

第4章第1節

介護予防の推進

1 介護予防の推進

【現状と課題】

(1) 介護予防の推進

- 高齢者の自立支援、介護予防は、介護保険法の理念の一つであり、有する能力に応じて自立した日常生活を送れるように支援することや、要介護状態等となることの予防または軽減もしくは悪化の防止の取り組みが重要である。
- 高齢者自身にとっても要介護状態にならないことや要介護状態が軽減するということは望ましいことであり、県・市町村・関係機関が連携し、地域の実情に応じて積極的に取り組んでいく必要がある。
- また、人口構造の変化により支え手が減少していく中、介護予防の取り組みは一層重要になる。
- 介護予防は、単に高齢者の運動機能や認知機能、栄養状態、口腔機能といった心身機能の維持・改善だけを目指すのではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質（QOL）を向上させることを目指して取り組むことが重要である。
- このような、「心身機能」だけでなく「活動」「参加」という要素へのアプローチを含めた介護予防を進めていくためには、高齢者が生きがいや役割をもって活躍できる場や地域づくりなど、高齢者を取り巻く環境の整備を進めていく必要がある。

【参考】介護保険法における自立支援、介護予防に関連した規定

- この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。（第1条）
- 保険給付は、要介護状態等の軽減又は悪化の防止に資するよう行われるとともに、医療との連携に十分配慮して行われなければならない。（第2条第2項）
- 保険給付の内容及び水準は、被保険者が要介護状態となった場合においても、可能な限り、その居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるように配慮されなければならない。（第2条第4項）
- 国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。（第4条第1項）

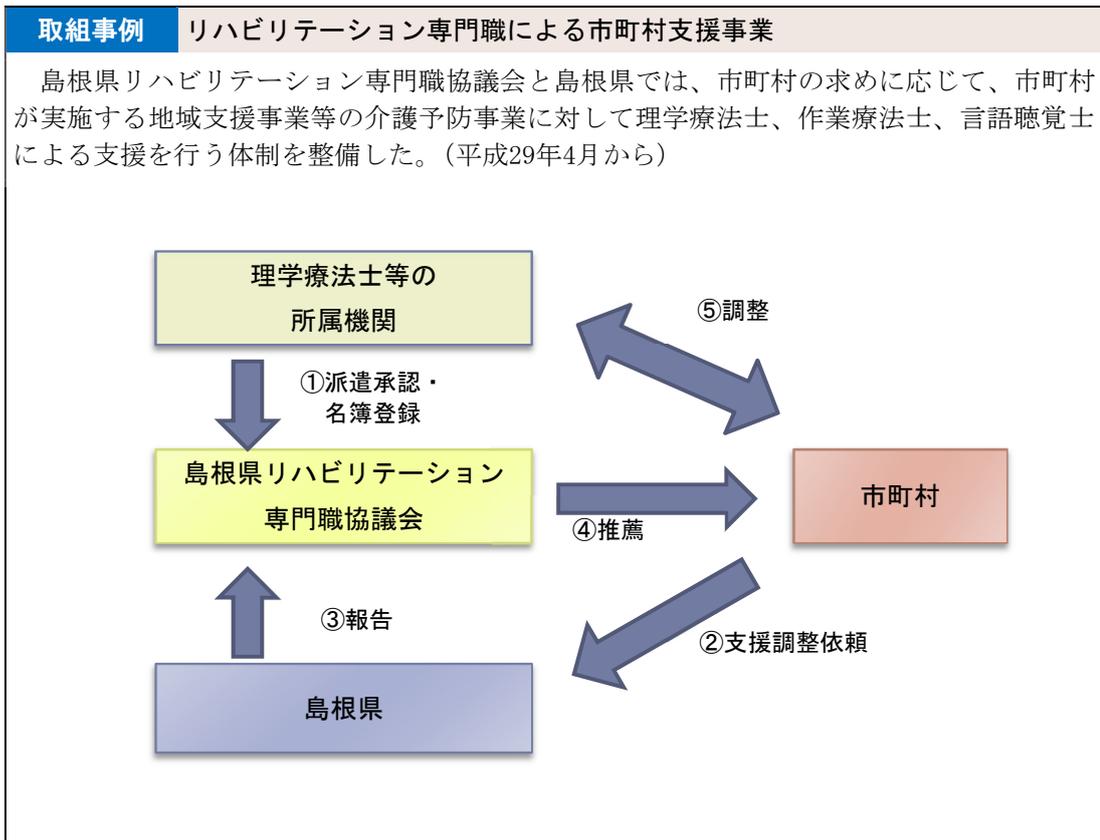
○国及び地方公共団体は、被保険者が、可能な限り、住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、保険給付に係る保健医療サービス及び福祉サービスに関する施策、要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止のための施策並びに地域における自立した日常生活の支援のための施策を、医療及び居住に関する施策との有機的な連携を図りつつ包括的に推進するよう努めなければならない。(第5条第3項)

(2) 市町村の取組みへの支援

- 市町村においては、介護保険制度における地域支援事業等により、通いの場の創出、体操教室の開催、ご当地体操の開発・普及等に取り組まれている。
- 地域支援事業（介護予防・日常生活支援総合事業）の実施にあたっては、高齢者が地域で社会参加できる機会を増やして介護予防につなげるとともに、元気な高齢者が支援の必要な高齢者の支え手となることで、より良い地域づくりにつなげることが必要である。
- また、介護予防の取組みは、要介護状態にならないよう予防するだけでなく、要介護状態となっても、状態が悪化しないように重度化防止を図る取組みも重要となる。
- 県では、効果的な介護予防を推進していくために、島根県介護予防評価・支援委員会を開催し、市町村が行う事業の評価や方策等の検討や研修を行っており、今後もこれらの支援を継続していく必要がある。

(3) リハビリテーション専門職等との連携

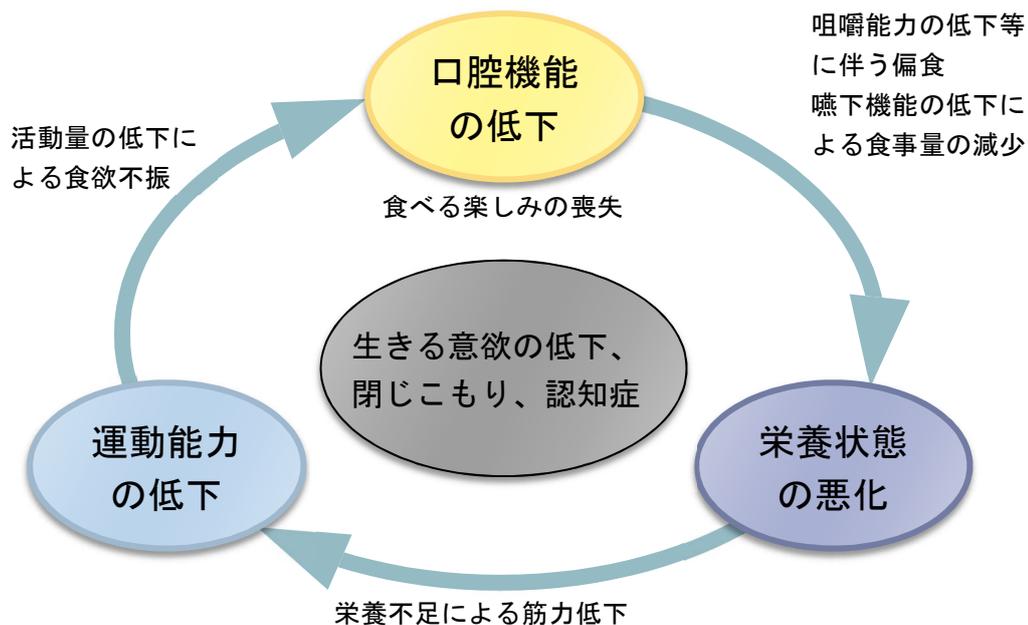
- ケアマネジメントにおいても介護予防の視点が重要であり、その実践力を高めるには地域ケア会議が重要な役割を果たしている。
- 地域ケア会議が有効に機能するためには、リハビリテーション専門職等の専門職種への参画が必要である。
- 島根県リハビリテーション専門職協議会や病院等と協力して、平成29（2017）年度に、地域ケア会議や介護予防活動にリハビリテーション専門職を派遣する仕組みを構築した。
- 今後もリハビリテーション専門職派遣の仕組みを継続するとともに、かかりつけ医との連携の推進や地域ケア会議等に他の専門職が参画しやすい環境を整備していくことが必要である。
- 地域ケア会議後の状況把握をし、モニタリングと評価が必要である。



(4) 食べる機能の向上支援

- 食べる機能は、栄養状態の維持・改善だけでなく、運動機能や認知機能にも関わりを持っており、フレイル（虚弱）予防や重症化予防の側面からも重要な機能である。
- 食べることは、その動作により必要な筋肉を動かし、規則正しい食事によって生活リズムを整え、食事を通じたコミュニケーションが図れるなど、生活の質(QOL)の向上にもつながっている。
- 島根県歯科医師会や島根県歯科衛生士会、島根県栄養士会などの活動と連携し、介護予防としての食べる機能の重要性や口腔衛生の必要性などについて、普及啓発の体制づくりを進めていくことが必要である。
- 島根県後期高齢者医療広域連合では、島根県歯科医師会と連携して「後期高齢者歯科口腔健診」を県内全市町村で実施されており、歯科疾患の早期発見だけでなく、食べる機能の低下の早期発見から早期対応につなげる取組みを実施されている。

図表4-1-1 口腔機能・栄養・運動器の機能の関連



取組事例	邑智郡口腔ケアサポーター研修【邑智郡】
<p>邑智郡では、郡内の医療機関、福祉施設、学校等に勤務し障がい児・者や高齢者の療養や生活に関わっている者を対象に、口腔ケアに関する基本的知識・技術の修得や各施設と歯科医師会の連携体制を図ることを目指し「邑智郡口腔ケアサポーター研修」が実施されている。</p>	
<p>1. 実施主体等：邑智歯科医師会、邑智郡食事栄養支援協議会 島根県歯科医師会（後援）</p>	
<p>2. 内容：座学（1日）と口腔ケア見学実習（1日） 基本的口腔ケアについての理解、口腔内観察記録の作成等</p>	
<p>3. 実践の成果：「連携は口から」を合言葉に、口腔ケアを通じた多職種による連携と歯科専門職への適切な橋渡しを図ることで、療養や生活環境に応じた口腔ケアサービスの向上が図られている。（平成26～28年度の研修修了者62人）</p>	

【方策】

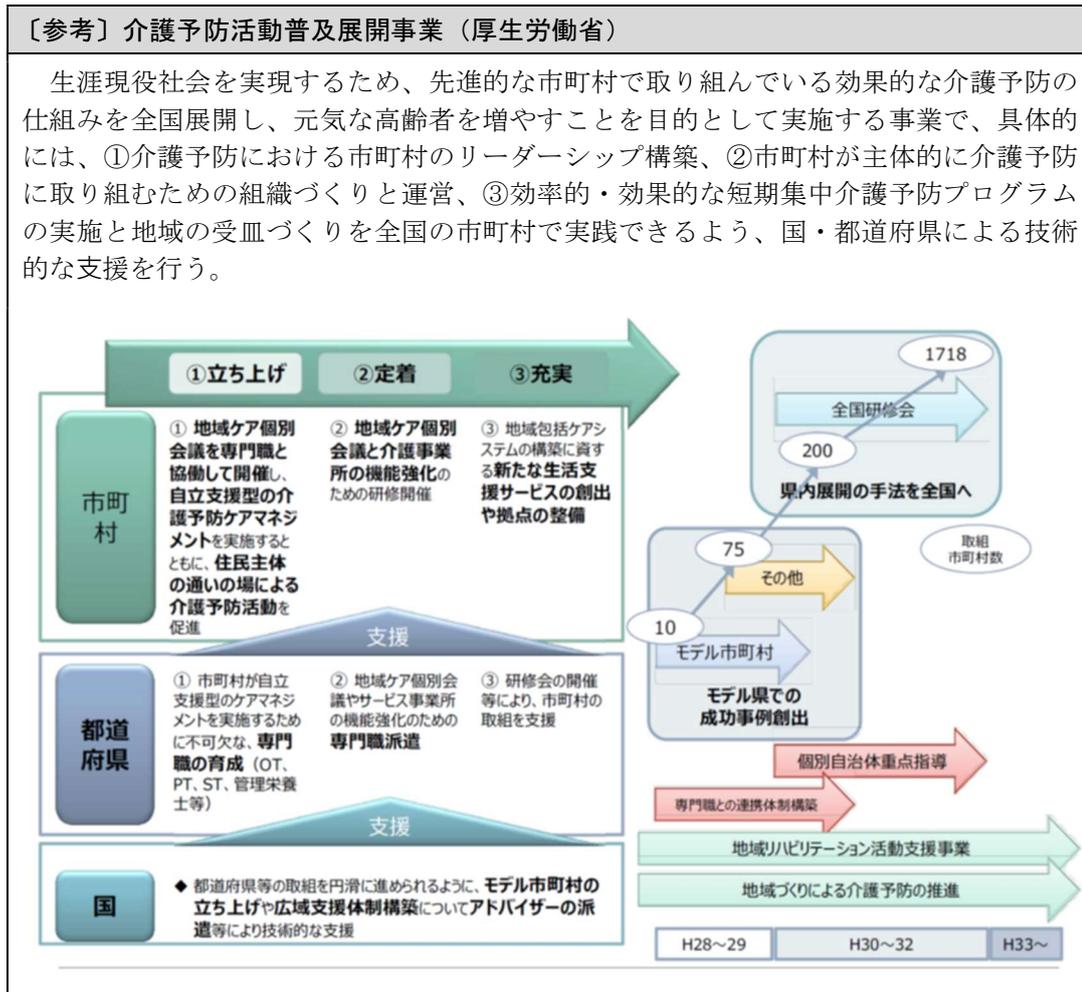
（1）介護予防の推進

- 運動機能や認知機能等の低下を防ぐため、市町村等と連携し、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が拡大していくような地域づくりを推進するとともに、サロンやご当地体操の実態把握と評価を進める。

（2）市町村の取組みへの支援

- 「島根県介護予防評価・支援委員会」などにおいて、地域包括ケア「見える化システム」を活用した管内市町村（保険者）の要介護認定率等の分析等による課題把握及び評価の支援を行う。
- 地域包括ケアシステム構築を推進するため、地域包括支援センター職員等へ研修を実施し資質向上を図る。

- 国のモデル事業（介護予防活動普及展開事業）等を通して、自立支援に資する、多職種連携による地域ケア会議開催や自立支援型ケアマネジメントの推進を支援する。
- 自立支援に資する地域ケア会議開催や通いの場の立ち上げ等を支援するため、市町村等への研修やアドバイザー派遣を行う。
- 好事例の情報収集をし、研修の場等で情報提供することにより、介護予防の取り組みを推進する。



(3) リハビリテーション専門職等との連携

- 地域ケア会議等へのリハビリテーション専門職派遣の仕組みを継続をし、効果的な活動となるよう支援する。
- リハビリテーション専門職以外の医師、歯科医師、薬剤師、看護師、栄養士、歯科衛生士等の専門職種についても、職能団体との調整等により地域ケア会議等への参画を促進する。

(4) 食べる機能の向上支援

- 食べる機能の向上の取り組みが各地域で進むよう、島根県歯科医師会、島根県歯科衛生士会、島根県栄養士会などの関係機関と連携した研修等を行う。

- 平成28（2016）年度に作成した「高齢者の食支援マニュアル」（歯科医師会へ委託して作成）を活用した取組みを推進する。
- 高齢者などの歯や口の困りごとについての相談ができる、島根県歯科医師会の「歯科の往診ホットライン」の周知を図る。
- 高齢者の低栄養予防・食事形態の助言など、島根県栄養士会の「栄養ケアステーションしまね」による栄養相談・指導を紹介する。
- 島根県後期高齢者医療広域連合が実施する「後期高齢者歯科口腔健診」の周知を図り、食べる機能の低下の早期発見・早期対応を推進する。

【参考】お口まめな体操

島根県では、島根県歯科医師会・島根県歯科衛生士会・島根県栄養士会の協力を得て、口腔機能だけでなく、全身の機能改善を目標にしたトレーニング（お口まめな体操）を設け、家庭や介護サービス事業所・施設での普及を図っている。

口腔機能はいつの間にか悪化していることが多く、壮年期からの習慣づけが望まれる。

【参考】食支援マニュアル

島根県経口摂取支援協議会において、病院・施設・地域で過ごす人々にとっての切れ目の無い食支援のためにマニュアルが作成されたところである。

食支援マニュアルは、島根県経口摂取支援協議会のホームページより完全版食支援マニュアル（PDF）をダウンロードできる。

【参考】歯科・栄養に関する相談窓口

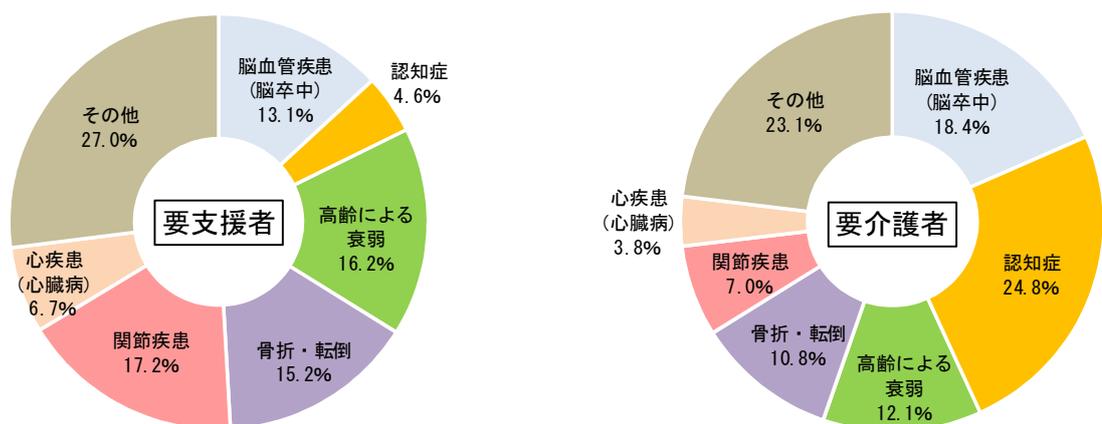
- 歯科の往診ホットライン（☎0852-27-8020）**
島根県歯科医師会の「在宅歯科医療連携室で、高齢者などの歯や口の中の困りごとについて、歯科医師や歯科衛生士が相談にのっている。（無料）
- 栄養ケアステーションしまね（☎0852-67-1636）**
島根県栄養士会では「栄養ケアステーションしまね」を開設し、高齢者の低栄養に関する栄養指導など、管理栄養士・栄養士が相談にのっている。（有料）

2 健康づくりとの連携

【現状と課題】

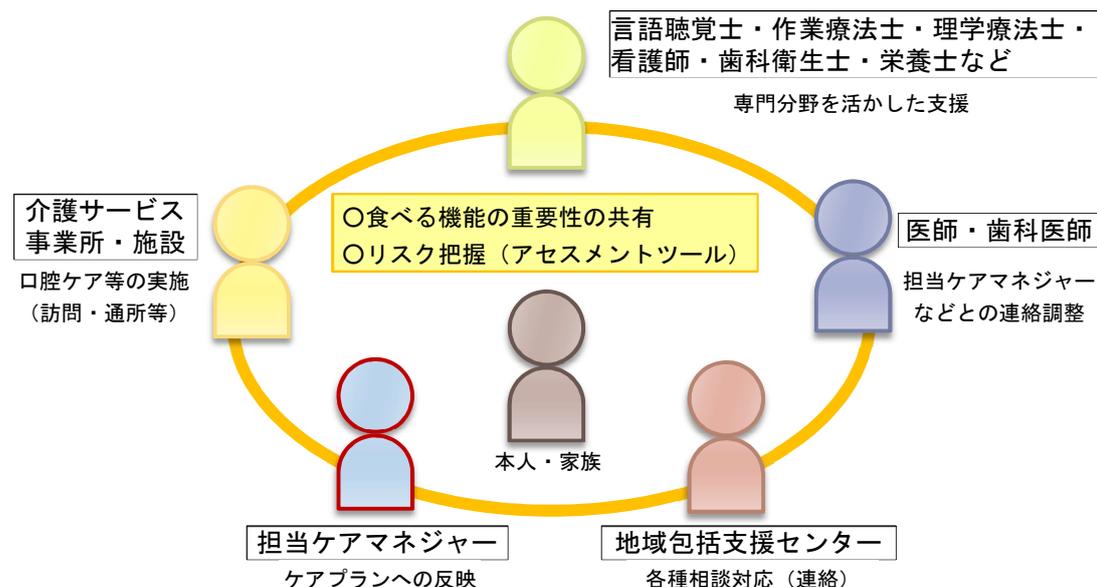
- 高齢期は加齢に伴い、食欲や筋力、認知機能の低下などの変化が顕著になり、また、生活習慣病や筋骨格系疾患に罹患している人が増える。また、疾患に重複して罹患している人も多く、疾患の管理を行い、重症化を予防することが重要である。
- 国民生活基礎調査によれば、介護が必要となった主な原因は、脳血管疾患や認知症、関節疾患等となっており、これらの疾患の予防に取り組むことも重要である。
- フレイルを経て要介護状態へ進むことも多いと考えられており、適切な運動や低栄養状態の予防によりフレイルに陥らないようにすることとその進行を防ぐことが重要である。
- 県においては、「健康長寿しまね推進計画（第二次）」を策定し、健康寿命の延伸を目標に生涯を通じた心と身体の健康づくりを、県民、関係機関・団体、行政が三位一体となった県民運動として取り組んでいる。この取組みの中で、高齢者の健康づくり、介護予防、生きがいづくり・社会活動への支援を行っている。
- また、「島根県歯と口腔の健康を守る8020推進条例」により、島根県歯科医師会等との連携のもと、生涯を通じた歯科保健対策を推進している。
- 今後はさらに、食べる機能の向上のため、歯科医師・歯科衛生士等の口腔機能・口腔ケアに関する専門職、介護サービス事業者、介護支援専門員などによる多職種連携が重要である。
- また、高齢者の低栄養予防や食事形態の助言など、栄養士による栄養相談・栄養指導も必要である。

図表4-1-2 介護が必要となった主な原因



出典：平成28年度国民生活基礎調査

図表4-1-3 食べる機能向上のための多職種連携



【方策】

- 行政機関内における健康づくりと介護予防の担当部局間の連携を強化するとともに、健康長寿しまね推進会議の構成団体[※]との連携により、地域における健康づくりと介護予防の一体的な取組みを推進する。

※健康長寿しまね推進会議構成団体…島根大学医学部（環境保健医学）、島根大学医学部看護学科（地域老年看護学）、島根県県立大学、島根県医師会、島根県歯科医師会、島根県薬剤師会、島根県看護協会、島根県栄養士会、島根県歯科衛生士会、健康運動指導士会島根県支部、島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」、島根県保育協議会、島根県PTA連合会、島根県食品衛生協会、島根県飲食業生活衛生同業組合、島根県調理師会連合会、島根県体育協会、島根県市長会、島根県町村会、島根県商工会議所連合会、島根県商工会連合会、島根県中小企業団体中央会、島根県経営者協会、島根県農業協同組合、漁業協同組合JFしまね、島根県環境保健公社、JA島根厚生連、島根県国民健康保険団体連合会、健康保険組合連合会島根連合会、全国健康保険協会島根支部、島根県公民館連絡協議会、島根県社会福祉協議会、島根県老人クラブ連合会、島根県連合婦人会、島根県食生活改善推進協議会、山陰中央新報社、各圏域健康長寿しまね推進会議、島根労働局、島根県警察本部交通企画課、島根県農林水産部農林水産総務課、島根県商工労働部雇用政策課、島根県教育庁保健体育課健康づくり推進室、島根県教育庁社会教育課

- 要介護状態の予防のため、ロコモティブシンドローム[※]やフレイル、認知症予防の取組みを推進する。
※ロコモティブシンドローム…筋骨格運動器系の疾患や加齢による運動器機能不全といった運動器の障害により、介護が必要となるリスクの高い状態になること
- 地域における健康づくりと介護予防を一体的に推進するため、通いの場の実態把握と介護予防に資する体操の評価の取組みを進める。
- 島根県歯科医師会をはじめとした関係団体等と連携しながら、介護予防としての食べる機能の重要性、そのための口腔衛生の必要性について、普及啓発を進める。

3 高齢者の積極的な社会参加

【現状と課題】

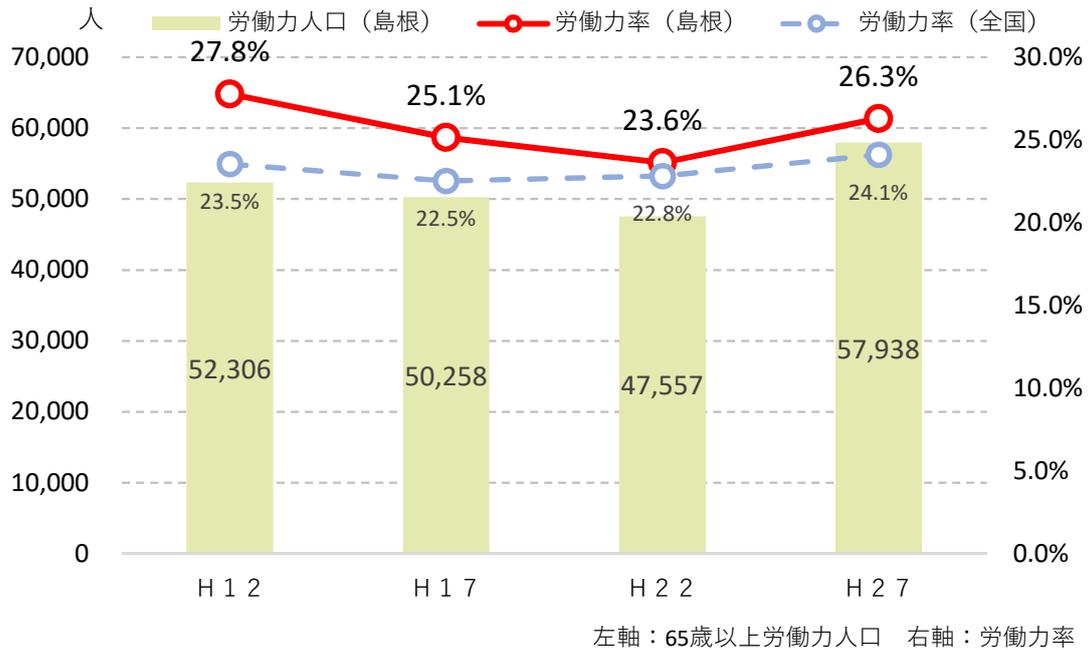
(1) 高齢者の生きがいくくりと社会参加活動の推進

- 本県の高齢化率は、平成27(2015)年国勢調査においては32.5%で全国第3位となり、今後も引き続き増加することが見込まれている。
- このように、全国的にみても高齢化が進んでいる本県においては、高齢者一人ひとりが年齢にとらわれることなく生涯現役で生活し、積極的に社会参加できるよう、県では、「健康長寿日本一」を目標に、健康で明るく生きがいを持って生活できる社会の実現を目指して、県民と協働による生涯現役社会づくりの取組みを進めている。
- 生涯現役社会づくりを進めていくには、ボランティア、就業、助け合いなど様々な形で社会に参加し、高齢者が持つ能力や経験などを社会の中で積極的に活かすことができる場を創出することが重要である。
- 地域の高齢者の自主的な活動組織である老人クラブは、地域の関係機関や団体等と連携して、健康づくりやボランティア活動に取り組んでいる。その他にも、各地域の状況に応じた様々な取組みが進められている。
- 島根県老人クラブ連合会では、各地域におけるサロンや健康教室を活かした介護予防の取組みを推進するために、健康づくり推進員を養成している。
- 県及び島根県社会福祉協議会では、「島根県健康福祉祭」の開催と、「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」への選手派遣を行うことにより、高齢者の活躍の場づくり等を提供している。
- 高齢者が個性や能力に応じたスポーツ、文化活動、ボランティア活動や地域活動など積極的な社会参加をし社会的役割を持つことが、生きがいや介護予防につながるため、引き続き、取組みを進めていく必要がある。
- 県では、能力や趣味を生かして自分らしい生き方をしている75歳以上の方への「生涯現役証」の発行や、健康で社会と関わりを持って生活している100歳以上の長寿者への知事表彰を行い、本人の生きがいと健康づくりの意識の醸成につなげている。
- 県内の65歳以上の就業者数は、平成27(2015)年国勢調査によると、56,911人であり、労働力率※は26.3%と全国平均よりも高い傾向にある。

※65歳以上人口に占める労働力人口(就業者数と完全失業者数の合計)の割合(65歳以上人口のうち労働力状態「不詳」は除いて算出)

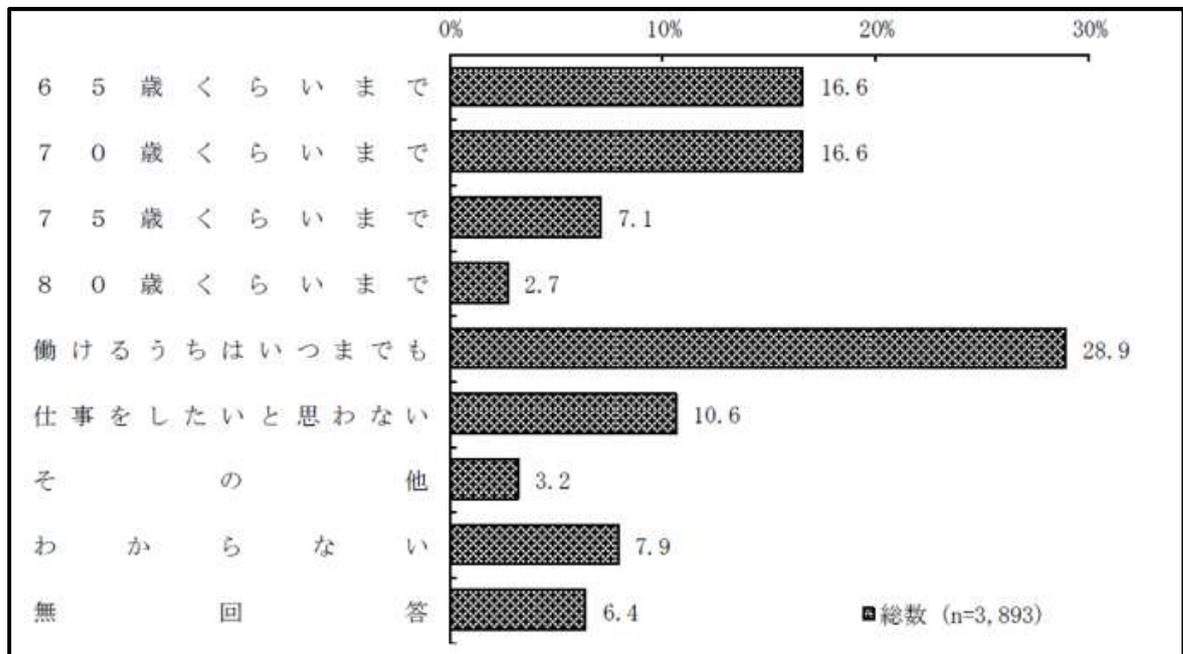
- 内閣府が平成26(2014)年に実施した全国調査によると、60歳以上の高齢者の約3割が「働けるうちはいつまでも」働きたいと回答。「70歳くらいまで」もしくはそれ以上との回答と合計すれば、高齢者の半数以上が高齢期にも高い就業意欲を持っていることがうかがえる。このため、高齢者のニーズを踏まえたきめ細かな就労支援や、働く場の確保・提供が必要となっている。

図表4-1-4 高齢者の就業状況



資料：総務省「国勢調査」をもとに高齢者福祉課で作成

図表4-1-5 高齢者の日常生活に関する意識調査（あなたは何歳頃まで、収入を伴う仕事がしたいですか。）



資料：内閣府 平成26年度高齢者の日常生活に関する意識調査

(2) 地域活動を支える高齢者の人材の育成

- 県では、地域活動の担い手となる人材の育成を図るため、高齢者大学校（以下「シマネスクくにびき学園」という。）の運営を支援している。（平成29（2017）年3

月末現在の卒業生数 3,917人)

- シマネスクくにびき学園では、平成25（2013）年に、在学中に学んだことを生かした地域活動を支援することを目的に「くにびき学園同窓ネットワーク」を設立し、卒業後の地域活動を促進している。（平成29（2017）年3月末現在の同窓ネットワーク数 53サークル）

（3）高齢者による支え合い活動の促進

- 島根県老人クラブ連合会では、老人クラブが実施する支え合い活動（友愛活動[※]）の支援に重点的に取り組まれている。

※友愛活動…老人クラブがめざす友愛活動としては、①多様な生活支援、②多様な通いの場づくり、③見守り支援、④健康づくり支援、⑤情報伝達支援の5つの活動に整理される。（公益社団法人全国老人クラブ連合会資料による）

- 各老人クラブ等においても地域の関係機関や団体等と連携・協働した支え合い活動に積極的に取り組まれている。
- このように、サロン活動や訪問活動など地域の高齢者団体による自主的な支え合い活動は増加し、地域活動の担い手として社会参加している高齢者が増えているが、より多くの高齢者が支える側に立って活動できるよう、引き続き、取組みを進めていく必要がある。

取組事例 きらりおおなんいきいき活動【邑南町】

介護予防事業の1つとして、高齢者が行った地域貢献・社会参加活動をポイント制でボランティア手帳に登録し、貯まったポイント数に応じて商品券に交換する仕組みを導入し、高齢者の地域貢献や社会参加を促進している。

(活動の種類と内容)

活動区分	活動の種類	活動の内容の例
施設活動	介護保険施設、福祉施設、学校、保育所、児童クラブ等での活動	話し相手、散歩、外出等の補助 趣味活動の指導、施設行事の協力 草刈り、園芸等の環境整備 読み聞かせ、茶花道等の指導
地域活動	地域ささえあいミニデイサービス ふれあいサロン、いきいきサロン 地域運動教室、認知症予防教室 老人クラブの主催行事での活動	運動・体操等の指導及び補助 レクリエーション等の指導、参加支援 行事の企画、準備、連絡、運営 特技（書道、茶花道等）の指導

取組事例 ひえばらお助けマン互助会 【出雲市】

「ひえばらお助けマン互助会」は、稗原地区の暮らしの応援隊で、65歳以上の方や子ども、障がいをお持ちの方への支援を行っている。

1. 支援内容

- ・外出の援助（病院、買い物等の付き添い）
- ・屋外作業（庭木の手入れ、草刈り、簡単な家屋の補修等）
- ・屋内作業（障子の張り替え等）
- ・家事の手伝い（掃除、洗濯、ゴミの搬出等）
- ・話し相手

この他、花見やクリスマス会など年2回のイベントも開催している。

2. 「互助会」の仕組み

利用者・支援者共に年会費を納めて入会し、利用者は支援を受けたその都度、料金を精算する。その他、この会の活動に賛同する人は賛助会員として資金協力をすることができるようになっている。



【 交流会の様子 】

3. 実践の成果

利用会員・協力会員ともほとんどが65歳を超えており、その多くが地区の高齢者クラブ「喜楽会」の会員でもある。

孤独になりがちな高齢者が、いつでも支援をしてもらえることの安心感、支援を終えた時の協力会員の達成感と利用会員との信頼関係が地域の活性化につながっている。

取組事例 美郷町単位老人クラブ 福寿会 【美郷町】

「福寿会買物助け隊」は、外出、買い物がなかなかできない方への支援を行っている。

1. 実践の概要

福寿会のエリアは、高齢化率約60%という限界集落であり、近くに病院、商店がないため、車が運転できなければ、生活が厳しい環境である。

そこで、車が運転できない高齢者のために、毎月1回、買い物の代行を実施している。予め、登録された方からの注文を受け、「買物助け隊」が商店へ行き、立替払いで注文品を買い、その世帯へ届けて集金するという仕組みをとっている。

もう一つの取り組みとして、年一回の買い物ツアーを実施している。普段あまり外出されない人を中心に、マイクロバスで大型ショッピングセンターへ行き、買い物をしてもらおうものである。

2. 実践の効果

この事業を実施することで、会話の機会が増え、認知症予防にもつながっている。また、訪問の際に、身体的・精神的な変化に気づくこともあるため、見守り活動にもなっている。



【方策】

(1) 高齢者の生きがいがづくりと社会参加活動の推進

- 高齢者一人ひとりが、いつまでも自分らしさを大切にしながら、自立した生活を楽しみ、年齢にとらわれることなく、現役として活躍できる社会を実現するため、より一層、高齢者の社会参加活動を推進する。
- 「健康長寿日本一」を目標に、健康で明るく生きがいを持って生活できる社会の実現を目指して、県民との協働による生涯現役社会づくりの取組みを進める。
- 「生涯現役証」の発行や100歳以上の長寿者への知事表彰を実施する。
- 老人クラブは、高齢者の社会参加の場であるとともに、老人クラブが実施している健康づくりやボランティア活動は、高齢者の生きがいがづくり・介護予防につながるため、老人クラブ活動を支援する。
- 「島根県健康福祉祭」の開催や「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」への選手派遣により、高齢者の活躍の場づくり等を提供する。
- 中高年齢者(概ね45歳以上)の就職相談窓口を設置し、キャリアカウンセリング、企業紹介、就職活動支援、就職後のフォローアップなど、一貫した支援を行い、高齢者の就職を促進する。
- 高齢者に働く場を提供しているシルバー人材センター事業は、高齢者の生きがいの充実や、生活の安定等につながることから、同センターの活動を支援する。

(2) 地域活動を支える高齢者の人材の育成

- シマネスクくにびき学園の運営を支援し、地域活動の担い手となる人材の育成を図る。

(3) 高齢者による支え合い活動の促進

- 高齢化が進む本県では、元気な高齢者が地域活動の担い手として期待されており、関係機関等との連携のもと、高齢者を含めた地域住民が主体となる支え合い活動を促進する。
- 高齢者が地域活動の担い手として社会参加をし、地域を豊かにする活動を促進していくため、老人クラブ等の団体の活動を支援し、より一層の活性化を図る。