可能。

今後の方針を決める時点（介護保険更新準備開始時期やプラン更新近い時期など）に、居宅介護支援事業所が地域包括支援センターに相談し、今後の方針を協議して対応。

事業対象者申請のメリット

- 市に申請後、1週間程度で「事業対象者」と印字した被保険者証が本人の手元に届く（認定待ちの期間がない）

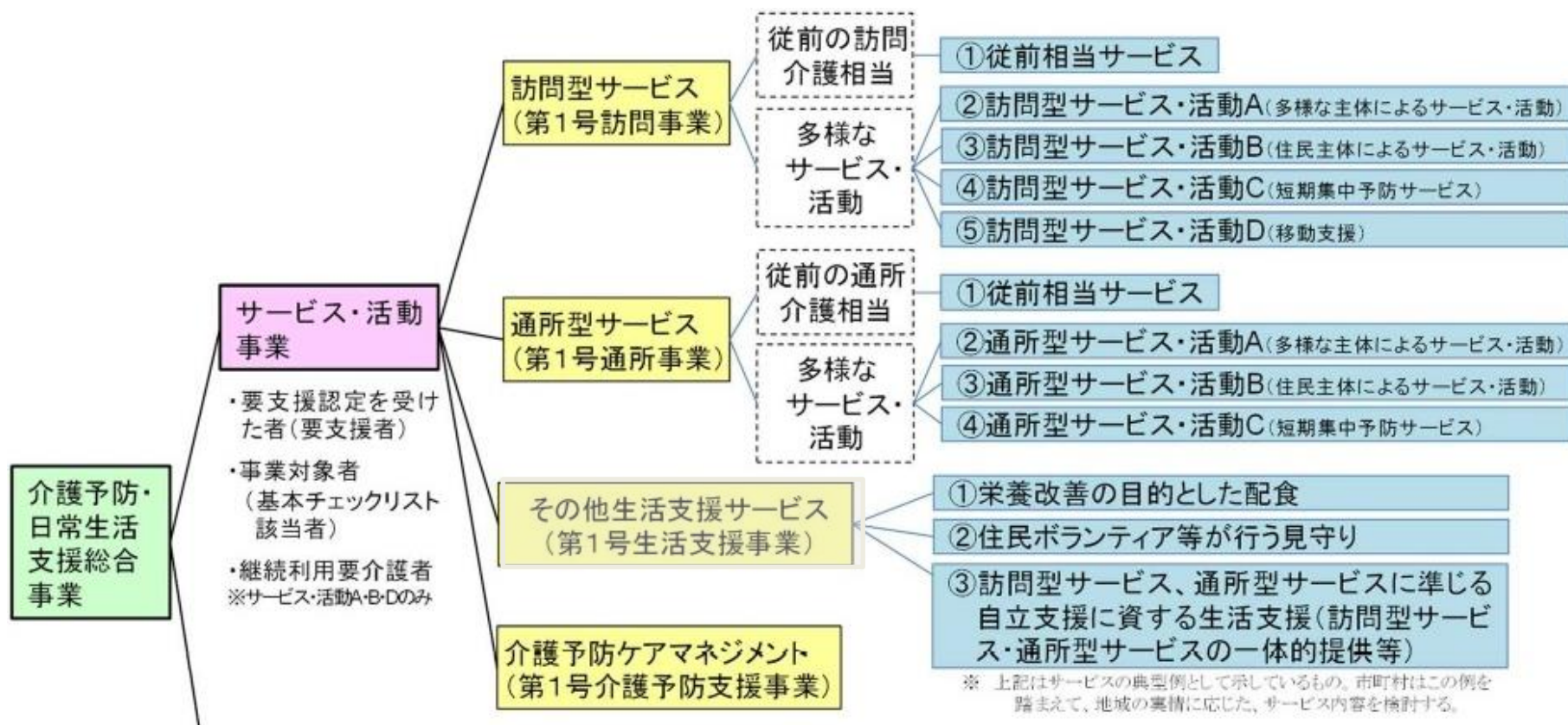
- 主治医意見書は不要

- ➡サービスに早く、確実につなげることができる

※ただし、訪問介護・通所介護に相当するサービス以外を希望の場合は事業対象者では利用できないため注意。

2. 介護予防・日常生活支援総合事業

① サービス・活動事業



サービス・活動事業の類型（Ⅰ） ～訪問系サービス～

訪問型 サービス・ 通所型 サービス	従前相当サービス	多様なサービス・活動				その他
		サービス・活動A (多様な主体によるサービス・活動)		サービス・活動B、 サービス・活動D（訪問型のみ） (住民主体によるサービス・活動)	サービス・活動C (短期集中予防サービス)	
実施手法	指定事業者が行うもの（第1号事業支給費の支給）	委託費の支払い	活動団体等に対する補助・助成			委託費の支払い
想定される 実施主体	● 介護サービス事業者等 (訪問介護・通所介護等事業者)	● 介護サービス事業者等以外の多様な主体 ● (介護サービス事業者等)	● ボランティア活動など地域住民の主体的な活動を行う団体 ● 当該活動を支援する団体	● 保健医療に関する専門的な知識を有する者が置かれる団体・機関等	これらによらないもの (委託と補助の組み合わせなど)	
基準	国が定める基準※1を例にしたもの	サービス・活動の内容に応じて市町村が定めるもの				
費用	国が定める額※2（単位数） 額の変更のみ可	加算設定も可	サービス・活動の内容に応じて市町村が定める額			
対象者	● 要支援者・事業対象者	● 要支援者・事業対象者 ● 継続利用要介護者	● 要支援者・事業対象者 ● 継続利用要介護者 ※ 対象者以外の地域住民が参加することも想定	● 要支援者・事業対象者のうち、目標達成のための計画的な支援を短期集中的に行うことにより、介護予防・自立支援の効果が增大すると認められる者		
サービス内容 (訪問型)	旧介護予防訪問介護と同様* * 身体介護・生活援助に該当する内容を総合的かつ偏りなく老計10号の範囲内で実施することが求められる	● 高齢者が担い手となって活動（就労的活動を含む。）することができる活動 ● 介護予防のための地域住民等による見守り的援助の実施 ● 高齢者の生活支援のための掃除、買い物等の一部支援*を行う活動 など * 市町村の判断により老計10号の範囲を越えてサービス・活動を行うことも可能 ● 通院・買い物等の移動支援や移送前後の生活支援（原則としてB・Dでの実施を想定）		● 対象者に対し、3月以上6月以下の期間を定めて保健医療に関する専門的な知識を有する者により提供される短期集中的なサービス		
サービス内容 (通所型)	旧介護予防通所介護と同様* * 運動器機能向上サービス、入浴支援、食事支援、送迎等を総合的に行うことが求められる	● 高齢者が担い手となって活動（就労的活動を含む。）することができる活動 ● セルフケアの推進のため一定の期間を定めて行う運動習慣をつけるための活動 ● 高齢者の社会参加のための生涯学習等を含む多様な活動を支援するもの ● 住民や地域の多様な主体相互の協力で行う入浴、食事等を支援する活動 など ● 送迎のみの実施				
支援の 提供者	国が定める基準による 訪問型:訪問介護員等 サービス提供責任者 通所型:生活相談員、看護職員 介護職員、機能訓練指導員	● 地域の多様な主体の従事者 ● 高齢者を含む多世代の地域住民 ● (有償・無償のボランティア)	● 有償・無償のボランティア ● マッチングなどの利用調整を行う者	● 保健医療専門職		

佐世保市での
名称は・・・

(総合事業の)訪問型サービス

訪問型支え合いサービス

佐世保市の総合事業の訪問系サービス(Ⅰ)

①訪問型サービス(サービスガイドを合わせてご参照ください)

以前の「介護予防訪問介護(ホームヘルプ)」に相当するサービス。
本人の自立支援のために、買い物、掃除、調理、洗濯、入浴等の
できない部分の支援を行うもの。

②訪問型支え合いサービス(サービス・活動B)

住民主体のボランティア団体による支援。

市が団体に補助金を交付する。

介護予防を目的とした生活支援等の支援。

サービス・活動事業の類型（２） ～通所系サービス～

訪問型 サービス・ 通所型 サービス	従前相当サービス	多様なサービス・活動				その他
		サービス・活動A (多様な主体によるサービス・活動)		サービス・活動B、 サービス・活動D（訪問型のみ） (住民主体によるサービス・活動)	サービス・活動C (短期集中予防サービス)	
		指定	委託			
実施手法	指定事業者が行うもの（第1号事業支給費の支給）	委託費の支払い		活動団体等に対する補助・助成	委託費の支払い	これらに当てはまらないもの (委託と補助の組み合わせなど)
想定される 実施主体	● 介護サービス事業者等 (訪問介護・通所介護等事業者)	● 介護サービス事業者等以外の多様な主体 ● (介護サービス事業者等)		● ボランティア活動など地域住民の主体的な活動を行う団体 ● 当該活動を支援する団体	保健医療に関する専門的な知識を有する者が置かれる団体・機関等	
基準	国が定める基準※1を例にしたもの	サービス・活動の内容に応じて市町村が定めるもの				
費用	国が定める額※2（単位数）			サービス・活動の内容に応じて市町村が定める額		
	額の変更のみ可	加算設定も可				
対象者	● 要支援者・事業対象者	● 要支援者・事業対象者 ● 継続利用要介護者		● 要支援者・事業対象者 ● 継続利用要介護者 ※ 対象者以外の地域住民が参加することも想定	● 要支援者・事業対象者のうち、目標達成のための計画的な支援を短期集中的に行うことにより、介護予防・自立支援の効果が増大すると認められる者	
サービス内容 (訪問型)	旧介護予防訪問介護と同様* * 身体介護・生活援助に該当する内容を総合的かつ偏りなく老計10号の範囲内で実施することが求められる	● 高齢者が担い手となって活動（就労的活動を含む。）することができる活動 ● 介護予防のための地域住民等による見守りの援助の実施 ● 高齢者の生活支援のための掃除、買い物等の一部の支援*を行う活動 など * 市町村の判断により老計10号の範囲を越えてサービス・活動を行うことも可能 ● 通院・買い物等の移動支援や移送前後の生活支援（原則としてB・Dでの実施を想定）			● 対象者に対し、3月以上6月以下の期間を定めて保健医療に関する専門的な知識を有する者により提供される短期集中的なサービス	
サービス内容 (通所型)	旧介護予防通所介護と同様* * 運動器機能向上サービス、入浴支援、食事支援、送迎等を総合的に行うことが求められる	● 高齢者が担い手となって活動（就労的活動を含む。）することができる活動 ● セルフケアの推進のため一定の期間を定めて行う運動習慣をつけるための活動 ● 高齢者の社会参加のための生涯学習等を含む多様な活動を支援するもの ● 住民や地域の多様な主体相互の協力で行う入浴、食事等を支援する活動 など ● 送迎のみの実施				
支援の提供者	国が定める基準による	市町村が定める基準による				
	訪問型：訪問介護員等 サービス提供責任者 通所型：生活相談員、看護職員 介護職員、機能訓練指導員	● 地域の多様な主体の従事者 ● 高齢者を含む多世代の地域住民 ● (有償・無償のボランティア)		● 有償・無償のボランティア ● マッチングなどの利用調整を行う者	保健医療専門職	

佐世保市での
名称は・・・

(総合事業の)通所型サービス

通所型支え合いサービス

きらっと元気教室

佐世保市の総合事業の通所系サービス

①通所型サービス（サービスガイドを合わせてご参照ください）

以前の「介護予防通所介護（デイサービス）」に相当するサービス。
本人の自立支援のために、機能訓練、レクリエーション、送迎、食事、入浴、栄養改善、口腔機能の向上、運動器の機能向上等の支援を行うもの。

②通所型支え合いサービス（サービス・活動B）

住民主体のボランティア団体による支援。

市が団体に補助金を交付する。

要支援者等を中心とした定期的（月3回以上）な利用が可能な、自主的な通いの場づくり（体操・運動等・趣味活動など）。

★令和3年度より、制度改正で事業対象者や要支援認定から要介護認定に移行した人についても、介護予防ケアマネジメントを実施し利用可能となっている

佐世保市の総合事業の通所系サービス(2)

③きらっと元気教室(サービス・活動C:短期集中予防サービス)

高齢者がその人らしい生き方を維持することを目的に、多様な側面から支援を行い、生活習慣病予防、介護予防、生活機能の向上を目指すもの。

参加者が近い将来実現したい生活目標を立て、セルフマネジメントに着目した個別のプログラムを設定し、機能向上を図る。

募集中

きらっと元気教室

(短期集中予防サービス)

きらっと元気教室では日常生活に役立つ運動・知識を学ぶことができます!

↓ 気になった方はご連絡ください ↓

セルフマネジメント定着が期待できる方

【連絡先】

地域包括支援センター 電話:

【利用条件】 以下のすべてに該当した方が対象です

☐ 佐世保市民

☐ **要支援1・2**の認定を受けた方

または**65歳以上で基本チェックリスト※1に該当**した方

※1 基本チェックリストについては地域包括支援センターにお尋ねください

☐ ケアプランにおいて支援の必要性が認められた方

・身体介護が多く必要な方
・医療的介入が重視される段階の方
・認知機能・理解力の明らかな低下がある方は除く

…このようなことに心あたりはありませんか?

利用者の声

足腰が弱って
庭仕事がつい



この段差、こんなに
高かったっけ?

あと少しの支援で
目標達成できそうな人に
限り6か月まで延長可

さあ、あなたらしい生活を取り戻してみよう!

運動

- ・生活における不安に合わせた運動内容を提案し、一緒に訓練します。
- ・家でも運動に取り組めるようにお手伝いします。

面談

- ・「あなたらしい生活」とは？一緒に考えます。
- ・家でのご過ごし方についてアドバイスします。



社会資源の紹介

- ・住み慣れた地域で生活を続けられるように、地域の活動やボランティアなどを紹介します。

介護予防についての学習

「栄養」や「お口の健康」についてパンフレットを使って学習します。

【場所】

・

【教室の期間】

・週1回、12回(3か月間) 1回あたり2~3時間

【料金】

・無料

『セルフマネジメント』とは

- 自己管理能力
- 一定の状態を維持させ、さらに良い方向へ発展させていくこと
- 自分の精神状態や健康状態を安定させ、よりよい状態になるように改善を図っていくこと

高齢者のセルフマネジメントでは…

- ・自分自身に興味を持つ
- ・自分の可能性に気づく



自信がつくように支援を行っていく

佐世保市の介護予防事業で、特に重視している考え方です

セルフマネジメントを推進するために…

社会資源、地域の通いの場、ボランティアなどについても視野に入れて
プラン立案することが重要!!

介護予防ケアマネジメント

●対象：要支援認定者および事業対象者

●介護予防および日常生活支援を目的として、心身の状況、置かれている環境等に応じて、適切なサービス※を包括的かつ効率的に提供されるよう必要な援助を行う事業。

※適切なサービス…

訪問型サービス、通所型サービスのみでなく、

- ・多様なサービス（支え合いサービス、きらっと元気教室）
 - ・一般介護予防事業（通いの場、介護予防教室など）
 - ・社会資源（インフォーマルサービス、地域のボランティアや民生委員、公民館活動など）
 - ・本人や家族の取り組み
- 等も視野にいれて検討する

介護予防ケアマネジメントの類型

＊ケアマネジメントA～Cがあるが、佐世保市ではAとCを採用している（R7.8月末時点）

類型	①ケアマネジメントA (原則的 な介護予防ケアマネジメント)	②ケアマネジメントC (初回のみ の介護予防ケアマネジメント)
内容	・サービス事業の指定を受けた事業所のサービスを利用する場合 ・短期集中予防サービスを利用する場合	・ケアマネジメントの結果、補助対象団体への利用につなげる場合
実施主体	地域包括支援センター 居宅介護支援事業所（委託した場合）	地域包括支援センター 居宅介護支援事業所（委託した場合）
対象事業	・訪問型サービス (以前の介護予防訪問介護に相当するサービス) ・通所型サービス (以前の介護予防通所介護に相当するサービス) ・きらっと元気教室 (通所型サービス・活動C、短期集中予防サービス)	・通所型支援サービス(通所型サービス・活動B) ・訪問型支援サービス(訪問型サービス・活動B) ・地域介護予防活動支援事業(週1回程度の通いの場)
プロセス	アセスメント →ケアプラン原案作成 (介護予防サービス・支援計画書) →サービス担当者会議 →利用者への説明・同意 →ケアプランの確定・交付 【利用者・サービス提供者へ】 →サービス利用開始 →モニタリング【給付管理】 →評価	アセスメント →ケアマネジメント結果等記録表作成 →利用者への説明・同意 →【サービス提供者】 通所型・訪問型Bの場合のみ、ケアマネジメント結果等記録表の交付 地域介護予防活動支援事業の場合は、本人の必要な情報を伝える。(記録表の交付はしない) →サービス利用開始 →【初回のみ給付管理】 (利用開始証明書必要)

利用者区分ごとのパターン例

利用者区分	サービス利用パターン例		ケアマネジメント	支給限度額
事業対象者	事業（訪問介護）のみ		介護予防・生活支援サービス費 （介護予防ケアマネジメント費）	5,032単位
	事業（通所介護）のみ			
	事業（訪問介護と通所介護）のみ			
要支援Ⅰ	給付のみ		介護予防給付費	5,032単位
	給付 ＋	事業（訪問介護）		
		事業（通所介護）		
	事業（訪問介護と通所介護）のみ		介護予防・生活支援サービス費 （介護予防ケアマネジメント費）	
要支援Ⅱ	給付のみ		介護予防給付費	10,531単位
	給付 ＋	事業（訪問介護）		
		事業（通所介護）		
	事業（訪問介護と通所介護）のみ		介護予防・生活支援サービス費 （介護予防ケアマネジメント費）	

2. 介護予防・日常生活支援総合事業

①一般介護予防事業

介護予防・
日常生活
支援総合
事業

一般介護予防事業

- ・第1号被保険者の全ての者
- ・その支援のための活動に
関わる者

①介護予防把握事業

②介護予防普及啓発事業

③地域介護予防活動支援事業

④一般介護予防事業評価事業

⑤地域リハビリテーション活動支援事業

いきいき百歳体操ができた経緯

介護予防に効果があると注目されていた
「パワーリハビリテーション」



メリット:介護度の高い高齢者でも安全に運動が実施できる
デメリット:機器が高額。機器を設置するスペースが必要

いきいき百歳体操

- 1本が220gで最大10本(2.2kg)まで負荷を増やすことのできるおもりを手首、足首につけて運動を行うことにより筋力とバランス能力を高める



1 準備運動

2 筋力運動

- 腕を前に上げる運動
- 腕を横に上げる運動
- 腕の曲げ伸ばし運動
- 椅子からの立ち上がり
- 膝を伸ばす運動
- 脚の後ろ上げ運動
- 脚の横上げ運動

3 整理体操

Copyright © Kochi City All rights reserved

引用：いきいき百歳体操の取り組み～住民主体の介護予防活動～/高知市健康福祉部高齢者支援課：川村 明範

赤崎2組公民館でのいきいき百歳体操の様子です。



例えば、こんな取り組みを行っています!!

○血圧記録手帳を活用した健康教育

○いきいき百歳体操の正しい運動方法と体力測定

○通いの場の活動を支援するボランティアの養成

○介護予防手帳（知っとしてノートの一部）の作成、普及啓発

○佐世保介護予防体操（つるかめ体操）の作成、普及啓発

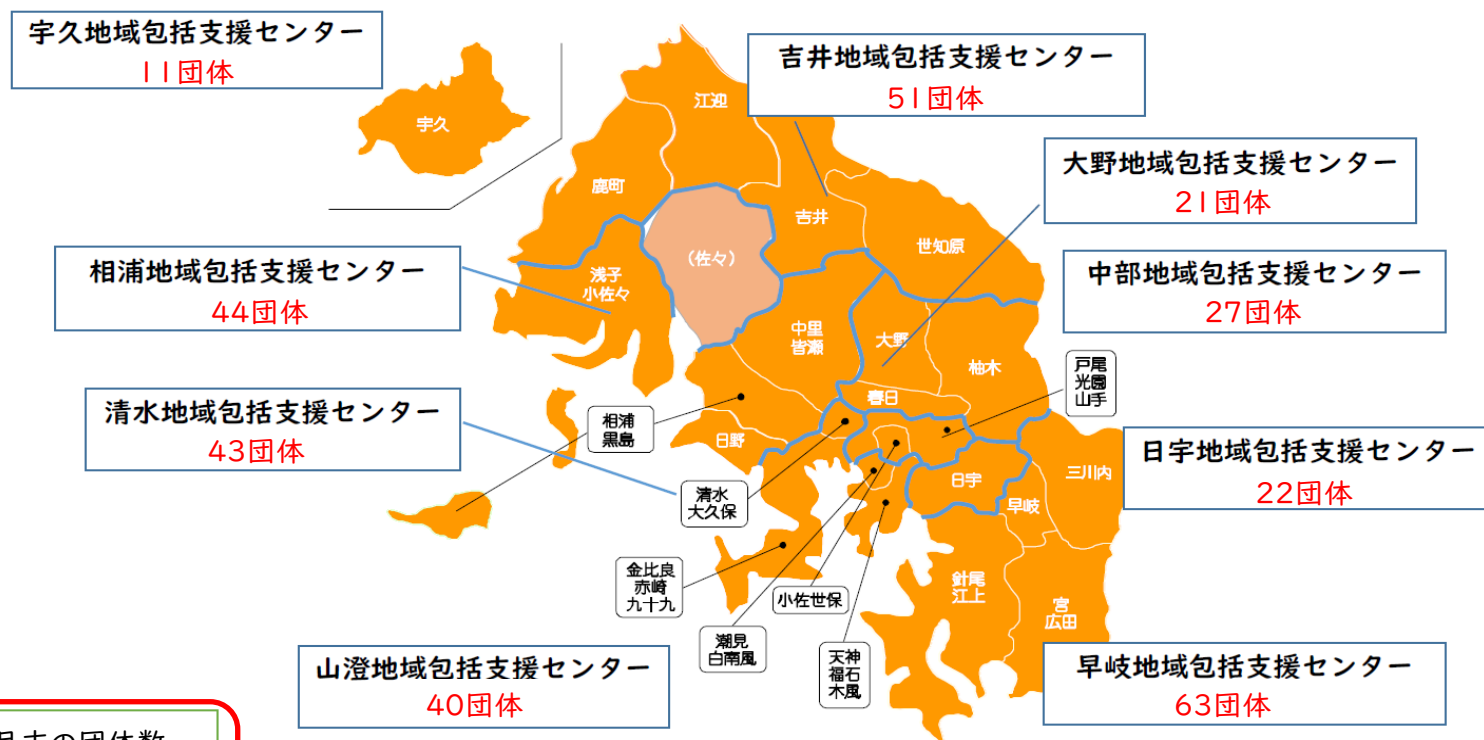
●介護保険施設等でのいきいき百歳体操の指導や運動・リハビリの助言

●高齢者宅への個別家庭訪問

例) 対象者に適した環境整備や福祉用具の活用、運動の提案

●・・・長寿社会課の理学療法士が実施しています。お気軽にご相談ください!!³⁴

参考1) 包括別の通いの場【※週1回以上百歳体操等の活動を行っている団体】数



令和7年3月末の団体数

合計: 322団体

地域の団体等はこちらから見るができます

【通いの場】市のホームページ、地域包括ケアガイドマップで公開中

【社会福祉協議会のサロン活動団体】

社会福祉協議会のホームページ、地域包括ケアガイドマップで公開中

【公民館活動等】市のホームページ「佐世保市生涯学習情報まなViva」で公開中

参考2) 知っとしてノート



「知っとしてノート」をご存じですか？

このノートは、あなたが自分らしく生きるために、大切な家族や周りの人へ思いを伝えるための一冊です。

健康のこと、介護のこと、そして“もしものとき”への備えまであなたの想いを、このノートに込めて、大切な人に「私のことを“知っとして”」という気持ちを届けてみませんか？

『介護予防手帳』と『エンディングノート』は、自分の好きな所から、自分の書きたいページからはじめてみましょう。

ノートは無料で配布しておりますので、裏面をご確認ください。

無料配付
配付場所は裏面をご覧ください！

★ノートサイズ
(タテ30.6cm×ヨコ24cm
×厚さ2.8cm)





POINT 1

介護予防手帳

元気なうちから予防し、住み慣れた地域でいきいきと楽しく暮らし続ける



POINT 2

エンディングノート

自分がこれまで生きてきた証やどのような最期を迎えたいのかを考える



POINT 3

葬儀・お墓のこと

自分が亡くなったあとに家族などが困らないように

★POINT1・2・3が一冊になったノートです

お問合せ先

佐世保市長寿社会課または医療政策課
佐世保市在宅医療・介護連携サポートセンター
(佐世保市医師会内)

0956-24-1111 (代表)
0956-22-5901



ウェブサイト“かっちえて”

★『知っとしてノート』配付先一覧★



施設名	住 所 (佐世保市)	電話番号(0956)
佐世保市役所 長寿社会課	高砂町5-1すこやかプラザ3階	24-1111 (代表)
早岐地域包括支援センター	権常寺1丁目4-10メイノスビル3階	26-5800
日宇地域包括支援センター	日宇町708	33-1700
山澄地域包括支援センター	潮見町11-22	36-9077
中部地域包括支援センター	上京町4-4永田ビル4階	59-7111
清水地域包括支援センター	相生町1-3	59-7770
大野地域包括支援センター	瀬戸越2丁目17-25	59-7758
相浦地域包括支援センター	木宮町3-19	59-7003
吉井地域包括支援センター	江迎町田ノ元15-5	66-8838
宇久地域包括支援センター	宇久町平1904-1	0959-57-3450
佐世保市社会福祉協議会	八幡町6-1	23-3174
佐世保市在宅医療・介護連携サポートセンター (佐世保市医師会内)	祇園町257	22-5901

注意

- ・ご希望の施設へ、事前にお問い合わせのうえご来訪をお願いいたします。
- ・知っとしてノートの配付対象は、原則、佐世保市に在住、在勤の方に限らせていただきます。
- ・また、郵送での対応は行っておりませんのでご了承ください。

★ダウンロードも出来ます★



『知っとしてノート』は、『佐世保市在宅医療介護連携ウェブサイト“かっちえて”』からダウンロードできますので印刷してご活用ください。

<http://www.sasebo-zaitaku.net/>

※佐世保市内の医療機関や介護施設の情報をお探しではないですか？
このウェブサイトでは、「地域資源マップ」を掲載しており、希望の条件を指定して簡単に検索できます。
必要な情報をスムーズに見つけるために、ぜひご活用ください！



お問合せ先

佐世保市長寿社会課または医療政策課
佐世保市在宅医療・介護連携サポートセンター
(佐世保市医師会内)

0956-24-1111 (代表)
0956-22-5901



参考3) つるかめ体操(佐世保介護予防体操)

○市内の理学療法士、作業療法士、健康運動指導士等の協力を得て佐世保独自の体操を作成。

○全14部位22種類の体操。いきいき百歳体操より複雑な動きが多く、より筋力を鍛えることができる。鍛えたい部分だけ実施することも可能。

10. 腹筋運動

腹筋をきたえることで
腰痛の予防・改善につながります

- 1) イスに浅めに座り、背中を背もたれにつけます
 - 2) 背もたれから少し背中をはなし、おへそをのぞきこみます
- ※10回繰り返します



■佐世保市役所ホームページで公開中

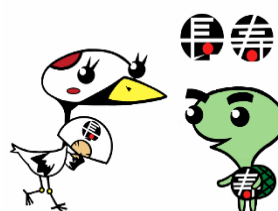


こちらのQRコードから
動画のページにアクセスで
きます

佐世保介護予防体操

検索

■長寿社会課でDVDの貸し出し、
ポスターの配布を行っています



ぜひご活用ください!

3. 生活支援体制整備事業について

生活支援体制整備事業とは

●目的●

生活支援サービスを担う事業主体（NPO法人、民間企業、協同組合、ボランティア、社会福祉法人、社会福祉協議会、地縁組織、介護サービス事業所、シルバー人材センター、老人クラブ、家政婦紹介所、商工会、民生委員等）と連携しながら、多様な日常生活上の支援体制の充実・強化及び高齢者の社会参加の推進を一体的に図っていく事業。

☆生活支援コーディネーター（SC）

「資源開発」「ネットワーク構築」「ニーズと取組のマッチング」といった地域の生活支援体制整備のコーディネートを行う者。

第1層SC:佐世保市の基盤整備を担当（1名）

第2層SC:地区自治協議会圏域毎（27圏域）に設置

SCが中心となり、

- ・協議体（地域の多様な主体との情報共有・連携の場）の設置
 - ・生活支援サポーターの養成
 - ・ニーズ調査、マッチング
- ・・・などを行っている

生活支援サポーター

地域の支え合い活動の推進のためSCが中心となり養成しているボランティア。現在約750名が登録。

●主な活動内容●

- ・見守り・声かけ
- ・ちょっとしたお手伝い
- ・ゴミ捨て
- ・買い物
- ・食事の準備
- ・外出支援
- ・入院中の支援

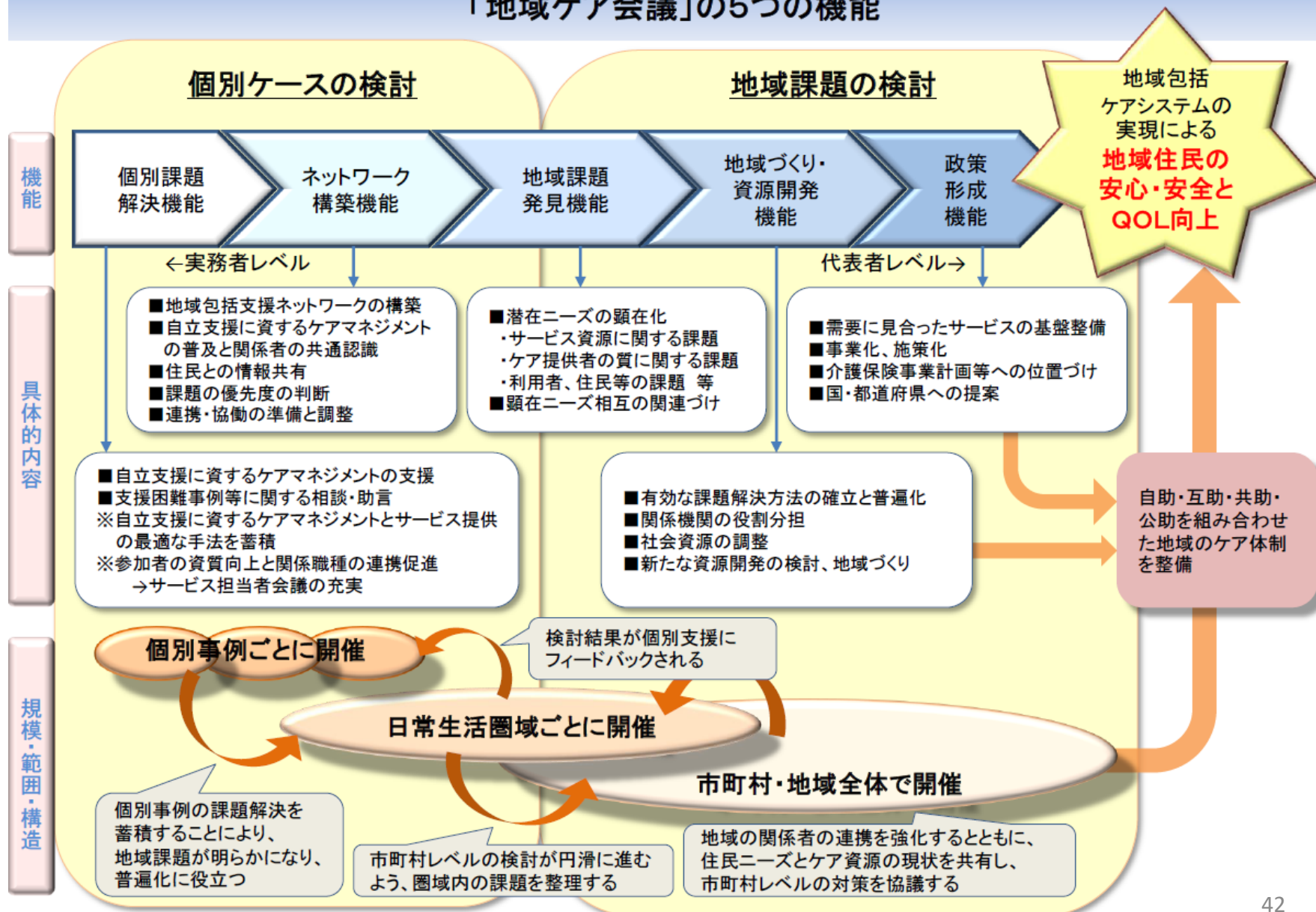
既にある民生委員やシルバーヘルプサービス等の活動も考慮しつつ、活動の充実が必要な場合に支援

現状訪問介護（ヘルパー）での対応が多い。
➡徐々にボランティアによる支援の充実へ

4. 地域ケア会議について

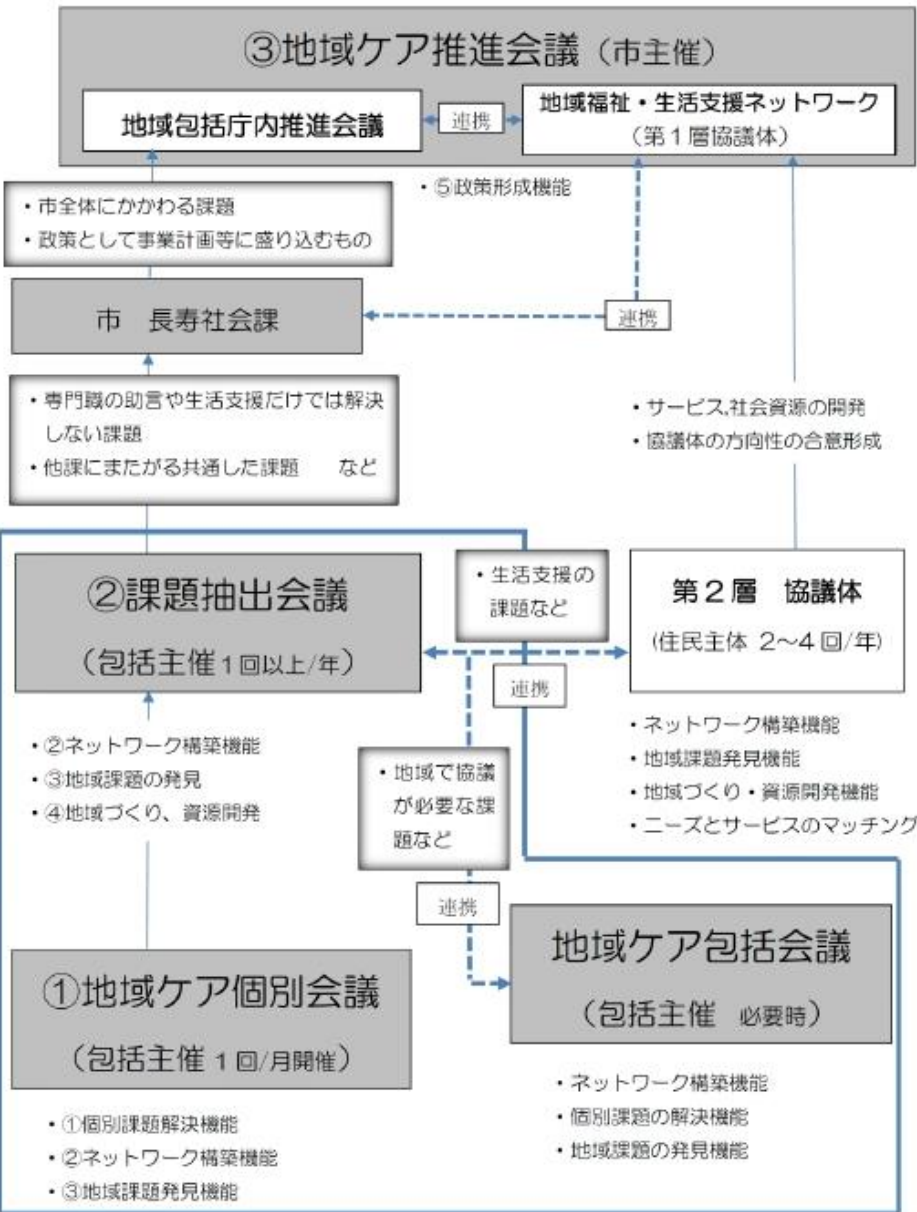
地域ケア会議：H27年～介護保険法に規定

「地域ケア会議」の5つの機能



※地域ケア会議の参加者や規模は、検討内容によって異なる。

佐世保市の地域ケア会議 体系図



<③地域ケア推進会議>

関係機関とのネットワークの構築や①②などの会議体を通して把握された市全域にかかる課題の共有を行う。共有された課題について社会資源の開発や政策形成につながる提言・提案を行う。

<②課題抽出会議>

①にて諮ったケースを積み重ね、また日頃の業務や地域アセスメントを通じて裏付けられた地域課題を包括的に判断し、必要な関係者と課題の共有・解決に向けた検討を図る。

<①地域ケア個別会議>

現在のケアプランを基に、専門職（リハビリ、栄養、口腔、薬剤等）との検討を行う中で、多角的視点から事例の課題を捉え、**自立支援に目**を向けたケアプラン作成につなげるもの

⇒ 高齢者の有する能力の維持向上を目指す

⇒ 地域課題を発見する

佐世保市の地域ケア個別会議

- 平成30年度～
自立支援に目を向けた地域ケア個別会議を開始。
- 各包括（9か所）主催・長寿社会課主催で10回/月実施している。※1回あたり3事例
- 参加する専門職（助言者）
 - ①リハビリ専門職（PTかOTかST）
 - ②管理栄養士
 - ③薬剤師
 - ④歯科衛生士
- 参加者
ケアマネジャー（プランナー）・包括職員・長寿社会課地区担当保健師・認知症推進員・生活支援コーディネーター・民生委員
→様々な職種とのネットワーク構築の場にもなっている

5. 実際の支援の例

ニーズと課題の捉え方①

みなさんのところに、高齢者から「食事が作れない」と相談が来ました。

みなさんなら、どう対応しますか？

A. 訪問サービスでの調理支援・配食サービスを提案

B. 「食事が作れない」状況を詳しく聞く

なぜ、食事が作れない？

- ・握力が弱く、野菜を包丁で切れない
- ・足の力が弱く、調理する時間立つことができない
- ・物忘れが出てきて火の消し忘れが心配
- ・買い物に行けないから など

ニーズと課題の捉え方②

「食事が作れない」を課題と捉えてしまうと…

⇒目標・方針

「ヘルパーの支援と配食サービスで食事の確保ができる」
となってしまう… これは自立支援のプラン？

できない「状況」を「課題」と置き換えているだけ 単にニーズを課題として捉えているのでは？

ヘルパーで調理支援、配食支援を受け続ける

⇒自分で調理する機会がなくなる

ずっとサービスに頼らないと生活できない状態に
さらにできないことが増え、要介護状態へ

ニーズと課題の捉え方③

利用者等から語られる
困りごと・欲求・要望

ニーズ

できない状況になっている要因は何か？
＝本当に解決しなければならないこと

課題

自立を妨げている要因

できない背景に何があるのかを明らかにすることが重要

ニーズと課題の捉え方④

<課題の捉え方>

本人がしたいこと⇔出来ないこと・現状

ギャップに視点を置くことが大切

⇒改善可能性の追求、残存能力の活用



当事者が受け身では問題解決は難しい。

「本人の発言」を元に、目標設定を行うことが重要!!

- 過去にできていたことでまたできるようになりたいこと
 - 最近行けていないけれどもまた行ってみたい場所
 - 昔からの趣味・特技に合った社会参加の場
- 前向きに取り組みやすい!

ご清聴ありがとうございました