

## 第5章 介護予防・生きがいつくりの推進

## 第5章 介護予防・生きがいくりの推進

### 1. 総合事業の取組

介護予防とは、自立した日常生活を送るため、介護が必要な状態になることをできるだけ遅らせ、介護が必要になってからは、その状態を維持・改善して悪化させないようにすることです。

これまで行われてきた介護予防は、心身機能を改善することを目的とした機能回復訓練に偏りがちであり、介護予防で得られた活動的な状態をバランスよく維持するための活動や社会参加を促す自立に向けた支援が必ずしも十分でなかったという課題がありました。

総合事業では、単なる機能回復訓練ではなく、「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ることで、自立（「生きがい」と「役割」を持った生活）を促すアプローチが必要です。

また、総合事業は、高齢者自身が健康づくりや介護予防に努めること、ボランティア活動などのお互いの支え合いが重要です。

今後、総合事業の創設やその趣旨、多様なサービスといった社会資源や地域の活動について、地域住民やサービス事業者等に対し更に周知していく必要があります。

なお、介護予防・生活支援サービス事業の全体像のあり方や見込み量については、実施状況の検証や高齢者のニーズを踏まえ、地域支援部会において本計画期間中に検討していきます。

出雲市の介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）の現状	
サービスの内容	対象者
<ul style="list-style-type: none"> <li>●一般介護予防事業               <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室</li> <li>・自主的な介護予防の支援</li> <li>・介護予防の担い手育成</li> </ul> </li> </ul>	65歳以上の全ての 高齢者とその支援 のための活動に関 わる方
<ul style="list-style-type: none"> <li>●介護予防・生活支援サービス事業               <ul style="list-style-type: none"> <li><b>訪問型サービス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問介護従前相当サービス（ホームヘルプサー ビス）</li> <li>・訪問型サービスC（短期集中予防サービス）</li> </ul> </li> <li><b>通所型サービス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・通所介護従前相当サービス（デイサービス）</li> <li>・通所型サービスA（緩和した基準によるサービス）</li> <li>・通所型サービスC（短期集中予防サービス）</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	要支援1 要支援2 事業対象者*  *生活機能の低下が見 受けられる65歳以上 の高齢者

## (1) 一般的な介護予防事業（一般介護予防事業）

### ①介護予防教室

コミュニティセンター単位で短期間、集中的に介護予防教室を開催し、修了後は、ふれあいサロンや住民主体の集いの場に繋げていくことを目的に実施します。

#### ○いきいきUP！健康教室

- ・壮年期から高齢期へ連続する健康づくりの場として位置づけ、比較的若い層を対象にメインプログラムとして「出雲市いきいき体操」、サブプログラムとして「栄養改善」「口腔ケア」等、生活習慣病の予防に向けたプログラムを実施していきます。

#### ○認知症予防教室

- ・過去の実践から認知症予防に効果的と考えられるプログラムを実施していきます。

### ②自主的な介護予防の取組

月1回以上開催される「集いの場」に参加された高齢者は、概ね4千人（平成28年度）です。今後、多くの高齢者が「集いの場」に参加されるよう支援していきます。

#### ○ふれあいサロン

- ・住民が自主的に運営することで、地域の自由な発想を生かしたふれあいの場としていきます。
- ・コミュニティセンターや町内会等の単位で、月1回以上の定期的な開催を目指します。
- ・仲間づくりの活動や世代間の交流を通して、参加者が居場所や役割を見出すことができるよう努めます。

#### ○住民主体の集いの場の運営支援

- ・コミュニティセンターや町内会等の単位で実施される壮年期、高齢期の枠にとらわれない住民主体の集いの場の運営を支援していきます。
- ・健康づくりや介護予防に取り組む住民主体の集いの場にリハビリテーション専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等）を派遣するなど運営を支援していきます。
- ・リハビリテーション専門職等を集いの場に派遣することで、参加者の心身機能の評価や介護認定の状況（要介護度、要介護認定等基準時間）を把握し、効果の検証等を行います。
- ・活動状況の情報発信を行い、集いの場の普及啓発に努めます。

#### ○住民主体の集いの場の立ち上げ支援

- ・町内会等の小単位で「出雲市いきいき体操」が、住民だけでも行えるよう短期集中的に指導し、住民主体の集いの場やふれあいサロンの立ち上げにつなげます。

### ③介護予防の担い手養成

地域の中で、健康づくりや介護予防に関する知識を持って主体的に行動するボランティアを増やしていくため、介護予防サポーター養成講座を行っていきます。

本計画中に120名の介護予防サポーターの養成を目標とします。

### ④「出雲市いきいき体操」の普及

- ・市が独自に開発した転倒予防に効果のある「出雲市いきいき体操」をふれあいサロン

等、地域で介護予防や健康づくりの活動に取り組む団体に推奨していきます。

- ・メディアによるPRやDVDの活用等により普及を図ります。

## (2) 自立支援に向けた介護予防事業（介護予防・生活支援サービス事業）

本市では、従来の予防給付で実施していたホームヘルプサービスやデイサービス、介護予防事業で実施していた介護予防教室は、これまで以上に「自立支援」に向けた取組として実施していきます。

また、新たな取組として、地域住民やボランティアなどが教室に参画し、買物支援やレクリエーションを行うなど、参加者のニーズを反映しながら、企画・運営する「通所型サービスA」を創設しました。今後、担い手を確保し、各地域に展開していくことを検討していきます。

### ① 訪問型サービス

- ・訪問介護従前相当サービス

訪問介護員（ホームヘルパー）が居宅に訪問し、家事援助等、自立支援に向けた支援を行います。

- ・訪問型サービスC

専門職が訪問し、短期集中的に自立支援に繋がるプログラムを実施します。

### ② 通所型サービス

- ・通所介護従前相当サービス

デイサービスセンターに通って、心身の機能向上に向けた機能訓練を行います。

- ・通所型サービスA

地域住民やボランティアなどがサポートする地域の教室において、体操やレクリエーションを実施します。

- ・通所型サービスC

転倒予防に効果のある体操、口腔機能向上、低栄養防止の指導等により、生活機能向上に向けたプログラムを短期集中的に実施します。

## 2. 生活支援サービスの充実

### (1) 助け合いや支え合いの普及啓発

地域包括ケアシステムを構築するためには、高齢者福祉施策、介護保険制度といった、「公助」「共助」の仕組みに加え、「自分のことは自分でする」という「自助」、制度に基づかない地域住民による支え合いである「互助」の仕組みが必要です。

地域の住民相互による助け合い・支え合いの体制づくりやサービスを行う事業体（NPO、ボランティア団体等）間のネットワークづくりを行うため、引き続き、出雲市社会福祉協議会に生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）を配置し、市全域やコミュニティセンター単位での地区の活動を推進していきます。

#### 【生活支援コーディネーターの役割】

地域における生活支援等サービスの調整（市から活動方針の提示、支援）

- ①サービス提供の現状把握（既存団体の取組、地域資源の把握等）
- ②高齢者支援のニーズ把握（不足している資源等）
- ③関係者間のネットワークづくり
- ④担い手の養成、地縁組織等への働きかけ など

#### 【生活支援コーディネーターの活動方法】

市や高齢者あんしん支援センターとの連携（定期的な連絡会の開催）

- ①地区へのアプローチ
  - ・研修、説明会の実施
  - ・ワークショップの開催
  - ・住民アンケートの実施
  - ・地区での生活支援組織の立ち上げ支援
- ②担い手養成のための研修会の開催
- ③住民主体の集いの場の立ち上げ支援
- ④社会資源情報の見える化

### (2) ネットワークの推進

市内には、買物、調理、掃除など日常生活の困りごとを支援する有償ボランティア団体が11団体あります。特に市の周辺部においては、高齢者の買物や通院などの生活支援が地域の課題になっていることから、新たに団体が立ち上げられた地域もあります。これらの団体が参加する「住民参加型在宅福祉サービス団体連絡会」を開催し、団体同士の情報交換を行うことにより、地域課題の把握に努めます。

また、平成28年(2016)12月に、出雲市生活支援体制整備推進協議体（国が示している第1層の協議体）を設置しました。地域のニーズや課題を共有し、支え合いの地域づくりに向けた方向性について検討していきます。

これらの取組を通して、地域で高齢者を支える多様な主体の取組や関係機関のネットワークづくりを推進していきます。

### 住民参加型在宅福祉サービス団体連絡会

出雲市内で生活支援サービスを行っている 11 団体が参加し、情報交換等を行っている。

#### 【参加団体】

NPO 法人たすけあい平田、ひえばらお助けマン互助会、有償たすけあいシステム  
コープおたがいさまいずも、グリーンコープ生協、鳶巣お助けマン互助会、社会福祉  
法人金太郎の家、NPO 法人河南はつらつセンター、出雲医療生協有償ボランティア・虹、  
たすけあいボランティア、NPO 法人なないろネット、かみつお助けマン互助会

### 出雲市生活支援体制整備推進協議体の開催

【役割】 市全域の多様な主体間の情報共有及び連携・協働による体制整備の推進

- ①生活支援コーディネーターの組織的な補完
- ②地域ニーズ、既存の地域資源の把握、情報の見える化の推進
- ③企画、立案、方針策定を行う場
- ④地域づくりにおける意識の統一を図る場
- ⑤情報交換の場、働きかけの場        など

#### 【構成団体】

民生委員児童委員協議会、地区社会福祉協議会（出雲・平田・河南・大社・斐川）、介護  
保険サービス事業者連絡会（訪問・通所・ケアマネ・施設）、高齢者クラブ、シルバー  
人材センター、住民参加型在宅福祉サービス団体、出雲医療生活協同組合、生活協同組合  
しまね出雲支所、JAしまね出雲地区本部・斐川地区本部・やすらぎ会、高齢者専門宅配  
弁当事業者、出雲保健所

（事務局）出雲市社会福祉協議会、高齢者あんしん支援センター、出雲市

## コミュニティセンター単位の活動例

### 【上津地区の取組】

○平成 27 年度(2015)

商店がなくなるのをきっかけに高齢者の買物支援などの必要性が高まってきたため、地区社会福祉協議会を中心に、検討を開始した。

○平成 28 年度(2016)

- ・地区社会福祉協議会の検討事項として「生活支援組織の立ち上げ」を取り上げた。
- ・ニーズや資源、課題把握のため、生活支援コーディネーターの働きかけで「ワークショップ」を開催した。



- ・生活支援コーディネーターは、規約サンプルや保険パンフレットの提供、移送についての相談、利用会員・協力会員手引きの作成などの支援を行った。

○平成 29 年(2017)2 月

地区内の各種団体との話し合いを持ち、任意団体である「竹炭工芸クラブ」と介護保険事業所の「小規模多機能施設ハッピーハウス」が協力し、生活支援組織である“かみつお助けマン互助会”を立ち上げた。活動内容や運営方法は、ひえばらお助けマン互助会を参考としている。

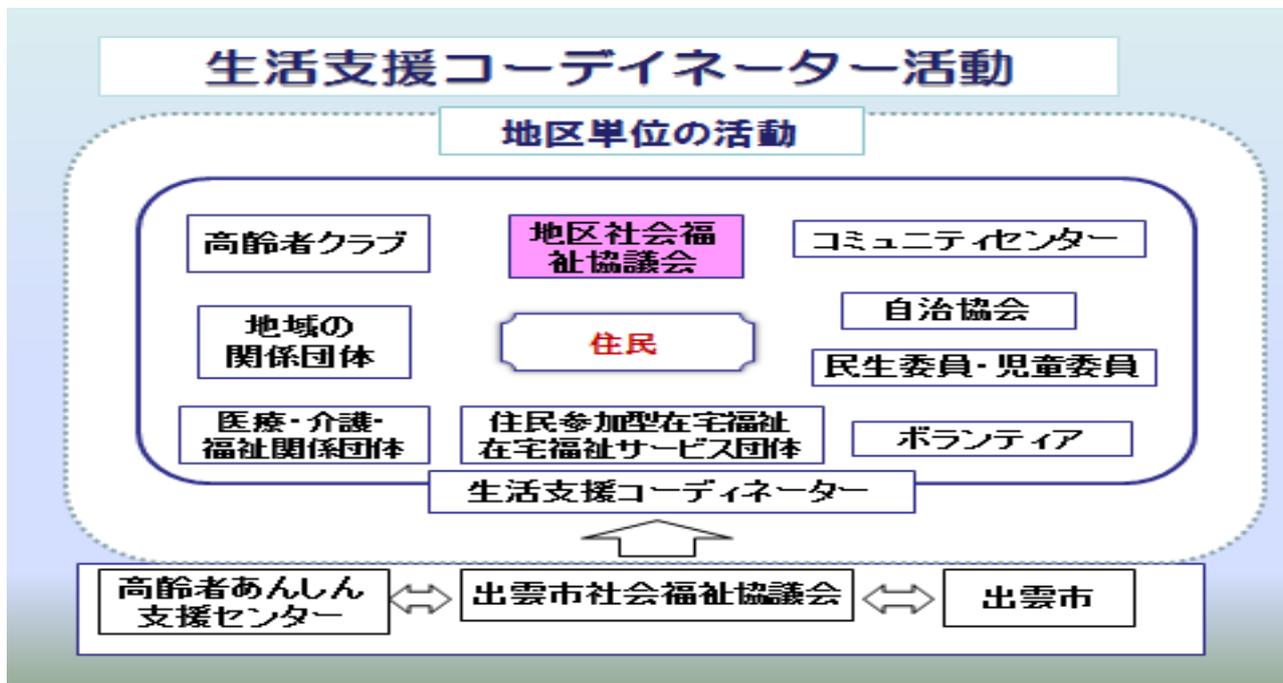
- ・立ち上げに必要な経費は「ふるさと島根定住財団」の補助金を活用
- ・自治会役員に生活支援組織立ち上げ説明。地区住民、自治協会の理解
- ・利用会員と協力会員の募集（利用会員：16名、協力会員：22名）

【かみつお助けマン互助会の活動】 援助料金 1,000 円／1 時間（30 分ごとに 500 円増し）

- ・家事の手伝い～掃除、洗濯、炊事、ごみの搬出、おつかい
- ・外出の援助 ～病院・役所への付添い、葬儀、法要、見舞い、買物、理髪
- ・屋外作業 ～庭木の手入れ、草刈り、草取り、墓掃除
- ・屋内作業 ～障子の張替、物置整理、家具の移動
- ・話相手 ～お宅に訪問して話相手

### (3) 生活支援サービスの体制整備

住民と協働して活動していく生活支援コーディネーターを中心に地区での活動をすすめていきます。また、住民とともに支え合いの活動を広めるために、地区内の関係機関や住民参加型在宅福祉サービス団体等と活動を検討する場（国が示している第2層の協議体）を立ち上げていきます。



本市は、地域の住民互助の生活支援が比較的残っていますが、地域によって状況が異なります。そのため、高齢者が在宅生活を続けていくことができるよう公的支援が必要です。

現在行っている事業についてさらに検討しつつ、引き続き行っていく考えです。

- ・ 緊急通報装置設置補助事業（民間の制度を利用する場合の加入設置補助）
- ・ 火災を未然に防止するため電磁調理器や自動消火器を設置する事業
- ・ 高齢者の外出を支援する事業（福祉バス運行、高齢者福祉タクシー事業等）
- ・ 配食サービス事業（民間企業ではコスト的に調理や配達が困難な場合）
- ・ 老老介護世帯の支援事業（生活支援サービス利用券を支給し、日常生活の負担軽減を図る）

### 3. 高齢者の社会参加と生きがいづくり

#### (1) 高齢者の就業

平成 29 年(2017)版高齢社会白書によると、現在仕事をしている高齢者の約 4 割が「働けるうちはいつまでも」働きたいと回答しており、高い就業意欲を持っている様子が見えます。

高齢者が年齢にかかわらず働き続けることができる生涯現役社会の実現に向け、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」では 65 歳までの安定した雇用を確保するため、企業に「定年制の廃止」や「定年の引上げ」、「継続雇用制度の導入」のいずれかの措置を講じるよう義務付けています。

平成 27 年(2015)の国勢調査就業状態等基本集計によれば、男性高齢者の就業率（高齢者の人数に占める調査対象期間に収入を伴う仕事をした人の割合）は、島根県で 36.15%と高い状況です。本市においては、U・I ターン就職支援窓口においての求人情報提供や、市の特産である果樹栽培を中心に就農指導を行う「アグリビジネススクール」での定年帰農者等を対象とした講座実施などの取組で、高齢者の就業を支援しているところです。

また、シルバー人材センターでは、現在も臨時的・短期的な用務を中心に、60 歳以上の就業希望者に仕事を提供しています。労働人口の減少による人手不足が問題となる中、派遣業務を拡充するなど、さらなる就業開拓に取り組んでいきます。

今後も、就業に関する情報を広く周知するとともに、様々な分野の取組で高齢者の就業を支援していきます。

#### (2) 生涯学習、生涯スポーツ、レクリエーション

本市では生涯学習を積極的に推進していますが、高齢期においては、個々の趣味的な学習で終わることなく、自らの生きがいづくり、自らの健康づくりを考える“きっかけ”となるような事業・講座を開催しています。また受講を機会とする仲間づくりによって、社会との交流が広がるといった効果も期待しています。

また、「21 世紀出雲スポーツのまちづくり条例」に基づき、平成 28 年(2016)5 月に「出雲市スポーツ振興計画」を策定しました。高齢者が継続的にスポーツを楽しみながら健康づくり、仲間づくりができるような取組を進め、いつまでもいきいきと暮らすことができるような、生涯スポーツ社会の実現をめざします。

さらに、各地域の高齢者クラブでは、近年、新入会員の減少や組織の高齢化によって、役員のなり手不足が課題となっています。そうした中、若手会員や女性会員等の積極的な活動参加を促進し、趣味の活動やレクリエーション等により、高齢者の居場所づくり、外出機会の確保に取り組んでいます。

こういった機会を数多くつくり、多様な内容の支援を行うことで、高齢者の社会参加を促進していきます。

### (3) 世代間交流

市内の保育所・幼稚園・小中学校では、各地域の高齢者の協力を得て、農林業の体験学習や伝統行事の伝承等が行われています。こういった取り組みは、児童・生徒が地域を知る学習になるとともに、高齢者にとっても自らの役割や生きがいの創出につながり、核家族化が進む中で世代を超えた交流のきっかけにもなっています。今後もこのような活動を積極的に進めていきます。

### (4) ボランティア活動

高齢者がボランティア活動に参加することは、地域社会における労働力不足の解消ばかりでなく、自らの知識や技術を活かして社会参加することによる高齢者自身の生きがいの創出にもつながっています。本市では、地域の元気な高齢者等が、ボランティアを通して地域住民の生活を支える側の役割を担う生活支援組織が立ちあがった例もあり、高齢者ボランティアの活躍による地域福祉の推進が大いに期待されています。

なお、近年は、介護施設での非専門的業務や農業、漁業分野の様々な作業等を障がい者雇用の受け皿としている事例もあるなど、地域社会の実状に応じた地域共生社会への取組が進んできています。

今後、高齢者のボランティア活動が地域の中でさらに広がっていくよう、出雲市総合ボランティアセンターや出雲市社会福祉協議会とともに支援をしていきます。