



足柄上地域における 地域リハビリテーション活動の取組み状況 ～介護予防活動を通じた地域づくり～



県西(足柄上)地域における
地域リハビリ等の推進に係る意見交換会



はじめに 足柄上地域での取組みの経緯

地域の実情と課題

- 総人口・生産年齢人口は減少している地域が多い
- 高齢化は進展し、特に75歳以上の高齢者人口が増加している地域が多い
- 介護認定率は上昇しており、特に軽度認定者（要支援～要介護2）が増加している地域が多い
- 介護や介助を必要とする原因は、高齢による衰弱（フレイル）が多い
- 将来的な医療資源、在宅医療、医療従事専門職者の不足

- **高齢者の健康寿命を延伸する対策が重要**
- **介護予防の推進、特にフレイル対策が必要**
- **地域リハビリテーションの展開が不可欠**

令和5年度に地域の自治体や関係団体との意見交換会を立ち上げ、地域課題をヒアリング。令和6年度は課題に対応した取組み(トライアル)を実施。



課題に対応した取組みの内容

- **課題** 介護予防サポーターの養成にリハ専門職の視点(自立支援)が必要
取組みの効果検証・フィードバックが必要
通いの場への参加者の確保や活動ボランティアの養成が必要

■ 2つの取組み

- (1) 介護予防サポーター現任者教育プログラムの開発
 - ➡ 住民主体の介護予防(通いの場)活動の充実
- (2) 健康チェック会(40歳以上の住民対象)開催による効果検証
 - ➡ 住民の健康リテラシーの向上



(1)介護予防サポーター現任者教育プログラムの開発

リハ専門職を活用した介護予防サポーター現任者教育プログラム

対象	既存養成講座の受講者、通いの場でサポーターとして活動している方
講師	リハ専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）
講座の特徴	介護予防対策(フレイル、認知機能、口腔嚥下・誤嚥性肺炎防止)の理解 介護予防における運動・認知機能・心理面の評価の仕方や計測方法など 通いの場での活動における課題と課題解決方法
養成後活動	通いの場で、参加者に介護予防や運動を指導、効果判定の実施
効果	リハ専門職の活用により最新の知識を理解し実践できるサポーター育成 エビデンスのある評価とアプローチの習得 通いの場の参加者のモチベーションアップ、参加者の増加 主体的なマインドを持ったサポーターの育成、意欲の向上

監修 神奈川県立保健福祉大学リハビリテーション学科准教授 平瀬達哉
(一社)神奈川県西地区リハビリテーション協議会 露木昭彰、初鹿真樹、船橋庄司



(1)介護予防サポーター現任者教育プログラムの開発

対象者 : 介護予防サポーター
研修回数 : 1回90分×4回 1～3回は講義、4回目はグループワーク
: 講師はリハ専門職を中心として実施

	内 容	担当スタッフ
1	□ 高齢期における心身の変化と介護予防の重要性、主要な要介護原因の理解（サルコペニア・ロコモ・フレイル）、介護予防のコツ □ 介護予防における運動機能評価の実際	理学療法士 市町担当者
2	□ 高齢期における認知症予防の重要性とその対策 □ 介護予防における認知機能・心理面評価の紹介	作業療法士 市町担当者
3	□ 介護予防に不可欠な難聴や口腔嚥下機能の理解と誤嚥性肺炎対策 □ 介護予防における口腔嚥下機能評価の紹介	言語聴覚士 市町担当者
4	□ グループワーク：通いの場での活動における現状の課題とその課題解決に向けた今後の展望	リハ専門職 市町担当者



(1)介護予防サポーター現任者教育プログラムの開発

テキストの例(PT)

別添

介護予防のコツ

住民主体の介護予防活動の充実をめざして

足柄上地域における介護予防サポーター現任者教育プログラム

社会とつながり身体活動を促進することが重要

独居で社会活動が少ない高齢者ではフレイルを
発生するリスクが高まる

Yamada M, et al. J Nutr Health Aging 25: 751-756, 2021.を基に作成

社会とのつながりのある通いの場に参加した
高齢者では、生存率が有意に高い

Yamada M, et al. Int J Environ Res Public Health 14: 531, 2017.を基に作成



**社会とつながり身体活動を促進できる通いの場への
参加とその活動の充実が介護予防には不可欠**

運動機能評価表

記入年月日	令和 年 月 日
氏 名	

身長: _____ cm 体重: _____ kg

5回椅子起立時間 付帯事項	① 秒	② 秒
☐ まったく手を使わずに5回できた ☐ 数回手を使ったが5回できた ☐ 5回とも手を使ったが5回できた ☐ 試みたが、助けなしでは1回もできなかった ☐ 試みたが、助けなしには5回全部はできなかった ☐ 拒否		
Timed Up and Go 付帯事項	① 秒	② 秒
☐ 補助員不要 ☐ 一本杖 ☐ 四脚杖 ☐ 歩行器 ☐ 松葉杖 ☐ 試みたができなかった ☐ 拒否		
握力 利き手: 右 ・ 左	① kg	② kg
開眼片足立位保持時間 支持脚: 右 ・ 左	① 秒	② 秒
6m歩行時間(快適)	① 秒	② 秒

※ 6m歩行時間: 10mの歩行路を設け、前後2mは助走路とし、中間6mの時間を計測する



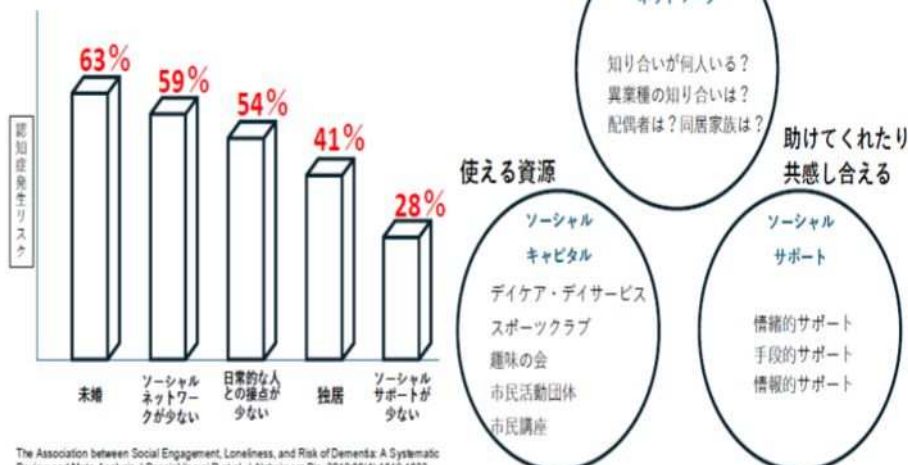
(1)介護予防サポーター現任者教育プログラムの開発

テキストの例(OT)

高齢期における認知症予防の重要性とその対策

4: 認知症のリスクを予防する具体的な方法 —社会参加—

社会関係が乏しいと、認知症になりやすい



The Association between Social Engagement, Loneliness, and Risk of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis J. Pennikamp R et al. J. Alzheimers Dis. 2018;66(4):1619-1633.

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

最もあてはまるところに○をつけてください。

	あてはまらない	あてはまる	頻りにあてはまる	いつもあてはまる
1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
4 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
5 居ようとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
6 野合の出し入れや、家賃や公共料金の支払いが一人でできますか	1点	2点	3点	4点
7 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩までの合計を計算 ▶ 合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

かかりつけ医などの医療機関や地域ケア会議、区役所生涯学習センター等に相談してください。

※このチェックリストはあくまでも目安であり、その程度で医師や介護士に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能は低下している場合は認知症のリスクが高くなる可能性があります。

認知症に早く気づくことのメリット

- 早い段階で薬を飲むことで、進行をゆるやかにできる可能性がある。
- 本人や家族の状況に合わせて生活を見直すことができます。

など

こちらも確認！

3つ全てにチェックを入れられるようにしよう

- ☐ 年1回健康診断を受けている。
- ☐ かかりつけ医や保健所（医師、歯科医、薬剤師）がある。
- ☐ 外に出る活動（散歩・ボランティア活動など）をしている。



(1)介護予防サポーター現任者教育プログラムの開発

テキストの例(ST) 難聴

介護予防に不可欠な難聴や口腔機能の理解と誤嚥性肺炎対策

加齢に伴う難聴の特徴

- ・純音聴力閾値の上昇
- ・特に騒音下での語音聴取能の低下

-語音の時間分解能の低下

音や言葉を時間軸でみたとき、隣り合った2つの音を区別できる最小時間があり、加齢によりこの最小区別時間が延長する

(早口だと音がつながり弁別できなくなる)

-音の周波数分解能の低下

様々な高さの音の聞き分けが難しくなる
騒音下で特に語音を聞き取りにくくなる

聞こえのチェックシート (日本補聴器工業会)

補聴器工業会が作成した、聞こえのチェックリストです。補聴器作成の際に、補聴器店で使用することがあります。

✓ 以下あてはまる項目をチェックしてください。

- ☐ 会話をしている時に聞き返すことがよくある
- ☐ 後ろから呼び掛けられると気付かないことがある
- ☐ 聞き間違いが多い。
- ☐ 見えない所からの事の接近にまったく気が付かないことがある
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない。
- ☐ 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- ☐ 騒音の多い職場や大きくうるさい音のする場所で過ごすことが多い。
- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある。



0~2個の方

現状は問題ないと思われますが、「聞こえ」は急に衰えることもあります。今後も定期的に耳鼻科の専門医で耳の検査を受けるようにしましょう。

3~4個の方

一度、耳鼻科の専門医に相談してみてもいいかもしれません。

5個以上の方

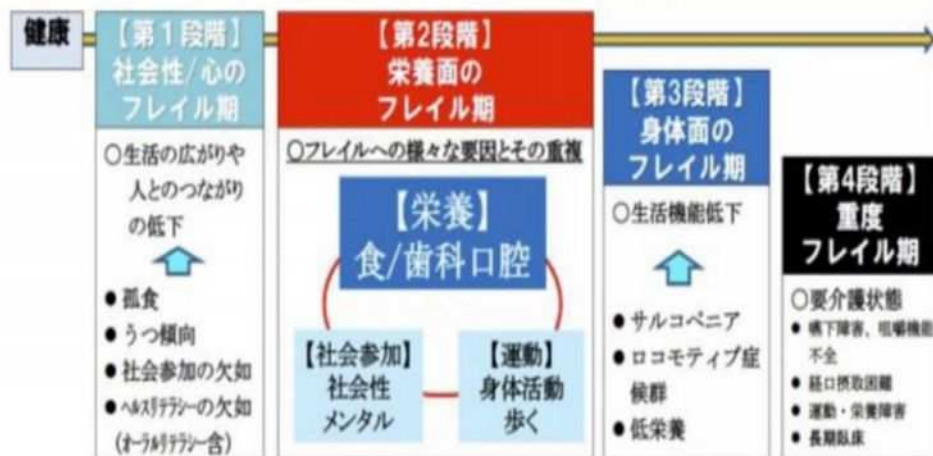
できるだけ早く耳鼻科の専門医で診察を受けることをおすすめします。



(1)介護予防サポーター現任者教育プログラムの開発

テキストの例(ST) 嚥下とオーラルフレイル

栄養（食／歯科口腔）からみたフレイルの流れ フレイルの主な要因とその重複に対する早期の気づきへ



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝夫(作図)
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業) 虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの構築
および検証を目的とした調査研究 (H26年度報告書より)

EAT-10(イート-テン) 嚥下スクリーニングツール

Nestlé
Nutrition Institute

氏名:	性別:	年齢:	日付:	年	月	日
目的						
EAT-10は、嚥下の機能を測るためのものです。 病になる前や治療についてはかかりつけ医にご相談ください。						
A. 指示						
各質問で、あてはまる項目を四角の中に入れてください。 正しい以下の点線について、あなたはその程度経験されているのですか？						
質問1: 飲み込みの機能が弱く、食事が減った。 ○=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題	質問2: 飲み込むことが苦痛で、 ○=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題	質問3: 食べ過ぎや飲み過ぎによって食事量が増えている。 ○=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題	質問4: 飲み込む時に食べ物がのどに引っかかる。 ○=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題	質問5: 飲み込む時に喉が乾く。 ○=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題	質問6: 飲み込む時に口が乾く。 ○=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題	質問7: 飲み込む時に口が乾く。 ○=問題なし 1 2 3 4=ひどく問題

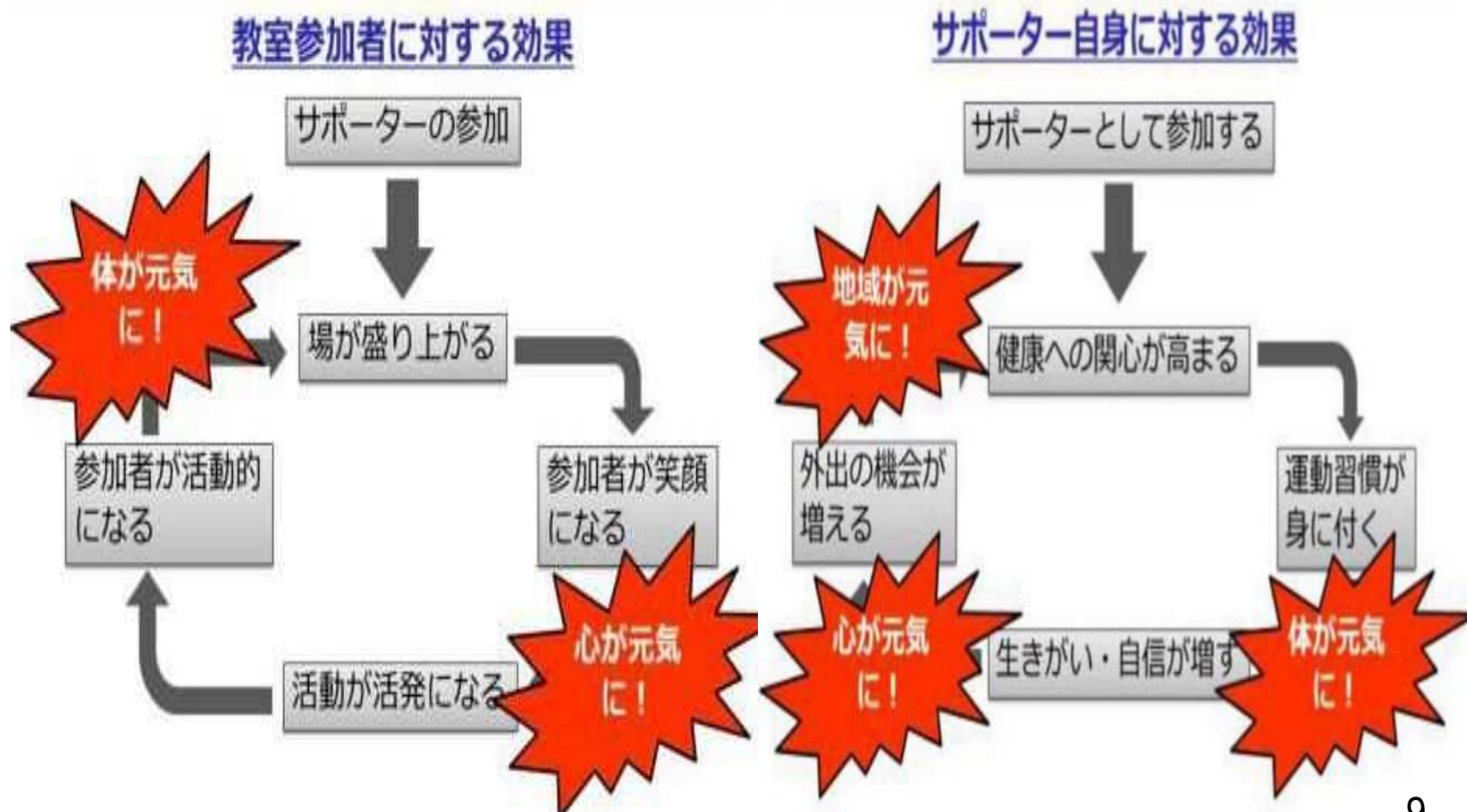
D. 採点
上記の点数を足して、合計の点数を四角の中に入れてください。合計の点数(最大40点)

C. 次にすべきこと
EAT-10の合計点数が3点以上の場合は、嚥下の効果や安全性について専門家に相談することを勧めます。



(1)介護予防サポーター現任者教育プログラムの開発

プログラムによる介護予防サポーターへの効果



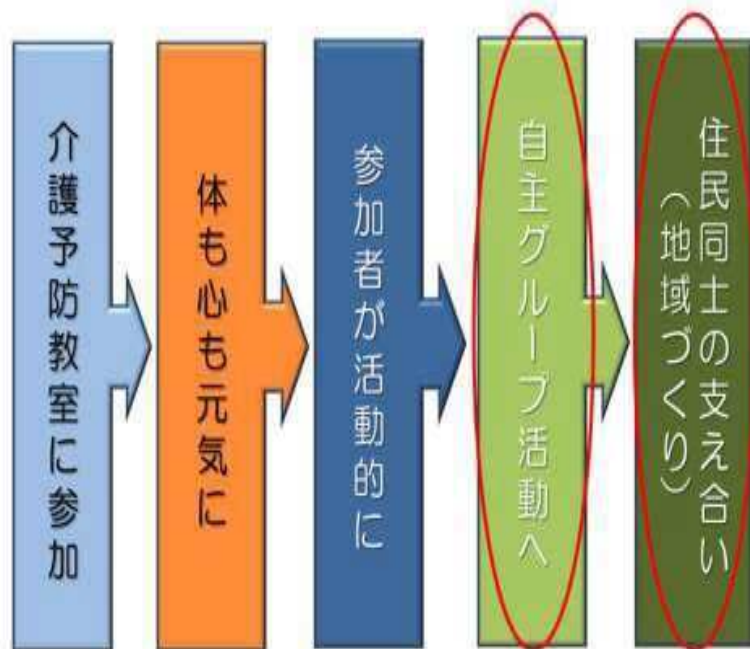


(1)介護予防サポーター現任者教育プログラムの開発

プログラムによる養成の効果

足柄上地域における介護予防サポーター現任者教育プログラム

介護予防活動を通して



足柄上地域における介護予防サポーター現任者教育プログラム

介護予防活動を通じた地域づくりへ



介護予防の考え方

- ① 体力づくり
- ② 仲間づくり
- ③ 地域づくり

住民主体の介護予防
活動の充実



(2)健康チェック測定会の開催と効果検証

項 目	詳 細
一般情報	基本属性、フレイル質問、転倒状況、痛み、生活機能、主観的健康観、特定健診質問（40歳以上）
運動機能	筋力、歩行能力、バランス能力、下肢周径、骨格筋量
認知機能	Mini-cog、主観的な認知機能低下質問
心理面	老年期うつ評価、転倒に対する自己効力感
栄養・睡眠・活動量	簡易栄養状態評価、ピッツバーグ睡眠質問票、国際標準化身体活動質問票

- 通いの場参加者や介護予防サポーター現任者教育プログラムの受講者も参加し、**通いの場や介護予防サポーター養成の効果検証**を行う
- **リハ専門職による結果返却会も開催し地域住民の健康リテラシーの向上**につなげる

開成町で
トライアル実施
(R6.9.28)

若い世代が増加しているため、今後の介護予防戦略（疾病予防）も視野



(2)健康チェック測定会の開催と効果検証

- ・ **健康チェック会(開成町)の開催 2024.9.28**
- ・ **参加者57名(男性23名、女性34名) 平均年齢71.3歳**

開成町
かいせいまち
健康チェック会
けんこう
かい
2024年9月28日(土) 開催
健康チェックで健康寿命をのばそう！！

午前の部	午後の部
10時~12時	13時30分~15時30分
先着30名	先着30名

※お申込みの方には後日、個別に受付時間をお知らせします

お申込み期限
2024年8月23日(金)
電話または窓口にて
福祉介護課 ☎0465-84-0316

場所 : 福祉会館1階 多目的ホール
(開成町吉田島1043-1)

対象 : 町内在住の40歳以上の方
地域の介護予防ボランティア活動をしている方もお申込みいただけます

開成町にお住いの皆さんを
心身ともに健康に！！

握力 四肢
筋肉量

数値符号
置換検査

開眼
片足立位

Mini-Cog

10m歩行

5回
椅子起立

TUG

※このような内容の健康チェックを、専門職の立会いのもと行います
※測定にかかる時間はおひとり1時間程度です

神奈川県立保健福祉大学の研究に協力して
行われるこの健康チェック会は「運動機能」
「認知機能」を測定します

後日、結果返却会も行われます
リハビリ専門職のアドバイスをもとに、
もっと健康な生活を送るための第一歩を！
結果返却会は2025年2月頃を予定しています

お問い合わせ : 福祉介護課介護保険担当 ☎0465-84-0316



(2)健康チェック測定会 (2024年9月28日)



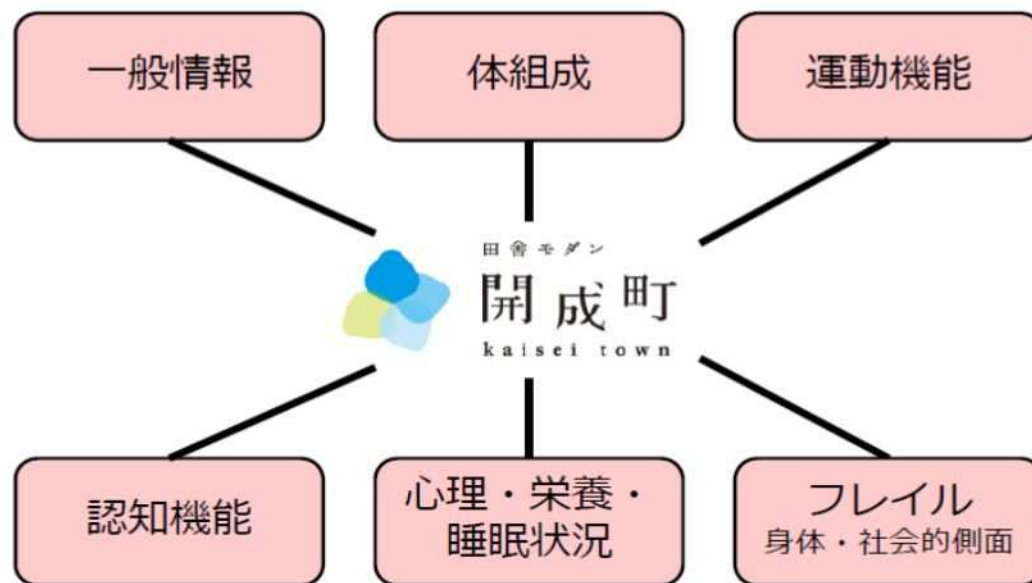


(2)健康チェック測定会の開催と効果検証

健康チェック会の結果返却会の開催(R7.3.6)

- ①【分析】県立保健福祉大学において、健康チェック会参加者の各機能別の結果、身体的・社会的フレイルの判定結果を分析
- ②【講演】分析結果の講演

テーマ:健康チェック会からみた開成町の測定データと介護予防の重要性
講 師:県立保健福祉大学リハビリテーション学科 平瀬達哉 准教授





(2)健康チェック測定会の開催と効果検証

③【結果説明】

地域のリハ専門職による結果報告の説明

・運動機能、認知機能、心理・睡眠・栄養状況の測定結果について、**地域のリハ専門職**(PT、OT、ST)がわかりやすく、集団及び個別説明を実施

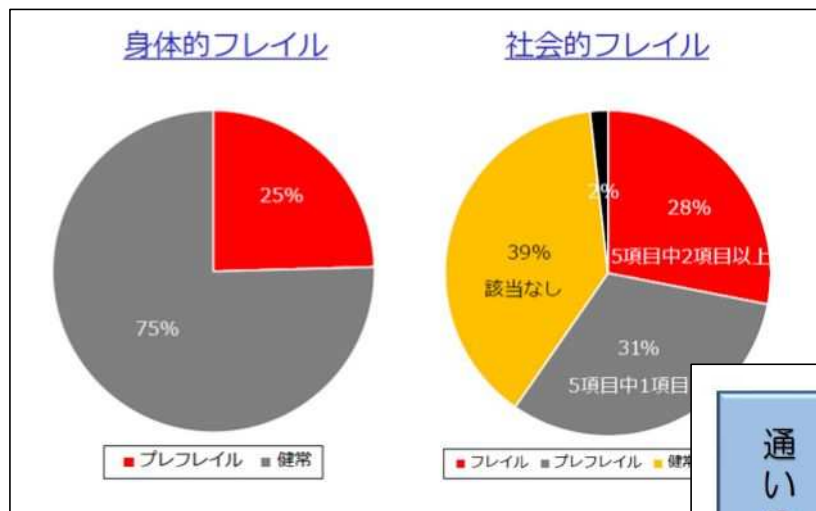
・通いの場への参加やサポーター活動参加への動機づけ



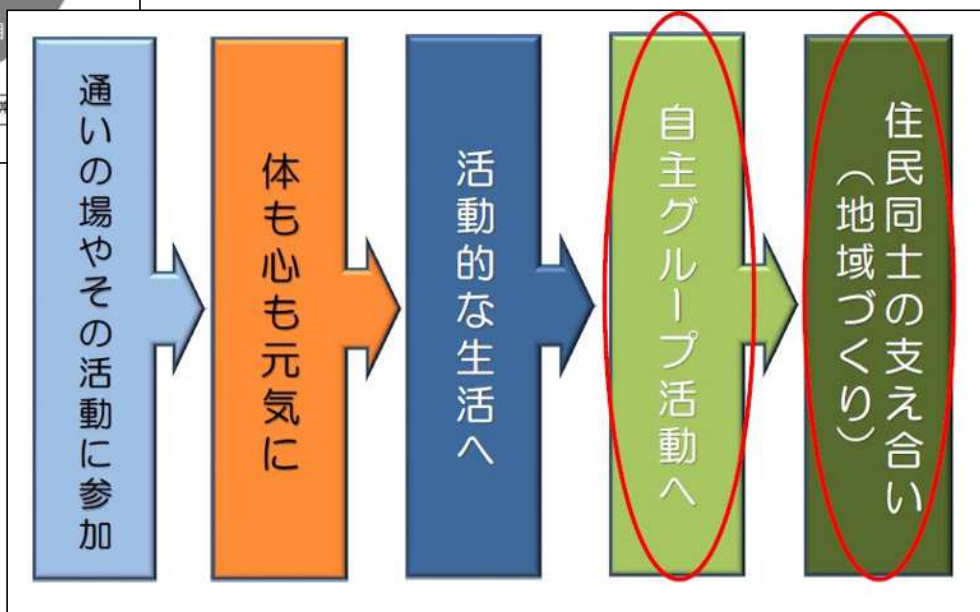
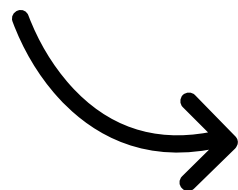


(2)健康チェック測定会の開催と効果検証

健康チェック会の結果返却会(R7.3.6)



結果返却会を通じて、介護予防活動を通じた地域づくりの促進へ





今後の展開とめざす姿

令和7年度からの 取組み

- 介護予防サポーター現任者教育プログラムによる講習の実施
- 地域住民向け健康チェック会の本格実施と効果検証

地域リハビリの展開



- 自立支援の理念に基づいた介護予防サポーターが活動
- 住民主体の介護予防活動の充実と、住民の健康リテラシーの向上



めざす姿

- ☐ 住民の主体的な健康増進、介護予防対策で健康寿命の延伸
- ☐ 将来的な介護人材・医療人材不足への対応
- ☐ 介護給付費及び医療費の増加抑制