



住み慣れた地域で安心して住み続けるために

～介護予防・重度化防止に
今から取り組むこと



令和3年6月14日～令和4年3月31日
世田谷区福祉人材育成・研修センター長
瓜生律子

世田谷で
学び

世田谷区
福祉人材育成・研修センター

ご案内

世田谷で
活かす



音PUV Voice

世田谷区

福祉人材育成・研修センター



世田谷区福祉人材育成・研修センター
世田谷区松原6-37-10
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階
電話：03-6379-4280
FAX：03-6379-4281
H P：https://www.setagaya-jinzai.jp/



超高齢社会(高齢化率21%超)の到来

世田谷区では2030年 超高齢社会をむかえます。
誰もが住みやすい地域社会を

区民・事業者・行政の力をあわせてつくりましょう。

*****本日の内容*****

- * 私たちを取り巻く福祉の状況
- * 健康寿命の延伸と介護予防・重度化予防の取組み
- * 世田谷区福祉人材育成・研修センターの取組み



令和3年度の介護報酬改定

介護業界の展望を見据えた重点課題

1. 感染症や災害への対応力強化
2. 地域包括ケアシステムの推進
3. 自立支援・重度化防止の取組の推進
4. 介護人材の確保・介護現場の革新
5. 制度の安定性・持続可能性の確保



平成30年度介護報酬改定でも2、3、4については重点課題として挙げられていた項目で、令和3年度介護報酬改定においてさらなる推進が必要とのことで引き続きの課題として挙げられています。

そこに昨今の新型コロナウイルス感染症や災害への取り組みが追加されています。

私たちを取り巻く 福祉の状況



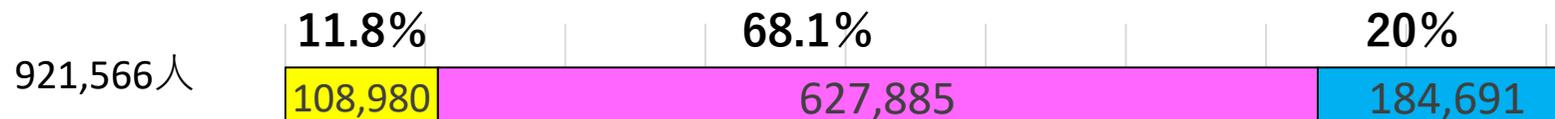
世田谷区の概要

令和3年4月(※)平成31年4月

総人口		920,471人		
世帯数 (1世帯平均)		491,814世帯 (1.87人)		
0~14歳		108,546人 (11.79%)		
15~64歳		626,172人 (68.03%)		
65歳以上		185,753人 (20.18%)		
要支援・要介護 認定者数 (65歳以上)		令和2年4月 39,505人		
認知症症状の出現率 (日常生活自立度Ⅱ以上)		令和2年4月 23,990人		
平均寿命 平成27年 国勢調査	男性	82.8歳 (全国3位)		
	女性	88.5歳 (全国8位)	生活保護受給者(※) (保護率)	10,313人 (11.3%)

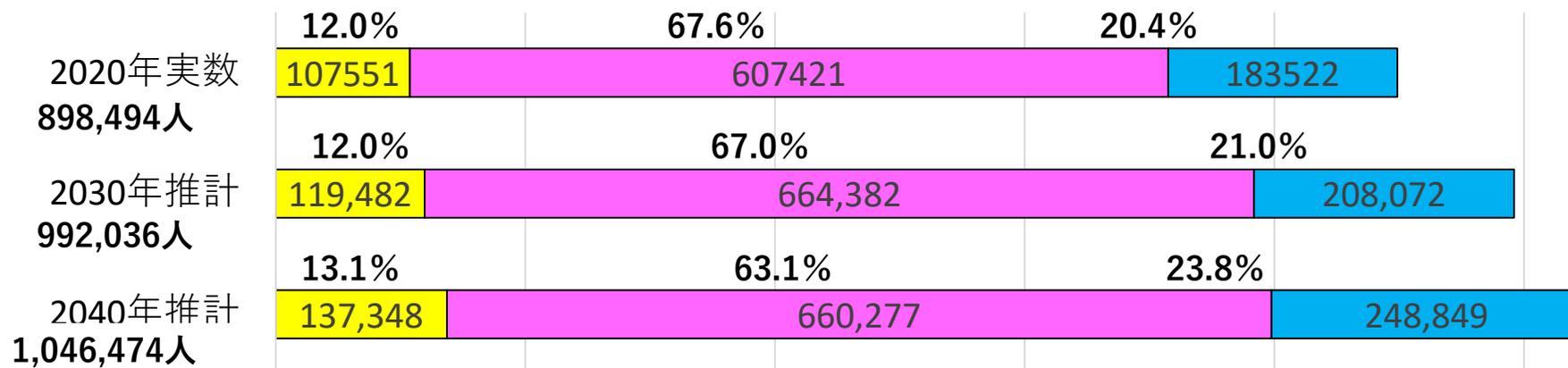
世田谷区の年齢階層別人口将来推計

●2020年4月総人口（外国人含む）



●年齢階層別人口推計（日本人のみ）

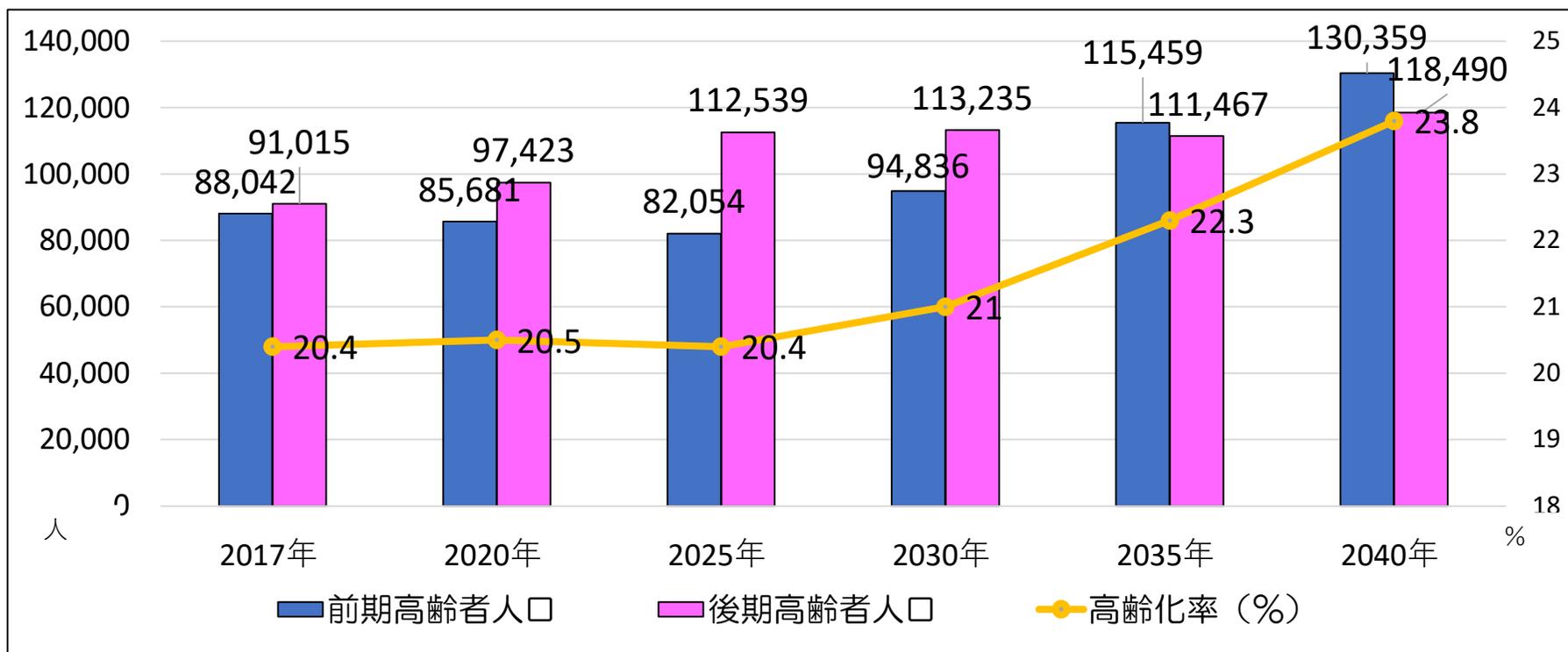
世田谷区将来人口推計平成29年7月



■年少人口 ■生産年齢 ■高齢者

年齢階層別人口推計:2040年に向け、年少人口は増加傾向が続き、出生数の回復を反映し13%程度になり、生産年齢人口は2032年をピークに63%程度まで低下し、高齢者人口は、増加傾向が続き24%となる。

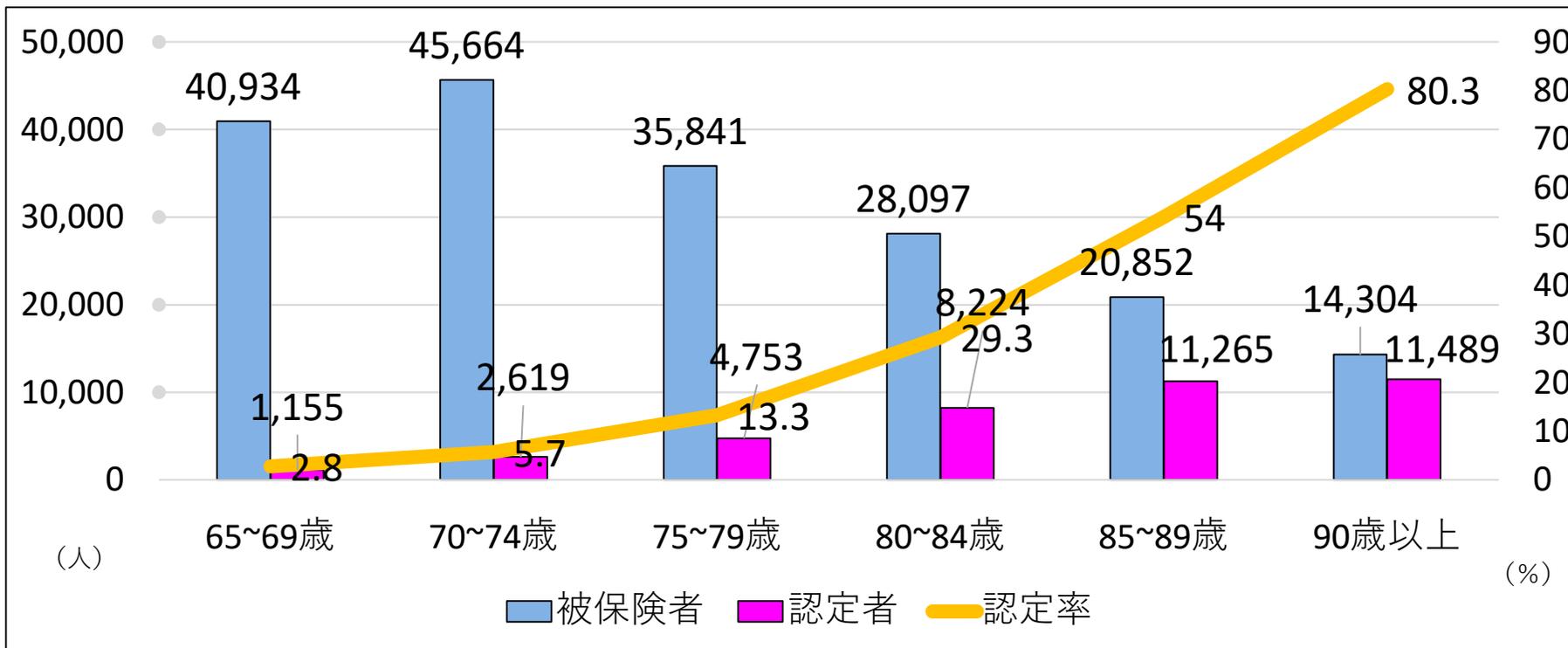
世田谷区の高齢者人口の推移と将来推計



	2017年	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年
高齢者人口(人)	179,057	183,104	194,593	208,072	226,926	248,849
高齢化率(%)	20.4	20.5	20.4	21.0	22.3	23.8
前期高齢者(人)	88,042	85,681	82,054	94,836	115,459	130,359
後期高齢者(人)	91,015	97,423	112,539	113,235	111,467	118,490

高齢者人口は増え続け、高齢化率も上昇する。
2035年からは前期高齢者の割合が後期高齢者の割合より増加する。

第1号被保険者の年齢階層別人数・認定者数・出現率 令和元年度

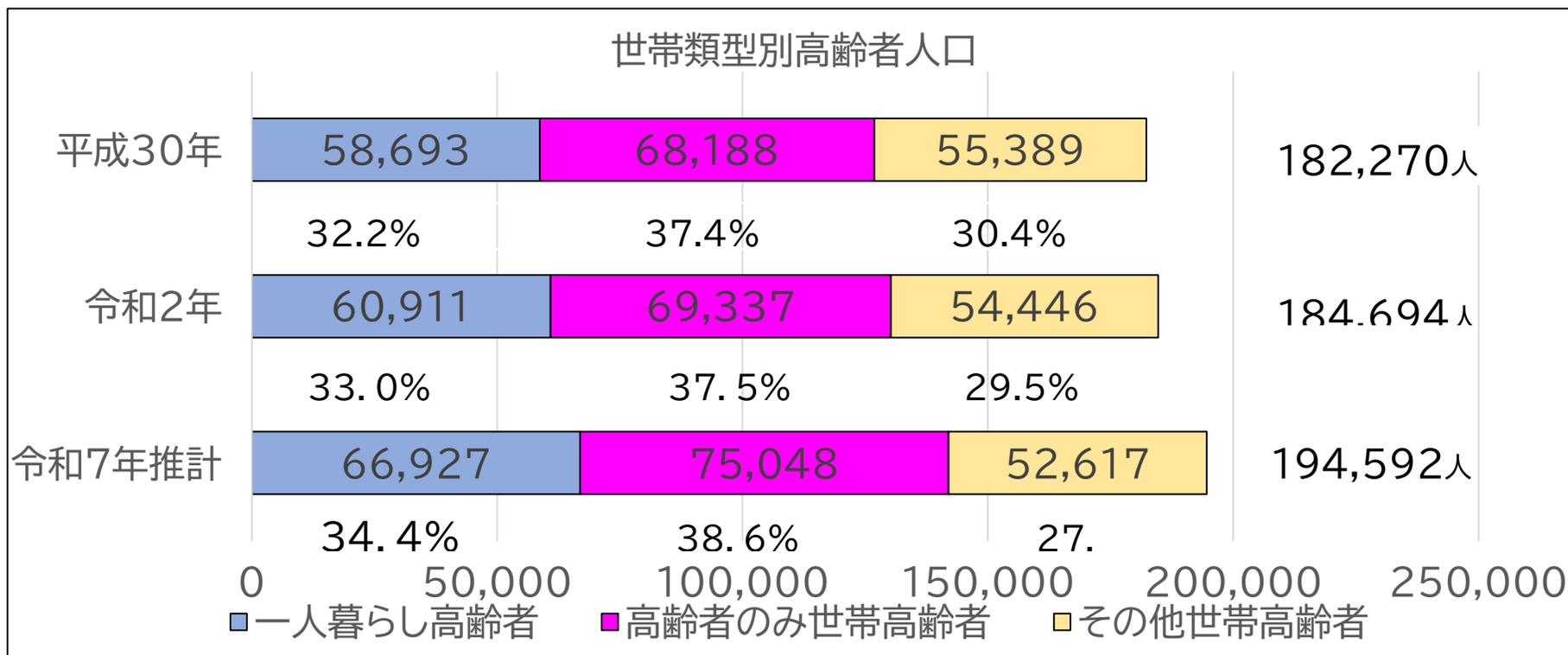


	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80~84歳	85~89歳	90歳以上
被保険者(人)	40,934	45,664	35,841	28,097	20,852	14,304
認定者(人)	1,155	2,619	4,753	8,224	11,265	11,489
認定率(%)	2.8	5.7	13.3	29.3	54	80.3

65歳～74歳の認定率は4.4% 第1号被保険者の認定率は、21.3%
 75歳以降認定率は上昇し、90歳以上では80.3%の方が認定を受けている。
 令和元年度の第1号被保険者の認定率は、国18.5%、都19.8%、区21.3%。

世帯類型別高齢者人口

(人)



●一人暮らし高齢者・高齢者のみ世帯高齢者数(割合)

平成30年 126,881人(69.6%)

令和2年 130,248人(70.5%)

令和7年 141,975人(73.0%) 7年で約15,000人増

●令和2年 一人暮らし高齢者+高齢者のみ世帯高齢者数(割合)

65歳以上 130,248人(70.5%)

75歳以上 75,231人(76.6%)

85歳以上 27,923人(80.6%)

年齢が上がるに従い割合が増え
生活支援サービスの必要性が増加する

介護保険導入の変化 全国と世田谷区の比較

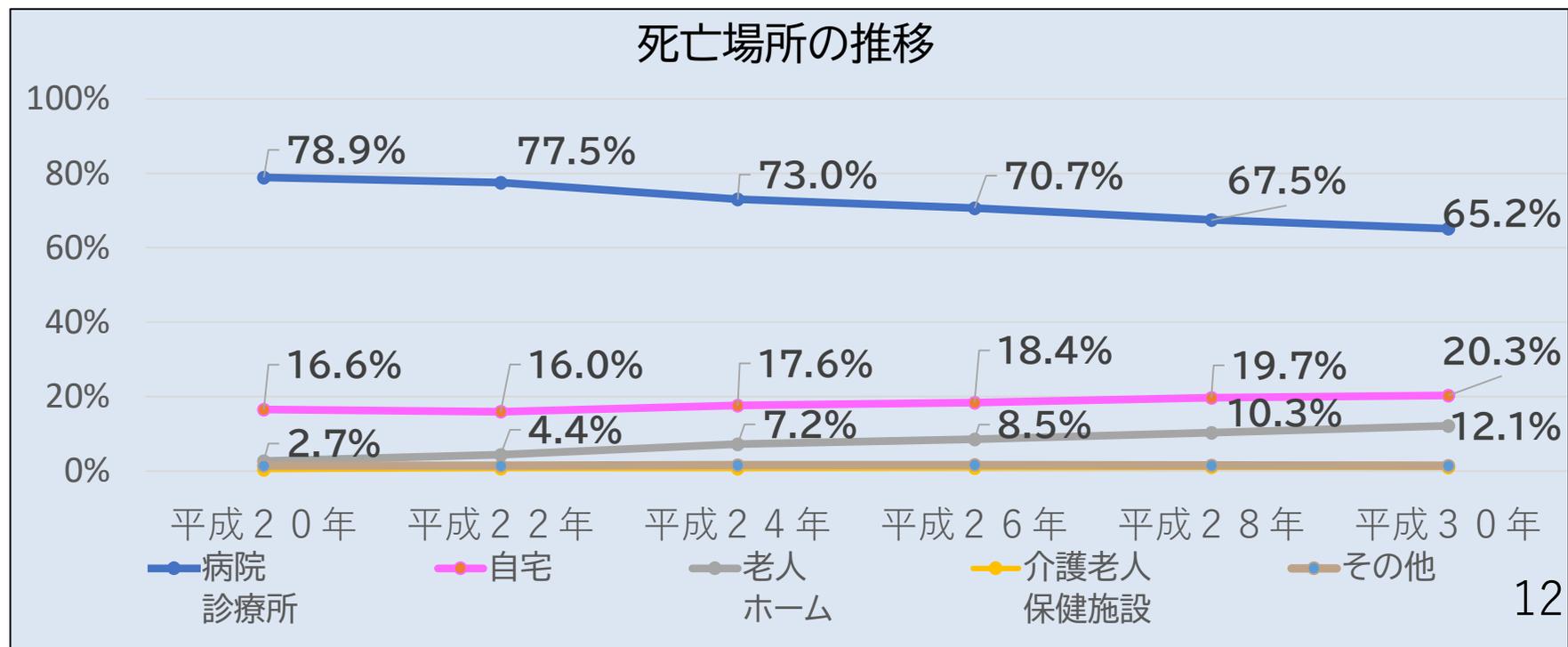
	2000年	2019年	伸び率
65歳以上人口 (世田谷区)	2,165万人 (120,817人)	3,528万人 (183,215人)	1.6倍 (1.52倍)
要介護認定者数 (世田谷区)	218万人 (12,194人)	659万人 (39,505人)	3.0倍 (3.2倍)
サービス受給者 (世田谷区)	149万人	489万人 (31,143人)	3.4倍
総費用額 (世田谷区)	3.6兆円 (166億円)	11.7兆円 (555億円)	3.3倍 (3.34倍)
保険料 (世田谷区)	2,911円 (2,967円)	5,869円 (6,450円)	2.0倍 (2.17倍)

第8期(令和3~5年度)介護保険料(基準月額)6,180円 第7期より270円減

区民の死亡場所の推移

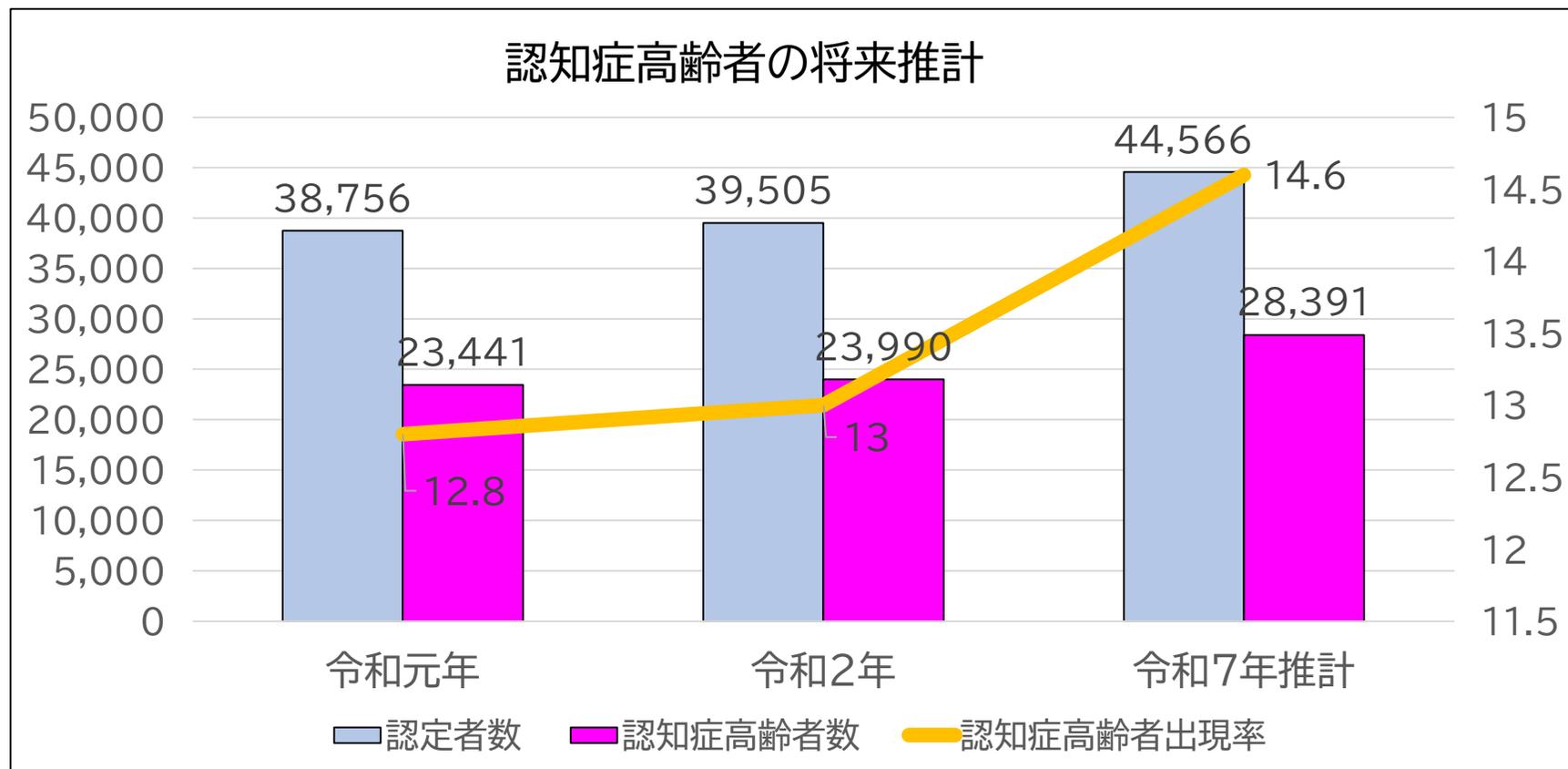
資料：死亡統計集計表

年	病院 診療所	自宅	老人 ホーム	介護老人 保健施設	その他	合計(人)
平成20年	4,530	950	154	21	84	5,739
平成22年	4,560	939	259	38	86	5,882
平成24年	4,506	1,084	445	40	96	6,171
平成26年	4,510	1,173	542	53	105	6,383
平成28年	4,301	1,254	657	66	95	6,373
平成30年	4,457	1,388	830	64	99	6,838



認知症高齢者数の推移

世田谷区



認知症高齢者出現率は、令和2年13%が令和7年は14.6%になる。

世田谷区の高齢者の課題

●超高齢社会

⇒要介護高齢者、認知症高齢者の増加

⇒介護給付費の増加・介護人材不足

医療的ケアの必要性の増加

施設・在宅での看取り増加。医療・介護の連携強化



●主介護者の状況

令和元年度高齢者ニーズ調査・介護保険実態調査報告書

20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
0.1%	0.5%	0.9%	7.6%	21.9%	26.9%	22.7%	18.4%
男性	女性	就労中	就学中	育児中	他	特になし	
28.7%	68.4%	37.5%	0.3%	4.3%	16.9%	38.4%	

●一人暮らし・高齢者のみ世帯高齢者の増

生活支援や見守り、災害時対応の必要性の増加

65歳以上の孤立死：区内年間約80人

*孤立死(死亡し死後数日以上発見されない)



世田谷区の行政組織(3層構造)

全区

<本庁組織>

【福祉保健領域】保健福祉政策部、障害福祉部、高齢福祉部、子ども・若者部、児童相談所、保育部、世田谷保健所
 【区民生活領域】地域行政部

区民生活・福祉
保健領域の連携

地域

<総合支所>

・地域振興課

保健福祉センター

生活支援課

保健福祉課

健康づくり課

子ども家庭支援課

世田谷
総合支所
保健福祉センター

北沢
総合支所
保健福祉センター

玉川
総合支所
保健福祉センター

砧
総合支所
保健福祉センター

烏山
総合支所
保健福祉センター

地区

<まちづくりセンター>

- ・まちづくりセンター
- ・あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)
- ・社会福祉協議会地区事務局

H23～ 高齢者地区見守りネットワーク (まちセン・あんすこ・社協)

池尻
太子堂
若林
上町
経堂
下馬
上馬

北沢
梅丘
代沢
新代田
松原
松沢

奥沢
九品仏
等々力
上野毛
用賀
二子玉川
深沢

祖師谷
成城
船橋
喜多見
砧

上北沢
上祖師谷
烏山

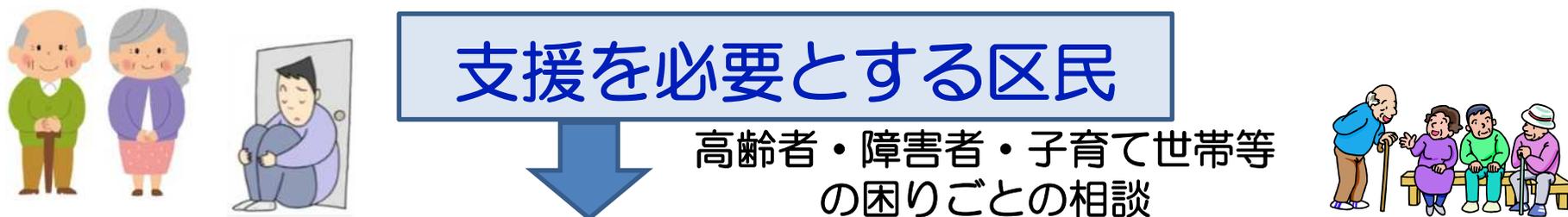
H21～もの忘れ相談窓口

H28～地区連携医

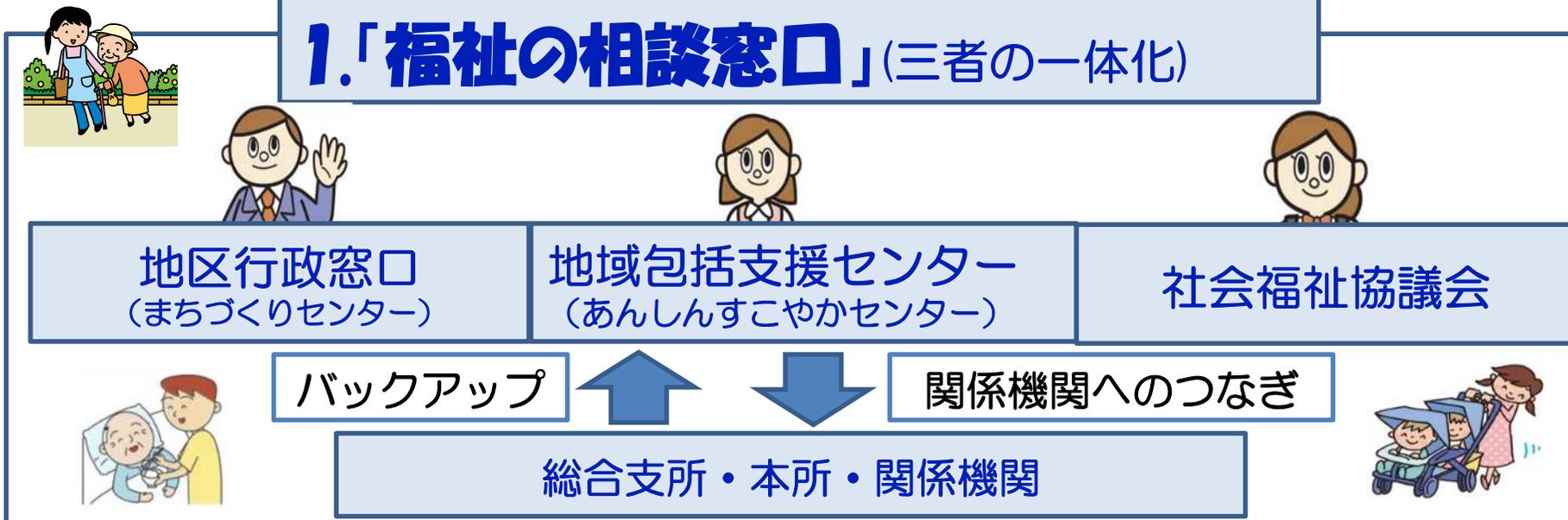
H30～在宅療養相談窓口



世田谷区の地域包括ケアの地区展開の取り組み



1. 「福祉の相談窓口」(三者の一体化)



NPO

住民団体

町会・自治会

事業者

2. 「参加と協働による地域づくり」 社会資源開発・ネットワーク化

第8期 世田谷区高齢者保健福祉計画

・介護保険事業計画（令和3～5年度）

●基本理念

住み慣れた地域で支えあい、自分らしく安心して暮らし続けられる地域社会の実現

●施策の方向性

○地域包括ケアシステムの推進

「医療」「介護」「予防」「住まい」「生活支援」を一体的に提供し、地域生活を支える。
全区、地域、地区の三層の取組みを進め、包括的な支援体制の構築

○参加と協働の地域づくり

地域資源の把握やネットワーク化、地域人材の育成、活動ニーズのマッチング
を図り、地域で支えあう活動が続く地域づくりを目指す

●第8期の重点取組み

○自立支援・介護予防・重度化防止の推進

健康寿命の延伸、介護予防・生活支援サービスの充実、介護予防の普及啓発及び
通いの場づくり、マネジメントの充実、重度化防止の取組みの推進

○高齢者が活動できるまちづくり

高齢者の就労等支援、社会参加の促進の支援

○介護人材の確保・定着支援

介護人材の確保の基盤整備、生産性向上・生活支援策による人材確保、多様な人
材の参入・活躍の促進、外国人人材の受入れ支援、職員の資質・専門性の向上、介護
職の魅力向上

健康寿命の延伸と介護予防・重度化防止の取組みのイメージ図

第8期計画における健康寿命の延伸と自立支援・介護予防・重度化防止の取組み

- 【考え方】
1. 高齢者が生涯にわたり心身ともに健康でいられるよう、健康づくりと介護予防の連携による一体的な取組みを推進し、健康寿命の延伸を目指す。
 2. 高齢者がこれまでの経験・知識を生かし、それぞれの健康状態やライフスタイルに応じて地域や社会に参加し、人と関わりながら生きがいや役割を持って活動・活躍できるよう、高齢者の社会参加を促進する。
 3. 地域ケア会議の活用や適切なケアマネジメントの実施などにより、自立支援・重度化防止を図る。



【取組み一覧】

健康寿命の延伸

自立支援・重度化防止



健康づくり
高齢者のこころとからだの健康づくり 高齢者の食・口と歯の健康づくり 生涯スポーツの推進、がん検診等による早期発見と相談機能の充実、特定健診・特定保健指導、長寿健診等の実施、健康づくりを促進する環境づくり

介護予防の普及啓発、フレイル予防(体力・栄養・オーラルフレイル(口腔機能低下)・社会参加

介護予防・生活支援サービスの充実

適切なケアマネジメントの推進、適切なリハビリテーションなどによる重度化防止

就労的活動支援、多様な主体によるサービス提供

参加と交流の場づくりと参加の促進 高齢者地域活動団体等への支援、世田谷いきい体操・地域デイサービス・サロン・ミニデイ等の通いの場づくり

高齢者の就労・就業支援



健康寿命の延伸と 介護予防・重度化予防の取組み



健康寿命とは

- **健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間**
- 2000年にWHO(世界保健機関)が健康寿命を提唱し、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。
- 平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。
- 2016年:男性8.84年、女性12.35年



都道府県別健康寿命

(日常生活に制限のない期間の平均:2016年)

順位	都道府県	男性(歳)	都道府県	女性(歳)
1	山梨	73.2	愛知	76.32
2	埼玉	73.1	三重	76.3
3	愛知	73.0	山梨	76.22
東京	24	72.0	38	74.24
46	秋田	71.21	広島	73.62
47	熊本	—	熊本	—

- ・健康寿命平均 :男性72.14歳 女性74.79歳
- ・最長と最短の差:男性2.0歳 女性2.7歳
- ・2016年の健康情報は、国民生活基礎調査が熊本地震により熊本県を調査していないため、熊本県を除いています。

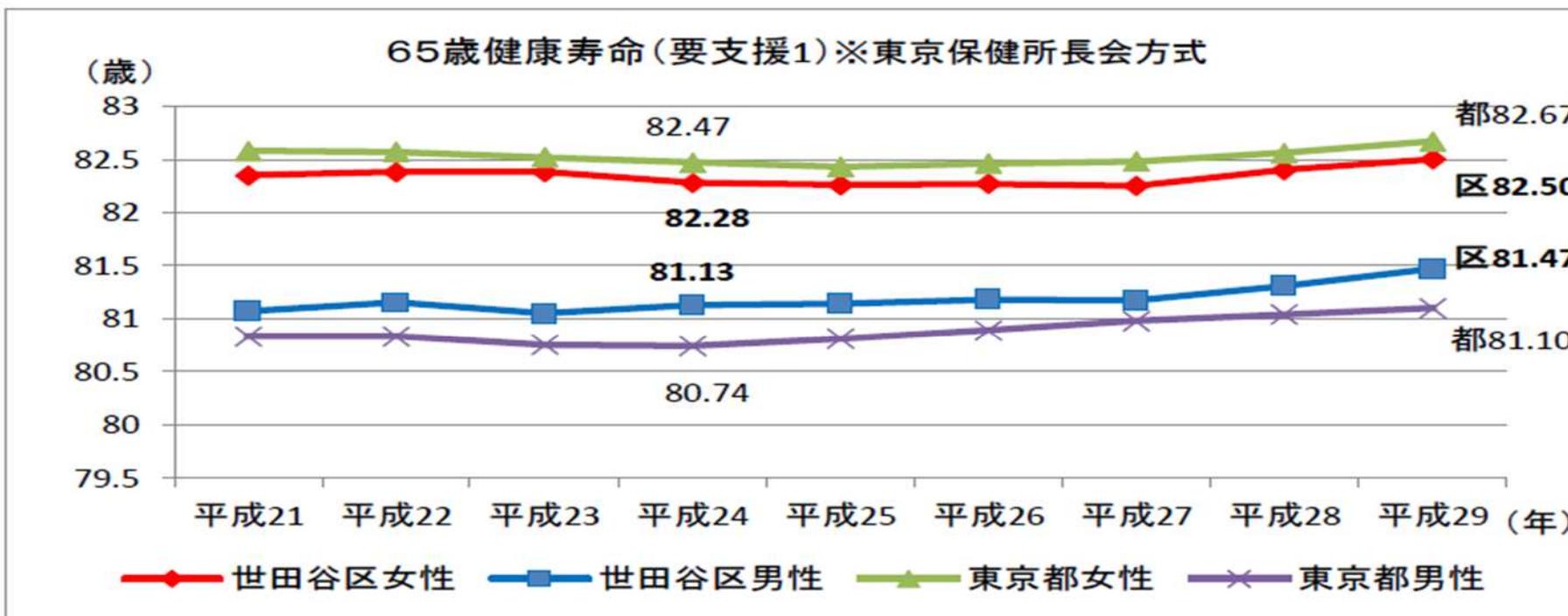
区民の健康寿命はそれほど長くない→健康寿命の延伸が課題

2015年国勢調査結果(平均寿命)

○男性:82.8歳(全国第3位、23区で1位) 全国平均80.8歳、23区平均80.8歳

○女性:88.5歳(全国第8位、23区で1位) 全国平均87.0歳、23区平均87.2歳

区の健康寿命:平成29年23区で、男性6位(平成24年4位)、女性17位(同15位)

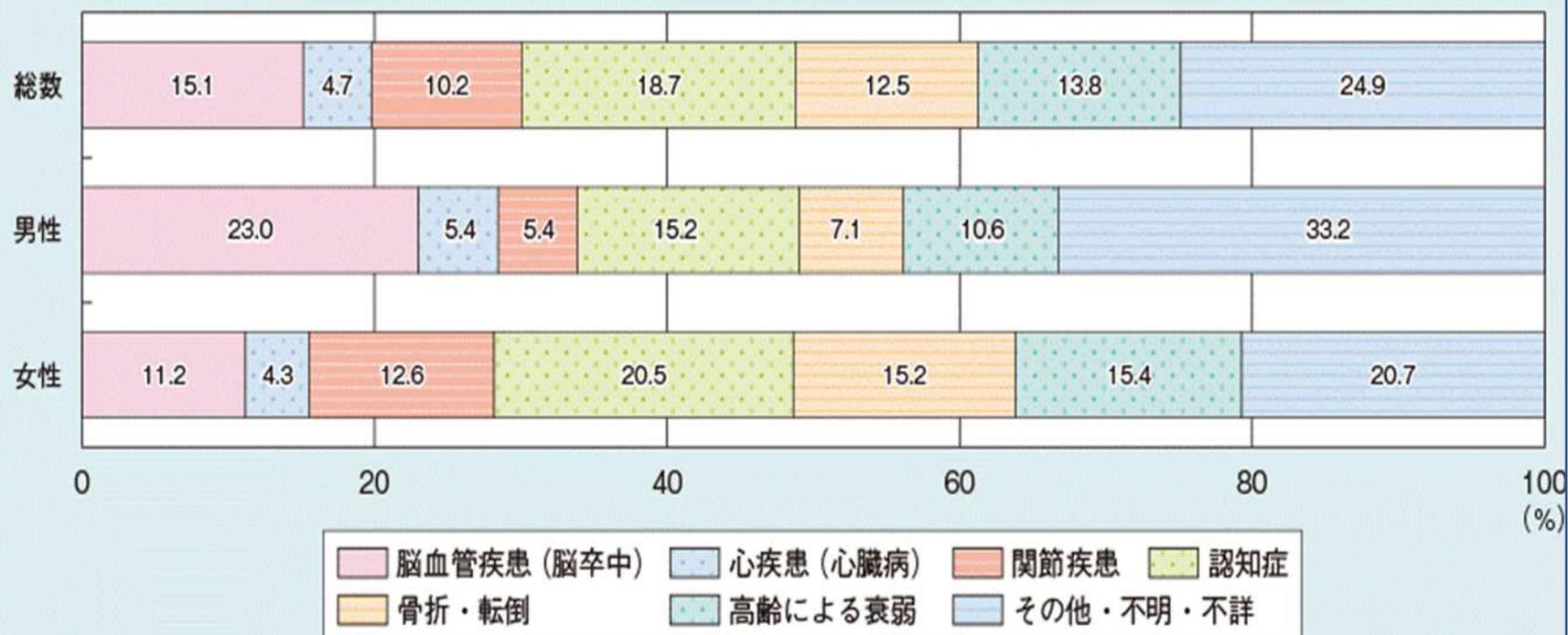


その結果、障害期間が長くなっている

資料：東京都福祉保健局

東京都保健所長会方式:65歳の方が何歳まで健康かを表す方式。区市町村ごとの比較に役立つ。

65歳以上の要介護高齢者等の介護の主な原因



介護が必要になった主な原因は、「認知症」が18.7%と最も多く、次いで、「脳血管疾患(脳卒中)」15.1%、「高齢による衰弱」13.8%、「骨折・転倒」12.5%となっている。

男女別にみると、男性は「脳血管疾患(脳卒中)」が23.0%、女性は「認知症」が20.5%と特に多くなっている。

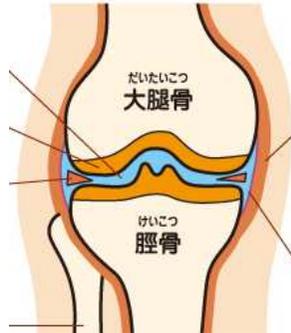
どうすれば健康寿命を延ばせるの？



骨

骨粗鬆症

関節



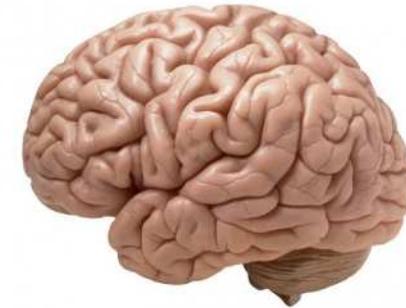
変形性関節症

筋肉



サルコペニア

脳



認知症

うつ・閉じこもり

ロコモ

フレイル = 身体的フレイル + 心理的・社会的フレイル

自立支援・重度化防止にむけ、4つの臓器のチェックが大切です。そのための基礎知識として、フレイル、ロコモ、サルコペニア、認知症の理解を深めましょう。

サルコペニア・ロコモ・フレイルとは？

・サルコペニア

加齢に伴い骨格筋の委縮、筋力の低下、身体機能が低下した状態をいいます。サルコペニアもフレイル、ロコモと同様に要介護状態や寝たきりになりやすい状態とされており、健康寿命に深く関わるものです。

・ロコモ

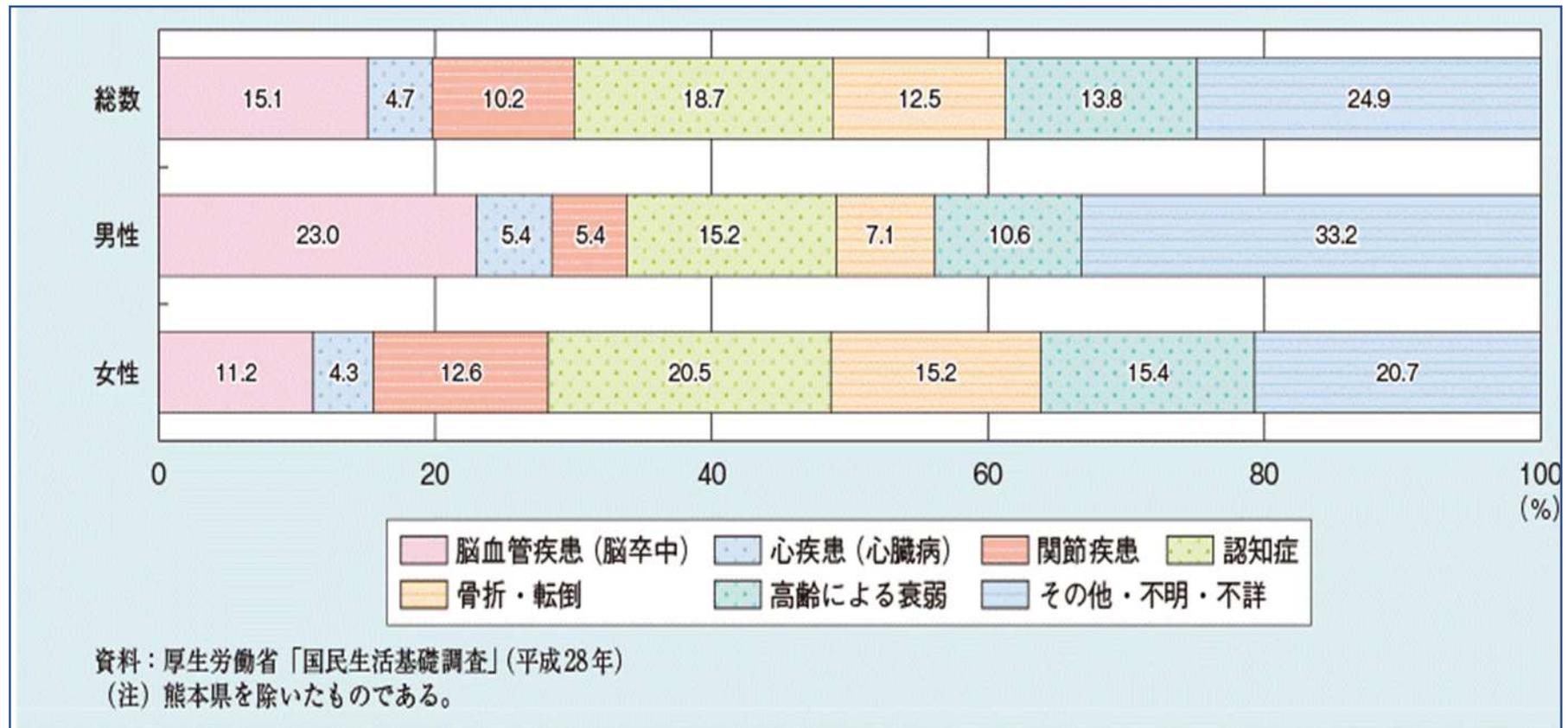
「運動器の障害により移動機能の低下した状態」である「ロコモティブシンドローム」の通称です。骨、筋肉、関節、脊髄、神経などが連携して動く仕組みを運動器といい、その運動器が疾患や高齢化によって機能が低下し、移動機能の低下から要介護状態や寝たきりになるリスクが高くなるといわれています。

・フレイル

高齢化によって身体機能や精神機能の低下、社会との繋がりの低下によって心身が弱った状態になることを指します。このフレイルの状態が進行することで、要介護状態など健康寿命の低下をまねくといわれています。

高齢化により虚弱、衰弱した状態との印象がありますが、支援により健康な状態に戻る場合もあります。

65歳以上の要介護高齢者等の介護の主な原因



介護が必要になった主な原因は、「認知症」が18.7%と最も多く、次いで、「脳血管疾患(脳卒中)」15.1%、「高齢による衰弱」13.8%、「骨折・転倒」12.5%となっている。

男女別にみると、男性は「脳血管疾患(脳卒中)」が23.0%、女性は「認知症」が20.5%と特に多くなっている。

フレイルって何だろう？

せたがや長寿ガイドブックより

●こんなことはありませんか

最近ちょっと
やせた



前よりも
疲れやすくなった



外出するのが
おっくう



歩くのが
遅くなった



これはフレイルの兆候です！！

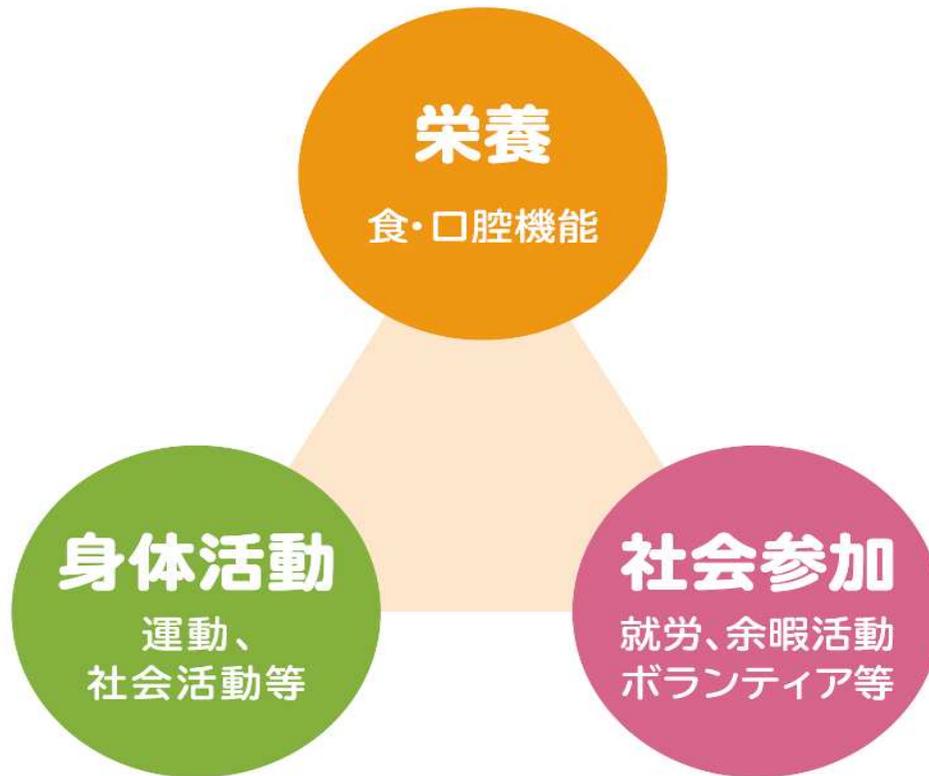
●フレイルとは

加齢に伴い、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」と言います。フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。兆候に早めに気づいて介護予防の対策を取れば、元に戻ることができます。



フレイル・サルコペニア治療の三本柱

- ① 食事(たんぱく質、そしてバランス)
- ② 歯科口腔の定期的な管理



- ① たっぷり歩こう
- ② ちょっと頑張って筋トレ

- ① お友達と一緒にご飯を
- ② 前向きに社会参加を

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

・健康寿命を延ばし、いきいきと生活していくために最近の研究では、運動や食事のほかに、社会参加が健康長寿に効果的であることがわかっています。

・支える人も、支えられる人も、「みんなが元気」を目指して、ひとりひとりが地域で活動・活躍する取り組みを推進していきましょう。

・介護状態にならないために3つの柱に注目して日々の生活を見直し、生活機能の維持・改善に取り組んでいきましょう！！

ドミノ倒しにならないように!

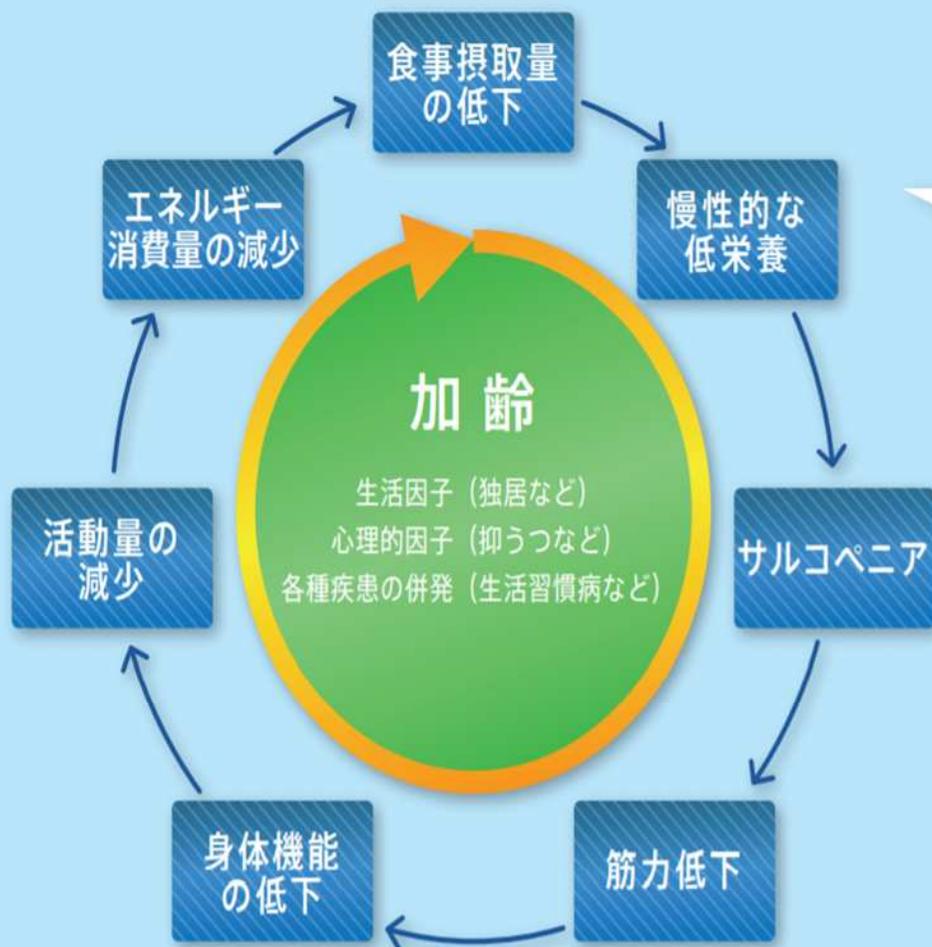


～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:作成)

出典: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ふ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考案及び検証を目的とした調査研究」(平成26年度報告書)

フレイルサイクルを断ち切ろう！

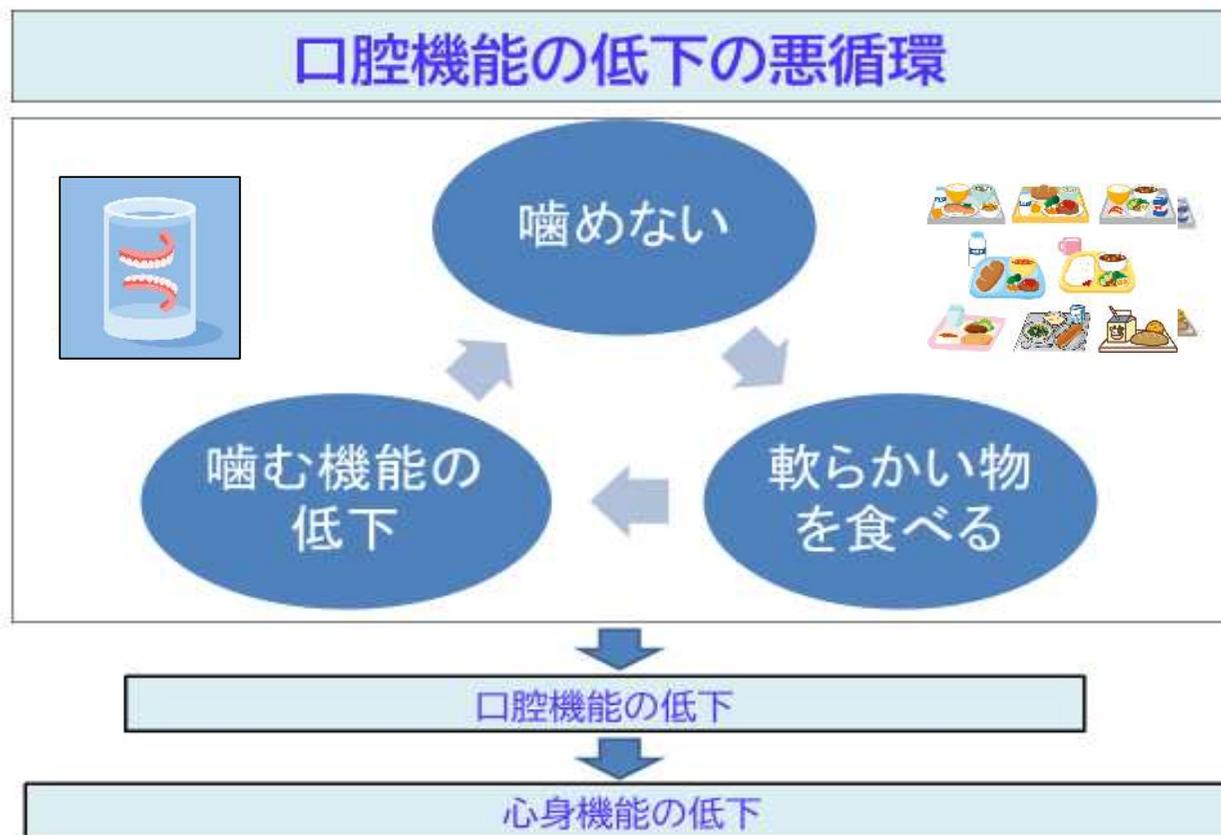


参考：フレイル診療ガイド 2018 年版 編集主幹：荒井秀典、ライフ・サイエンス、東京、2018
フレイルハンドブック ポケット版 編集：荒井秀典、ライフ・サイエンス、東京、2016

加齢や疾病が原因で食欲不振になると食事の摂取量が減少し、慢性的な低栄養状態となります。栄養不足の状態が続くと筋肉量や筋力が低下するとサルコペニアが発現し、そこを起点に足の筋肉量が低下して歩行速度が落ちたり、身体機能が低下し全体の活動量が減少します。活動量が減るとエネルギー消費量も減少し、エネルギーが消費されなければ食欲がわかず、食事量も増えず、低栄養や体重減少が継続しサルコペニアがさらに進行します。この悪循環がフレイルサイクルです。介入の意義は、このフレイルサイクルを断ち切り、健康回復を目指すことにあります。

オーラルフレイルとは？ 「口の機能の虚弱」

老化に伴う様々な口腔環境(口腔衛生など)、歯数および口腔機能の変化、さらに心身の能力低下も重なり、口腔の健康障害が増加し、最終的に食べる機能障害へ陥る一連の現象および過程



「令和2年度 医療・福祉連携研修 お口の機能と気づき 海野歯科医院院長 井阪 在峰 氏 資料より」
出典：健康長寿医療センター 平野浩彦氏

要介護リスクを高める危険な口の衰え

1. 歯の数が20本未満
2. 滑舌の低下
3. 噛む力が弱い
4. 舌の力が弱い
5. 半年前と比べて硬いものが噛みにくくなった
6. お茶や汁物でむせることがある

★3つ以上当てはまったら「オーラルフレイル」

～歯科治療・定期的な歯科受診

●「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア(筋肉の衰え)	2.1倍
介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

オーラルフレイルは、早くみつけて、しっかり対応することがとても大切！！ 適時適切な対応をとれば改善が可能です。

会話、食事、表情の情出、口臭、容姿を改善し、口腔機能だけでなく、精神心理的問題や社会問題も同時に改善する可能性がある。

≪令和2年度 医療・福祉連携研修 お口の機能と気づき 海野歯科医院院長 井阪 在峰 氏 資料より≫

お口の機能と気づき

●誤嚥性肺炎とは？

気づかない**就寝時の誤嚥** 口の中の**細菌**が**肺に入ってしまった**結果、起こしてしまう**肺炎**

肺炎は寝たきりのリスクが高まります。

肺炎の既往のある方は、特に口腔ケアに気をつけましょう！！

●誤嚥の9つの危険サイン

- | | | |
|----------------|---------|---------------|
| 1. 痰の増加 | 2. むせ | 3. 食べ方の変化 |
| 4. せき | 5. 食欲低下 | 6. 食事内容・好みの変化 |
| 7. 咽頭違和感・食物残留感 | 8. やせる | 9. 声の変化 |

気道感染・誤嚥性肺炎の予防法

- お口の清潔を保つ
- 飲み込む力を保つ
- 病気に対する抵抗力を高める。



効果的な予防方法は歯みがき

口の中を清潔に保ち細菌を少なくすること！！

細菌が少なければ、もし誤嚥をしても肺炎の危険性は
その分少なくなります。

とくに**就寝前の歯みがきが大切です！！**

入歯のお手入れもお忘れなく！！口の細菌が増加しま
す。

《令和2年度 医療・福祉連携研修 お口の機能と気づき 海野歯科医院院長 井阪 在峰 氏 資料より》

<参考> お薬、ちゃんとのめっていますか？

●おくすり手帳の役割(持ち歩くミニカルテ)

- ・処方歴が時系列でわかるので医師の診察時に役に立つ。
- ・重複、相互作用、併用禁忌を防ぐ。
- ・在宅で主治医以外に受診するケースや特に救急時での対応に役立つ(命綱)

*****Q&A*****

Q. 種類が多くて服用できない。

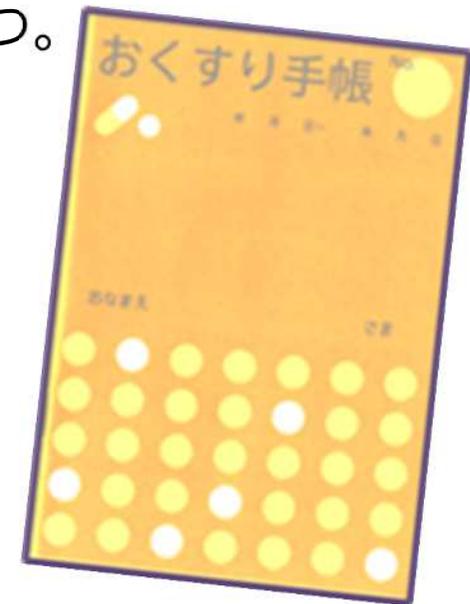
A. 一包化を処方医にお願いします。

Q. 服用したか分らなくなる。

A. お薬カレンダーやお薬ボックスを利用し、薬のヒートを残しておくといいです。お薬を一包化してもらい、事前に服用日を書いておくといいです。

Q. 昼食は外食が多いので昼食後の薬がのめない。

A. 処方医に、昼食後の薬はのみ忘れやすいことを伝え、1日3回の薬を2回にできないか、昼食後の薬を朝食後または夕食後に変更できないか？相談します。



<参考> お薬の管理

●残薬整理用バッグ

東京都と地域薬剤師会(世田谷・玉川砦薬剤師会)でお配りしています。残薬が増えると、のみ間違いの原因になり健康被害にもつながります。わからない薬が残っていたら、この袋に入れて、かかりつけ薬局までお持ちください。薬剤師が薬の整理をお手伝いします。



●ケアマネジャー・サービス従事者へのお願い

- ・訪問時、処方薬がしっかり服用できているか常に確認して下さい。
- ・処方された薬で副作用等の問題がおきていないか注意して下さい。
特に睡眠導入剤、精神安定剤を服用している方は、ふらつき、せん妄、朝ボーツとしていないかなど注意して下さい。
- ・患者(家族)さんが薬剤師に伝えたいことがあるか、薬剤師が患者さんに伝えたことが理解されているか、患者さんの入・退院状況、処方薬以外のもの(市販薬、健康食品)をのんでいた場合等は連絡してください。

◎治療上、介護上情報共有の必要性の有無、薬のことなど遠慮無く、薬剤師にご相談ください。

≪医療・福祉連携研修「在宅療養における薬剤師との連携のすすめ」世田谷薬剤師会マルニ薬局 小林哲男氏資料より≫

せたがや シニアボランティア研修

地域で
いきいき
元気に活動!

令和3年度 せたがやシニアボランティア・ポイント事業

せたがや シニアボランティア 研修

せたがやシニアボランティア・ポイント事業とは？

対象者は、**世田谷区在住の65歳以上の方**(介護保険 第1号被保険者)です。
登録施設でシニアボランティア活動(裏面参照)をすると、ボランティアポイントが貯まります。

※この研修では、シニアボランティア活動の内容や、活動の流れについて学びます。

研修開催日(各回同内容)

開催日	会場	申込期間
各回午後1時30分～午後4時		
①令和3年5月31日(月)	梅丘パークホール (北沢区民会館別館2階)	4月15日～5月7日
②令和3年7月12日(月)	梅丘パークホール	4月15日～6月18日
③令和3年9月28日(火)	生活工房セミナールーム (キャロットタワー5階)	8月15日～9月3日
④令和3年11月18日(木)	世田谷区役所プライト ホール(第3庁舎3階)	8月15日～10月22日
⑤令和4年2月7日(月)	福祉人材育成・研修センター (世田谷区立保健医療福祉総合 プラザ1階)最寄:梅ヶ丘駅	12月15日～1月14日

申し込み方法

上記の申込期間に、**せたがやコール**へ
お申し込みください。(先着順)

①②40名③④30名⑤60名です

世田谷区お問い合わせセンター
せたがやコール
電話(03)5432-3333
ファックス(03)5432-3100
ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休

シニアボランティア・ポイント事業の内容については裏面をご覧ください。

せたがやシニアボランティア・ポイント事業で

シニアボランティア 活動

をしてみませんか

人と交流
したい!

地域貢献
したい!

健康で
いたい!

シニアボランティア活動の主な内容

①施設(介護保険施設、児童館、障害者(児)施設)でのボランティア

利用者さんのお話相手、お散歩のお手伝い、掃除、洗濯物たたみ、食事の配膳
特技や趣味を生かした活動(囲碁、書道、お花、楽器演奏など)

②あんしんすこやかセンターでのボランティア

介護予防講座のお手伝い、見守りボランティア

区のホームページで活動先
の一覧を掲載しています。
トップページの検索窓に
ページ番号[17556]を入
れて検索すると直接ご覧
いただけます。

③高齢者安心コールでのボランティア

訪問援助のボランティア

17556

シニアボランティア活動の流れ

まず研修から!!

1
研修を受講
(裏面参照)

2
ボランティア活動先を探し、
活動開始! ボランティア
ポイントを貯める

3
介護保険料負担
軽減資金を申請

ボランティアポイント:1時間または1回の活動で1ポイント(50円相当)、
年間最大120ポイント(6,000円まで)。
貯めたポイントは介護保険料負担軽減資金
として支給します。

お問い合わせ 世田谷区高齢福祉部介護保険課管理係
電話:5432-2298 FAX:5432-3059

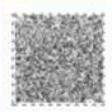
令和2年
10月1日施行

世田谷区 認知症とともに生きる 希望条例

認知症とともに生きる
わたしたち本人も
参加してつくりました

わたしたちがめざす希望のまちづくり

おとなでも、こどもでも、
誰もが無関係ではないのが、認知症です。
ひとりひとりが、希望を持って自分らしく生き、
安心して認知症になれるまちを
区民みんなで一緒につくっていくために、
世田谷区はこの条例をつくりました。



世田谷区認知症とともに生きる希望条例 4つの視点

この条例では4つの視点を大切にしています

- ① いままでの認知症の考え方を変える。
- ② みんながこの先の「そなえ」をする。
- ③ ひとりひとりが希望を大切にしたい、ともに暮らすパートナーとして支えあう。
- ④ 認知症とともに今を生きる本人の希望と、あたりまえに暮らせること（権利）をいちばん大切に。



「希望条例」って、どんな条例なのでしょう

第1条 …… 条例の目的は？

わたしたちが認知症になっても、希望をもって社会の一員として暮らすことができるよう、基本となる考えかたを共有し、みんながともに生きることができる、世田谷をつくることです。

第2条 6号 …… その特徴は？

わたしたちが認知症になってからも、自分らしく元気にチャレンジすることができるよう、「私の希望ファイル」などをつうじて、みんなが話し合い、よりよく暮らす「そなえ」をしながら、前を向いて生きることができる社会を、考えつづけることです。

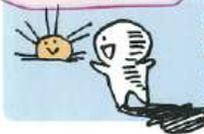
第3条 …… その基本的な考え方は？

どんな場所で暮らしていても、ひとりひとりの思いとちから、そして、権利・人権が大切にされ、安心して認知症になれる地域をつくっていきます。わたしたちが認知症であってもなくても、一緒に歩いてくれる人が必要です。おたがいをささえあう味方（パートナー）が、身近にいるまちが、世田谷です。

第4条 …… 世田谷区が責任をもってすること

区は、この条例の目的を実現するために、いつでも、本人の立場にたち、本人や家族、そして区民と一緒に、希望のあるまちをつくっていきます。

「私の希望ファイル」とは？



世田谷区独自の取り組みです。認知症になってからも、自分らしく希望をもって暮らしていくために、認知症になる前から、自分の思いや希望、意思を繰り返し書いていく過程としての文書、記録です。このファイルは、認知症とともに生きることへの理解を深め、ともに希望を実現していくための、共通の道具であり、そのしくみです。



認知症について考え方を換えよう

古い考え方



- 他人ごと、自分に関係ない
- わからない、できない
- へんなことを言い周囲が困る
配慮のない環境で困っている
- 思いがない、周りが決める
- 地域の中で暮らせない
隠す、地域から遠ざかる
- 支えられるだけ
- あきらめ、ぼんやり、絶望的



新しい考え方



- 自分ごと、自分も関係ある
- わかる、できることがある
- 本人なりのワケがある
- 思いがある、自分が決める
- 地域の中でくらしつづける
オープンにする、地域とともに
- ちからをいかして活躍、支えあう
- あきらめず、楽しく、**希望**を

一人ひとりが、考え方をチェンジ！！

一般の病は早期治療が大切ですが、認知症は「治療よりケアと環境」が大切です。ごくまれに手術で良くなるものもありますが…。「徘徊」「暴力」「弄便」など、不可解な行動をするのが認知症とされていますが、これは「了解可能な心の叫び」と東大の名誉教授もおっしゃっています。

≪第12回せたがや福社区民学会 大熊由紀子氏基調講演より≫

認知症希望大使任命式 厚生労働省 2020.1.20



5人の希望大使
そしてフロアからも

左は看護師だった方、隣は「認知症サポーター講座で一生懸命勉強したけれど、役にたたなかった。ご本人の話が一番役に立った。」と話されます。隣は商工会の元会長さん。今は病院の非常勤職員で認知症と診断されて、うろたえている人に「私も認知症と診断された時、死にたかったけど、今はこんなに元気です。」と話して**希望**を伝えていらっしゃいます。2人おいて隣の方はオリンピックの候補になった方で運動など楽しんでいます。隣は39歳で若年性認知症と診断された方で、「診断直後に希望についての商工会会長のような活動が大事です。当事者への支援がなく、家族に『どんどんひどくなる、最後は寝たきりになりますよ。』という話ばかりされると、家族も混乱してしまう。大変、大変といわれ家族も大変と思い、本人の話を聞かず、家族の話しか聞かないのは間違っている。」と訴えています。当事者のお一人ひとりが**笑顔になること、あきらめなくてよい環境や社会ができること**を私は願っています。

《第12回せたがや福社区民学会 大熊由紀子氏基調講演より》

認知症症状の軽減

認知症は、**認知症症状の軽減**をはかることがもっとも大切です。

○「認知症」と判断した根拠は何か？

認知症という診断名だけで、認知症と判断するものではありません。何が問題なのか？うっかりミス、物忘れだけでは認知症とは言いません。認知症ではないのに認知症とのレッテルを貼ってしまっている可能性があります。

認知症の場合、「認知症の行動・心理症状(BPSD)の頻度」「BPSDが起こったときの状況」を確認することが必要です。

症状あれば軽減のニーズあります。

➡ケアの本質は孤独にしない。友人・仲間を作る。

「世田谷区ケアマネジメントの基礎知識」より

BPSDとは: Behavioral and Psychological Symptoms of Dementiaの略。認知症に伴う徘徊や妄想・攻撃的行動・不潔行為・異食などの行動・心理症状のこと。以前は介護者側の視点で「問題行動」と呼んでいた。今は認知症高齢者の「行動、心理症状」は様々な混乱要因から生ずるものであるという理解が進み、BPSDと呼ぶ

認知症症状の軽減

◆アセスメントの手順

「いつ」「どこで」「どのような状況で」「どのような言動や行動があったか」記録の積み重ねで問題としていることの原因が見えてきます。

☞ 行動の原因がわかるように、しっかりした記録が重要。

①「ADL」上の介護負担のアセスメント

➡ 介護負担軽減

②行動・心理症状に対するアセスメント

◎ [不適応症状]ではないのか

➡ 担当者を決めて関わる。なじみの関係。小グループの関係

◎ 知的低下

➡ 環境整備による低下した機能の援助(目印、メモ、促し等の補助)

◎ [葛藤型] [遊離型] [回帰型] のタイプ別ケア

➡ 葛藤型: 行動・心理症状の「きっかけ」の発見と解消

遊離型: 現実への立ち戻りのきっかけの発見

回帰型: 過去への同行

◎ 社会的な孤立(孤独)はないか

③身体的アセスメント

「脱水」はないか、「便秘」をしていないか、「低栄養」ではないか、その他の身体的異常はないか。 ➡ 適切なケア

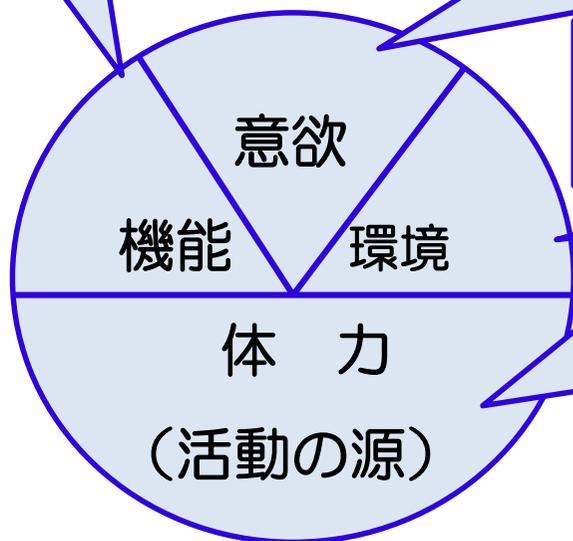
家族支援、認知症ケア能力のある施設・ヘルパーによる適切なケア

介護予防・重度化予防の取組み ～自立支援に向けて

【機能】
麻痺、脱
水、病気

【意欲】 体力の次に大事なのが、意欲。諦め、孤立が
意欲をなくす。意欲的な生活を送るには、友人・
知人との関係が重要。交流、役割を持つこと

【環境】 人的環境：放置、過保護
物理的環境：家屋構造、手すり、ベッド等

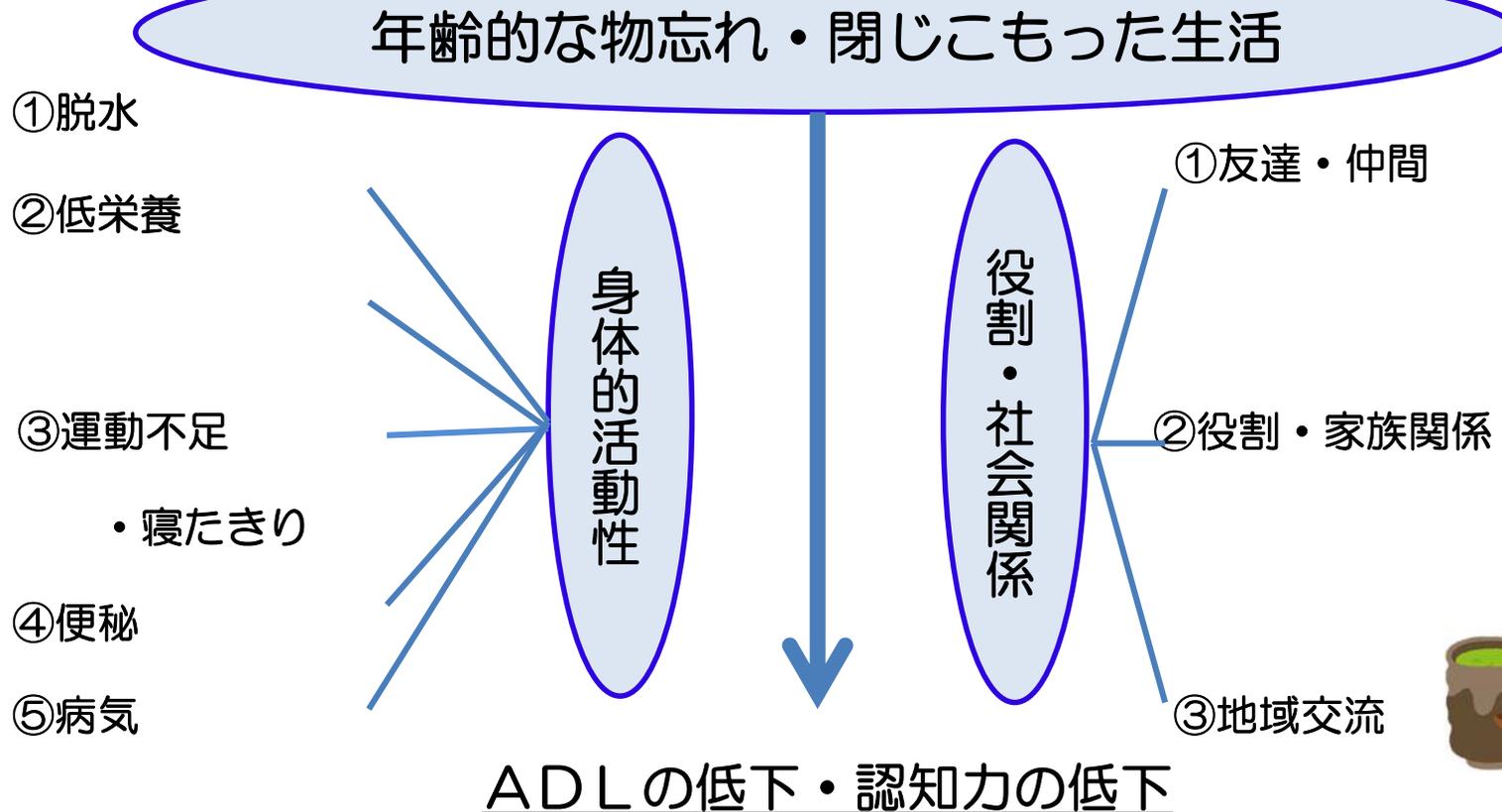


【体力】 体力が基本。体力がないと何もでき
なくなる。不規則な生活、閉じこもった生活
は、体力・知力が低下する。
離床⇒外出⇒活動的な生活、規則的な生活

◎ “きょうよう” と
“きょういく” が大事
◎友・文・道



自立性、認知力を低下させないために…



水分・食事・運動・排便・口腔ケア・社会交流・役割

水(1500cc)・めし・うん(運動)・うん(便)＋お口＋社会交流＋役割

まとめ

規則的な生活・規則的な食事、
定時の排便習慣、座位排便、
繊維の多い食品、食物繊維
飲料での補充、水分摂取、運
動、それでもだめなら

→下剤→浣腸→摘便

うん
(便)

水

1日1,500ml以上
腎不全、心不全等がある場
合、水分制限を主治医に確
認する。糖尿病の場合、特に
脱水に注意

社会交流
・
役割

めし

たっぷり歩こう。
少し頑張って筋トレ
(息が弾み汗をかく程度
の運動を30分週2回)

うん
(運動)

3食美味しく食べる。
→お口の健康が必要

サービススタッフとの交流ではない、友人や知人との関係やデイでの人とのつながりや地域の中での人々との交流が欠かせません。

社会的な孤立は閉じこもりを生み、寝たきり・認知症の重度化を引き起こします。 47

<参考> 新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症の発生をさらに抑えるためには、1人ひとりが最新の知識を身につけて正しく対策を行っていただくことが何よりも重要です。

●世田谷区

新型コロナウイルス感染症に関するまとめ

<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/fukushi/003/005/006/d00184143.html>

●東京都福祉保健局

【教材】高齢者施設における新型コロナウイルス感染予防

～正しい知識とケアの方法で高齢者を守ろう！～

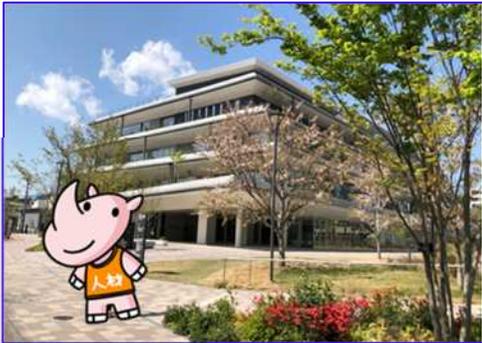
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kourei/shisetu/covid19doug.html>

●厚生労働省

新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識(2021年4月時点)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000749530.pdf>

世田谷区福祉人材育成・研修センター



世田谷区立保健医療福祉総合プラザ
 1階:ふれあいカフェ、区民活動交流会議室
 認知症在宅生活サポートセンター
 2・3階:保健センター
 4階:世田谷区医師会、看護高等専修学校



事務室



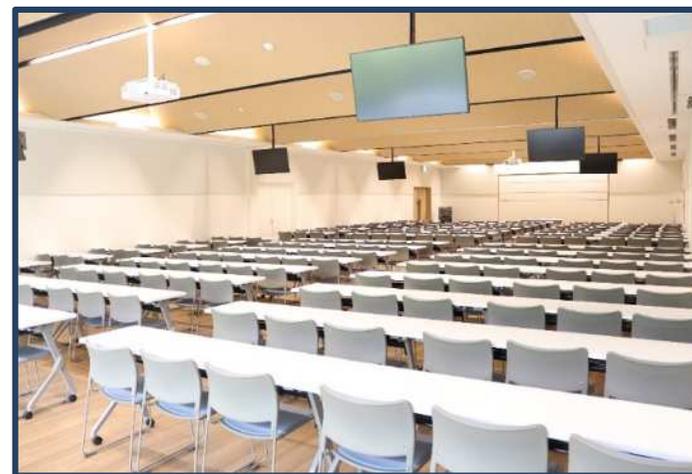
研修室A・B・C ホワイエ 実習室 調理実習室



研修室A(84名)



研修室B(48名)



研修室C(240名)



ホワイエ



実習室



調理実習室

世田谷区福祉人材育成研修センターの取組み

世田谷区福祉人材育成・研修センターの取組み

- **基本理念**：誰もが住み慣れた地域で安心して住み続けられる地域づくりの実現
- **施策の方向性**：地域包括ケアシステムの推進に向け、福祉人材の確保・育成・定着に向け総合的に取組む。Webを活用した事業を充実する。
- **事業体系**：
 - ・福祉の理解…世代を越え、福祉の理解が進むよう各種事業を実施します。
 - ・人材発掘・就労支援…入門講座や相談、面接会を実施し就労につなげます。
 - ・人材育成…専門性を高め、サービスの質の向上に向け各種研修を実施します。
 - ・活動支援…仕事の悩み相談や、事業所の活動やネットワークを支援します。
 - ・福祉のしごとの魅力発信…先駆的な取組みなどしごとの魅力を発信します。



福祉の理解

夏休み小・中・高校生介護体験

- 夏休み/研修センター

せたがやシニアボランティア研修

- 年5回/研修センター等

福祉の出入り入門講座

- 随時/学校、関係機関等

手話カフェ

- 月1回/保健医療福祉総合プラザ



夏休み小・中・高校生介護体験



せたがやシニアボランティア研修



福祉の出入り入門講座



手話カフェ

人材発掘・就労支援

人材確保・人事管理セミナー

- 年2回/Web

福祉のしごと はじめて相談

- 随時/研修センター

福祉のしごと入門講座^(e)

- 年5回/研修センター等

福祉のしごと相談・面接会^(e)

- 年5回/研修センター等

区内介護施設等紹介^(e)

- 年5回/研修センター等

訪問看護の就労支援講座^(e)

- 年3回/研修センター

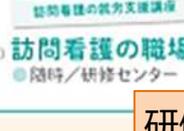
※雇用保険求職者支援事業
ハローワーク渋谷、都立研修センター、
世田谷区産業振興公社等と協力して実施



福祉のしごと入門講座



区内介護施設等紹介



訪問看護の職場体験

福祉のしごとの魅力発信

シンポジウム

広報紙

- じんざいくん便り
- 福祉のしごと ふくしごと

調査・研究

せたがや福祉区民学会



活動支援

福祉のしごと悩み相談

- メール相談・対面相談

介護サービスネットワーク

研修室貸出・図書貸出等



人材育成

資格取得支援

- 介護に関する入門的研修
- 介護職員初任者研修
- 同行介護従事者養成研修(一般・応用)
- 介護福祉士受験対策講座

共通

- 世田谷区の目指す福祉講座
- キャリアパス研修
- 福祉職が学ぶリーダーシップ研修
- 接遇・マナー向上研修
- 対人援助技術研修
- 人権の理解促進・セクシャルマイノリティ研修
- クレーム対応研修
- 感染症対策研修
- メンタルヘルス研修

医療福祉連携

- 医療・福祉連携研修
- ところどころの理解研修
- 在宅医療を支える訪問看護研修

高齢分野

- 地域包括支援センター職員研修
- 介護予防ケアマネジメント研修
- ケアマネジャー研修
- 介護技術研修
- 食支援研修(栄養・調理)
- サービス提供責任者研修
- 認知症ケア研修
- 認知症の緩和ケア研修

高齢・障害共通

- 高齢・障害支援力向上研修
- 障害福祉の理解研修
- 高次脳機能障害支援力向上研修

障害分野

- 障害者施設職員支援力向上研修
- 障害者施設職員基礎研修
- 障害者施設職員職層研修

子ども分野

- 家庭的保育事業者基礎研修
- おでかけひろば研修(バス見学・テーマ別)
- ひととき保育者バンク登録者研修

研修管理

- 研修受講実績の公表



研修センターホームページ「センターのご案内」をご覧ください。

福祉のしごと はじめて相談 悩み相談 一人で悩まないで…

福祉の仕事を始めたい方の資格や職種等、仕事や職場の人間関係、働く環境、労務関係、メンタルヘルスの相談、介護や福祉の技術について、研修センターで相談をお受けします。職員による「はじめて相談」、臨床心理士による「面接相談」、社会保険労務士や介護福祉士等による「メール相談」があります。相談は無料です。

研修センター：福祉のしごと相談専用電話 03-6379-4291

働くなら世田谷で…



①各種研修等【研修センター】

キャリアプランにあわせて、専門的な知識・技術が無料で学べます。実践を発表し学びあう場として、「せたがや福社区民学会」があります。研修センターホームページ等をご覧ください。

研修センター 電話：03-6379-4280 FAX：03-6379-4281
H P：<https://www.setagaya-jinzai.jp/>

②資格取得助成【世田谷区】

介護の仕事を目指す方や介護の仕事をしている方のキャリアアップを支援するため「介護職員初任者研修」「実務者研修」「介護福祉士資格取得費用」について、一定の要件で受講料等の9割の助成制度(上限有)があります。

高齢福祉課 電話：03-5432-2397 FAX：03-5432-3085
障害施策推進課 電話：03-5432-2388 FAX：03-5432-3021

《参考》 世田谷区研修受講の実績の公表

区の認証研修を受講した事業所名と受講人数を一覧にして研修センターホームページで公表しています。

区の認証研修は、令和3年度から「自立支援・重度化予防に資する研修」が加わり、4種類となりました。

認証研修には研修の募集案内に、次のいずれかのマークがついています。研修受講をとおしてサービスの質を向上させ、誰もが安心して暮らせる地域づくりに、ともに取り組みましょう。

研修は、研修センター「事業案内」「ホームページ」をご覧ください。



世田谷区保健福祉サービス
従事者研修



世田谷区ケアマネジメント研修



世田谷区保健福祉サービス従
事者研修
自立支援・重度化予防に
資する研修



世田谷区ケアマネジメント研修
自立支援・重度化予防に
資する研修

せたがや福祉区民学会

区民、福祉事業所、大学で学ぶ学生や研究者、行政などで構成され、区民福祉の向上を目指して、平成21年12月に設立されました。

毎年、会員大学(昭和女子大・日大文理学部・駒澤大学・東京都市大・日本体育大・東京医療保健大学・東京農大・日本女子体育大)を会場として、日頃の活動の工夫や課題を発表し学びあっています。今までに12回の大会を開催し、613の事例の発表がありました。

今までの成果は、研修センターのホームページでご覧いただけます。是非、ご覧ください。

令和2年度は新型コロナウイルスの蔓延防止のためWeb開催となりました。

令和3年度もWebで開催予定です。

詳細が決まり次第、区のお知らせ、研修センターホームページでお知らせいたします。

多くの方の参加をお持ちしております！！

会員：団体会員127団体 個人会員55名



ご清聴ありがとうございました

研修センター事業については、
研修センターホームページをご覧ください。

電話:03-6379-4280

FAX:03-6379-4281

H P:<https://www.setagaya-jinzai.jp/>

