

地域づくりによる介護予防

♪ 笑顔ころがる
ころばん体操 ♪



みんなですが！

いちき串木野市地域包括支援センター

いちき串木野市地域包括支援センター

保険・医療・福祉などを総合的に行う拠点として、地域住民の介護予防の推進や総合的な相談窓口として業務に取り組んでいます。

☆場所 串木野庁舎2階

☆配置職員

保健師

社会福祉士

主任介護支援専門員

介護支援専門員

事務職員



悩み

疑問

相談ごと

介護や健康のこと

- ・介護予防ケアプランを作りたい
- ・要介護認定の申請
- ・体の機能に不安がある
- ・今の健康を維持したい



権利を守ること

- ・悪質な訪問販売の被害にあった
- ・財産管理に自信がなくなった
- ・虐待にあっている人がいる
- ・虐待をしてしまう



一人で抱えこんでいませんか？

こんなお役に
ときたちます！

地域包括支援センター



保健師



主任ケア
マネジャー



社会福祉士

さまざまな 相談ごと

- ・近所の1人暮らしの高齢者が心配



暮らしやすい 地域のために

- ・どんな専門職がいるの？
- ・医療機関やその他の関係機関



地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者の支援を行います。3人はそれぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事だけ行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者を支えます。

地域包括支援センター

(長寿介護課 介護予防係:R3.4~)

場 所 串木野庁舎 2階

電 話 32-3111(代表)

33-5644(直通)

みなさんにお聞きします

- 10年後、どんな生活を送りたいですか？
- どんな時に幸せを感じますか？

隣の人、周りの人と話してみましよう！



いつまでも旅行
に行きたい！



畑仕事を続け
たい。

好きなものを食べ
たい。

習い事やスポー
ツなど、趣味を続
けたい



自分のことはいつ
までも自分でできる
ようにしたい。



グランドゴルフを
楽しみたい

H29年度アンケート
一番興味のあるものは？より

みなさんのこのような想いは、「**介護予防の理念**」に通じます！

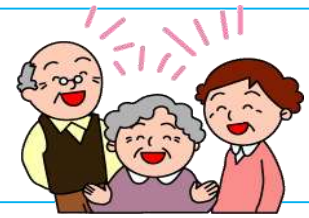
介護予防の基本理念

【国民の努力及び義務】

介護保険法 第4条

国民は、自ら介護状態になることを**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、要介護状態と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。**

介護予防とは？



- 介護を受ける状態になることを予防する

いつまでも自立でいられるように

- 要介護状態がより悪くならないための予防

少しでも自立に近づくように

“健康”自立で長生きをめざす



平均寿命

	男性	女性
国(2015年)	80.79歳(世界4位)	87.05歳(世界2位)
鹿児島県	80.0歳	86.8歳
いちき串木野市	80.0歳	86.9歳

健康寿命 自立して健康に生活できる期間

	男性	女性
国(2013年)	71.19歳	74.21歳
鹿児島県	72.31歳(全国15位)	75.51歳(全国9位)



平均寿命－健康寿命＝自立して健康に生活できない期間

男性が約9年，女性が約12年

平均寿命と健康寿命の開きを埋める施策が必要！

なぜ介護予防に
取り組むの？

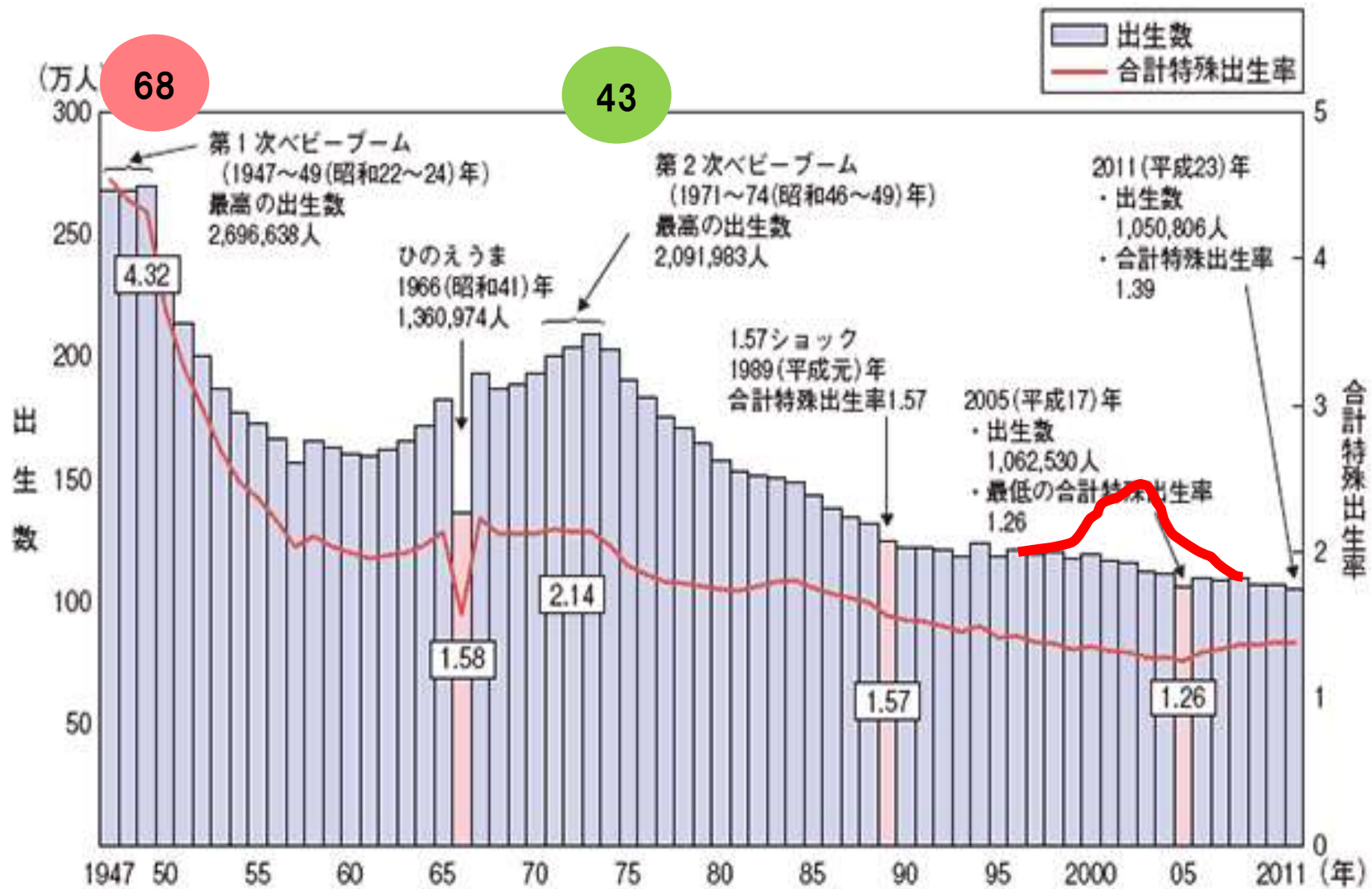


「2025年問題」とは？



2025年に
なにが起こるのか

この2025年以降の問題が“国”の
医療と介護の方向性に大きく影響……



出典：厚生労働省「人口動態統計」

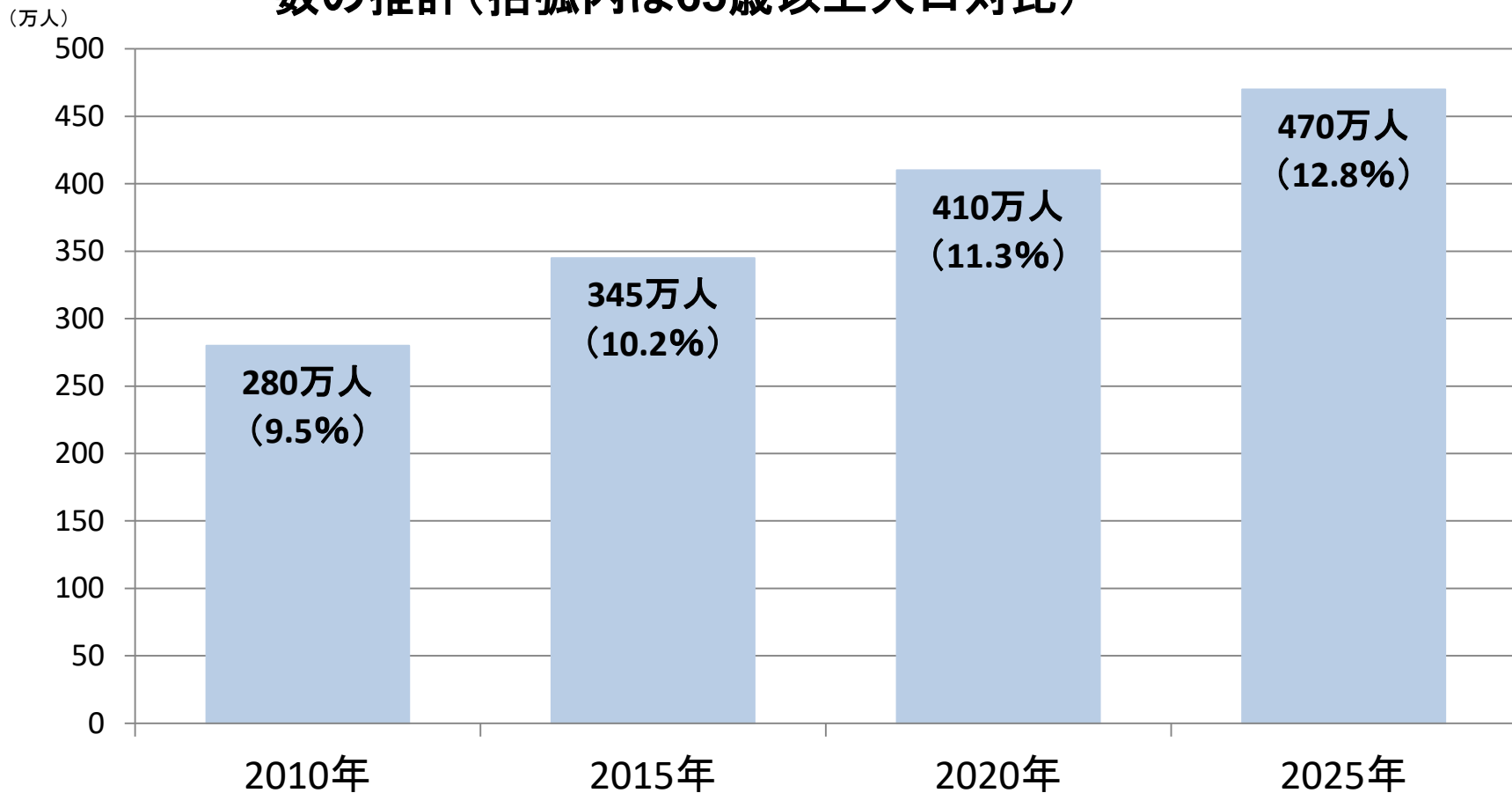
65歳以上の高齢者数は、2025年には3,657万人となり30%を超え、2042年にはピークを迎える予測(3,878万人)。

また、75歳以上高齢者の全人口に占める割合は増加していき、2055年には、25%を超える見込み。

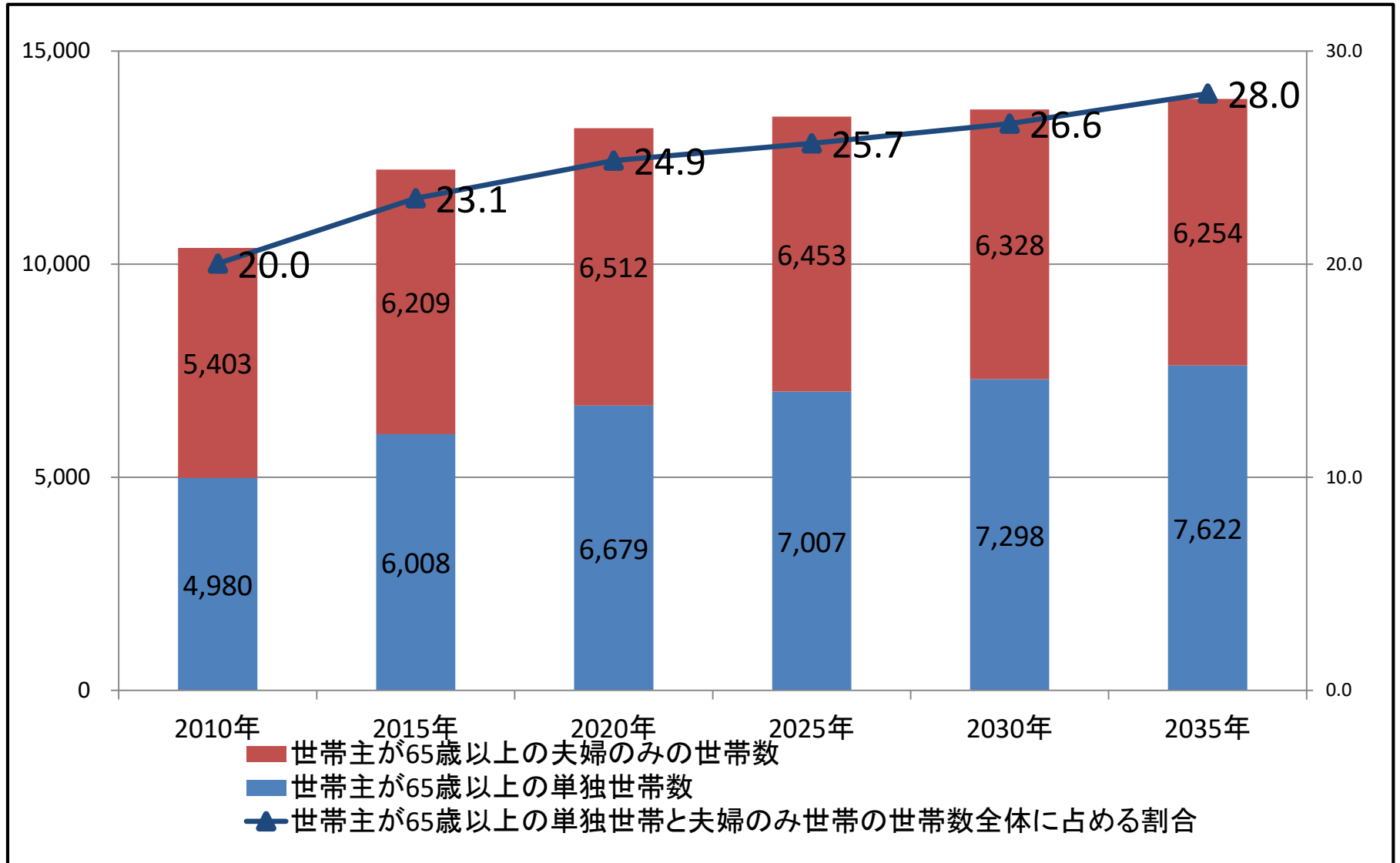
	2012年 8月	2015年	2025年	2055年
65歳以上高齢者人口(割合)	3,058 万人 (24.0%)	3,395 万人 (26.8%)	3,657 万人 (30.3%)	3,626 万人 (39.4%)
75歳以上高齢者人口(割合)	1,511 万人 (11.8%)	1,646 万人 (13.0%)	2,179 万人 (18.1%)	2,401 万人 (26.1%)

② 65歳以上高齢者のうち、「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の高齢者が増加していく。

「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の高齢者数の推計(括弧内は65歳以上人口対比)



③ 世帯主が65歳以上の単独世帯や夫婦のみの世帯が増加していく



④ 75歳以上人口は、都市部では急速に増加し、もともと高齢者人口の多い地方でも緩やかに増加する。各地域の高齢化の状況は異なるため、各地域の特性に応じた対応が必要。

	埼玉県	千葉県	神奈川県	大阪府	愛知県	東京都	～	鹿児島県	島根県	山形県	全国
2010年	58.9 万人 8.2%	56.3 万人 9.1%	79.4 万人 8.8%	84.3 万人 9.5%	66.0 万人 8.9%	123.4 万人 9.4%		25.4 万人 14.9%	11.9 万人 16.6%	18.1 万人 15.5%	1419.4 万人 11.1%
2025年	117.7 万人 16.8% 2.00倍	108.2 万人 18.1% 1.92倍	148.5 万人 16.5% 1.87倍	152.8 万人 18.2% 1.81倍	116.6 万人 15.9% 1.77倍	197.7 万人 15.0% 1.60倍		29.5 万人 19.4% 1.16倍	13.7 万人 22.1% 1.15倍	20.7 万人 20.6% 1.15倍	2178.6 万人 18.1% 1.53倍

いいちき串木野市



Q1: いいちき串木野市の人口は

人

Q2: いいちき串木野市の人口は年々

増えて? 減って? いる。

Q3: いいちき串木野市の高齢化率は?

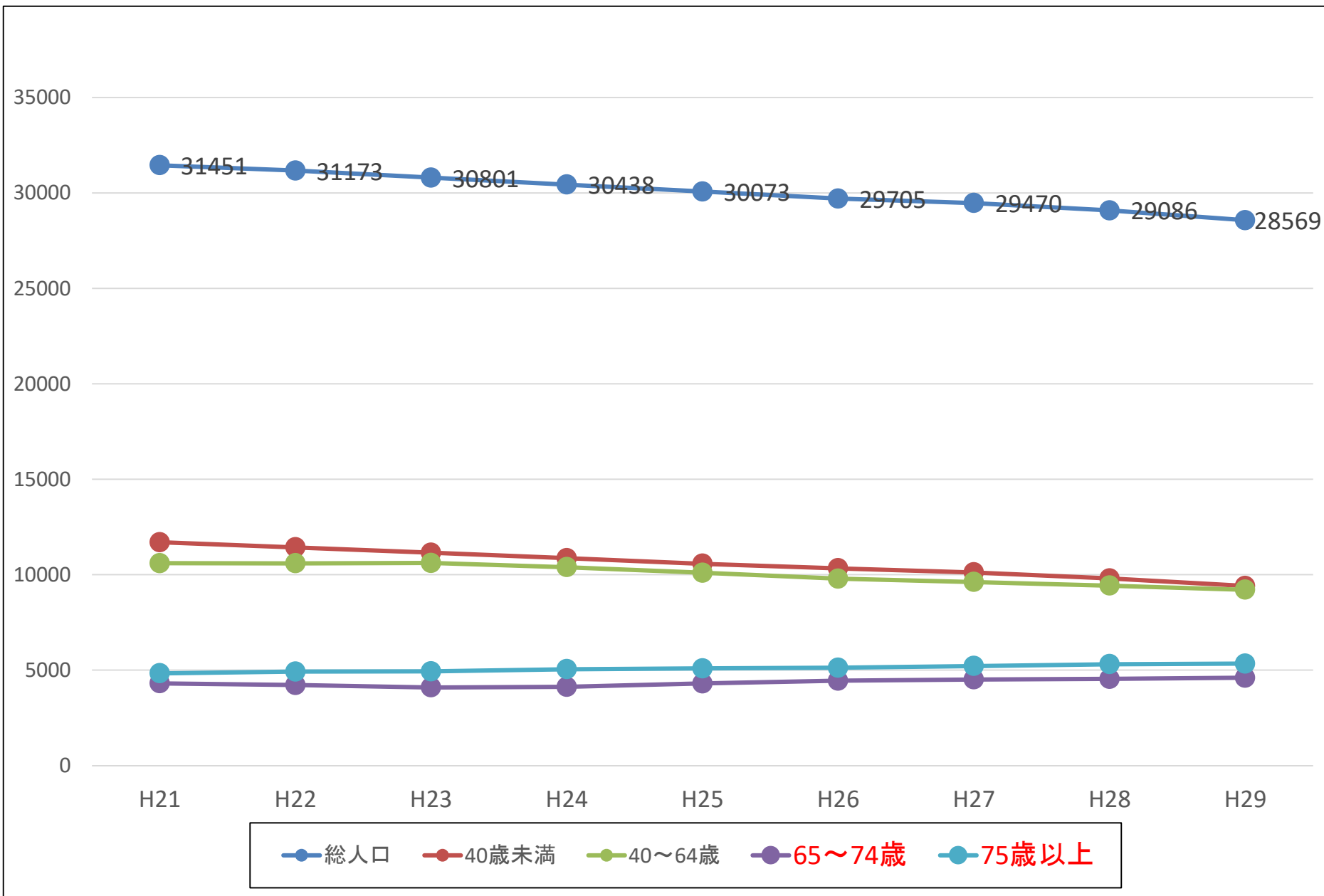
%

いちき串木野市における高齢者の現状

総人口	65歳以上		75歳以上	
	人口	高齢化率	人口	高齢化率
27,472 人	10,262 人	37.35 %	5,448 人	19.83 %

令和2年3月末現在

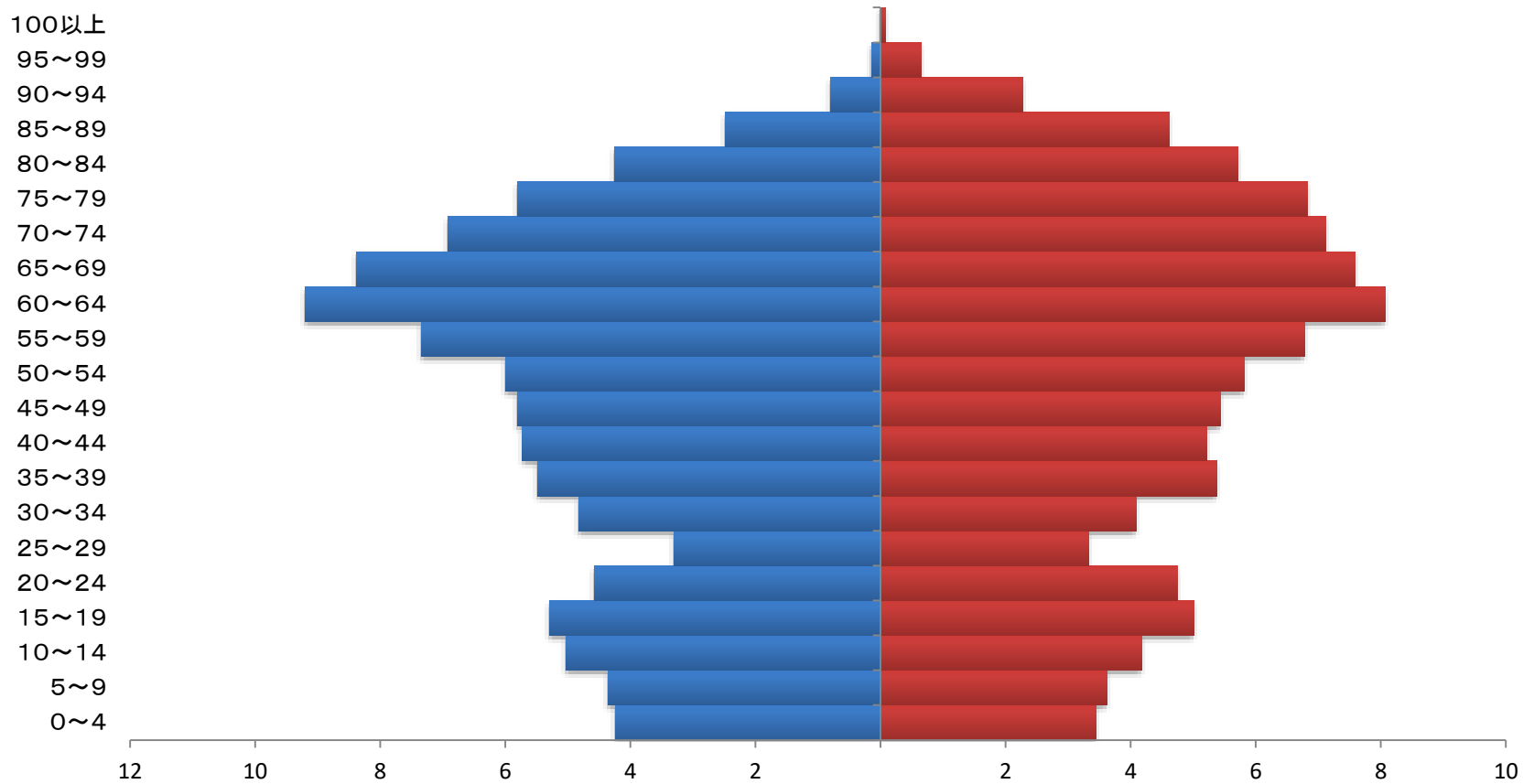
いちき串木野市の人口の推移



いちき串木野市



平成26年10月人口推計から人口ピラミッドを作成



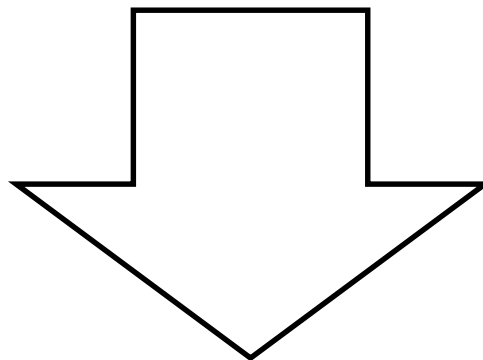
2015年に「ベビーブーム世代」が65歳～74歳に到達
10年後の2025年から後期高齢者になる

今までの高齢化の問題は

平均寿命の延伸や高齢化の“スピード(速さ)”の問題

今後は高齢者の“多さ(数)”の問題

4人に一人が75歳以上という超高齢社会が到来



高齢になれば、疾病にかかるリスクも高くなる
介護が必要になる割合も高くなる

生涯医療費の推移

75～79歳でピーク

70歳以降に生涯医療費の約半分を
使うとされています



介護保険認定率の増加

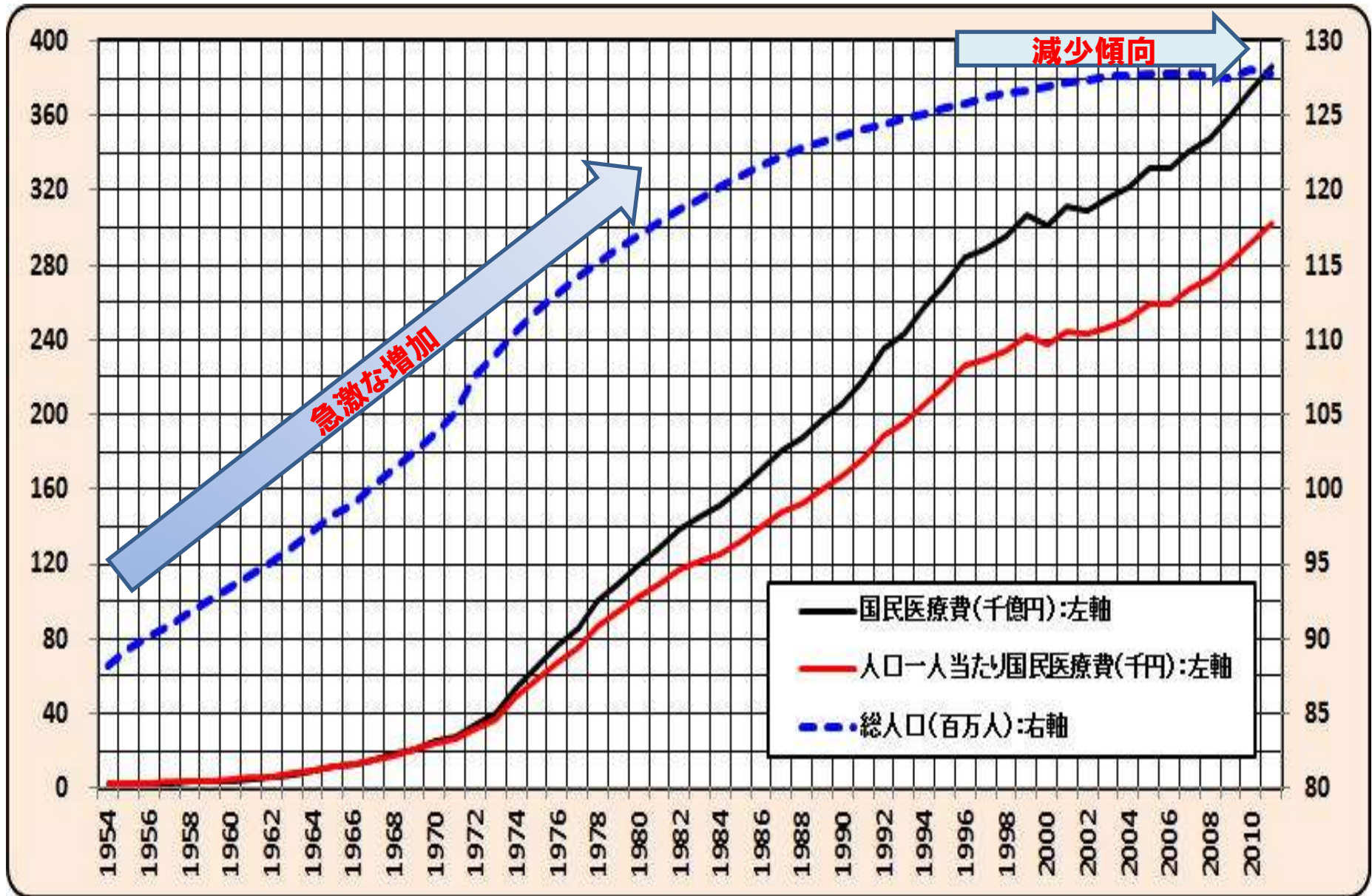
75歳以上で上昇

65～75歳の認定率が4%程度

75歳以上では29%を超えます



人口と国民医療費の推移



「減る人口，増える医療費」

**高齢者が増え、医療・介護の需要が増える?? =
病床数を増やせばいい?
施設数をふやせばいい?**



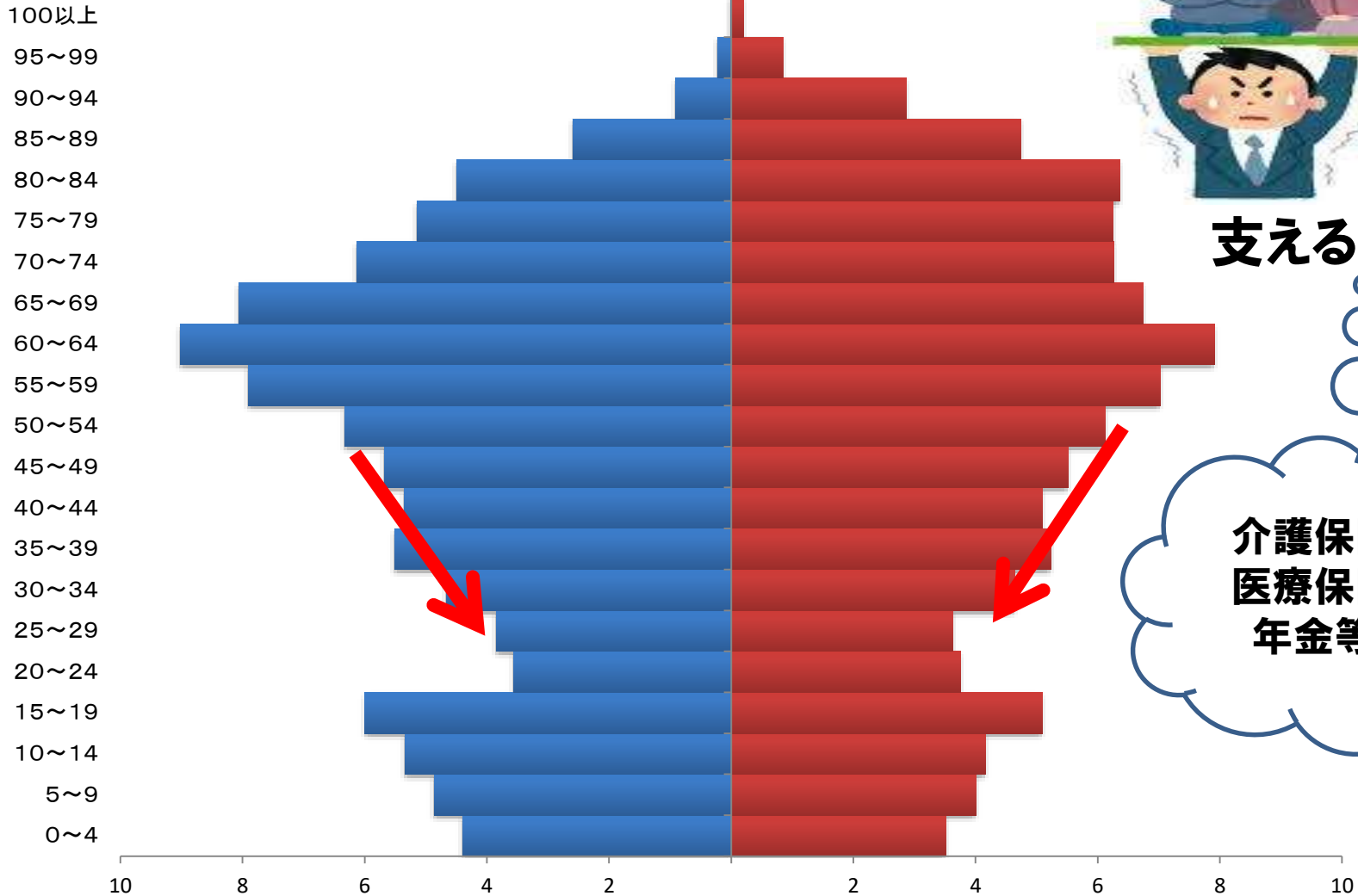
将来を見越した対応が必要

人口は減る



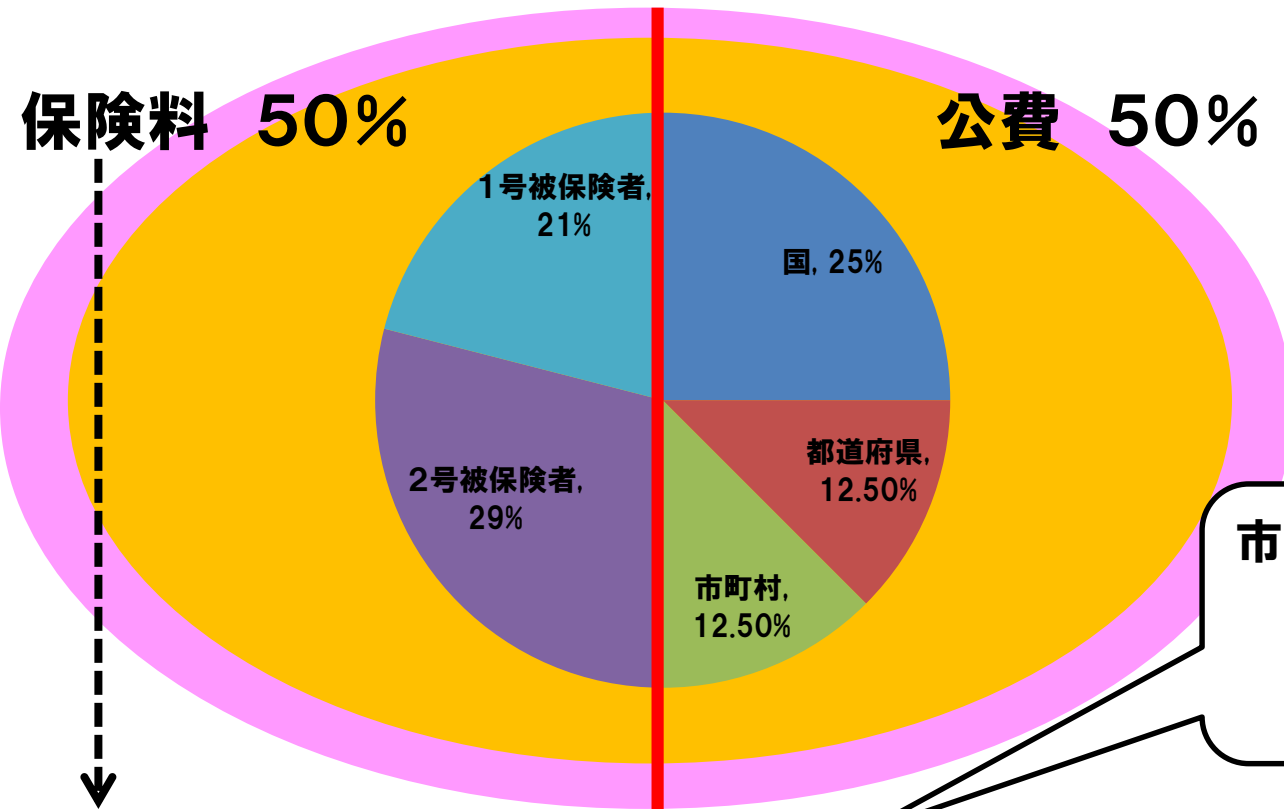
支える側の問題

**介護保険料
医療保険料
年金等々**



平成26年10月人口推計から作成

介護保険給付費の財源



**国の改革シナリオでは
2025年保険料は
8200円？**

市町村で保険料はちがう
日置市:6,100円
いちき串木野市:5,992円

1号被保険者:65歳以上
2号被保険者:40歳~64歳

計算された一人当たりの負担額を各医療保険が加入者数に応じて社会保険診療報酬支払い基金に支払う仕組み。
保険料は各医療保険者間で異なる。

2025年モデルを目指した病床再々編

「次期診療報酬改定における社会保障・税一体改革関連の基本的な考え方」(概要)
 (平成25年9月6日 社会保障審議会 医療保険部会・医療部会)

基本的な考え方

<現在の姿>

<高度急性期・一般急性期>

- 病床の機能の明確化と機能に合わせた評価
- ・平均在院日数の短縮
- ・長期入院患者の評価の適正化
- ・重症度・看護必要度の見直し
- ・入院早期からのリハビリの推進 等

<2025年(平成37年)の姿>



※この“グラス型”には、特定入院料等が含まれていない病床数が表されている

2025年医療提供体制へ
 (2025年モデル/砲弾型へ)

確化した上で評価 等

<長期療養>

- 長期療養患者の受け皿の確保

<その他>

- 医療資源の少ない地域の実情に配慮した評価
- 有床診療所の機能に応じた評価

<外来医療>

- 外来の機能分化の推進
- ・主治医機能の評価 等

<在宅医療>

- 質の高い在宅医療の提供の推進
- ・在宅療養支援診療所・病院の機能強化 等



例:たとえば、急性期病院が「7対1病床を維持するためには」

- **在院日数**算定要件の見直し
- **重症度・医療・看護必要度**
- **在宅復帰率**

地域包括ケアシステムの姿(イメージ)

介護が必要になったら・・・

介護

病気になったら・・・

医療



通院・入院 通所・入所

- 在宅系サービス
 - ・訪問介護 ・訪問看護
 - ・通所介護
 - ・小規模多機能型居宅介護
 - ・短期入所生活介護
 - ・24時間対応の訪問サービス
 - ・複合型サービス
(小規模多機能型居宅介護+訪問看護等)
- 介護予防サービス

- 施設・居住系サービス
 - ・介護老人福祉施設
 - ・介護老人保健施設
 - ・認知症共同生活介護
 - ・特定施設入所者生活介護

- ・急性期病院
- ・亜急性期・回復期
- ・リハビリ病院

日常の医療
・かかりつけ医
・地域の連携病院

住まい



- ・自宅
- ・サービス付き高齢者向け住宅等...

相談業務やサービスのコーディネートを行います。

いつまでも元気に暮らすために・・・
生活支援・介護予防

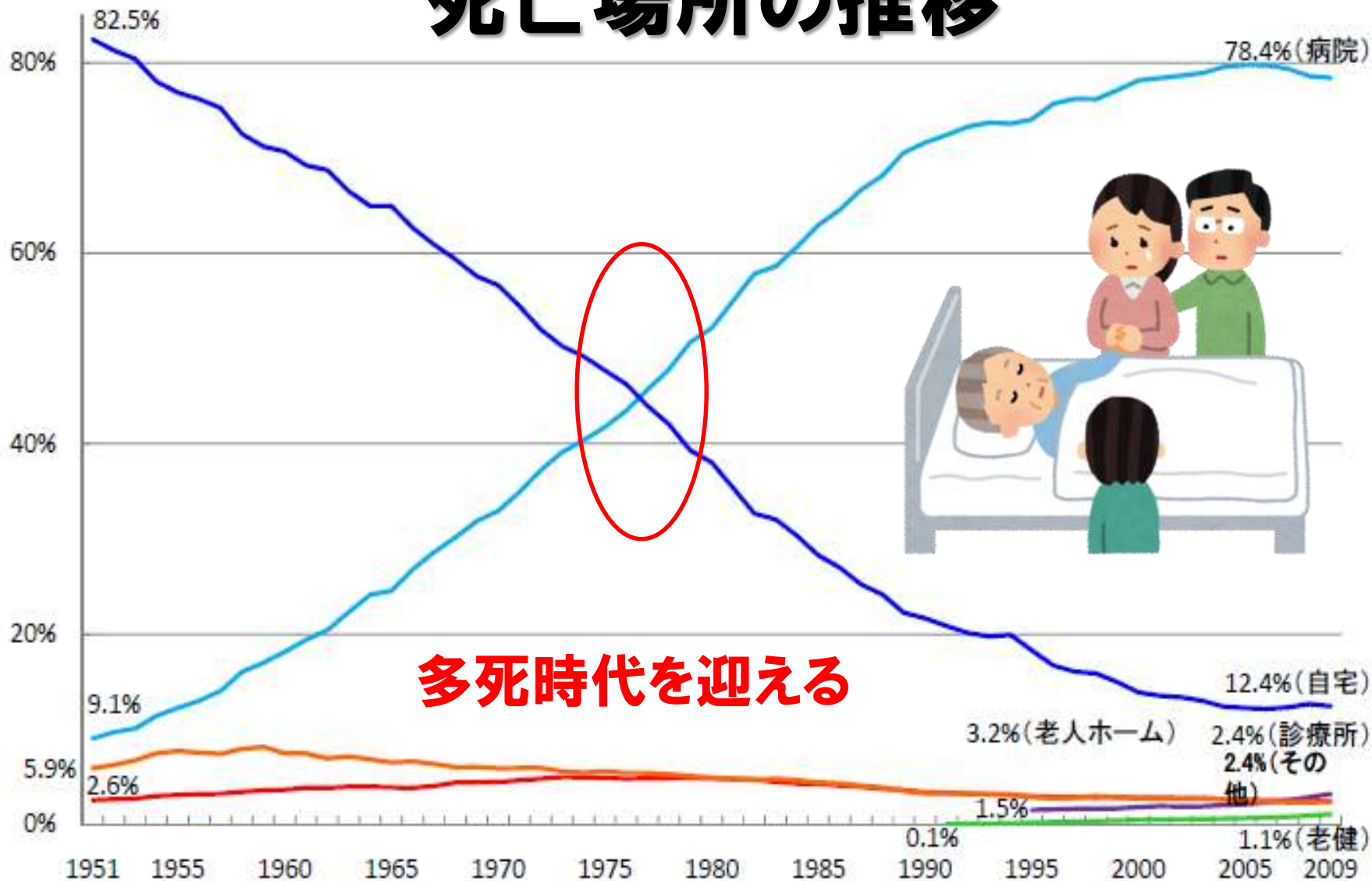
*地域包括ケアシステムは、おおむね**30分以内**に必要なサービスが提供される日常生活圏域(具体的には中学校区)を単位として想定。

- ・地域包括支援センター
- ・ケアマネジャー



老人クラブ・自治会・ボランティア・NPO 等

死亡場所の推移



多死時代を迎える

— 病院 — 診療所 — 介護老人保健施設 — 老人ホーム — 自宅 — その他

※1994年までは老人ホームでの死亡は、自宅に含まれている

出典)厚生労働省「人口動態調査」

在宅医療と介護の推進

高齢者の
相談窓口

在宅医療連携拠点機能
(市町村・医師会等)

地域包括支援センター

- 地域の医療・介護関係者による協議の開催
- 医療・介護関係機関の連携促進
- 在宅医療に関する人材育成や普及啓発



関係機関の
連携体制の
構築支援

介護サービス事業所



在宅において
積極的役割を担う医療機関*

訪問診療

介護サービス

薬局・訪問看護ステーション
訪問リハビリテーション等



24時間診療体制
の支援



訪問看護等



24時間在宅医療提供体制
の支援(一人開業医等の夜
間対応の支援, 急変時の一
時入院受け入れ, レスパイト
等)

訪問診療

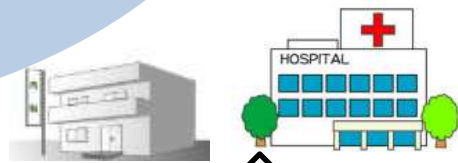
一時入院

訪問診療

在宅療養支援病院
在宅療養支援診療所(有床)

在宅療養支援診療所(無床)
一人開業医

歯科診療所



入院(急変時の一時受け入れ等)

*在宅療養支援病院・診療所の中
から位置づけられることを想定

医療と介護が連携して
地域で生活できる支援体制を考えて整える

私たちが “**今**”
できることは？

解決の糸
口は??





健康寿命を延ばす取り組みの一つが**ころぼん**
体操です！！



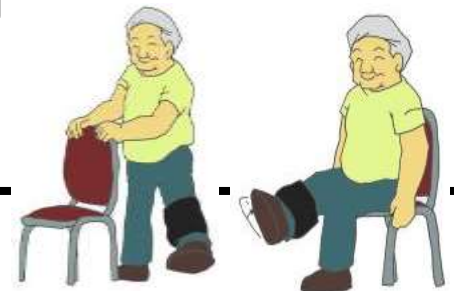
これからの介護予防の考え方

- 機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、生活環境の調整や、**地域の中に生きがい・役割をもって生活できるような居場所と出番づくり**等、要介護状態になっても、**生きがい・役割を持って生活できる地域の実現**を目指す。
- 高齢者を生活支援サービスの担い手であると捉えることにより、支援を必要とする高齢者の多様な生活支援ニーズに応えるとともに、担い手にとっても地域の中で新たな社会的役割を有することにより、結果として介護予防にもつながるという相乗効果をもたらす。
- **住民自身が運営する体操の集いなどの活動を地域に展開し、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推進する。**

住民運営の通いの場の充実プログラム

<コンセプト>

- ◆市町村の全域で、高齢者が容易に通える範囲に通いの場を住民主体で展開
- ◆前期高齢者のみならず、後期高齢者や閉じこもり等何らかの支援を要する者の参加を促す
- ◆住民自身の積極的な参加と運営による自律的な拡大を目指す
- ◆後期高齢者・要支援者でも行えるレベルの体操などを実施
- ◆体操などは週1回以上の実施を原則



**通いの場を持続的に拡大
していきます！**



ころばん体操

H27年1月から、島平上公民館でモデル事業を実施しました。

H27年4月から、「ころぼん体操」は、 市内全域に立ち上げ中です！

- 最初の5回は、運動指導を支援しますが、その後は住民主体での教室となります。
- 週に1回集い、体操をすることで、筋力アップと元気度アップにつながります。
- 歌を歌いながら、誰でも簡単にできる運動です。
- 負荷をつけるための「おもり」は市が購入し、公民館に貸し出します。
- 拡大歌詞カード、CDも市が準備します。
- 人数分のイス、血圧計数台（家庭用のものを持ち寄り）、CDラジカセを公民館で準備して下さい。
- 徒歩圏内に集いの場があることで、体操だけではない、つながりや支えあい生まれます。

R2. 3月末現在で

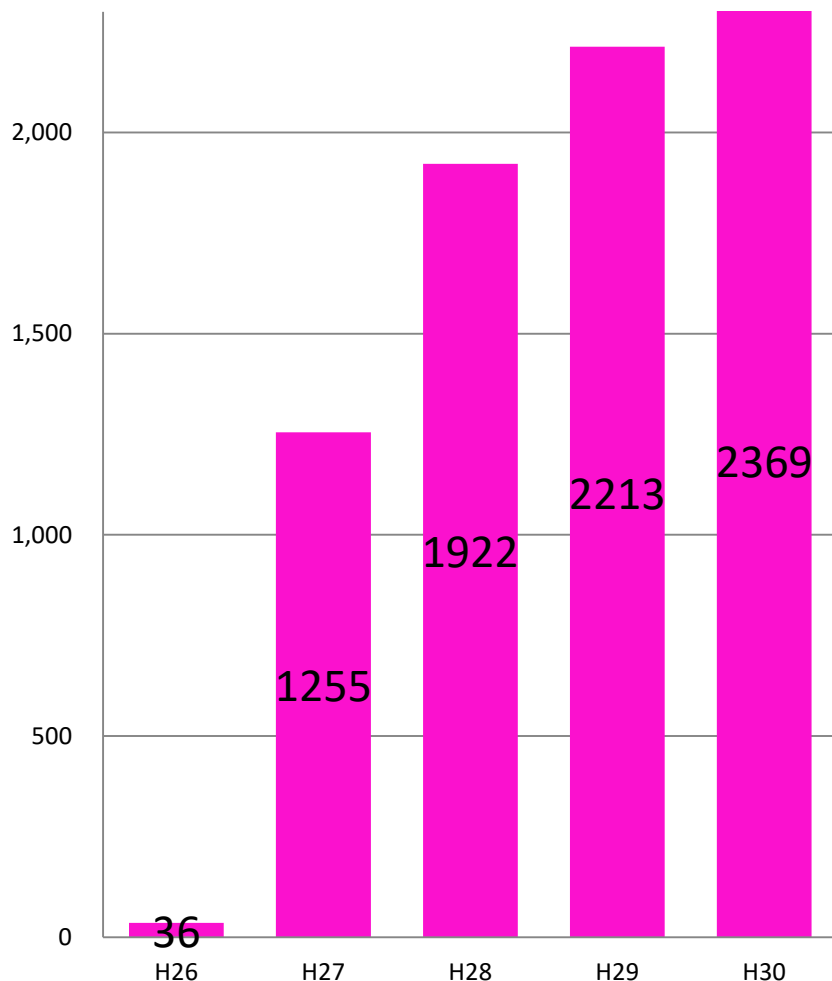


109 / 143 公民館が

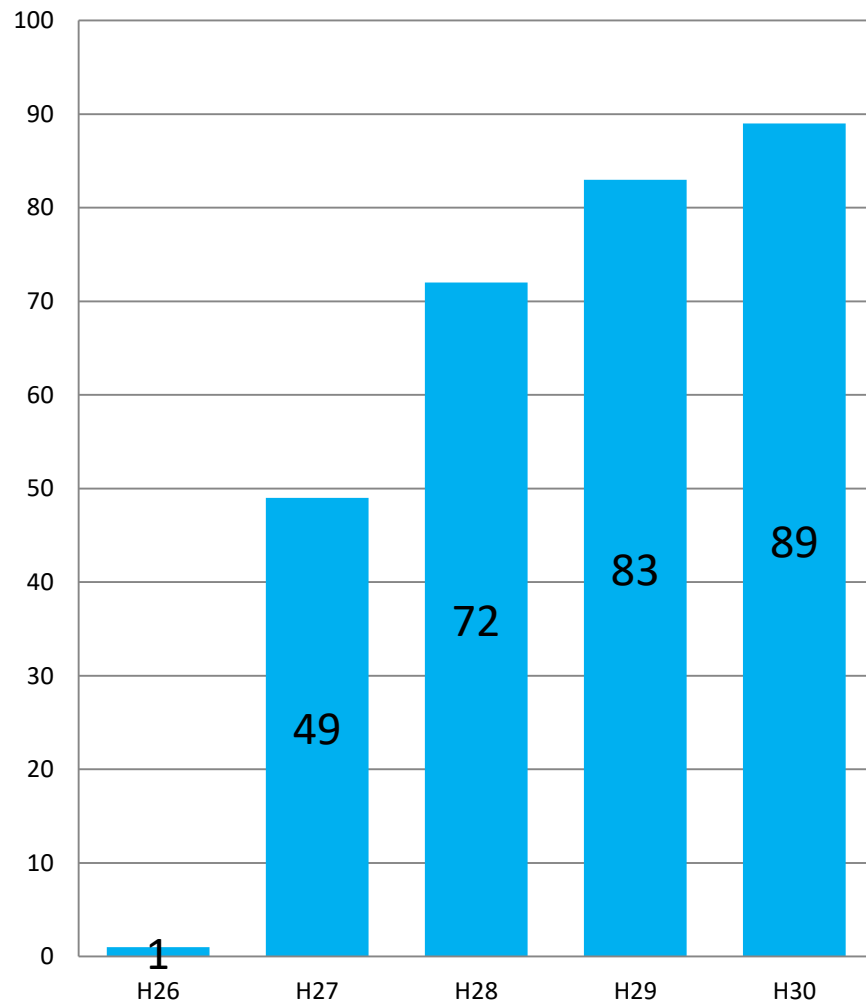
立ちあげ

初回登録者数・立ち上げ箇所数

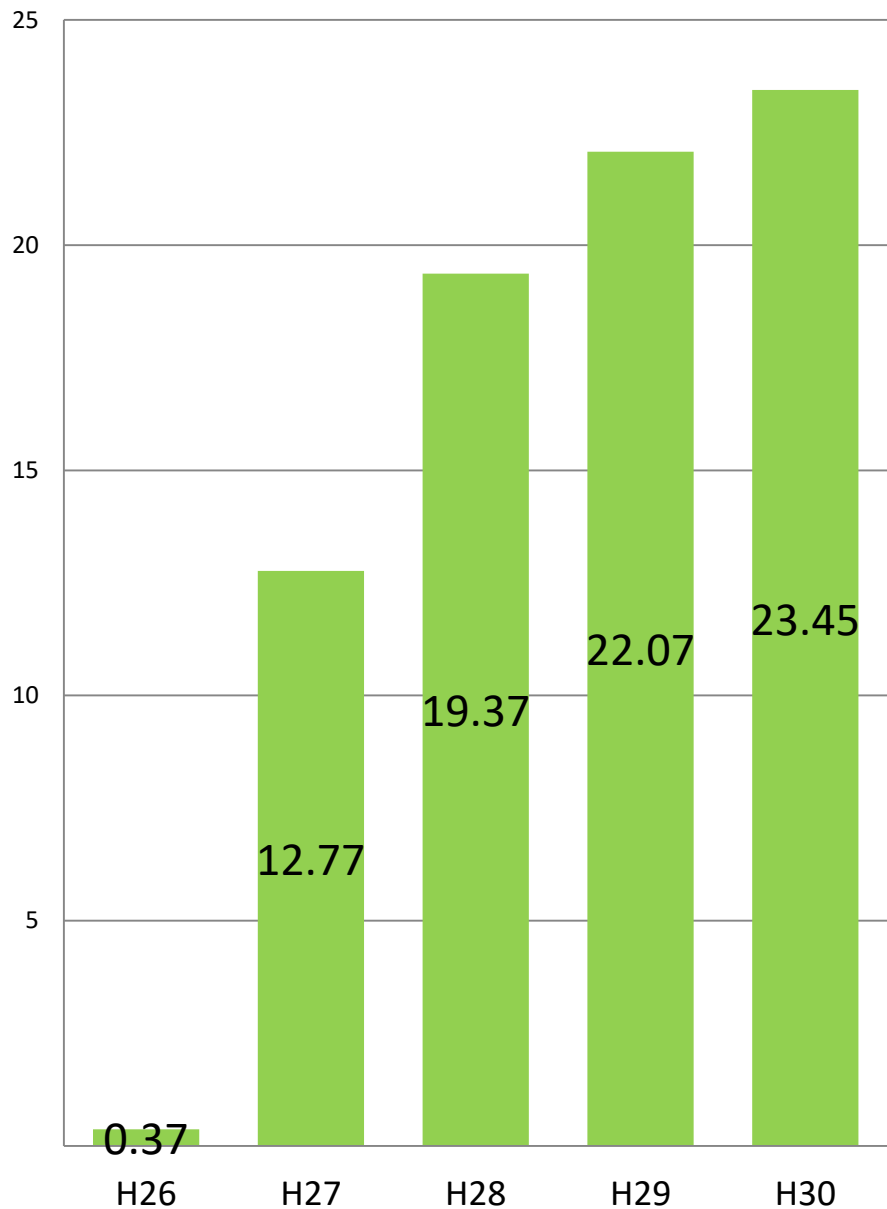
ころばん体操初回登録者数



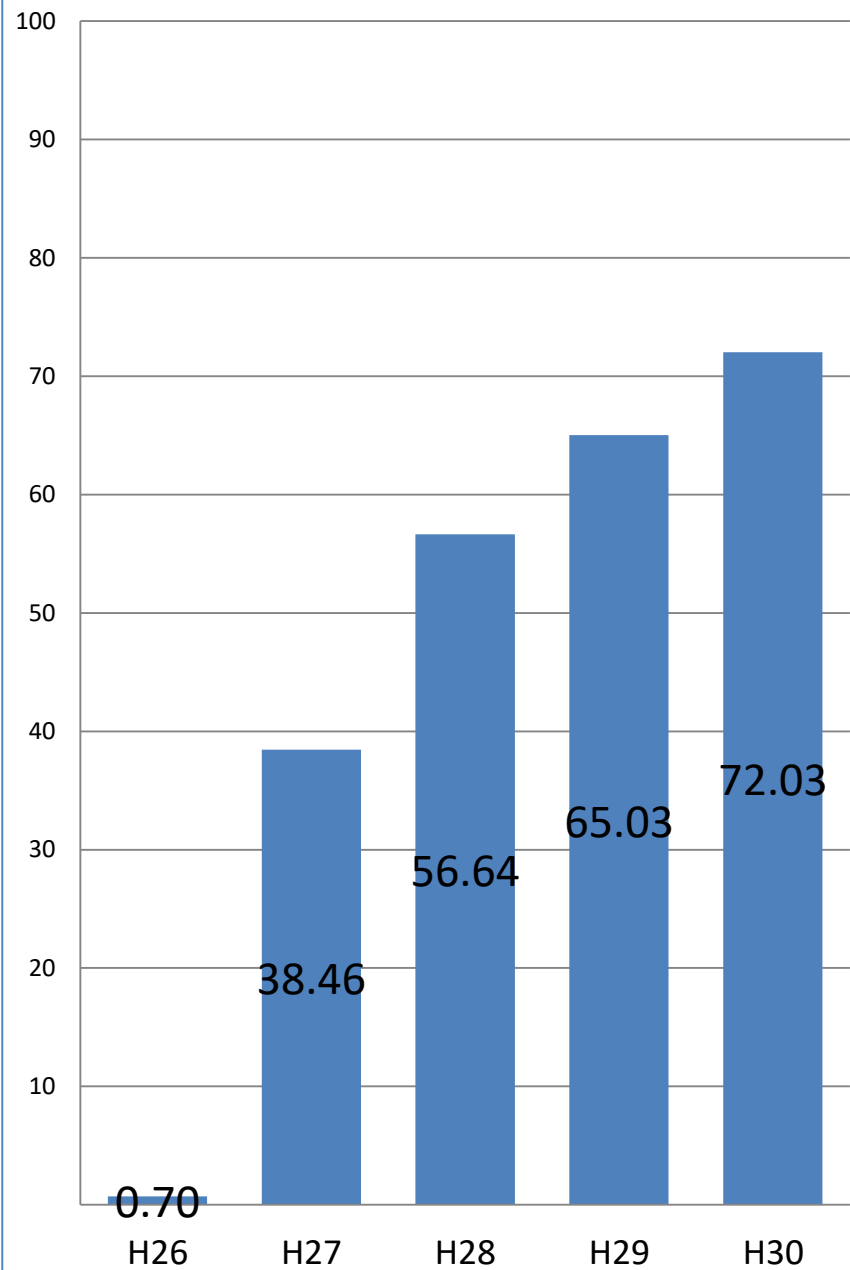
実施箇所数



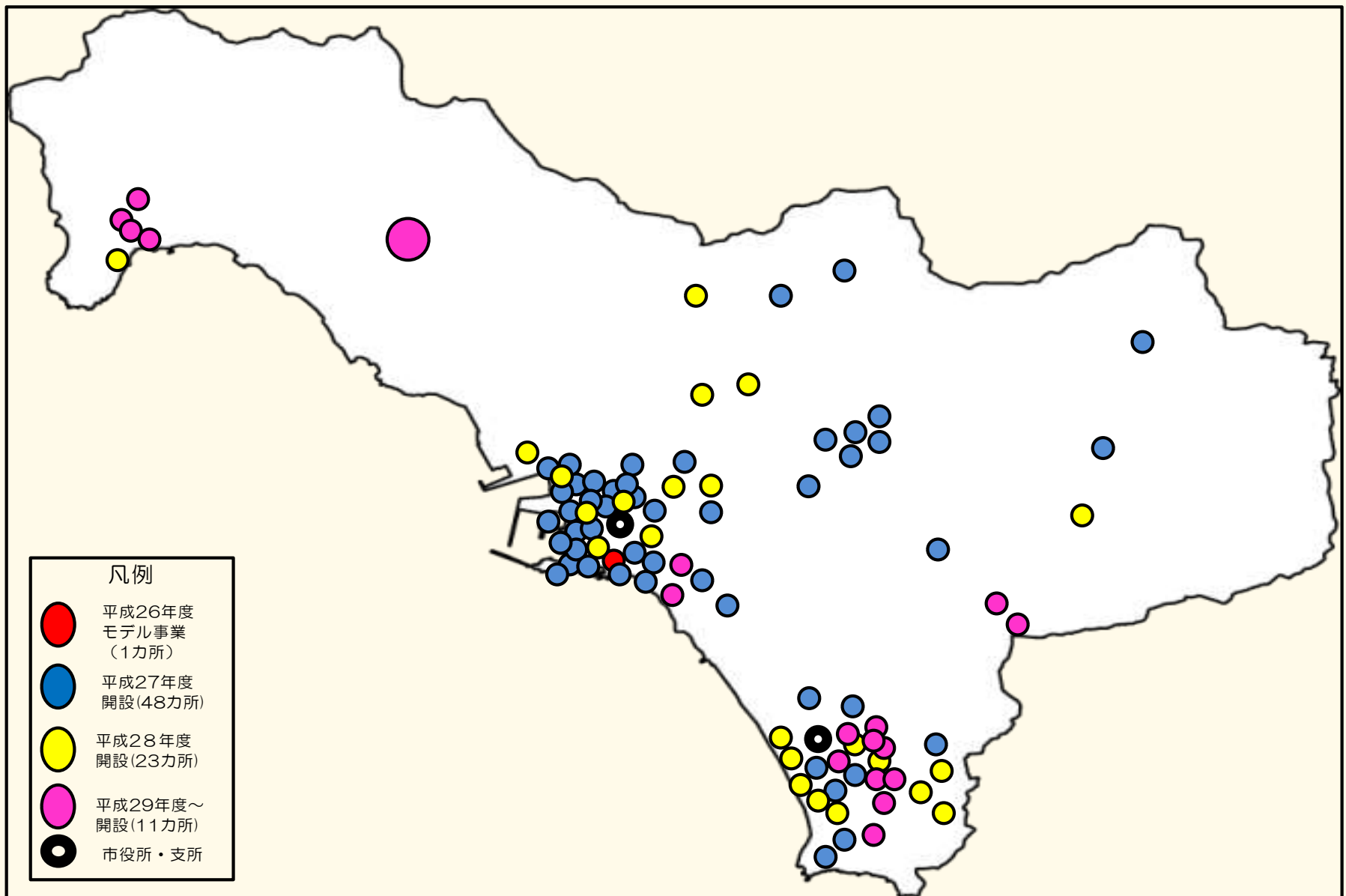
高齢者人口に占める参加者割合 (%)



実施率(%)

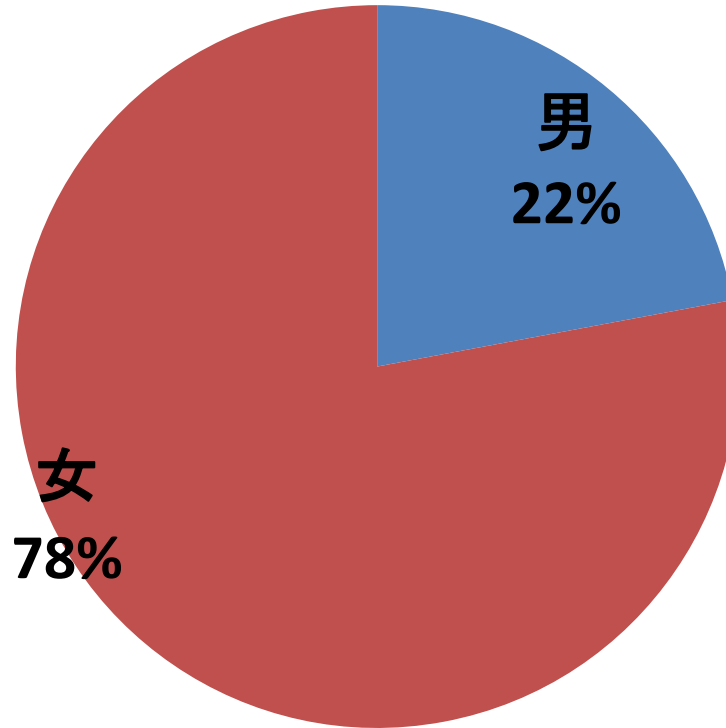


いちき串木野市「ころばん体操」実施状況



令和元年度95か所109公民館

ころばん体操参加男女比



年齡比

