

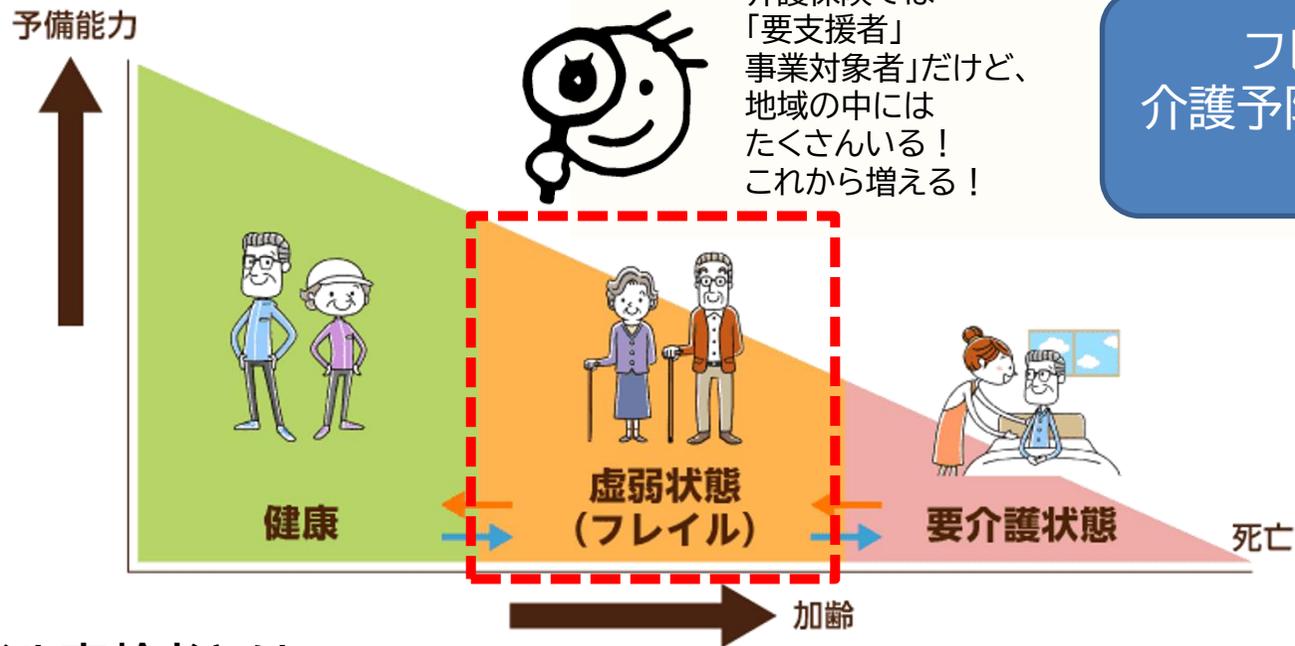
# 令和4年度 介護予防・自立支援ワーキング会議

## メンバー

歯科医師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、薬剤師、管理栄養士、  
ケアマネジャー、地域包括支援センター、市社協 オブザーバー:医師



# ワーキングの検討テーマ：「フレイル対策」



## ※フレイル高齢者とは

加齢により**心身の機能が低下**した虚弱高齢者のこと

▶日常生活は自立しているが、買物や掃除などの生活動作や外出がしにくくなっている状態。**活動量や意欲の低下**が見られることが多い。

## フレイルの特性

- ①**中間の時期**(健康と要介護の**中間**の時期)
- ②**多面的**(色々な要素による負の連鎖)
- ③**可逆性**(様々な機能をまだ**戻せる**)

ふつうの暮らし  
少し前の元の暮らし

# ～昨年度の取組～ 問題の洗い出し

## 周南市のデータより

・全国と比べて、要支援者の1年後の維持が少ない、悪化が多い

(1年後維持→ 周南市:42.3% 全国:67.3% 1年後悪化→ 周南市:47.2% 全国:26.9%)

## 専門職アンケート結果より

専門職自身がフレイルの人について、

- ★「**高齢**なんだから元に戻るわけない」とあきらめている
- ☆**まず介護保険の申請**を勧める、どこかにつないだら安心
- ★**医療と介護**だけになりがち
- ★**地域の活動やサポート(インフォーマル)**を知らない
- ☆**もともとの生活(暮らし)**を意識していない
- ★**栄養・口腔面**について関心が薄い、「**食べていればよい**」とどこかで思っている

医療・介護・福祉

専門職の課題

1

介護予防・自立支援の必要性や考え方を知ろう！

2

介護保険サービス活用のありかたを考えよう！

3

予防や悪化防止につながる幅広い知識を持とう！  
(栄養・口腔・薬・人とのつながり)

4

本人らしさ、本人の暮らしを意識しよう！

5

コロナ禍でも工夫しよう！

課題に対して

誰に？  
(対象)

何を？  
(手法)

何から？  
(優先順位)

ワーキングで話し合い

決定

誰に？(対象)

専門職 広く全体に向けて

何を？ 何から？

- ①フレイル対策に関するスローガンを決める
- ②スローガンを掲載したリーフレットを作成

医療・介護・  
福祉関係者  
に向けた

# 介護予防・自立支援 スローガン大募集！

締め切り:令和4年12月2日(金)

「あ・うんネット周南介護予防・自立支援ワーキング会議」では、令和3年度から介護予防や自立支援に向けた専門職の意識や行動に関する現状分析、問題抽出、対応策の検討をしてきました。

この度、医療・介護・福祉関係者(以下、関係者)の介護予防・自立支援への意識を高め、フレイルや要支援高齢者のQOLを向上させる目的で、スローガンを募集します。



ポイントを意識した スローガンをお待ちしています！

## ポイント

- 関係者全体が介護予防や自立支援についてイメージできるもの
- 関係者として「めざす姿」を意識できるもの  
昨年度ワーキング結果(→)も参考にしてください。

※ここでいう介護予防・自立支援の対象は、**フレイル、要支援者**です。

## 関係者のめざす姿

- 医療や介護、サービスだけでなく、その人のつながり、生きがい、日々の暮らし方に目を向けられる
- 幅広い知識(栄養・口腔・つながり等)を持って関われる



▶詳しくはこちら

<https://www.city.shunan.lg.jp/soshiki/24/63239.html>

(周南市介護予防・自立支援に関する現状分析)

令和4年11月募集

応募総数:78

ワーキングで審査

最終候補

- ・実はそれ、自立支援。
- ・「できていること」「してみたいこと」全力応援
- ・自分らしい、を見つけるお手伝い
- ・本人の「したいこと」「楽しいこと」をサポートするために
- ・**ため息を笑顔に変えるお手伝い(決定！)**

# ～今年度の取組～ 専門職向けフレイル対策リーフレットの作成

表紙

医療・介護・福祉関係者のみなさんへ

専門職向けフレイル対策リーフレット

フレイル高齢者のため息を笑顔に変えるお手伝い

最近、母の足腰が弱ってきたので介護保険を申請して、掃除や買い物を手伝ってほしいんですが...

家族

親切心から先回りしてしまうと、返ってご本人の可能性を奪ってしまうこともあるんですよ。

地域包括支援センターに相談してみましようか？

外は寒い(暑い)し、転びそうで心配だから、なるべく出歩かんように言ってるんです。

家族

動かないでいたらいつの間にか動けなくなることも多いので、できるだけ動いた方がいいと思います。

今している家事や用事、付き合いを続けることも大事ですよ！

つながりと暮らし、ご本人の可能性を大切にす支援を～自立支援～

やりたいことも、楽しいことも何もないから...

本人

ちょっと前までできていたこと、楽しんでいたことはありますか？

したいのに、どうせできないからとあきらめてしまったことはないですか？

あるある事例  
専門職も勘違いしているかも...

周南市 × あうんネット周南

スローガン

フレイル対策につながる手立て

裏表紙

手立てはさまざま ～フレイル高齢者の暮らしを支える資源～

pick up!!

フォーマルサービス

専門職による生活や運動のアドバイス&サポート	自分のペースで取り組める介護予防の場	気がかりな人を対象とした訪問活動	高齢者の生活を支える相談機関
短期集中通所介護(総合事業)	基幹型集いの場	地域福祉コーディネーター	地域包括支援センター
QRコード	QRコード	QRコード	QRコード

インフォーマルサービス (地域、民間、ボランティア)

自分らしい生活を続けるために もともとやっていた家事・用事・交流 これからやってみよう	週1回のいきいき百歳体操 住民運営型の場	地域住民とのふれあい交流 ふれあい・いきいきサロン
QRコード	QRコード	QRコード
誰でも参加できる自主活動グループ 市民センター等の趣味活動	地域住民による生活支援 有償ボランティア 詳しくは周南市社会福祉協議会(0824-22-8721)まで	民間サービス ・宅配弁当 ・スポーツクラブ ・家事援助サービスなど
QRコード	QRコード	QRコード
		外出・交流・会誌の機会としても 移動販売

# ～今年度の取組～ 専門職向けフレイル対策リーフレットの作成

## 見開き

12人のワーキング委員に聞きました！

フレイル高齢者のため息を笑顔に変えるために 伝えたい5つの課題

### 1 介護予防・自立支援の必要性や考え方をしよう！



周南市地域包括支援センター  
介護師 丹守 久美子  
人と会話している時

#### 習慣や日課の継続を

できることが減っても、できるだけ「これまでの習慣や日課を継続すること」

そこに「その人らしさ」があり、それを専門職として応援することが介護予防や自立支援につながると思います。

#### 無理とあきらめているのは誰？

心身の機能は「使わなければ衰える」という原則があります。外出や活動は、楽しみや用事で行われますが、目的のない生活では全てが億劫になり、活動減少から機能低下が起こります。無理とあきらめた「したい」が、工夫次第で「できる」になることは多く、楽しみややりたいことを見つけて叶えることは、介護予防に大きな効果があります。「大丈夫だろう。」と先回りして「してあげる」ことが自立の可能性を奪ってしまうこともあります。無理だとあきらめているのは、もしかして私たち専門職なのかもしれません。

### 2 介護保険サービス活用のありかたを考えよう！



周南市地域包括支援センター  
介護師 桜井 幸子  
お花を見ている時

#### ちょっと待って。その介護認定、必要ですか？

「とりえず、介護保険の申請をしておきましょう。」みなさんは相談を受けた時、こう動いていませんか？中には申請の必要がない場合や、本人にサービス利用の意思がない場合もあり、結果的に申請しただけになる人も少なくありません。また自分自身でラベリングすることにより、意欲や活動が低下してしまう人もいます。（一たの息）介護保険以外にも、市や民間のサービスを利用したり、地域の資源を活用したりするなど、実は身近なところに本人に合った居場所や支援があるかもしれません。（一笑顔）

#### 想像してみてください！サービス利用の先にある日常、暮らし

フレイルの人は、暮らしの中でひとつでも自分のできることが増えることが大切です。可能性を広げ、エンパワメントを引き出す支援を専門職みんなで一緒にしませんか？



介護支援専門員協会  
介護支援専門員 岡 美絵  
子どもからLINEがきた時

#### できること できないこと ご本人を交えて確認を

徐々にサービス内容がらやむやみになり、当たり前（何でも屋）化してることってありませんか？「こんなことしてくれない」と他人に愚痴を漏らしがちなため、「できること」「できないこと」を明確化し、本人を交えたカンファレンスで度々再確認してもらうことが大切ではないでしょうか？



新南陽薬剤師会  
薬剤師 岡田 裕子  
おしよべりする時

### 4 本人らしさ、本人の暮らしを意識しよう！

#### 専門職だからこそ考えたい！『根っこ』の重要性

水は根っこで立っています。根っこが弱ると、まっすぐ立てなくなり人間も同様、「根っこ」があります。「家族の根」「友人の根」「地域の根」高齢者は伴侶や兄弟（姉妹）、友人の死によって家族・友人の根が弱り、免許返納、骨折・虚弱などによって地域の根が弱り、自立が難しくなります（悠路会佐々木洋医師の話）。「つかえ棒」のようにサービスを提供するだけで安心していませんか？「根っこ」が再生しないと誰かに立たされているだけですよね？その人「根っこ」を意識すると「その人らしさ」が見えてくるかもしれません。



徳山医師会  
医師 小野 薫  
ワインが美味しかった時

### 3 予防や悪化防止につながる幅広い知識を待とう！（栄養・口腔・薬・人とのつながり）



#### 放置されやすい お口の状態悪化

長期入院後などには、口腔内の状況の悪化が放置されやすく、栄養のある食事が食べられないことが懸念されます。歯科医師としてはいち早くその状況を改善し、食べたいものが自分でおいしく食べられるという、自立支援をサポートしていきたいと考えています。お気軽にご相談ください。



徳山歯科医師会  
歯科医師 神内 佑介  
スポーツをしている時

#### その薬、工夫次第で飲めるようになるかも

フレイル対策には、持病の管理が重要です。「シートから出すのが難しい」「目薬が上手く点せない」「錠剤をこぼすようになった」などの場合は、補助器具をお勧めしたり一歩化をしたり等、一人ひとりに寄り添った提案をさせていただきます。また、全く薬が飲めていない状態でしたら、その薬を飲むべきかどうか等検討が必要な場合もあります。まずはお気軽にご相談を！

### 5 コロナ禍でも工夫しよう！

#### “コロナ禍でもつながりたい” みんなの願い

市内には、フレイル予防やつながりづくりを目的とした交流の場「ふれあい・いきいきサロン」が約170ヶ所あります。また有償ボランティアなど、地域の支え合い・助け合い活動も各地区で広がっています。コロナの影響で、活動を中止・制限せざるを得ない期間もありましたが、地域のみなさんが地域で支え合いにつながっていくことの大切さ気づき、活動の再開や居場所の拡充ができていくことをとても嬉しく思っております。専門職の皆様とも地域のパワーを共有したいです！

#### 傾

自宅で行うことがおられ、聞いて傾聴し、活動に繋ぐ例え、それを写真に「いつものそれが自立

5つの課題に対して、ワーキング委員がコメント



山口県言語聴覚士会  
言語聴覚士 田代 浩之  
家族と食事している時

#### 注意したい 体重減少、たんばく質不足、会話時の些細な変化

低栄養、低体重（BMI 18.5未満）はフレイルの進行要因の1つです。高齢になると摂取量が少なくなったり、口腔内や経済的な問題などで購買に偏った食事内容となったりし、たんばく質の摂取量が不足することがあります。

また、口腔の衰えは食事や水分の摂れ以外に「口の乾きやすさ」や「滑舌が悪くなること」も含まれます。そのままにすると「誤嚥」につながりやすく誤嚥性肺炎のリスクとなります。



山口県栄養士会  
管理栄養士 増本 久美子  
愛犬と遊んでいる時

徳山薬剤師会  
薬剤師 中野 大地  
家族の笑顔が見れた時

周南市社会福祉協議会  
社会福祉士 沼田 美紀  
煮干料理を食べている時

委員メッセージの例

2

介護保険サービス活用のありかたを考えよう！



周南市地域包括支援センター  
保健師 桜井 孝子

ちょっと待って。その介護認定、必要ですか？

「とりあえず、介護保険の申請をしておきましょう。」  
みなさんは相談を受けた時、こう勧めていませんか？

中には申請の必要がない場合や、本人にサービス利用の  
意思がない場合もあり、結果的に**申請しただけになる人も**  
少なくありません。また自分自身でラベリングすることにより、**意欲や活動が低下**してしまう人もいます。

介護保険以外にも、市や民間のサービスを利用したり、  
地域の資源を活用したりするなど、実は**身近なところに**  
本人に合った**居場所や支援**があるかもしれません。

## 4

本人らしさ、本人の暮らしを意識しよう！

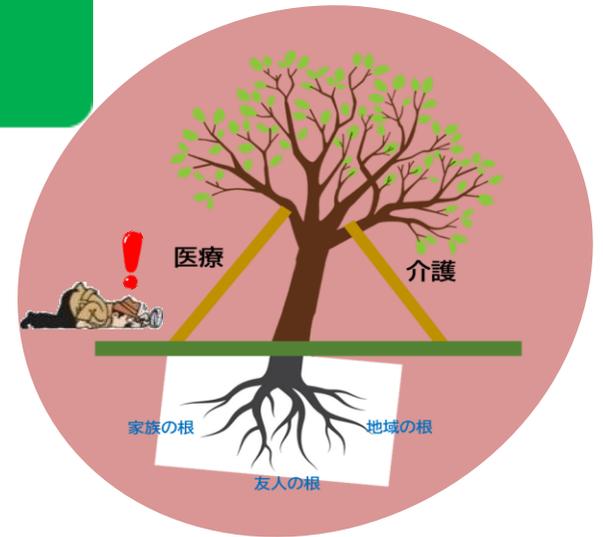
### 専門職だからこそ考えたい！『根っこ』の重要性

木は根っこで立っています。  
根っこが弱ると、まっすぐ立てなくなります。  
人間も同様、「根っこ」があります。  
「**家族の根**」「**友人の根**」「**地域の根**」。

高齢者は伴侶や兄弟(姉妹)、友人の死によって家族・友人の根が弱り、退職、免許返納、骨折・虚弱などによって地域の根が弱り、自立が難しくなっていきます(悠翔会佐々木淳医師の話)。

「つかえ棒」のようにサービスを**提供するだけで安心**していませんか？

「根っこ」が再生しないと誰かに立たされているだけですよね？  
その人の「**根っこ**」を意識すると「**その人らしさ**」が見えてくるかもしれません。



徳山医師会  
医師 小野 薫

## 来年度の取組（予定）

### ▶年度当初

専門職リーフレット印刷、各組織や  
職能団体へ順次配布いたします。  
ぜひご活用ください。

### ▶ワーキング会議

リーフレットを活用した取組（研修等）  
を検討していきます。