

活動成果報告書

令和4年度（第26回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

「豊中はつらつ教室（通所訪問型短期集中サービス）」で望む暮らしを実現
～人生100年時代を豊かに生きるために～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

長寿安心課 介護予防係

代表者：中田 三千代

勤務先：豊中市役所

所 属：福祉部 長寿安心課

所在地：〒561-8501

大阪府豊中市中桜塚3-1-1

TEL：06-6858-2865

FAX：06-6858-3611



◇活動の背景、方針等

豊中市(以下、本市)の概要として、令和4(2022)年4月時点での人口は約40万人、高齢化率は、25.8%。要介護認定者は24,389人であった。85歳以上の高齢者人口が大きく増加する一方で、介護人材等の担い手を含む現役世代の減少が見込まれる2040年代を見据え、軽度化をはじめとする自立支援、特に生活機能改善に向けた取組の強化が喫緊の課題である。本市の特徴として、新規認定者のうち過半数が軽度者(要支援者)で、全国平均より高い状況にある。また、要介護状態に至った理由では、要支援者の主な原因疾患は、関節疾患、骨折転倒、高齢による衰弱が5割近くを占めていることから、「介護予防の取組を集中的に行うことで、重度化の未然防止が期待できる。」点に着目し、自立支援型ケアマネジメント※の考え方を地域全体に広げていくための仕組みづくりを行うとともに、要支援者の通所訪問型短期集中サービス(豊中はつらつ教室、以下教室)による生活機能改善を促進し、要介護状態になることを予防(健康寿命の延伸)し、高齢者の望む暮らしを実現するための支援を行うこととした。介護予防係は保健師、理学療法士、作業療法士、看護師、事務職の構成であり、市内7つの日常生活圏域の地域包括支援センターと協働して地域における介護予防活動を展開している。(※自立支援型ケアマネジメント：支援者として「本人ができないことを代わりにする」のではなく、「可能な限り本人ができるようにするための支援」をすること)

◇活動内容(経緯)

●令和元(2019)年：平成29年度～短期集中サービス実施状況の評価と課題整理。事業の存在が地域に浸透せず、対象者の利用が伸び悩む。給付型の介護サービスの提供が多数。

●令和2(2020)年：1圏域で自立支援型ケアマネジメントの考え方を地域全体に広げていくための仕組

活動成果報告書

みを構築する「短期集中サービスを活用した自立支援型ケアマネジメント促進モデル事業を実施。モデル事業の課題整理。対象者が教室参加で習得したセルフケアの継続に課題あり。

●令和4（2022）年：モデル事業を踏まえて全市展開のスタート。教室修了後も対象者のセルフケアの継続を見守り、地域の社会資源につなぐための支援策を創設。

◇活動内容

●図1のように、要支援認定者、事業対象者のケアマネジャーによる初回訪問時、必ずリハビリ専門職が同行しADLやIADLのアセスメントを支援。対象者の同意があれば、教室につながる。

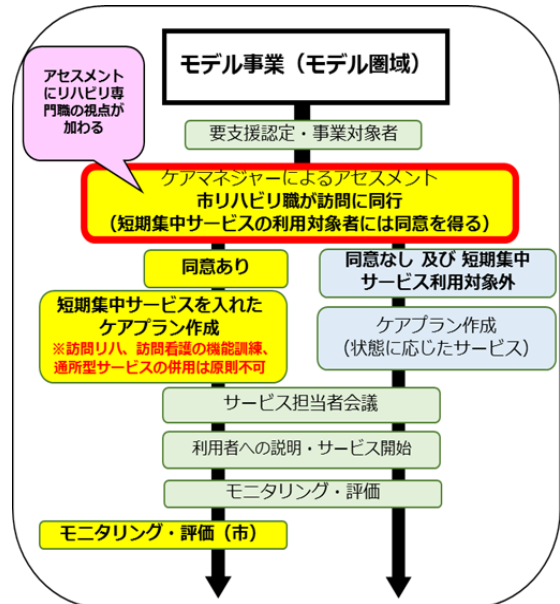
●教室は3か月間、週1回教室に通所し対象者の生活課題に応じた目標設定、下肢筋力の向上にむけた運動プログラムと栄養、口腔等の自立支援に向けた講話の受講。

●通所（週1回）以外の、日常生活の中での行動変容を支援するため介護予防手帳を活用し、自宅での活動をリハビリ専門職が評価する。

●通所期間修了前にリハビリ専門職が家庭訪問し、居室において自立した生活が送れるように助言指導する。

●教室修了前に多職種でカンファレンスを行い方針決定。

図1 モデル事業の流れ



通所訪問型短期集中サービス

豊中はずらつ教室のご案内

毎日の生活の中でこんなことはありませんか？

- 最近、歩くのがしんどくなってきた
- 転びそうで怖いから外出を控えよう
- 外出自費で急に体力が高ちてきた
- ひざや腰が痛くてなかなか運動できない

短期集中サービスで
もとの自分らしい暮らし
を取り戻しましょう！

通所訪問型短期集中サービスとは
対象者が日常生活の困りごとを解決するために、リハビリ専門職が短期的かつ集中的に関わることで、生活課題を明確にし生活行為や自己管理能力の改善・向上をめざします。

3か月
週1回
各回約120分
無料

サービスをご利用できる方

- 要支援1・2と認定された方
- 事業対象者に該当された方

無料送迎あり！

豊中市介護予防・日常生活支援総合事業

通所訪問型短期集中サービス

ご利用までの流れ

- STEP 01 相談**
要支援1・2・事業対象者の方で、本サービスにご興味がありましたらお近くの地域包括支援センターまたは市役所（長寿安心課）へご相談ください。
- STEP 02 利用前訪問**
リハビリ専門職が現在のお困りごとをお伺いし、その原因を確認します。その他、元気になる目標なども一緒に考えます。
※STEP 02の際に短期集中サービス以外のご提案をする場合もあります。
- STEP 03 ケアプラン作成**
アセスメントでお話しした元気になる目標や目標達成のためにご自身が行うこと、サービスで支援する内容などを担当のケアマネジャーが作成します。
- STEP 04 取り組みの開始**
目標達成に向けて通所サービスの利用と自宅でのセルフケアを開始。3か月の通所を行います。3か月目には担当者がご自宅へ訪問し、取り組みの効果・目標達成度を確認します。
- STEP 05 卒業**
ご自身の楽しみや趣味の再開、家庭内での役割の再獲得、地域の集まりに参加するなど、今まで通りの生活に戻ります。サービスで習ったセルフケアは継続して行っていきましょう。

お問い合わせ先 豊中市 長寿安心課 介護予防係
TEL：06-6858-2236 FAX：06-6858-3611 MAIL：kaigoyobou@city.toyonaka.osaka.jp

活動成果報告書

◇活動成果 (令和2～3年度モデル事業の実績)

【利用者の状況】 (男性63人、女性155人)

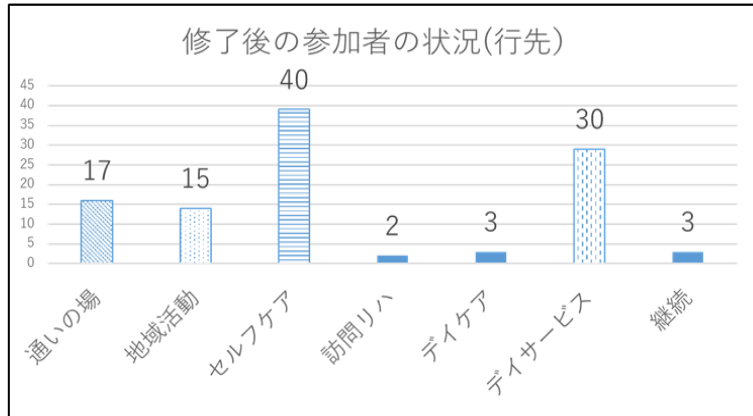
平均年齢：82.5歳
 介護度：要支援1 76%
 要支援2 23%
 事業対象者 1%

利用者の既往疾患：

圧迫骨折等脊椎疾患や
 変形性関節疾患、廃用症候群等

【利用者の変化】

- ・利用前後の歩行速度の変化では有意に改善し、転倒のリスクが軽減している。
- ・立ち上がり動作についても、利用前後で有意に改善し下肢筋力の向上や膝痛等の軽減が示唆される。
- ・利用後、約半数の人はうつ傾向が改善するなど心理面への効果もあり
- ・修了後の参加者の状況 (グラフ参照) ではモニタリングの終了したR4.3月末現在の110人の内、44人、約4割の方が給付型サービスを利用せず修了している。



上記のように、モデル事業では多くの利用者の生活機能、課題が改善した。生活機能の維持のためには、生活の中にセルフケアの習慣を定着していくことが重要である。

◇今後の計画

令和4年度から、全市において対象者にリハビリ専門職によるアセスメント支援訪問の実施、教室適応者を市内4会場に拡大し対応している。教室修了後、給付型サービスを利用しない人にはケアマネジャーの見守りと、圏域毎の体力測定会を開催し、継続支援を開始した。また教室参加時から使用する介護予防手帳を修了後も高齢者自身が日々のモニタリングに活用し、体力測定会参加時に専門職から賞賛を記入し意欲継続に活用している。地域包括支援センター職員が従事する体力測定会では対象者に応じた地域資源につなぐ取組みを実施している。引き続き課題整理の上、本市の高齢者が人生100年時代を豊かに生きるために事業を拡充し地域包括ケアシステムの深化に貢献していきたい。



体力測定会と介護予防手帳