

総合的な介護予防・生活支援の推進について

1 主旨

高齢になっても住み慣れた地域でいきいき暮らし続けられるためには、要介護状態になることを予防し、重度化を防ぐことが重要であることから、若い頃からの健康づくりや介護予防の体系化など高齢者の状態に応じた効果的な取り組みが必要である。また、高齢者自らが地域においてさまざまな活動が続けるなかで生きがいや介護予防につながる取組を生み出すことを促進し、従来の介護事業者によるサービスだけでなく、地域住民による見守り支えあいによる新たな取り組みを進めていく。

2 これまでの取り組み

平成29年4月から介護予防・日常生活支援総合事業を開始し、介護事業者による従前の予防給付に相当するサービスのほか、区独自の緩和基準によるサービス、住民主体サービス、短期間に改善を目指す短期集中予防サービスなど多様なサービスにも取り組んできた(1)②)。

また、高齢者会館を介護予防の拠点施設と位置づけ、身近な地域での取り組みも積極的に進めてきた。区有施設が少ない地域では、民間施設を借りて、予約なしで気軽に参加できる介護予防の取り組みとして「なかの元気アップ体操ひろば」を開催し、新たな参加者層を開拓してきている(1)③)。

(1) 介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況

①総合事業における対象者

認定者数	平成29年度末	令和元年度末	平成31年度 推計 (中野区健康福祉総合推進計画 2018)
(高齢者人口)	(平成30年4月1日現在) 67,833人	(令和2年4月1日現在) 67,934人	67,465人
要支援1	2,565人	2,629人	2,930人
要支援2	2,064人	2,221人	2,047人
事業対象者	633人	1,059人	
合計	5,262人	5,902人	

②介護予防・生活支援サービス事業（⇒要支援・事業対象者を対象とする事業）

○指定事業者によるサービス

（月平均利用人数）

	平成 29 年度	令和元年度	平成 31 年度推計（見込量） （中野区健康福祉総合推進計画 2018）
予防訪問サービス （従前相当）	1,698 人	1,733 人	1,900 人
生活援助サービス （緩和基準）	12 人	30 人	60 人
予防通所サービス （従前相当）	1,551 人	1,737 人	1,650 人
活動援助サービス （緩和基準）	10 人	20 人	15 人

○住民主体サービス

訪問型サービス	15 人	26 人	75 人
通所型サービス	45 人	57 人	112 人

○短期集中予防サービス

なかの元気アップセミナー	357 人	242 人	400 人
--------------	-------	-------	-------

○介護予防ケアマネジメント

介護予防ケアマネジメント	1,621 人	1,731 人	1,880 人
--------------	---------	---------	---------

③一般介護予防事業 ⇒（ケアプラン不要）65 歳以上の高齢者対象（令和元年度実績）

○介護予防普及啓発事業

スポーツ・コミュニティプラザでの介護予防事業

運動器の機能向上プログラム 参加者 72 人

水中運動プログラム（南部・鷺宮） 参加者 26 人

なかの元気アップ体操ひろば（民間施設 6 カ所）264 回 参加者延 5,507 人

高齢者会館等での音響機器を活用した介護予防事業

各すこやか圏域で実施 年間 67 コース 参加者延 10,788 人

○健康・生きがいづくり事業

高齢者会館等 107 種類 参加者延 32,494 人

○地域リハビリテーション活動支援事業

高齢者会館ミニデイ支援 37 件 自主団体支援 31 件

※新型コロナウイルス感染症の発生により 2 月下旬から 3 月是一部事業を中止した。

(2) これまでの実施状況による見直し

短期集中予防サービスが、本来の目的の「短時間で集中的に改善を図る」ことができてきているのか、プログラムによってはリピート率が高く改善効果が見受けられないということから、昨年度事業の見直しを行い、一部のプログラムを一般介護予防事業へ移行させた。

3 第7期計画における課題

(1) 介護予防・日常生活支援総合事業の効果的な取り組み

要支援相当を対象とした事業と一般高齢者を対象とした事業を必要に応じて効果的に組み合わせ、充実させていくことが必要であり、専門職による支援と地域での住民による取り組みをいかに連携・融合させていけるかが課題である。そのためには自立支援・重度化防止につながる介護予防ケアマネジメントが重要であり、総合事業への理解や啓発普及を進めるとともに、介護予防ケアマネジメントの質の向上を図っていく必要がある。

(2) 地域での活動を介護予防や生活支援につなげていくこと

これまでも地域では、楽しく生きがいとなるような活動を、高齢者自身が主体となり、継続して行っている。こうした活動はまさに介護予防となるものでありどのように推進していくかが課題である。区としては、地域でのアウトリーチチームによる情報提供やコーディネートが促進の重要な役割を担っていくものと考えている。

4 第8期の計画策定に向けて

(1) 自立支援・重度化防止のための取り組み

高齢者が要介護状態等になっても尊厳を保ち、その状態悪化を防止するとともに、その人が有する能力に応じて自立した暮らしを続けられるよう、ケアマネジメントの質の向上を図っていく。そのために、地域にあるインフォーマルサービスや自主活動などの社会資源を共有化できるようシステム化を図り、適切なケアプラン作成を支援していく。

(2) 健康づくりや就労と介護予防・生活支援との連携

若いころからの健康づくりや、いくつになっても働き続けられることが、フレイル予防、介護予防へとつながる。現状、介護予防の取り組みは女性中心であり、なかなか男性を取り込めていないため、今後は就労やスポーツなどさまざまな角度から健康寿命を延伸させる取り組みを進めていくことが必要である。

(3) 社会構造の変化をふまえた取り組みの検討

新型コロナウイルス感染症の発生により、これまでの「通いの場」のコンセプトが揺らいでいる。「週1回通える場づくり」において、物理的に会わずとも意思疎通や

交流ができるよう、IT ツールを活用した取り組みや新たな発想による活動を検討していくことが必要である。

(参考)

平成 31 年度介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況調査（平成 30 年実績）

○介護予防に資する住民主体の通いの場の展開状況

通いの場カ所数 576 カ所

活動内容 体操（運動） 181 カ所 趣味活動 325 カ所

活動頻度 週 1 回以上 176 カ所 月 2 回以上 231 カ所

月 1 回以上 166 カ所