

第2部 地域包括ケアシステムの推進

第1章 介護予防・日常生活支援総合事業の充実

65歳以上の単身高齢者や高齢者のみの世帯、及び認知症の高齢者が増加する中、団塊の世代が75歳以上となる平成37(2025)年を見据え、高齢者が地域とのつながりや生きがいをもちながら暮らしていける地域の体制づくりが必要です。

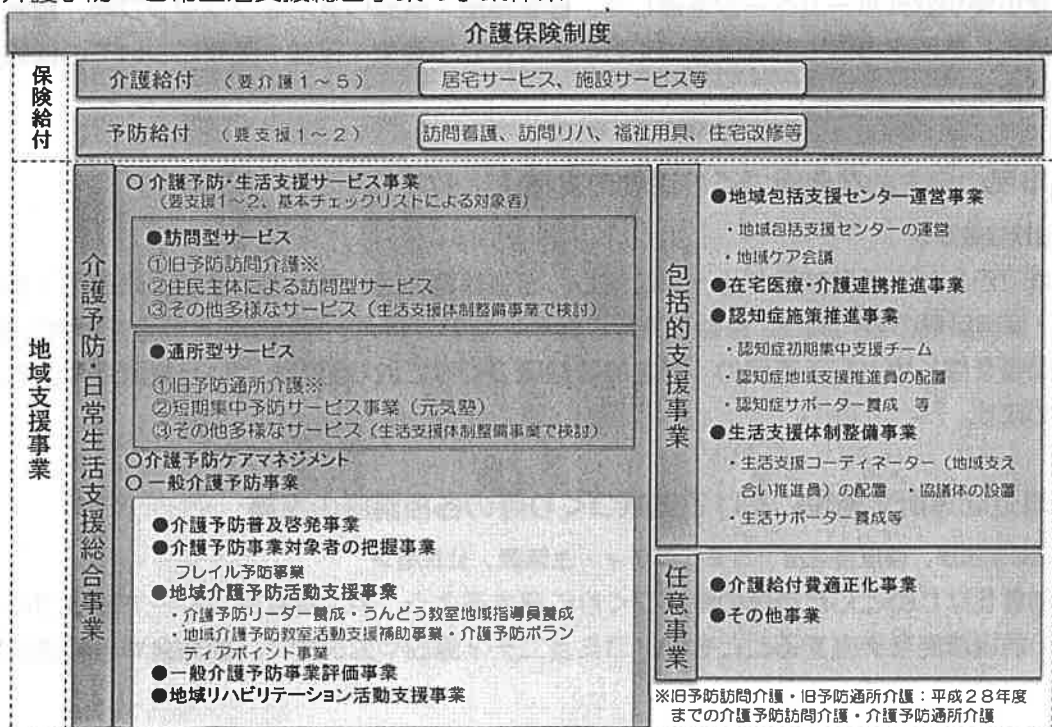
そのためには、医療・介護サービスの充実を図るとともに、日常生活を支えていく生活支援サービスや支え合いの体制整備をさらに推進していくことが必要不可欠です。また、地域の中で役割をもって生活することや社会活動に参加することは、生きがいや介護予防にもつながっていきます。

生活支援サービスや社会参加へのニーズは、様々なものが想定されるため、その体制整備にあたっては、多様な主体(NPO・民間企業・協同組合・社会福祉法人・ボランティア等)の参画を得ながら連携体制を構築していくことが重要です。それぞれの主体の持ち味を活かした地域の支援体制の充実・強化を図るため、生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)の配置及び協議体を設置して取り組んでいます。

また、平成28(2016)年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」(以下「総合事業」)として、日常生活を支えていく「住民主体による訪問型サービス」や、介護予防・生活機能の向上を図るための通所型サービス「短期集中予防サービス事業(元気塾)」を新たに創出し開始しました。

今後さらに、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実させることで、地域の支え合い体制づくりを推進し、要支援者等に対する介護予防・自立支援となる効果的な支援を目指します。

●介護予防・日常生活支援総合事業の事業体系



1. 健康づくり・介護予防の推進

(1) 健康づくりの推進

いつまでも健康で充実した生活を続けられるように、日常的に健康づくりを心がけるとともに、生活習慣病の予防や介護予防を推進します。

健康づくりの推進、生活習慣病予防施策の充実、地域医療体制の整備を通じて、一人ひとりの特性に見合った総合的な健康づくりの支援を行っていきます。

高齢者が安心して生活を送ることができるよう、必要な情報を得て適切な医療を受けられる体制を目指し、保健所や医療機関等との連携を図ります。

① 地域における健康づくりの推進

ア 市民による健康づくり活動の推進

《▼健康推進課》

地域で健康づくり活動を推進するために、高齢者をはじめとした市民による健康づくり推進員活動を実施し、健康な地域づくりを進めていきます。

身近な場所で健康講座や男性のための料理教室、手軽に取り組める月例ウォーキング等の企画・運営を行うとともに、関係団体等との協働により健康づくりのイベントなどを行い、健康づくりのネットワークを広げていきます。

また、健康づくり推進員育成のための研修や学習の機会等を設けます。

イ 健康づくりの啓発と情報の発信

《▼健康推進課》

たま広報や公式ホームページを通して、健康講座・健康ウォーキングマップ等、高齢者をはじめとした市民の自主的な健康づくりに広く役立つ健康・保健・医療についての情報発信を行います。

ウ 市民の自主的な健康づくり活動の支援

《▼健康推進課》

地域で自主的に活動するグループに対し、出張教育を通じて支援します。栄養士・歯科衛生士・保健師等の専門職が、身近で気軽に健康について考え、実践できる機会を提供します。

高齢者をはじめとした市民の「自主的に健康づくりに取り組む」という意識が高まるように努めます。

エ 身近な場所や施設における健康づくり等の各種講座の実施

《▼高齢支援課、健康推進課、コミュニティ・生活課、公民館》

高齢者をはじめとした市民の健康づくりに資するよう、老人福祉センターで健康づくりのための各種講座を実施するとともに、コミュニティ施設や公民館で、講演会や各種講座等を

実施します。

② 生活習慣病等予防の推進

ア 生活習慣病等予防に関する取組の充実

《▼健康推進課》

生活習慣病を予防するためには、個人の日常の行動を変えてもらうような「動機づけ」が重要です。日常生活の中で「動機づけ」ができるよう健康相談・教育・出張講座の事業をはじめ、地域のネットワーク・ソーシャルキャピタル（※）を利用し、生活習慣病予防を推進します。

高齢者が、生涯にわたり口腔機能を維持することができるよう、関係機関と連携し、口腔ケアの実施や摂食嚥下機能の維持向上に向けた取り組みを支援していきます。

（※）ソーシャルキャピタル：自治会等の地縁的な活動やNPO・ボランティア活動を進める中で強められていく、地域社会を豊かにする人々のつながり。

イ 健康診査等の充実

《▼保険年金課》

75歳以上の方には、生活習慣病の早期発見・介護予防のため後期高齢者健康診査を実施します。多摩市国民健康保険に加入されている40～74歳の方には、生活習慣病の予防、生活習慣の改善と健康意識の向上を図るため、特定健康診査を実施します。

特定保健指導では、受診結果や生活習慣に応じたきめ細かな指導を行います。

（2）介護予防の普及・啓発

介護予防とは、介護が必要になることの予防や、要介護状態等の軽減、もしくは悪化の防止を目的として行うものです。「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけ、家庭・地域での役割をもった生活や社会参加を促進することは、一人ひとりの介護予防や生きがいにもつながります。介護予防活動の普及・啓発を行い、高齢者が生きがいをもって生活できる地域の実現を目指します。

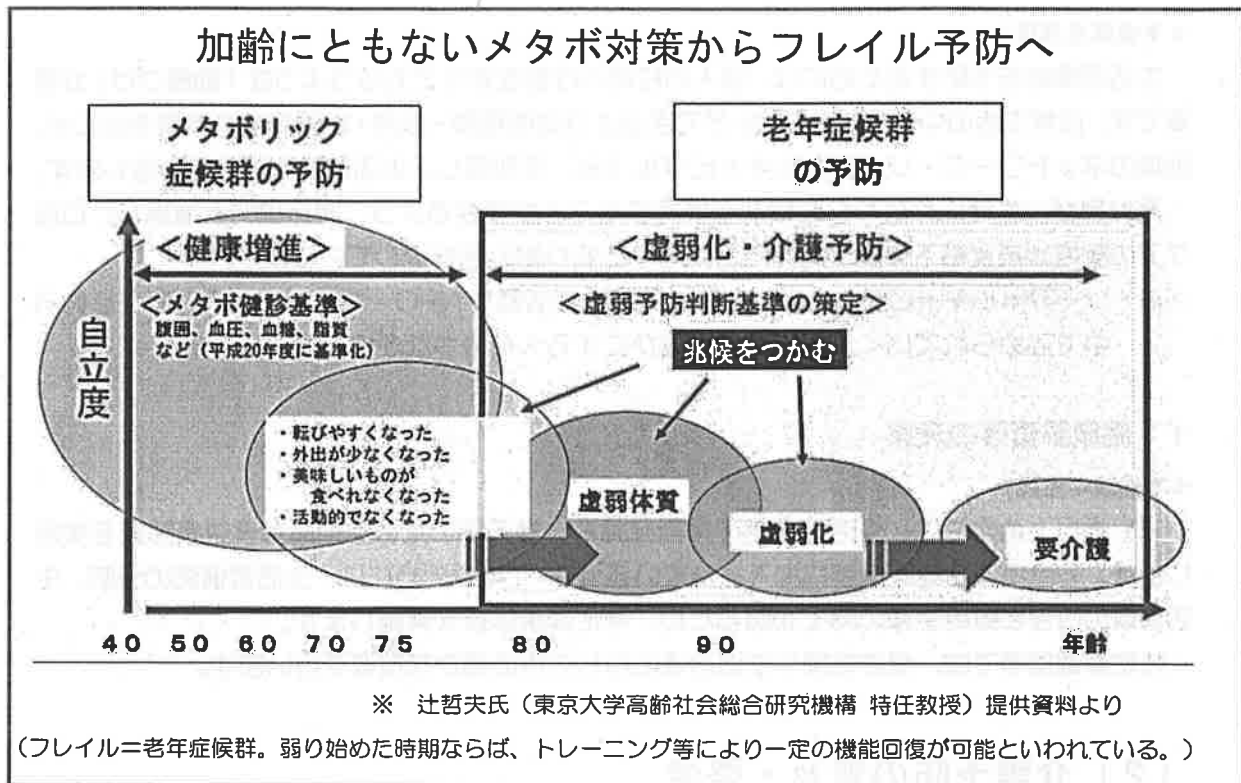
① フレイル予防の普及・啓発

《▼高齢支援課》

介護予防は、年を重ねることによって現れる、生活上の不具合を放っておかないことから始まります。高齢期になって元気がなくなる2つの原因である「病氣」と「老化」を予防することが大切です。

市では、平成29（2017）年より、「TAMAフレイル予防プロジェクト（TFPP）」の取り組みにより、老化のサインを早くに知って予防するために、自分のフレイル（虚弱）の状態に気づくためのチェックリストを市内の大学・医師会・歯科医会・保健所・東京都健康長寿医療センター等の協力のもと作成しました。

主に病気を予防するための「生活習慣病予防」だけでなく、介護が必要な状態となることを予防する「フレイル予防」の知識を広めるため、イベントや地域の集会場・コミュニティセンター等において、地域の住民・大学・地域包括支援センター等との連携のもと、測定会を実施していきます。



〇コラム～フレイル（虚弱）予防～

年を重ねて気力や体力などが衰えた状態のことを「フレイル」といいます。高齢者のフレイルは生活の質を落とし、様々な病気の原因となることもあります。

フレイルの定義は、(1)体重減少 (2)疲れやすさの自覚 (3)日常での活動量低下 (4)歩行速度の低下 (5)筋力(握力)の低下とされています。

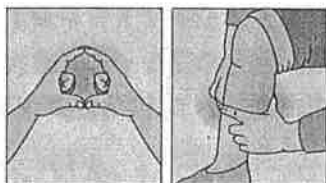
多くの方はフレイルの状態を経て要介護状態へ進むと考えられていますが、持病の適切な管理や、適度な運動、栄養のある食事などに気をつけることで、そのリスクを減らすことができます。

〇指輪っかテスト

自分で筋肉の衰えを確認できる指輪っかテストは、フレイルを測る尺度として65～74歳の方の特定健診（多摩市内40医療機関で実施）でも使われています。

【やり方】

両手の親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。“囲めない”か“ちょうど囲める”場合は筋肉量が充分である可能性が高いです。



Ishii S et al.: Development of a simple screening test for sarcopenia in older adults. Geriatr Gerontol Int. 2014 Suppl 1:93-101.

② 介護予防活動等の情報提供

◀▼高齢支援課▶

介護予防を正しく理解し行動変容のきっかけとなるようなパンフレットや、介護予防活動への主体的な取り組みを推進するための介護予防手帳の作成を検討します。また、市民主体で実施しているさまざまな活動について、生活支援体制整備事業との連動のもと、生活支援コーディネーター等と連携し、介護予防に資する活動を把握します。それらの活動を多くの市民に紹介するとともに、介護予防の意識が市民全体に広がるよう、普及・啓発に努めます。

(3) 地域における介護予防の拡充

介護予防は自分で実践していくことが重要ですが、自分だけでは継続して行うことが難しくなることがあります。

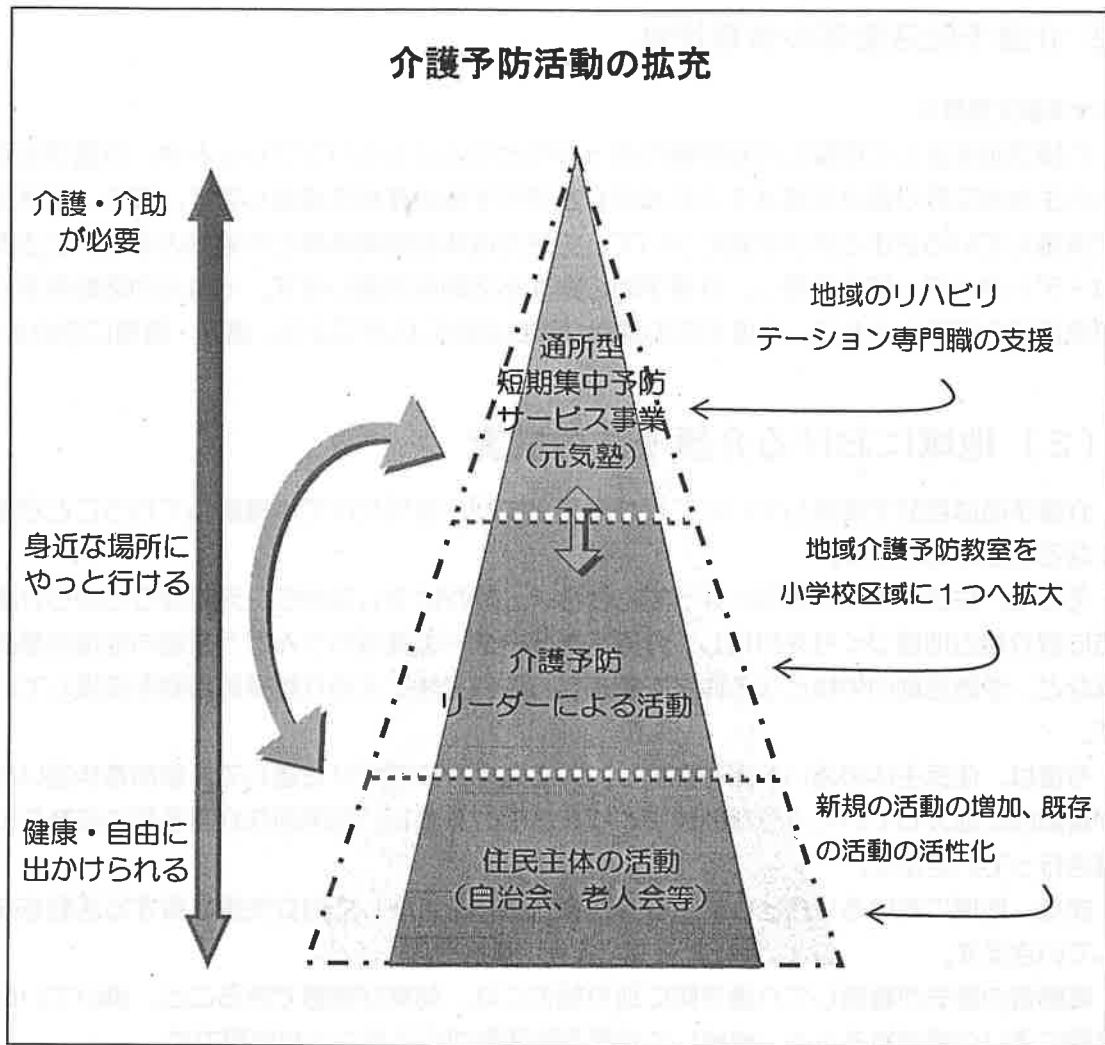
そこで、住民が地域の主役となって助け合い、声かけをしながら、元気なうちから介護予防に取り組む地域づくりを目指し、介護予防リーダーの養成やうんどう教室の地域指導員養成など、予防活動の中核となる住民を養成し、住民主体による介護予防活動を支援しています。

今後は、住民主体の通いの場を充実し、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりをさらに推進し、効果的な介護予防の拡充を引き続き行っていきます。

また、地域におけるリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する活動を充実していきます。

高齢者の誰もが継続して介護予防に取り組むには、効果が実感できること、歩いていける範囲に通いの場があること、継続して介護予防活動が行えることが必要です。

その上で、「支える側＝運営する側」と「支えられる側＝参加する側」という画一的な関係性に留まることなく、地域のあらゆる住民が役割を持ち、お互い支え合いながら、自分らしく活躍できる地域の実現を目指します。

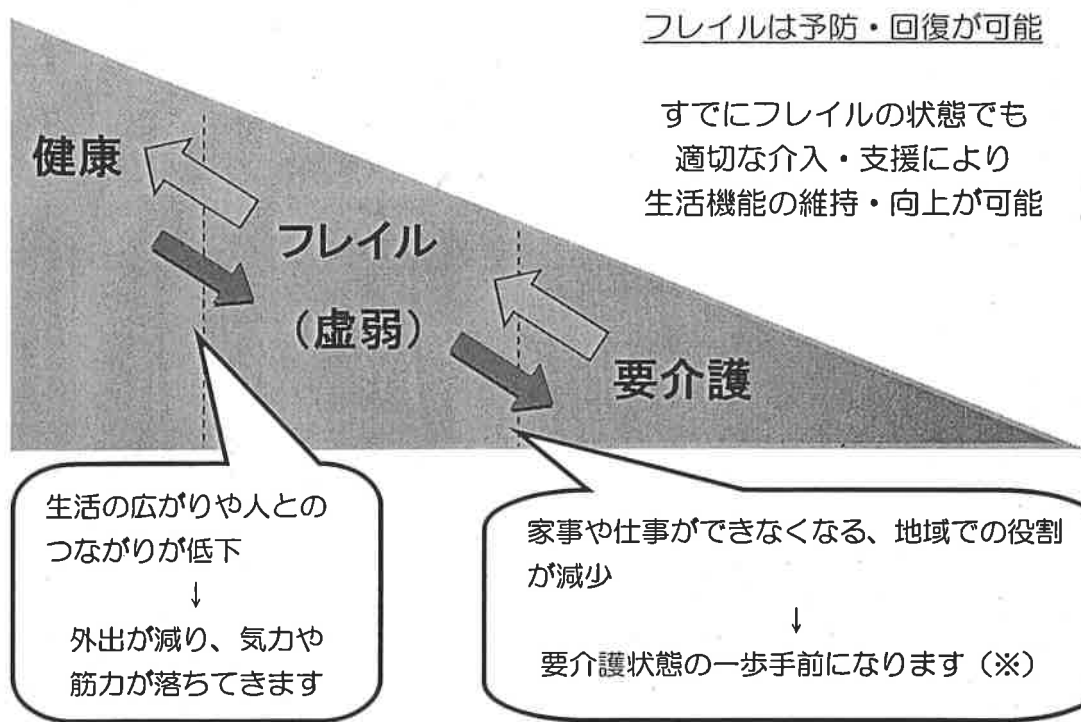


① フレイル予防事業による健幸まちづくりの推進

《▼高齢支援課》

老化のサインに早く気づき介護が必要な状態になることを予防するため、自分のフレイル（虚弱）の状態に気づき、フレイルの予防・改善するためのポイントを身につけ、自分の今の状態に合った活動につながる「TAMAフレイル予防プロジェクト（TFPP）」を実施しています。いつまでも元気で、自分らしく暮らしていけるよう、地域の住民、大学、地域包括支援センター等との連携のもと、市民総出でフレイル予防に取り組んでいます。

今後さらに、市民が中心となった活動を増やし、フレイル予防に向けての様々な活動（食、運動、社会参画等）への参加や住民運営の通いの場の拡充など、行動変容を促進するとともに、民間企業等との連携も視野に入れながら、健幸まちづくりを推進していきます。



(※) 要介護状態の一步手前とは、筋肉減少症（サルコペニア）や、運動器不安定症（ロコモティブシンドローム）、低栄養、認知症、閉じこもりなどの状態

フレイル予防3つのキーワード

フレイル予防のポイントは運動・栄養（食・口腔機能）・社会参画です。この3つは相互に影響し、特に社会参画の機会が減るとフレイルに近づくといわれています。

- 一、よく噛みよく食べる
- 一、よく動く
- 一、よく社会に参画する!!

