

# 令和5年度介護予防センター 運営方針（案）の概要



令和5年3月13日

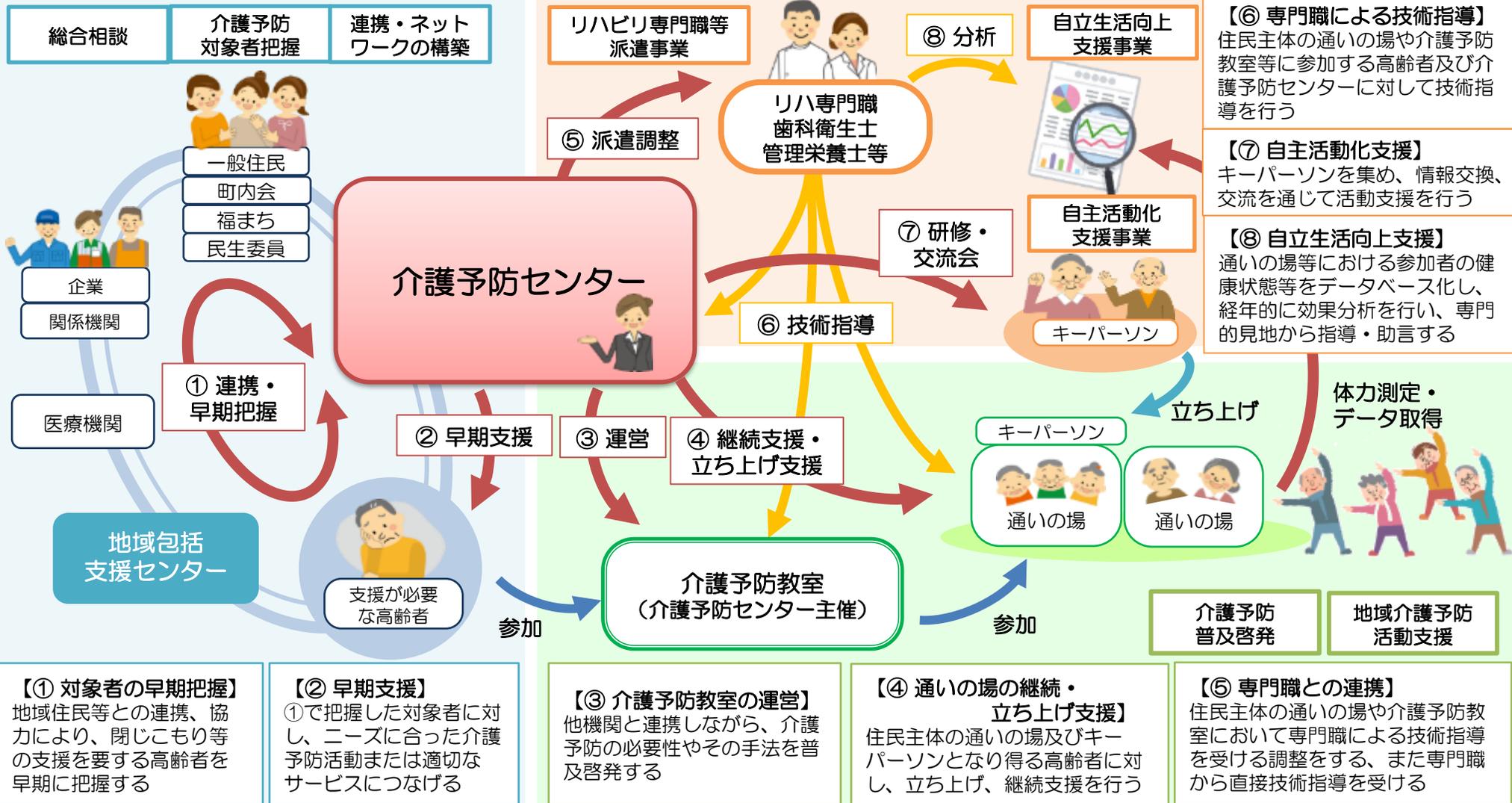
札幌市保健福祉局高齢保健福祉部介護保険課

# 札幌市の一般介護予防事業

高齢者が要介護状態に至るのを予防（介護予防）するためには、社会性の維持と健康管理が必要であることから、札幌市の一般介護予防事業では、人と人とのつながりを通じて、介護予防に資する住民主体の活動が広がっていくような地域づくりを目指す。これらの取組として、介護予防センター等運営事業と地域リハビリテーション活動支援事業を位置づける。

## 介護予防センター等運営事業

## 地域リハビリテーション活動支援事業



# (1) 地域の介護予防活動及び介護予防が必要な対象者の把握に係る取組の強化

## 活動目標

- ・ 介護予防の普及啓発を通して、介護予防センターが介護予防や健康管理に関すること等について、一番身近な相談窓口であることを地域に周知する。
- ・ 閉じこもり状態にある又は何らかの支援を要する高齢者を把握し、介護予防活動などの必要な支援や関係機関につなげる。

## 重点取組項目

### ア 介護予防が必要な高齢者の把握

- ・ 地区組織や関係機関と連携し、介護予防が必要な高齢者の情報が介護予防センターに寄せられる仕組みづくりを実施。
- ・ 地域包括支援センターの“フレイル改善マネジャー”の支援対象者のうち、介護予防教室等の参加者について情報共有を図る。  
(令和5年度は北区のみモデル実施)

### イ 総合相談支援の充実

- ・ 地域包括支援センターの一部機能を補完する機関として、活動の場等で寄せられる高齢者からの相談を主体的に受け止める。

## 基本取組項目

### ア 介護予防の普及啓発の強化

- ・ 高齢者本人のみならず、地域住民や地区組織など、取り巻く環境へアプローチ。(=地域包括ケアシステムの機能充実)

### イ 地域の介護予防活動等のマップ・リストの更新

- ・ 地域の介護予防活動をマップに落とし込み、関係機関や地区組織と共有することで、地域の高齢者の参加を促す。

### ウ 地区地域ケア会議の効果的な実施

- ・ 地域課題を関係者と共有し、検討を行うことにより、地域に不足している資源やサービス・連携体制等の構築を図る。

## (2) 住民主体の介護予防活動の促進に向けた支援の強化

### 活動目標

- ・住民主体の介護予防活動の拡大とその継続に向けた具体的な支援を行う。

### 重点取組項目

#### ア 通いの場の立ち上げ支援

- ・国の目標（2025年度末に通いの場参加率8%）を念頭に、介護予防教室の開催。将来的な自主活動化を目指す。
- ・自主活動化後を見据え、地域のボランティアや専門職等と連携しながら取り組むとともに、リーダーやサポーターの育成も念頭に置いた支援を実施。
- ・自主活動化に向けては、専門職（リハ・歯科・栄養）と連携した支援を実施。
- ・介護予防教室等は、団体の自主活動化を目指すことを念頭に、継続支援が長期化して依存を助長することのないように留意。

#### イ 住民主体の介護予防活動の継続に向けた支援

- ・介護予防センターの積極的な関与がなくても自主的に運営できる通いの場が増えるように促す。
- ・コロナの影響で活動を休止している団体もあることから、再開に向けての支援が必要。
- ・コロナによる外出自粛期間は、地域の介護予防活動が停滞したことから、平常時から不測の事態を想定した支援を行うことが必要。（オンラインでのつながりなど）



# (3) 介護予防活動における高齢者の役割と活動の場づくりの強化

## 活動目標

- ・ 介護予防教室において、参加者が何らかの役割を担えるよう支援する。
- ・ 地域の介護予防活動の中で、中心となる人物（リーダー）の資質がある人材を把握し、育成及び支援する。

## 重点取組項目

### ア リーダーの育成及び支援

- ・ 通いの場のリーダーの悩みの共有や負担感の軽減を図ることで、自主的な介護予防活動の継続を支援。
- ・ リーダーの引退により解散することのないよう、次世代のリーダーの育成にも注力。
- ・ 自主活動化支援として、リーダー交流会や体操指導など、リーダー支援の機会を提供。  
他団体の活動やノウハウを各団体間で共有。

## 基本取組項目

- ア 介護予防教室参加者への役割分担及び役割を担った活動記録の支援
- イ 介護予防教室参加者に対する新たな活動に向けた働きかけ
- ウ 活動の場の提供及び自主活動に向けた働きかけ



## (4) 様々な手法による効果的な介護予防活動の推進

### 活動目標

- ・ 高齢者が自ら介護予防、健康管理の必要性を実感するよう働きかけを行う。
- ・ 効果測定の結果をまとめ、参加者にフィードバックすることで、参加者の介護予防に対する意欲・意識の向上を図る
- ・ 効果測定の結果に基づき、専門職と連携し、介護予防の普及啓発や介護予防教室等の内容に反映させる。

### 重点取組項目

#### ア セルフケアの推進に向けた普及啓発及び支援の実施

- ・ ポストコロナを見据えながらも、自宅でもできる介護予防活動（＝セルフケア）を推進。
- ・ 効果的な動機付けとなるよう、地域アセスメントや効果測定の結果を踏まえた支援を実施。

#### イ 効果測定の実施及び結果のフィードバック

- ・ 効果測定の結果を踏まえた支援をすることで、参加者の介護予防に対する意欲・意識の向上を図る。
- ・ 効果測定の結果にあたっては、各専門職の協力も得ながら、高齢者の健康状態について長期的な視点で把握・分析し、関係機関と共有する。

### 基本取組項目

#### ア 区内介護予防センターとの情報共有及び効果的な支援の検討

- ・ 区内介護予防センターと情報共有を行い、多様かつ効果的な支援方法を検討。  
自センターの活動に活かす。

