

## 第8期出雲市高齢者福祉計画・介護保険事業計画の進捗状況について (新規・拡充事業)

### ○目次

1	「通いの場」紹介ブックの作成について	P1
2	「通いの場」におけるICT活用に関する検証について	P2
3	高齢者ふれあいサロンにおけるフレイル予防の啓発等について	P4
4	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について	P8
5	たすけあい活動団体の新たな活動者の発掘に係る取組について	P11
6	医療・介護関係者向けのコミュニケーションツールの創設について	P14
7	オレンジサポーターの養成	P16
8	認知症カフェの代表者連絡会の開催	P17
9	認知症カフェの新規立ち上げの支援	P17
10	「認知症」をテーマにした「在宅医療座談会」の開催	P18
11	ごみ出しが困難な高齢者への対応	P19
12	認知症の早期診断・早期治療の必要性の啓発	P20
13	食料品・日用品等の買い物がしやすい環境整備の支援	P21



## 第8期出雲市高齢者福祉計画・介護保険事業計画の進捗状況について (新規・拡充事業)

第8期計画において、新規又は拡充して取り組むこととした事業について、計画書に即してこれまでの進捗状況を報告します。

### 第5章 健康寿命の延伸・生きがいつくりの推進

#### 【8期計画 P44】

##### ① 介護予防に関する普及・啓発

##### ウ 「通いの場」等への参加を促す取組【拡充】

運動の機会や地域社会とのつながりが少ない高齢者について、医療機関や高齢者あんしん支援センターなど関係機関と連携を図りながら、「通いの場」等への参加を促す取組を強化します。そのため、市内の「通いの場」等の活動状況を把握して整理し、月1回以上など定期的な活動を実施する団体の情報について、医療機関、居宅介護支援事業所、高齢者あんしん支援センター等と共有します。

また、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の取組をはじめとする様々な機会をとらえ、「通いの場」等への参加勧奨を行います。

これらの取組により、月1回以上「通いの場」等に参加する高齢者が、高齢者全体の10.0%以上\*（令和元年度実績：6.3% 平成30年度実績：9.4%）となることをめざします。その際、「通いの場」やサロンに限らず、スポーツや生涯学習、農業への従事など高齢者の健康づくり・介護予防に資する幅広い取組への参加も推奨していくこととします。

#### 〔進捗状況〕

##### 1 「通いの場」紹介ブックの作成について 別添ブック参照

現在活動している「通いの場」を広く知ってもらい、参加を促すためのツールとして、各団体を聴き取り取材し、『「通いの場」紹介ブック』を作成しました。

このブックは、医療・介護関係者に配布し、運動へのつなぎや、閉じこもりがちな高齢者への定期的な外出、運動の場の紹介に活用されることを期待しています。

今後も、新たに立ち上げられる「通いの場」をブックに加えるなど情報を更新して、年度ごとに発行していきたいと考えています。

【8期計画 P.45】

② 地域の介護予防活動及びリハビリテーション活動の支援

イ 「通いの場」等の運営支援

a 「通いの場」へのリハビリ専門職の派遣【拡充】

健康づくりや介護予防に取り組む住民主体の「通いの場」に、リハビリテーション専門職、栄養士、歯科衛生士等を派遣し、介護予防に効果的な体操の指導や栄養指導、口腔ケアの指導を行うことにより、その活動を支援します。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で高齢者が外出や活動を控えることでフレイルの進行等が懸念される中、「通いの場」等において、「新しい生活様式」に留意した活動が継続できるよう、令和2年度(2020)に実施したアンケート調査の結果等を踏まえて、支援策を検討します。

〔進捗状況〕

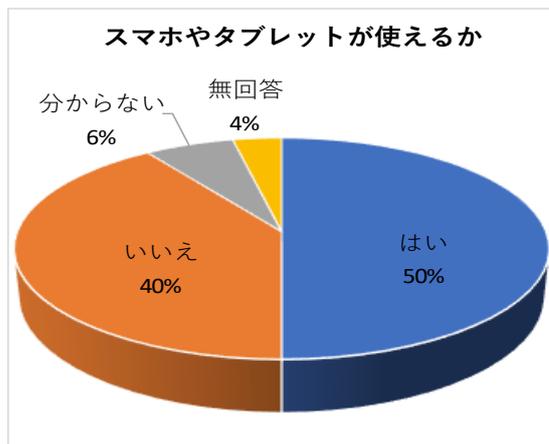
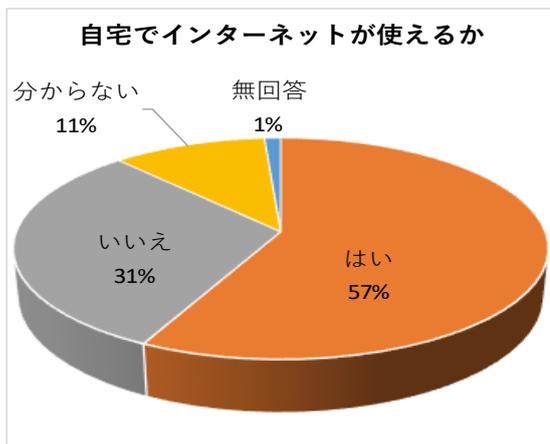
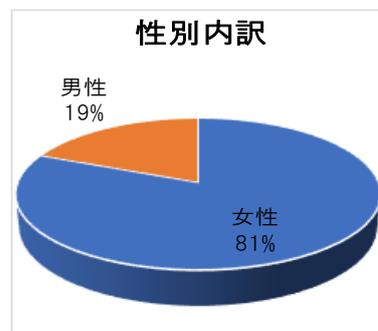
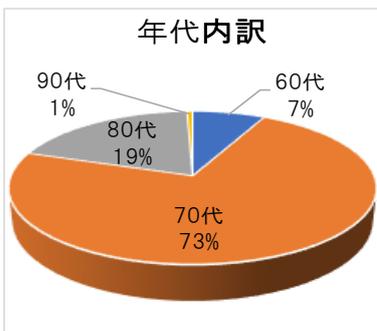
2 「通いの場」におけるICT活用に関する検証について

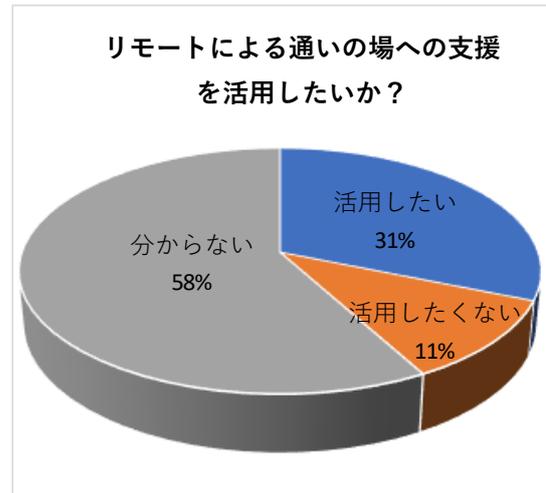
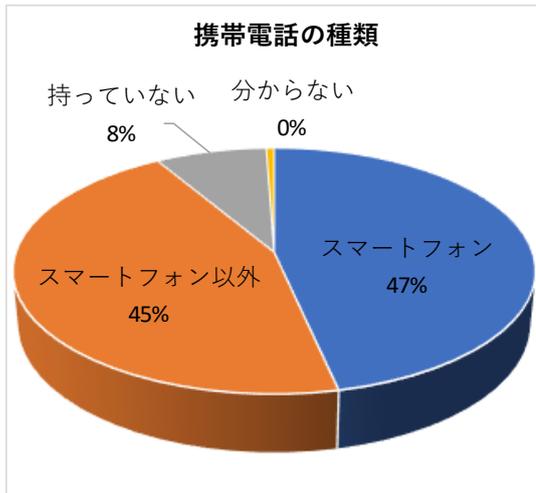
◆ ICTの利用状況に関するアンケート結果から

令和3年3月に実施したアンケート調査において、「自宅でインターネットが使える」と回答した人が約6割、「スマートフォンやタブレットが使える」と答えた人も5割に達し、通信機器の利用がある程度進んでいることに加え、「リモートによる通いの場への支援を活用したい」と答えた人も3割を超えたことから、試行的にリモートによる体操指導を体験していただくこととしました。

- 1. 調査団体数：14団体
- 2. 回答者数：176人

	女	男	総計
60代	13	0	13
70代	101	27	128
80代	28	6	34
90代	1	0	1
総計	143	33	176





◆ ICT活用に関する検証について

今回の取組は、コロナ禍で離れていても、「通いの場」の参加者がつながり、運動を継続できるしくみづくりを検討するものであり、まずはリモート活用に積極的な回答が多かった1団体にタブレットに触れてもらい、事業の可能性を検証しました。

その結果、普段インターネットを利用している高齢者に限らず当日の参加者全員が、各自宅でズーム（ZOOM）アプリを操作して体操指導を受けることができたため、有効な手段になり得ると判断したところです。今後、活用が必要となる場面に備え、今回の試行を踏まえた分かり易い操作説明資料を作成するなど準備を進めます。

なお、リモート活用は、感染症対策だけでなく、「通いの場」に行くことが困難な高齢者が参加する手段にもなり得ると考えていることから、さらに検証を進めます。

【事業内容】

	日程	項目	内容
STEP 1	9月9日	タブレット操作説明	操作マニュアルを用いて、事前にタブレットの操作について確認
STEP 2	9月14日	リモート体操①	自宅でタブレットを用いて体操をします。 (使用するアプリ：ズーム)
	9月21日	リモート体操②	
	9月28日	リモート体操③	
STEP 3	10月7日	アンケート記入	事業参加者へのアンケート調査、ヒアリング及び講師への聴き取りにより、課題等を整理

【事業参加者へのヒアリング・アンケートの結果】

タブレットの電源操作や充電については、比較的スムーズに実施できていましたが、ソフトの立ち上げが難しいと感じる参加者がいました。

一方で、「新しいことに取り組めてわくわくした」「お茶飲みなど友人とのコミュニケーションに応用できそう」という積極的な感想も得られました。

▼操作性等の難易度評価（回答者数：10人）

簡単を「1点」、困難を「10点」とし、10段階で難易度を評価

項目	電源を入れる	ソフトを立ち上げる	画面を見て体操する	電源を切る・充電する
平均点	2.1点	4.3点	3.5点	2.1点

## 【8期計画 P.45】

### c 高齢者ふれあいサロンでの体操の導入促進【拡充】

体操等が取り入れられていない、または、活動頻度が月1回に満たないサロンへ短期集中的に運動指導の専門職を派遣し、「出雲市いきいき体操」など身体機能の維持・向上につながる活動の導入を促進します。

また、介護予防推進員\*を配置し、コミュニティセンター等で活動しているサロン等に参加する高齢者に対して、フレイル評価を実施し、フレイル予防に関する意識付けを行うとともに、体操を取り入れた健康づくりへの働きかけを強化します。

## 〔進捗状況〕

### 3 高齢者ふれあいサロンにおけるフレイル予防の啓発等について

高齢者ふれあいサロンにおいて、フレイルチェックを含む「フレイル予防講座」を開催しています。出雲市介護予防推進員が実施するもので、事前に各地区コミュニティセンターを通じて事業を紹介するなどした結果、これまでに12回（11会場）の講座を開催し、延べ173人がフレイルチェックを受けました。

今後9回の講座が予定されており、これまでと合わせて21のサロンが講座を実施予定です。

#### ◆「フレイル予防講座」の開催状況

	サロン名	開催日	参加者数
1	出東地区ふれあいサロンの会①	5月13日	17名
2	出東地区ふれあいサロンの会②	5月26日	30名
3	原田いきいきサロン（須佐地区）	6月17日	7名
4	大津ひまわりサロン	6月23日	13名
5	ひまわり会（伊野地区）	7月11日	10名
6	直江ふれあいサロン	7月28日	28名
7	神立サロン（出西地区）	8月17日	27名
8	古志地区ふれあいサロン①	8月19日	9名
9	鶴峠ふれあいサロン（鶴鷺地区）	8月25日	5名
10	上新宮B型サロン（古志地区）	9月16日	9名
11	幸町サロン（荘原地区）	10月5日	8名
12	常楽寺ふれあいサロン	10月7日	10名
合計			173名

◆今後の開催予定

古志地区ふれあいサロン②	おいでませの会①～③（荘原地区）
西田地区ふれあいサロン（本庄サロン・万田サロン）	
鷺浦ふれあいサロン（鶴鷺地区）	久木なごみ会 川跡茶のん会

◆フレイルチェックの結果

異常なし（ <input checked="" type="checkbox"/> なし）	58人	フレイル予防の啓発
プレフレイル（ <input checked="" type="checkbox"/> 2個以内）	95人	運動継続の指導
フレイル（ <input checked="" type="checkbox"/> 3個以上）	16人	個別指導による介護予防
判定不能	4人	

※ ①体重減少、②疲労感、③定期的な運動の実施状況、④握力、⑤歩行速度による判定

サロンの参加者のうち6割を超える人が、フレイル又はプレフレイル状態であったことから、引き続き定期的にフレイルチェックを行いながら、判定に応じて、運動継続の指導やフレイル予防の呼び掛けを行っていきます。

◆「ふれあいサロン等促進事業」による運動継続の指導

ふれあいサロンの活動内容に運動を取り入れたいと意欲を示された団体に対しては、健康運動指導士等の運動指導の専門職を派遣し、「いきいき体操」の習得を図り、介護予防の継続的な取組につながるよう支援しています。

（1回あたり1時間程度で月1、2回、全6回のプログラム）

◆今年度「ふれあいサロン等促進事業」を実施中のサロン

神立サロン（出西地区）	10月開始
神和サロン（出西地区）	10月開始

〔参考〕高齢者ふれあいサロンにおける運動の実施状況

令和2年度に開催されたサロン207団体のうち135団体が、すでに運動を取り入れて活動されています。

出雲市介護予防推進員からの

お知らせ

# フレイル予防講座

## 「フレイル」って何…？

フレイルは、“要介護状態になる前の段階”で、身体の機能低下だけではなく精神的・心理的・社会的な機能低下などの多面的な問題を併せ持つこともあり、様々な健康問題を招きやすい“虚弱”な状態です。

フレイルは、運動などで予防することができるほか、適切な習慣を取り入れることで、健康な状態に戻すこともできます。



## 自分の体の状態をチェックしませんか？

**対象** 「高齢者ふれあいサロン」の参加者

**内容** ※希望日に合わせて調整のうえ、専門の講師が会場へお伺いします。

◆時間 1時間～1時間半程度（受講者の人数等により前後します）

◆講座内容

①「フレイルとは？正しく知って予防しよう！」

☞専門の講師がフレイルについて分かりやすくお伝えします

②フレイルチェック（体力測定）

☞フレイルチェック表や体力測定（握力・歩行速度 等）によって、フレイル状態をチェックします。

費用  
無料



ご不明な点や開催に関するご相談など、お気軽にお問い合わせください！

### 【お問い合わせ・お申込み】

委託：さんびるグループ

◆出雲市医療介護連携課

☎ (0853) 21-6106

FAX (0853) 21-6749

◆出雲市介護予防推進員

☎ (0852) 26-0335

FAX (0852) 26-0339

## 出雲市『フレイル予防講座』 実施記録票

氏名： \_\_\_\_\_ 年齢： \_\_\_\_\_ 歳 性別： 男性 女性

### 《フレイルチェック (J-CHS)》



①	最近6か月間で、2kg以上の(意図しない)体重減少がありましたか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
②	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
③	週に1回以上、軽い運動・体操をしていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
④	週に1回以上、定期的な運動・スポーツをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	

握力	右： _____ kg	
	左： _____ kg	
歩行速度 (1秒あたりの距離)	_____ m/ _____ 秒 ( _____ m)	
	チェック回数⇒	

### ★判定結果

異常なし (✓なし)	今回のフレイルチェックでは異常は見られませんでした。引き続き体操などの運動に取り組みましょう。
プレフレイル (✓1-2個)	『フレイル』になる一歩手前の状態です。活動量を増やしバランスの良い食事を心がけましょう。
フレイル (✓3個以上)	『フレイル』が疑われる状態です。動くこと、しっかり食べることを意識して過ごしましょう。※気になることはかかりつけの医療機関に相談しましょう。

### 《基本チェックリスト》

実施 (No: \_\_\_\_\_ ) 未実施

《事務使用欄》

No	実 施 日	( 対 象 団 体 )	備 考
	R 年 月 日		

## 【8期計画 P.45】

### ③ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施【新規】

健康診査の結果や医療レセプト等の情報を分析し、健康課題がある高齢者について、生活習慣病の悪化防止や医療の適正受診につながるよう個別に助言・指導を実施します。その際、出雲医師会等の関係団体との調整及び対象となる高齢者のかかりつけ医との連携のもとで実施します。

また、「通いの場」の参加者の心身機能の評価や健康状態の把握を行い、個別の健康課題に沿った指導や必要な医療・介護予防サービスへつなげる取組を実施します。併せて、フレイル予防に関する意識付けを行います。

## 〔進捗状況〕

### 4 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について

後期高齢者の保健事業について、健診において新たに行うこととなったフレイル状態のチェックを含む医療・介護のデータに基づき、高齢者の心身の多様な課題に対し、きめ細やかな支援が行えるよう、介護保険の地域支援事業や国民健康保険の保健事業を一体的に実施しています。国の「健康寿命延伸プラン」において、令和6年度までに全市町村が実施することとされたもので、本市では今年度から取組を始めました。

#### ◆高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）

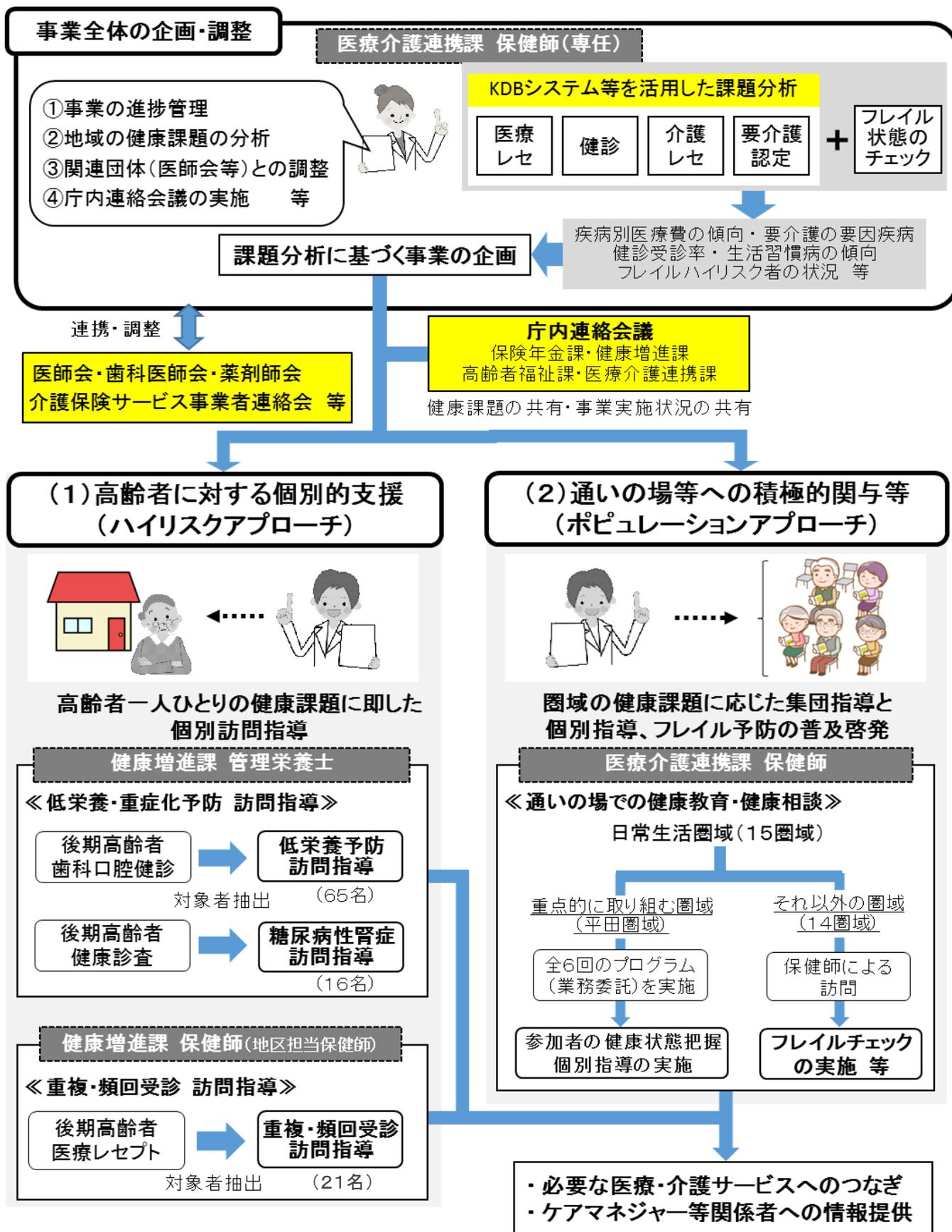
「低栄養予防訪問指導」の対象者65名程度と、「糖尿病性腎症訪問指導」の対象者16名程度を抽出し、管理栄養士による低栄養と重症化予防のための個別訪問指導を行っています。また、「重複・頻回受診訪問指導」の対象者については、地区担当保健師が訪問します。

#### ◆通いの場等への積極的関与等（ポピュレーションアプローチ）

「通いの場」を保健師が訪問し、重点的に取り組む圏域とした平田圏域においては集団指導と個別指導を、それ以外の14圏域ではフレイルチェックを含むフレイル予防の普及啓発を行っています。

重点的に取り組む平田圏域では、4か所の「通いの場」を訪問したうえで2か所を選定し、「健康教室」（全6回）を開催した後、「健康相談」（健康状態把握に基づく個別指導）を進めています。

## 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の流れ



## 1 関係機関への事前説明

新型コロナウイルス感染防止のため、8月初旬までに各会長・代表に説明し周知を依頼しました。

〔医師会（特定健診の説明書に資料を同封）、歯科医師会、薬剤師会、出雲市ケアマネ協会〕

## 2 支援の実施状況

### (1) 個別的支援（ハイリスクアプローチ）

#### ① 低栄養・重症化予防・・・訪問指導(管理栄養士)

○ 低栄養予防訪問指導 該当者65名 10名訪問

○ 糖尿病性腎症訪問指導 該当者16名 3名訪問

#### ② 重複・頻回受診者訪問指導（地区担当保健師）

該当者21名 11月訪問開始

### (2) 通いの場等への積極的関与等（ポピュレーションアプローチ）

#### ① 重点的に取り組む圏域（平田圏域）

さくら会（灘分地区）	12人	7月24日開始（12月終了予定）
三津悠遊会体操クラブ（佐香地区）	8人	9月16日開始（12月終了予定）

#### 〔6回のプログラム〕

回	概要	実施内容
1	健康状況把握	体力測定等〔血圧測定、握力測定、BMI算出、フレイル評価（J-CHSに基づく）〕
2	フィードバック 保健指導等	第1回の状況についてフィードバック ・フレイルのリスク状況や、健康状況について
3	健康教育	団体のニーズや、団体の健康状況、健康課題に応じた健康教育の実施（運動・リハビリ・歯科・栄養等）
4		
5	健康状況把握	第1回と同様の内容を実施
6	フィードバック	第5回の状況、第1回からの変化についてフィードバック

#### ② 他の14圏域の団体へのフレイルチェック

スマイル(塩冶地区) 6月17日実施

大津いきいきUPの会(大津地区) 6月28日実施

直江シャンシャンクラブ(直江地区) 7月26日実施

一步一步の会(荘原地区) 8月27日実施

いきいき体操ひまわり（湖陵地区） 10月 8日実施

和の会（西田地区） 10月13日実施

※ 今後、残る8圏域の「通いの場」各1か所において、今年度中に実施予定。

## 【8期計画 P.51】

### (2) 生活支援サービスの充実

#### ② 新たな活動者（担い手）の発掘【新規】

新たな活動者を増やしていくためには、現在の団体が地域でどのような役割を担い活動しているのか、また、活動することによってどのような充実感（メリット）が得られるのかについて、地域住民の多くの方に知ってもらうことも重要です。

そこで、活動内容や活動者の声をまとめ、企業等の退職者セミナーやコミュニティセンターで行われる行事等の高齢者が集まる場で紹介するなどの広報活動を強化します。そのほか、広報いずもやケーブルテレビなどのメディアを通じてのたすけあい活動団体の広報についても検討します。

さらに、シルバー人材センター等と連携し、元気な高齢者が地域住民の支え合いによる生活支援サービスの活動に進んで参加できる施策を検討します。

また、新たな活動者の発掘と活動者の知識や技能向上を目的に行っている「担い手養成勉強会」についても、引き続き開催します。

## 〔進捗状況〕

### 5 たすけあい活動団体の新たな活動者の発掘に係る取組について

「たすけあい活動団体」の共通の課題である「活動者の発掘」を促すため、活動者募集に主眼を置いたチラシを作成しました。このチラシを参画が期待される市内企業の退職予定者へ退職者セミナー等を通じて配布し、PRします。

あわせて、広報いずも（12月号）や社協だより（9、10月号）においても活動を紹介し、広く市民に周知を図ります。

また、自治協会が「たすけあい活動団体」の取組に関心を高めている佐田地域において、「令和3年度 地域支え合いフォーラム～コロナ禍で考える“支え合い”の地域づくり～」(10月16日 スサノオホール)を開催し、地域の支え合いの重要性を伝え、先進事例から団体の立ち上げを含む話を聴くことができる機会を設けました。

#### 担い手の確保に向けたステップ

住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域における支え合いが必要であることを理解

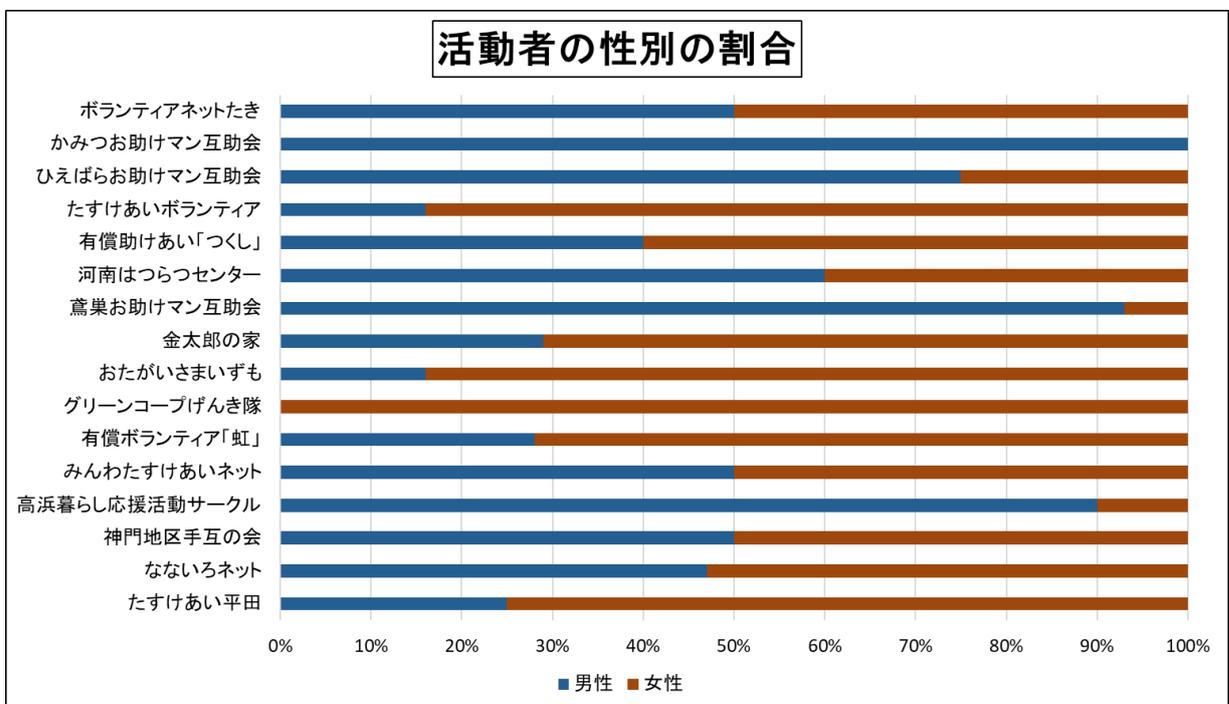
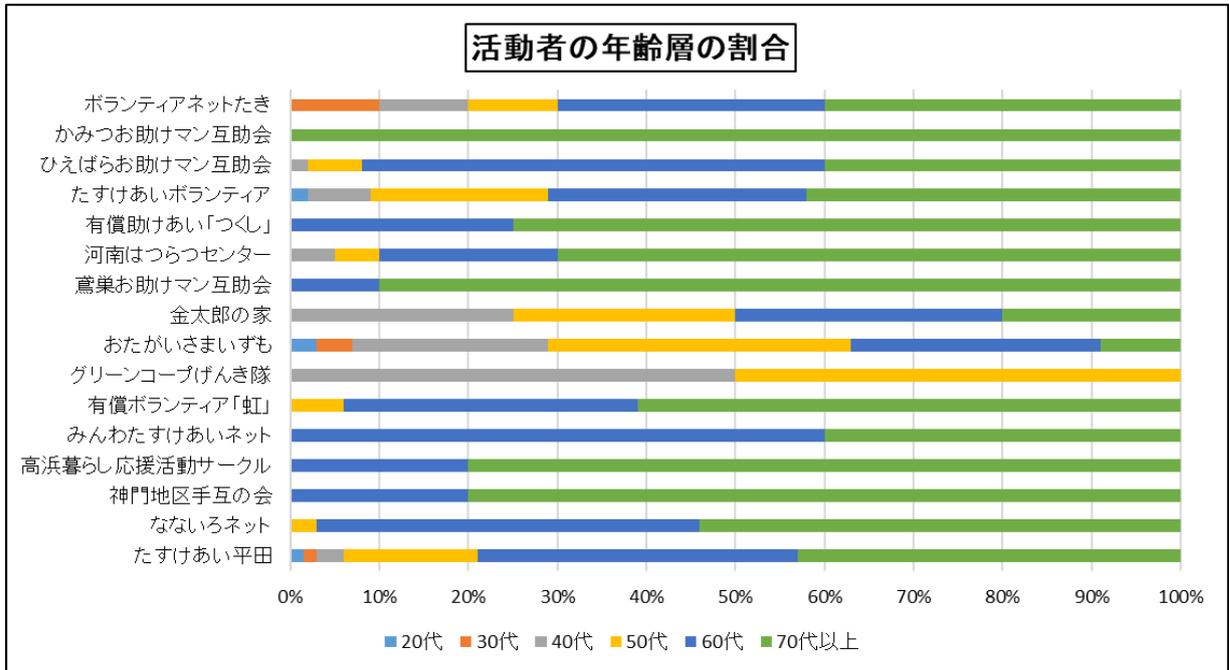
市内で活動しているたすけあい活動団体があることを認知

自らが支え合いの活動者となることに興味を持ち、活動者となって参画

## ◆たすけあい活動団体への担い手の確保に関するヒアリング結果

- (1) 対象 たすけあい活動団体（全16団体）  
 (2) 期間 令和2年12月～令和3年1月  
 (3) 調査項目 ①担い手の確保 ②団体の運営費 ③移送サービス  
 （「担い手の確保」に関する部分を抜粋）

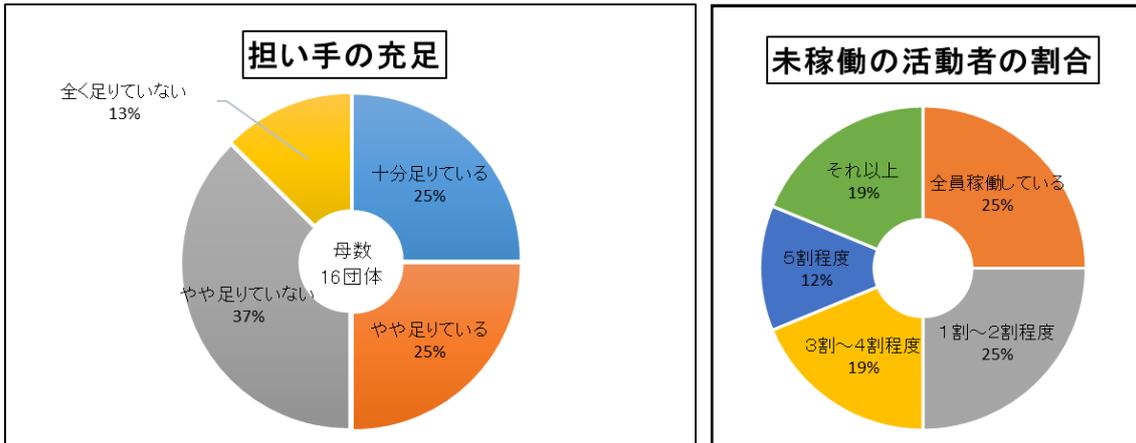
### ① 活動者の現状



○年齢は、60代以上が活動者の80%を占める。⇒活動者のほとんどが高齢である。

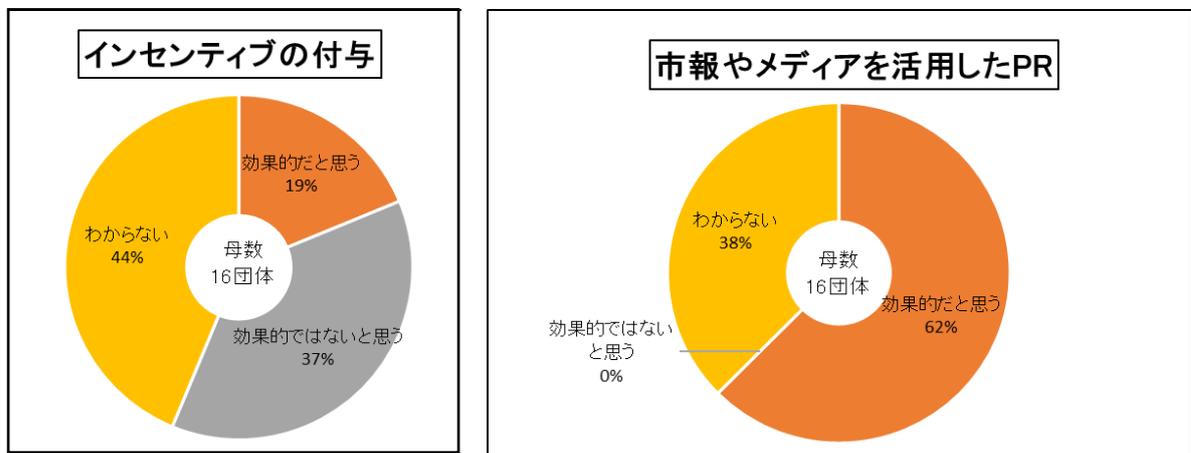
○全体の男女比は半々。団体によって、すべて「男性」または「女性」のように偏りがある。

## ② 活動者の充足状況



- 「(十分・やや) 足りている」と「(やや・全く) 足りていない」が半々となっている。  
⇒内訳は、地縁型は足りている傾向で、生協型は足りていない傾向である。  
⇒「依頼が重なる」「人員が少ない依頼がある」と人員が不足することがある。
- 「全員稼働している」と答えたのは25% (4 団体) にとどまった。多くの団体で未稼働の活動者がいる状況となっている。  
⇒「活動者のできること」または「活動時間」がマッチングせず、未稼働者が多くなる。

## ③ 活動者を確保するための取組



- 「効果的だと思う」が19% (3 団体)、「効果的ではないと思う」が37% (6 団体) で効果的でないと答えた団体が上回った。また、「わからない」が44% (7 団体) で最も多かった。  
⇒インセンティブの付与について、イメージが付きにくいといった意見が多かった。  
⇒「感謝される喜び」や「役に立っているというやりがい」、「仲間づくり」によって、活動が継続できるとの意見が多かった。
- 「効果的だと思う」が62% (10 団体) に対し、「効果的ではないと思う」は0% (0 団体) であった。半数以上の団体が広報いずもやメディアを活用した PR 活動は効果的であると回答した。