



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

独立行政法人福祉医療機構 2021(令和3)年度社会福祉振興助成事業

新しい生活様式の中で近隣住民による 訪問型介護予防等を推進する事業

活動報告書



2022年3月



公益社団法人
全国国民健康保険診療施設協議会
Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってからすでに2年以上経過しました。マスクの着用と手指衛生を心がける生活が定着し、ステイホーム、ソーシャルディスタンス保持、3密を避けるといったスローガンで国民の行動パターンも様変わりしました。人が集まると感染リスクが高まることからスポーツは無観客試合となり、コンサートや観劇は中止されましたが、時間の経過とともにウイズコロナの時代として社会経済活動は再開されつつあります。身近な地域に目を移しても人が集まる行事はことごとく中止され、それは高齢者等の通いの場にも及びました。ただ、ウイズコロナの時代となっても再開の目途が立っていない、再開しても出席者が少ない状況が続いているのが実情です。流行当初から懸念されていた高齢者の閉じこもり傾向とフレイルの進行が現実のものとなってきました。

当協議会（全国国民健康保険診療施設協議会：略称「国診協」）は全国800以上の国保診療施設とともに地域包括医療・ケアを掲げ、保健・医療・介護・福祉の連携、協働を基盤とした活動を行っております。健康づくり、介護予防などの保健活動もその一つで、地域住民と関わりながらすすめてきました。しかし、地域活動は新型コロナウイルスの流行により停滞を余儀なくされた上、高齢者等が閉じこもりになる姿を目の当たりにしてきました。まさに介護予防の出番なのですが、これまでの介護予防は通いの場等に集まって行われることが多かったため実施困難です。更に、保健師等の訪問活動も感染予防の観点から抑制される傾向にあります。そこで、コロナ禍でも比較的保たれているご近所付き合いのなかで介護予防を広めることができないのか、という発想が生まれ、本事業が企画されました。

本事業は国保診療施設に勤務する多職種が協働して企画し、研修プログラムを検討・作成して、ご近所活動のなかで介護予防を担うご近所サポーターを養成するものです。今年度は4地域の国保診療施設が連携団体として参加し事業を行いました。本書はその活動内容を取りまとめたものになります。ウイズコロナ、ポストコロナの時代になっても、閉じこもりがちな高齢者等に適用されることも期待しております。

本事業の実施にあたり助成をいただきました独立行政法人福祉医療機構に深く感謝申し上げます。

INDEX

● 第1章 活動概要	2
● 第2章 活動体制整備（教材作成・実務者研修）	4
● 第3章 連携団体でのモデル活動の実施	10
● 第4章 まとめ・提言	28
● 資料編	37

【事業概要】

社会から孤立しがちな認知症高齢者やひきこもり者などに加え、健康であってもコロナ禍による外出自粛、通いの場の中止などで社会性や活動性が低下している高齢者が増えています。

本事業は、コロナ禍の新しい生活様式の中で社会との接点を失いフレイルに陥ることが危惧される高齢者に対し、感染対策に留意しつつ訪問等による介護予防や支援活動を行う人材、さらには感染症の有無にかかわらず多様な住民主体のサービス構築の一助となるような人材を地域の中に育成することを目的として、WEBを活用したプログラムを多職種で開発してセミナーを開催し、人材（「ご近所サポーター」）の養成とともに地域活動をサポートする事業です。

1.事業の背景と目的

2020年4月に新型コロナウイルス感染症拡大に伴う1度目の緊急事態宣言を受け、地域の介護予防や支え合いの取り組みも外出の抑制や会合の自粛で相次いで休止になりました。平時でも認知症の方や引きこもり、虚弱高齢者で移動等配慮の必要な方やその家族の社会的孤立を防ぐ取り組みを行っているところでもありますが、コロナ禍で取り組みが滞るなどして社会的な孤立を深めたケースが多く見られました。

また、健常高齢者であってもコロナ禍で外出を控える、通いの場が開催されなくなるなどの理由で新たな孤立が生じていました。それまで通いの場で行われてきた介護予防が実施されないうえ、外出抑制で活動範囲が縮小し、フレイル、サルコペニアの進行が危惧され、これまで以上に介護予防活動の需要は増えています。

専門職も含めて圏域を越えた移動が困難である中、ご近所付き合いの中で住民による支援活動が期待されましたが、総合事業の訪問型サービスB型があるものの、その内容は生活支援であってフレイルやサルコペニアの予防とは異なるうえ、訪問サービスB型は実績が少なくノウハウの蓄積も少ないのが実情であります。しかし、今後は住民主体による訪問系サービスの充実に取り組まなければなりません。

社会的孤立を防ぐためには、身近な地域住民同士の理解と協力と、新しい生活様式を踏まえた介護予防と支え合いの取り組みを再構築していく必要があると考えました。

このことから、本事業では、新型コロナ拡大にともない通いの場の喪失、外出の抑制によって、①高齢者の社会性や活動性が低下しフレイルが進行することが懸念される。②通いの場が利用できなくても介護予防を進めることが急務である。等から、これまでの介護予防は介護予防教室や通いの場に参加するなど自宅から社会の場に出て行うことが主体でありましたが、新しい生活様式の中で人を集めるのではなく近隣住民の訪問等による近所付き合いの中で介護予防や生活支援を行う「ご近所サポーター」を育成することを目的に、その人材養成プログラム及びセミナーの実施に取り組むこととしました。

2.実施内容

本事業では、コロナ禍での取り組みということもあり、感染症予防対策の一環として、地域の実情に応じてWEBを活用しながら次の内容について取り組みました。

- ステップ1** 事業全体の運営と新しい生活様式を踏まえた訪問型介護予防等の担い手を養成するための標準的なプログラムを開発することを目的に、多職種で構成した「新しい生活の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する委員会」(委員10名)を設置しました。
- ステップ2** 開発したプログラム・活用手法等を連携団体間で共有するため、連携団体設置の実行委員会委員を対象とした実務者WEB講習会を開催しました。
- ステップ3** 各連携団体の所在地域(4地域)で、「ご近所サポーター」養成のためのWEBを活用したセミナーを開催しました。
- ステップ4** 実際に「ご近所サポーター」がご近所の対象者方へ訪問し、実践いただきました。
- ※ステップ2～4については適宜効果や課題等を把握するため、アンケート及びヒアリングを実施しました。

3.実施体制

(1) 検討委員会

- ◇三枝智宏 (静岡県：浜松市国保佐久間病院長)
- ◇内田 望 (埼玉県：国民健康保険町立小鹿野中央病院長)
- ◇廣瀬英生 (岐阜県：県北西部地域医療センター国保白鳥病院副院長)
- ◇田辺大起 (鳥取県：日南町国民健康保険日南病院リハビリテーション科長)
- 守下 聖 (静岡県：浜松市国保佐久間病院支援室長)
- 北谷正浩 (石川県：公立羽咋病院リハビリテーション科デイケア室長)
- 真珠文子 (和歌山県：公立那賀病院栄養科長)
- 岩井里美 (鳥取県：日南町地域包括支援センター長)
- 三上隆浩 (島根県：飯南町立飯南病院副院長)
- 安部美保 (大分県：国東市民病院訪問看護ステーション管理者)
- 印…委員長 ◇印…コアメンバー (連携団体担当者)

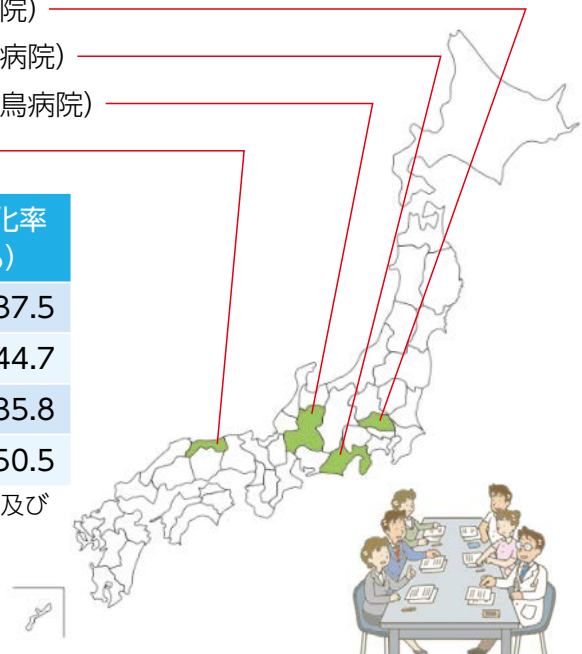


(2) 連携団体 (モデル活動実施地域：4地域)

- ①埼玉県：小鹿野町 (国民健康保険町立小鹿野中央病院)
- ②静岡県：浜松市天竜区 (浜松市国民健康保険佐久間病院)
- ③岐阜県：郡上市 (県北西部地域医療センター国保白鳥病院)
- ④鳥取県：日南町 (日南町国民健康保険日南病院)

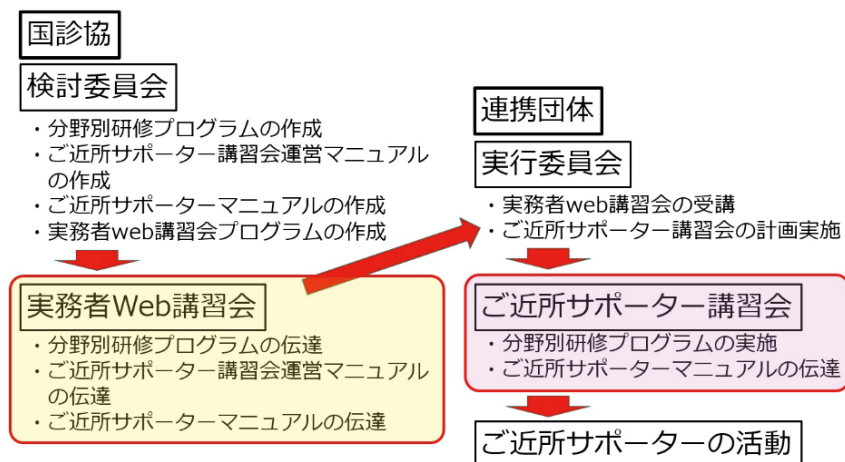
自治体名	人口 (人)	65歳以上人口 (人)	高齢化率 (%)
小鹿野町	11,459	4,296	37.5
浜松市(天竜区)	28,159	12,590	44.7
郡上市	41,264	14,790	35.8
日南町	4,498	2,273	50.5

総務省ホームページ「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」：令和2年1月1日現在



1.全体のアウトラインの検討

4月21日にコアメンバーによるWEB会議を開き、図のように検討委員会で全体のプログラムを検討して分野別プログラム（教材）や各種マニュアルを作成したうえで、連携団体の実行委員を対象とした実務者WEB講習会で伝達し、各連携団体のご近所サポーター講習会を実施する流れを確認しました。各連携団体は実行委員会を組織し活



動内容（実施エリア、ご近所サポーター育成対象者、講習会の開催方法、講習会の具体的内容、ご近所サポーターの活動の対象）の検討を始めました。

5月18日に第1回検討委員会を開催し「ご近所サポーター」の活動の強みと弱みについて検討したところ、表のような意見が出されました。これらをもとに検討し、ご近所サポーターの活動の場を訪問宅に限らず井戸端会議等プチ集団の場、薬局や店舗を訪れた時、など様々な場面を想定して構わないこととしました。また訪問活動に伴うトラブルからご近所サポーターを守るために実施責任は国診協と連携団体にあることを明示することにしました。更に教材について、専門家を対象とするものではないのでシンプルな内容として、リーフレットを手渡す形にすると使い勝手がよいこと、感染対策や訪問の工夫についてもご近所サポーターに伝えることなどを確認しました。

運動、転倒予防の環境づくり、食事・栄養、口腔機能向上、閉じこもり・うつ、ものわすれ、の介護予防項目に趣旨説明（フレイルと介護予防）、感染対策、訪問の工夫を加え、それぞれ担当者を決め、メーリングリストやクラウドストレージを利用して検討しました。

ご近所サポーターの活動の「強み・弱み」	
強み	弱み
個別に対応ができる 隣近所気軽に安否確認できる サポーターが自信をもって訪問できる 介護予防的な理念を持っている、知識もある 仲間意識をもってできる 期限なく活動できる 受け入れやすい 小回りが利く 認知症の人のところでも介入しやすい	基礎知識が少ない サポートする側の不安が大きい サポーターの力量の個人差、質の個人差 受け手のペースになりがち 情勢の変化に伴いスキルアップが必要 特定の人に集中しがち 声掛けで終わるパターンもあるのでは 個別で訪問して運動することは難しい 受け手のことを知りすぎていて、プライバシーに触れる可能性もある

2.分野別研修プログラムの作成

これまでの介護予防事業は、行政や専門職等が、それぞれの「専門分野」について、住民・参加者に「教える」「指導する」といった側面がありました。今回の事業では、介護予防に必要な各専門分野について、地域住民である「ご近所サポーター」の皆さんが、理解し活用しやすい内容であることを念頭に準備しました。

教材でお示しするそれぞれの分野では、「1冊の本」が作成できるほどの膨大なボリュームがありますが、各教材の作成にあたってのポイントを、できるだけ簡潔に、わかりやすく、取り組みやすいようまとめました。

今後、これらの教材を活用していくうちに、さらに多くの情報が必要と感じてくると思われます。その際には、「ご近所サポーター」から、地域の行政、専門職、医療機関等につなげていって頂きたいと思います。同時に、「ご近所サポーター」のさらなる向上に向けた支援も必要と思われます。次に、分野別研修プログラムのポイントをお示します。

1) 事業概要（フレイルと介護予防）

- ご近所サポーター講習会の受講者に事業概要を説明する資料を作成しました。これは受講者に直接関わる者からの説明が望ましいため、動画は作成せずパワーポイントファイルのみを作成し、連携団体から口頭でご近所サポーターに説明することとしました。
- 受講者は一般住民であるため、フレイルの概念や介護予防の意味について概説したうえで事業内容を説明することにしました。
- 訪問対象者にもフレイルや介護予防という言葉になじんでいただく目的でリーフレットを作成しました。
- 訪問することによる各種トラブルからご近所サポーターを守る目的で、ご協力のお願いを訪問対象者に配布して責任が国診協と連携団体にあることを明示することにしました。

2) 感染対策（新型コロナウイルスを中心に）

- 高齢者は重症化、死亡率ともに特に高く、我々が対象にする70歳以上はそれらが急激に上昇するので注意が必要です。一方、コロナ禍で高齢者の運動習慣が減ったという報告もあり、密にならない状態であれば、感染予防をした上のウォーキング、体操はフレイル予防に対して効果があり、お勧めできます。
- 基本は、手洗い、アルコール手指消毒、不織布のマスクの着用であり、訪問する方も訪問される方も徹底することが大切です。訪問する方は、携帯用のアルコールスプレーを持ち歩くとよいです。
- 訪問前に、訪問対象者に連絡し、訪問対象者の感染が疑わしければ、訪問をやめ、積極的な医療機関受診を勧めましょう。新聞、ニュースなどで自身の地域の感染状況の把握に努めることも必要です。ワクチン接種が感染予防、重症化予防に効果的であるので訪問対象者に応じて相談する必要があります。

3) 訪問の工夫

- ご近所サポーターの「1. 役割」として（1）手助けする役割ですが、手助けの役割の中で無意識に支援する人・支援される人と分けて考えてしまわないように、相手との関係は「対等な関係」を強調しました。（2）どんな人に訪問するのかを3つとしてイメージしやすいようにしました。

- いつも訪問している人、よく訪問している人は訪問することの抵抗が少ないのですが、初めて訪問する人に対して、訪問の手助けになる方法として信頼関係づくりを紹介することに繋がりました。
- ご近所サポーターの「2. 信頼関係づくり」は具体的な会話形式でわかりやすいようにと考えて作成しました。あと一步編は普段の訪問で行っている少し、傾聴から外れがちな内容で参加者に「うんうん、あるある」と思ってもらえればと考えて作成しました。
- 傾聴意識編は『思い』と『事実』を意識して、相手の『思い』をまず、しっかり受けとめることが大切ということを強く意識できるように作成しました。
- ご近所サポーターの「3. 心構え」について、困ったら専門職に相談する、繋ぐことを意識してもらえ、サポーターを周囲の専門職は応援し見守っていることを伝える意図がありました。

4) 運動

- 介護予防事業において健康長寿の三本柱の一つである「運動」は、身体活動を高めるための手段として、「通いの場」においても有効な取り組みの一つとして活動されています。しかし、新しい生活様式として様々な「自粛」生活が継続される中、外出機会が少ない高齢者は閉じこもりがちになり、身体活動量が減ることで、徐々に日常生活の困難さが増してきていると思われます。
- そのような高齢者などに対し、「通いの場」に来られなくても自宅で適切な運動を行うことが、筋力低下を予防し気分転換やストレス発散となることで、精神的な安定を促すこともできます。
- 本項目では、閉じこもりや様々な理由で外出が困難になっている住民に対し、日々の生活の中でプラス10分の運動を意識して取り組むことで身体活動量がアップし、運動効果が高まることで健康寿命の延伸を図ることになる日常での活動例を示しています。
- また、自宅において、専門的な知識がなく一人でも、あるいは、筋力アップの効果を示しながら簡単に安全に運動ができる方法について、リーフレットや動画を活用しながらご近所の方々と一緒に行えるよう紹介しています。(運動の内容については、各地域で取り組まれている介護予防体操の100歳体操やご当地体操に置き換えても構いません。)

5) 転倒予防の環境づくり

- 高齢者の転倒は、家の中で発生することが最も多く、日常生活の事故のうち約8割（その他不明を除く）を占めており、不慮の事故による死亡や介護が必要となった原因の一つとなっています。つまり家庭内での転倒事故は、大事故に繋がる可能性があり、転倒によって足を骨折した場合、寝たきりの状態になってしまったり、認知症になったりしてしまう場合もあります。
- 新しい生活様式の中で、高齢者は家の中での活動時間が知らず知らずのうちに増えており、運動機能・視聴覚機能などが衰え、慣れているはずの居間や玄関などで転倒することがあります。そのため、転倒予防のためには、元気なうちから転びにくい家の中での環境づくりの重要性を知って取り組んでもらうことが大切で、長い間生き生きした生活を送るため、安全に暮らしていけるよう、本人の注意はもちろん、お住まい自体にも工夫が必要となります。
- 本項目では、転倒予防の環境づくりの重要性について理解してもらえるように、家の中で転倒しやすい危険な場所についてリーフレットや動画にて転倒しやすい事例を示し対応策などについて説明をしてあります。
- 例えば、居室（リビング）は、普段の生活の中で階段や浴室に比べ注意力が働きにくいいため、転倒事故の大半が発生しています。滑りやすい床材や床の上に置かれた新聞や衣類など転倒を引き起こす危険が多く、電化製品のコードやカーペットや座布団などの敷物に躓き転倒することも多いと注

意を促し改善するポイントが示されています。

- 同様に、廊下・階段・玄関・浴室においても転倒の原因と改善するポイントを示し、近隣住民の方々が訪問した際に対象者とともにセルフチェックシートを活用し「転倒予防の環境づくり」が確認できるようにしてあります。

6) 口腔機能向上

- お口の主な機能として、「食べる・飲み込む」「話す」「息をする」の3つが挙げられます。これらは、体の筋肉や骨と同様に、年齢を重ねるとともに「衰えて」いきます。お口の機能の低下は、放っておくと、肺炎や栄養の欠乏、身体の力が衰えるといったことにつながっていくことがわかってきました。また、食べること以外にも、話しぶらい、食事が美味しくないなど、普段の生活への支障も心配されます。
- 日頃からのむし歯や歯周病の予防だけでなく、喫煙や糖尿病の悪化、口腔衛生の不良が、歯周病を進行させる原因となりますので、生活習慣の改善も重要です。
- 入れ歯が合わないまま使用すると、上手く噛むことが出来ず、体のバランスもとりづらくなりますので、義歯の清掃と共に注意が必要です。
- むせやすい、お口に渴きを感じる、以前と比べて固いものが噛みにくくなっている等、気になることは口腔機能向上を始め、状況に応じた対応が必要です。
- 普段の生活の中で出来る口腔機能向上の取り組みは、「歯みがき」、「義歯みがき」、「口に関連したレクリエーション」、「お口まわりの体操」、「唾液腺マッサージ」、「食事時のひと工夫」、「調理時のひと工夫」等、様々です。
- 様々な口腔機能向上メニューの中から、自分で出来ることとして、唇や舌の動きを整える「パタカラ体操」や、唾液（つば）の流出をよくする「唾液腺マッサージ」があります。
- これらの口腔機能向上への取り組みは、ほとんど自分で、自宅で、いつでも行うことが出来ます。ご自身で出来ないことは、自宅や通所施設で、サービスを利用する際に担当者の介助を受けることも可能です。また、歯科衛生士や看護師などから、専門的口腔ケアを受けたり、歯科受診を通じて対応したりすることもあります。

7) 食事・栄養

- 毎日の食事が摂れているか？栄養が足りているか？を判断するための指標として、一般的でわかりやすく、どこでも測定可能な『体重』を目安にしました。
- スライドでは、聞き取りで「食べている」と言っても、特に高齢者に多いのが、あっさりとした食事、粥と漬物や、そうめん等の麺類だけということも少なくありません。そのような食事が毎日続くと、良質なたんぱく質、ビタミン、無機質といった栄養素が摂れず、筋肉の低下や体の調子が狂うことも考えられます。
- 食事が面倒なことにならないよう普段の食事に、ちょっとした工夫を加える事で、エネルギーや良質なたんぱく質を整えることも出来るため、具体的な一例を示し、住民の意識付けができるようにしています。
- リーフレットでは、体重変化とともに、口腔内の問題解決から食事がしっかりとれるように出来ること、消化機能（便秘や下痢）の問題から水分不足に気付けること、皮膚や髪の毛の問題から特定の栄養素不足に気付けることもあるため、ご本人の普段のセルフチェックが大切で、周囲の人が栄養の問題に少しでも早く気付けるように作成しました。

8) ものわすれ

- ものわすれと認知症との違いについては、一般の方々からすると、区別がつきにくく、混同しやすいため、よくありがちな例を具体的に挙げて、その違いを示しました。このことにより、ものわすれと認知症は一見似ているが、実際は違うものであるということを伝えたいと思いました。
- 加齢によるものわすれは、認知症とは違うものであるということを説明しました。そのうえで、ものわすれを加速させる原因として考えられるのは、やはり生活習慣であることを伝え、対策をとることで将来の認知症予防になるということを示しました。歳を取ることは止められないが、生活習慣の改善は知識や意欲があれば誰にでもできるので、ものわすれの加速を防ぐための生活習慣として何が良いのかを示しました。
- ものわすれと認知症は、似て非なるものでありますが、区別がつきにくい場合が多くあります。認知症ではないかと思った際には、早い段階で発見し適切な医療やケアを受ければ、認知症の進行を遅らせることができることを伝えました。このような対応をとることで、住み慣れた地域で今まで通りの生活を送ることができるということを伝えたいと思いました。
- 訪問用パンフレットは、『閉じこもり』、『うつ』と関連性が強いため、1枚にまとめてもらいました。

9) 閉じこもり・うつ

- 『閉じこもり・うつ』の予防については、『認知症』とともに、社会がまず正しい知識を持つことが重要とされています。一方、大変ネガティブなイメージもあり、言葉にするだけでも気を遣います。受講者が日常生活の中の『介護予防』として理解しやすいように、一般的な言葉を用いて教材を作成しました。誤解や偏見をなくし、思いやりをもって高齢者の見守りができるように考えました。
- 『閉じこもり』と『うつ』は、そもそもが『フレイル』の状態と言えるため、その予防については、身体的・心理的・社会的な問題を全体的にとらえることで理解につながると考え、図とシンプルな解説を繰り返すなどの工夫をしました。
- 問題となるものについて、具体的な症状や状態を例に挙げ、わかりやすく説明しました。『コロナ禍』という大きな社会的問題については特に意識できるように表示しました。
- 『閉じこもり』、『うつ』、『認知症』は似た状態で混乱しやすいため、症状の現れ方についてその違いを表にして説明しました。予防についても双方の関連性が強いため、サポーターが説明しやすいようにパンフレットを1枚にまとめました。訪問先で“お互いに予防しましょう”と気軽に会話ができることを願って、シンプルに仕立てました。
- 心配な状態の早期発見が大事であることを強調しながらも、専門職とつながっていることを説明し、サポーターが悩むことなく必要な時に専門職を頼れるように印象付けました。

3.ご近所サポーターマニュアル作成

時間の限られたご近所サポーター講習会で学んだ内容を対象者宅ですぐに実践するのは、ご近所サポーターにとって不安でハードルが高いものです。そこで対象者宅にどのように訪問すれば良いのか、訪問先でリーフレットを使ってどのようにふるまえば良いのかを記載して、ご近所サポーターマニュアルとして配布することとしました。その際、感染対策の消耗品としてマスク、手指消毒液、ウェットティッシュも同時に配布し感染予防の実践を促しました。また、このマニュアルの中でもこの事業の責任は当事業実施団体（全国国民健康保険診療施設協議会：略称「国診協」）と連携団体にあることを示した上で、対象者宅でもそれを記載した「ご協力のお願い」を配布すること、困ったときには

事業の実施よりもご近所関係の保持を優先して欲しいことを依頼しました。

4.実務者講習会

4回シリーズの「ご近所サポーター講習会」を行う前に、連携団体（モデル活動実施地域：埼玉県小鹿野町、岐阜県郡上市、静岡県浜松市天竜区、鳥取県日南町）で運営を担う実行委員会の委員を対象に、その4か所と事務局とをオンラインでつないで、パワーポイントを用いて実務者WEB講習会を開催しました。参加者は22名でした。

まず、(1) 事業概要（フレイルと介護予防）を説明し、訪問型介護予防についてグループワークを行いました。その後実際に4回シリーズの第1回目を受講していただきました。第1回目の講義内容は、初めに事業概要（フレイルと介護予防）の説明を、続いて(2) 感染対策（新型コロナウイルスを中心に）と(3) 訪問の工夫を必須講義として受講していただきました。また、受け身の講習会とならないよう、感染対策の地域課題や訪問時における感染対策についてグループワークやロールプレイを行いました。さらに分野別研修プログラムの教材からもう一つ（実務者講習会では(5) 転倒予防の環境づくり）を選択し受講してもらいました。

各地域での4回シリーズの「ご近所サポーター講習会」で、それぞれの地域の実行委員会が中心となって進行できるよう、基本となるパワーポイントを提供しました。また、『「ご近所サポーター講習会」研修会運営マニュアル』を作成し配布しました。そこには、本事業の目的とタイムスケジュール（年間予定）、「ご近所サポーター講習会」開催前の準備事項、「ご近所サポーター講習会」の進め方（発言例まで含む）について細かく記載し、誰でも進行できるように配慮しました。第2回目以降の「ご近所サポーター講習会」については、第1回目の講義内容をすこし変更するだけで進行できるものとし、各地域でアレンジしてもらうこととしました。分野別研修プログラムの教材は上記2)～9)の8つ準備されており、毎回の講習会で2つずつ受講すればすべて受講できるものとなりました。

実務者WEB講習会の終了時に、参加者にアンケートを行いました。事業の趣旨についての理解は95.5%、ご近所サポーター講習会を開催できそうかについての質問には、「すぐにでもできる」(18.2%)、「できそうな道筋がついた」(59.1%)「暗中模索状態」(18.2%)と、おおむね理解していただけたと思われます。

第3章 連携団体でのモデル活動の実施

モデル活動については、次の4地域で実施しました。

連携団体① 国民健康保険町立小鹿野中央病院（埼玉県：小鹿野町）

連携団体② 浜松市国民健康保険佐久間病院（静岡県：浜松市天竜区）

連携団体③ 県北西部地域医療センター国保白鳥病院（岐阜県：郡上市）

連携団体④ 日南町国民健康保険日南病院（鳥取県：日南町）

モデル活動への関係者の参加状況

	①小鹿野町	②浜松市 (天竜区)	③郡上市	④日南町	計
実務者研修会への参加	6人	7人	5人	4人	22人
サポーター講習会 1回目	23人	19人	15人	57人	114人
サポーター講習会 2回目	25人	19人	19人	65人	128人
サポーター講習会 3回目	21人	20人	17人	47人	105人
サポーター講習会 4回目	21人	20人	15人	20人	76人
ご近所訪問活動実施者（サポーター）	12人	19人	7人	15人	53人
ご近所訪問活動対象者（訪問先）	67人	84人	14人	86人	251人

アンケート回収状況

	①小鹿野町	②浜松市 (天竜区)	③郡上市	④日南町	計
実務者研修会	6人	7人	5人	4人	22人
サポーター講習会 1回目	22人	18人	15人	55人	110人
サポーター講習会 2回目	25人	18人	18人	59人	120人
サポーター講習会 3回目	21人	19人	16人	44人	100人
サポーター講習会 4回目	21人	20人	15人	19人	75人
サポーター講習会 最終回	21人	20人	11人	37人	89人
ご近所訪問活動実施者（サポーター）	12人	19人	7人	31人	69人
ご近所訪問活動対象者（訪問先）	36人	65人	8人	11人	120人
※聞き取り：ヒアリング参加者	15人	12人	15人	8人	50人

※モデル活動実施後に、連携団体毎にヒアリング調査を実施し、実施してみでの効果や課題、今後の取り組み方法等の意見交換を実施しました。ヒアリングには、検討委員会のメンバーも参加して、教材の有用性なども確認しました。

※ヒアリング実施日：

連携団体①	国民健康保険町立小鹿野中央病院（埼玉県：小鹿野町）	令和4年02月17日（木）
連携団体②	浜松市国民健康保険佐久間病院（静岡県：浜松市天竜区）	令和4年02月09日（水）
連携団体③	県北西部地域医療センター国保白鳥病院（岐阜県：郡上市）	令和4年02月24日（木）
連携団体④	日南町国民健康保険日南病院（鳥取県：日南町）	令和4年02月08日（火）

連携団体 1 埼玉県小鹿野町 国民健康保険町立小鹿野中央病院

1. 地域の概要 (R3.4.1)

人口	11,077人	面積／人口密度	171.26km ² / 64.68人/km ²
高齢者人口	4,323人	高齢化率	39.0%
要介護認定者数	783人	要介護認定率	18.2% (R3.3.11)

2. 実行委員会の運営

実施体制	国保町立小鹿野中央病院（医師） 小鹿野町地域包括支援センター（保健師2名） こじかクラブ（会長、副会長） 以上6名
経過	R3.05.23 委員会立ち上げ、事業説明、活動計画検討 R3.06.22 こじかクラブのメンバーに事業の詳細説明 R3.09.30 ・実務者講習会 ・『ご近所サポーター講習会』日程決定、サポーター候補者の選定 ・参加者決定

3. 『ご近所サポーター講習会』実施状況



①参加者の内訳

こじかクラブメンバー 26名

②日程と実施内容

令和3年10月12日～令和4年1月11日（毎月第2火曜日18時半～）

場所；小鹿野町けんこう交流館

1	R3 10.12 (火)	開会 司会進行（実行委員） イントロダクション ①WAMの趣旨説明 ②グループワーク 地域課題について ③感染対策について 教材聴講、その後ロールプレイ ④訪問の工夫 教材聴講 ⑤まとめ、連絡事項、 アンケート、次回の予定		WEB 0名	会場 23名
2	R3 11.09 (火)	開会 司会進行（実行委員） ①前回の振り返り ②運動 教材聴講 ③転倒予防の環境づくり 教材聴講		WEB 2名	会場 23名

		④グループワーク、フリートーク ⑤質疑応答、連絡事項、アンケート、 次回の予定			
3	R3 12.14 (火)	開会 司会進行 (実行委員) ①前回の振り返り ②食事・栄養 教材聴講 ③口腔機能向上 教材聴講 ④グループワーク、フリートーク ⑤質疑応答、連絡事項、アンケート、次回の予定		WEB 2名	会場 19名
4	R4 1.11 (火)	開会 司会進行 (実行委員) ①前回の振り返り ②閉じこもり・うつ 教材聴講 ③ものわすれ 教材聴講 ④グループワーク、フリートーク ⑤4回の振り返り、質疑応答、連絡事項、アンケート		WEB 2名	会場 19名

4. ご近所サポーターの活動

- ・延べ受講者数 90名 ・平均年齢 70.3歳 (最高齢79歳/最年少60歳)
- ・訪問したご近所サポーター数 12名
- ・訪問した対象者の合計人数 67名 (アンケート回収36名分)
- ・訪問した先で今回の受講内容を説明できた対象者の人数 59名

セミナー終了後に気になる住民を訪問できていたサポーターは今回の参加者のうち約半数で、すべて女性でした。またその際の感染予防対策については、すべてのサポーターが「できた」もしくは「どちらかというときできた」と回答されました。顔見知りの方への訪問であったため、おおむね好意的に訪問を受け入れていただけたようです。一方で『介護予防』『もの忘れ』というワードを出すことが相手に不快感を与えるのではと気になる声も散見されました。気軽に訪問ができたサポーターもいれば、すべてを説明しなければいけないと思い負担感が強かったサポーターもいました。サポーター二人で訪問したので活動しやすかったという意見もあり、今後の参考になると思われました。普段からご近所付き合いもよく声掛けの盛んな地域では訪問しやすかった半面、そのような習慣のない地域や独居の男性宅、気になるけれども訪問しにくい家には、民生委員や地区の役員などといった肩書がなければ訪問しにくいといった意見もありました。「ご近所サポーター」の活動概要を広報などで周知することで活動の幅が広がった可能性はあります。

訪問時に配布する資料はポイントを押さえた内容になっていたと思われませんが、一般の高齢者には文字が多く、難しい印象なので、「要介護にならないためにこんなことしようよ」と明るく訴えるパンフレットがあれば渡しやすいと感じられました。また、パワーポイントでの講義内容も手元にテキ

ストとして配付されると、訪問前に振り返ることで少しでも安心して実施できるとの意見がありました。

町立病院長（内田医師）のネームバリューで信用を得て、スムーズに訪問につなげたケースもありました。広報等を活用して、周知の期間を一定期間設け、町民に対し事前に信用できる人からの活動の紹介や周知の徹底を行うことで、活動がより広がるのではないかと考えられました。

5. ヒアリング

- ・ヒアリング施行日 令和4年2月17日
- ・参加者 ご近所サポーター 4名 実行委員 5名 検討委員（WEB参加） 6名
- ・ヒアリング内容は活動後アンケート結果も織り交ぜながら以下に記載します。

6. セミナー（「ご近所サポーター講習会」4回シリーズ）の運営について

町立病院に隣接するけんこう交流館で、毎月第2火曜日の18時半から1時間程度と日時を固定し開催しました。今回は住民主体で介護予防に取り組んでいるボランティア組織「こじかクラブ」のメンバー（登録者116名）に趣旨を説明し、同意の得られた27名が、ご近所サポーターとして今回の事業に参加されました。初回は集合型研修とし、全員が同じ会場に集まりました。2回目からは2名がWEBでの参加となっています。会場の設営は、町立病院事務職員と小鹿野町地域包括支援センター保健師で行われました。

4回の講義項目は実行委員会で検討し決定されました。第2回目からは、講義の初めに趣旨や前回の振り返りを説明したので、1か月空いても講義内容に入りやすかったようです。また、1時間程度で4回の構成は適切だったと考えられました。

4回の講習会いずれにおいても講義の後にフリートークの時間を設け、小グループに分かれて講義内容についてディスカッションをしてもらいました。もともと自主的に活動されるメンバーの集まりであったため、グループ内にファシリテーターを置く必要もなく、それぞれのグループで話が盛り上がっていました。

7. 講習会の反響について

今回のサポーターのメンバーは、もともとフレイルや介護予防に対して意識の高い「こじかクラブ」のメンバーであり、「運動」の講義ではこじかクラブの活動の正当性を改めて確認できただけでなく、感染対策や口腔機能向上、食事・栄養の講義では新たな知識を学ぶことができたことと好評でした。実際に4回の講習会終了時のアンケートでは、「わかりやすかった」との回答が100%であり、ご近所サポーターとして住民宅で活動できそうかの問いには、「できると思う」（23.8%）、「自信はないがやってみる」（66.7%）と、本事業の趣旨をおおむね理解いただけたと考えられました。70歳代の参加者からは、「自分にとっても今後必要な内容が多かったので、できるだけ同年代の方々に話していきたいと実感した」との声がありました。

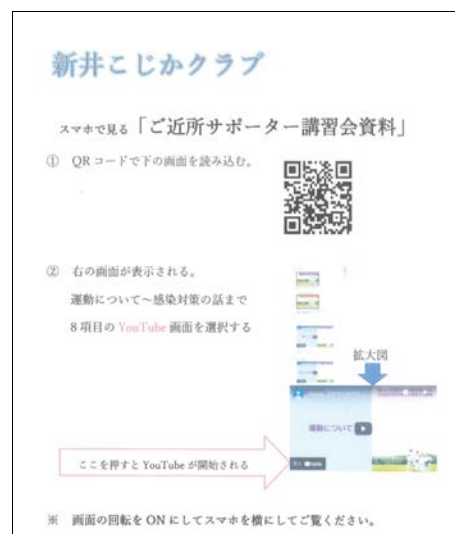
また、「お宅を訪問して久しぶりにお会いすると急に老いを感じた人もいらした。ご近所でもあまり顔を合わせないと変わる方もいるので、改めてこの取り組みの必要性を感じた」という感想もありました。

講義の動画をダウンロードして訪問先で閲覧したり、各地で定期的に行われる「こじか筋力体操」の終了後、あるいはメンバーの所属している句会や太極拳の集まりの際に、「食べてますか?」「さあにぎやか（に）いただく」を学習したり、パタカラ体操を皆で行ったりと、講義で学んだことを積極

的に広げて活動できているとの報告もありました。これらの活動は本事業の趣旨にも合致し、一定の効果があつたものと思われました。

8. WEB研修の有効性について

参加者でWEBの活用に向向きだったのは2名（夫妻での参加）のみで、それ以外は会場に集合しての研修参加でした。WEBで参加された2名は、第2回から自宅で受講されました。画面は共有されているもののうまく音声が出なかったというトラブルが初回に見受けられ、急遽スマホからの参加に切り替えたこともありましたが、回を追うごとに問題なく受講できるようになりました。また、WEBでの参加者はパソコンを使用することで教材をダウンロードすることができたため、実際に訪問時にもそれらの教材の動画を見せながら使用できたとのことでした。さらに教材がどこでもスマホでも見られるよう、2次元バーコードを作成してチラシも配布していただきました（右写真）。



会場から車で20分以上離れた地域からの参加者には、サテライト会場を設営してのWEB研修会を提案しようと試みましたが難しく、結局は会場での参加となりました。

感染予防の観点や、自宅から出てこれない状況の方でも受講できる可能性は示されましたが、参加者は全員60歳以上であり、スマホは使えてもパソコン操作が困難であったり、そもそもパソコン自体を持ち合わせていない方が大半であると思われまます。この年代であれば、WEBでの研修を勧めていく上ではスマホでの参加を推進していく必要があると思われまます。またスマホでも閲覧しやすい教材作成も必要となってくるでしょう。ただ、今回少数でもWEB参加者があつたということは、今後のWEB研修の促進、発展の可能性もあると考えられます。

9. 実行委員の感想

小鹿野町は、地域住民への声掛けをする素地がすでにできており、ご近所サポーター側も訪問される側も、今回の事業活動の受け入れに対してある程度の理解があつたと思われまます。また、ご近所サポーターを依頼する際、介護予防に対して意識の高い「こじかクラブ」のみに限定したことで、趣旨説明や連絡事項の情報発信、情報集約が比較的容易となりました。さらに、「こじかクラブ」も各地での通いの場の開催の縮小を余儀なくされる中、どう声掛けしていくか悩んでいた時期でもあり、本事業の趣旨と「こじかクラブ」のニーズがマッチし、いいタイミングで本事業が遂行されました。

介護予防に自ら取り組んだり、今まで参加していた方々でも、感染症の蔓延といった社会状況の影響や、自分が弱って転倒したり家族の介護を行うためなどの個別の事情で参加できない等からフレイルに向かってしまうことが考えられます。まずはつながりのある方には、「お互い様」の関係で声掛けを、できれば効果的な情報提供を意識的に継続できるとよいのではないかと考えまます。

多くの高齢者は日頃から話し相手を求めています。コロナ禍でそれが顕著になり、訪問先でも喜んでくれる人や、もっといって欲しいという声が多数あがっていたとのことでした。今後も話をする機会を積極的に作っていく必要があるでしょう。ご近所サポーターを養成するにあたって、講義の中に傾聴の技術を学ぶ機会を設けたり、傾聴ボランティアの団体を活用することも検討材料になると思われまます。

連携団体 2 静岡県浜松市天竜区 浜松市国民健康保険佐久間病院

1. 地域の概要 (R3.10.1)

人口	26,959人	面積／人口密度	943.84km ² / 28.6人/km ²
高齢者人口	12,406人	高齢化率	46.2%
要介護認定者数	2,643人	要介護認定率	21.3% (R3.3.11)

2. 実行委員会の運営

実施体制	浜松市国民健康保険佐久間病院（医師、看護師、保健師） 地域包括支援センター北遠中央（社会福祉士／ケアマネジャー） 浜松市天竜区健康づくり課佐久間保健センター（保健師） 在宅介護支援事業所（ケアマネジャー） 浜松市佐久間図書館（司書）	以上9名
経過	R3.05.12 委員会立ち上げ、事業説明、活動計画検討 R3.09.21 ・民生委員児童委員協議会にて事業PR、協力依頼 ・実行委員に実務者講習会の詳細説明、打合せ R3.09.30 ・実務者講習会 ・『ご近所サポーター講習会』日程決定、サポーター候補者の選定 R3.10.01 『ご近所サポーター講習会』チラシ作成、候補者声かけ開始 R3.10.25 参加者決定	



3. 『ご近所サポーター講習会』実施状況





①受講者（20名）の内訳

- 民生委員・児童委員 9名
- 小地域サロンリーダー 2名
- 病院OB・商工会・地域ボランティアなど 9名

②日程と実施内容

令和3年10月28日～11月18日（全4回）いずれも木曜日、14時～15時30分
 会場は、4回とも佐久間病院研修室1ヶ所のみ
 感染予防対策を施し、受講者は会場に集合して実施しました

1	R3 10.28	<p>●プログラム</p> <p>開会 司会進行（実行委員） イントロダクション</p> <p>①感染予防</p> <p>グループワーク： 『感染予防について 注意していること 心配なこと』</p> <p>意見共有、教材聴講</p> <p>グループワーク： 『感染グッズを用いて予防の実際を確認』</p>	 	WEB 1名	会場 18名
---	-------------	---	--	-----------	-----------

		<p>②訪問の工夫 教材聴講 ロールプレイ：訪問の様子について ◎デモンストレーション (実行委員：ケアマネジャー 2名) ◎隣同士でやってみよう 意見共有、質疑応答</p> <p>③Zoomについて</p>				
2	R3 11.04	<p>●プログラム 開会 司会進行 (実行委員)</p> <p>①運動 グループワーク：『介護予防の運動と聞いて感じること』 意見共有、教材聴講 追加講義、パンフレットの使い方説明 (佐久間病院理学療法士) 実技『佐久間病院リハビリテーション体操』 (佐久間病院理学療法士)</p> <p>②転倒予防の環境づくり グループワーク： 『転びそうになったことがありますか？～どんな時？ どんなところで？～』 意見共有、教材聴講 追加講義、パンフレットの使い方説明 (佐久間病院理学療法士) 質疑応答</p>		WEB 1名	会場 18名	
3	R3 11.11	<p>●プログラム 開会 司会進行 (実行委員)</p> <p>①食事・栄養 グループワーク： 『10品目チェック表で 今日の朝食と昼食をチェックして 感想を出し合ってみよう』 意見共有、教材聴講 追加講義、パンフレットの使い方説明 (佐久間病院管理栄養士)</p> <p>②口腔機能向上 教材聴講 実技 (パンフレットの説明) 『口腔機能向上メニュー』 (佐久間病院作業療法士) ロールプレイ： 『隣同士でメニューを 教え合ってみよう』 質疑応答</p>			WEB 1名	会場 19名

4	R3 11.18	<p>●プログラム</p> <p>開会 司会進行（実行委員）</p> <p>①閉じこもり・うつ</p> <p>②ものわすれ</p> <p>グループワーク： 『コロナ禍の外出制限…どんなことに注意していましたか？ 意見共有、教材聴講 追加講義、パンフレットの使い方説明（実行委員：保健師） グループワーク：『様子が心配な高齢者… ご近所でどのように見守ったらよいでしょうか』 意見共有、質疑応答</p> <p>まとめ</p> <p>今後の活動について ご近所サポーターマニュアルのおさらい パンフレットファイルの説明 困った時の相談先について（実行委員） 質疑応答 閉会</p>	WEB 0名	会場 20名
---	-------------	--	-----------	-----------

4. ご近所サポーターの活動

- ・延べ受講者数78名 ・平均年齢 66.9歳（最高齢74歳／最年少55歳）
- ・訪問したご近所サポーター数 19名
- ・訪問した高齢者数 合計84名、高齢者のアンケート回収 65名分

受講者全体の年齢差があまりなく、講習会のグループメンバーを固定して実施したこともあり、毎回のグループワークが盛り上がり、お互いの交流や意見交換もスムーズにできました。講義については90%がわかりやすかったと回答し、「自分のためになった」、「さらに詳しく学びたい」との声がありました。実際に訪問をするということに不安を抱えながらも、メンバー同士声をかけ合うなどして、ほとんどのサポーターが地域で訪問活動ができました。個別の訪問ができなくても、数人を集めて介護予防の話をするなどの積極的な工夫もみられました。『近所の知人』を対象としたため、いつもの声かけから介護予防の話へと自然と発展させることができているようです。『運動』や『口腔機能向上プログラム』については、サポーターから「なぜその動きが必要なのか」などの具体的な質問もあり、それを踏まえ訪問時に説明しやすいようにパンフレットも工夫しました。『ものわすれ』や『うつ』に関しては相手への気遣いも必要なため、説明しづらさも感じたようでした。また「佐久間病院で研修を受けて、それを広めに来た」と一言添えたら相手の関心を得られたとの感想もあり、訪問時の声かけの工夫として今後の参考にできると感じました。何か肩書があると訪問しやすいとの切実な訴えもあり、『ご近所サポーター』の周知や名刺などの作成についても今後の活動として展開したいと考えています。

5. ヒアリング

- ・ヒアリング施行日 令和4年2月9日 15時～16時10分
- ・参加者 ご近所サポーター 3名 実行委員 5名 検討委員（WEB参加） 4名
- ・ヒアリング内容は活動後アンケート結果も織り交ぜながら以下に記載します。

6. セミナー運営に関する工夫

佐久間病院2階研修室を会場とし、毎週木曜日、14時から15時30分、4週連続で開催しました。民生委員協議会での呼びかけに同意された方と、地域で何らかの活動をする方々への個別の呼びかけに同意された方、計20名が『ご近所サポーター』として受講されました。WEBでの参加について説明はしましたが、端末操作に不慣れな受講者が多く、会場での受講を希望され、全回集まったの講義となりました。感染予防については十分配慮しました。講習会の間、なるべく不安なく過ごしてもらうために各グループにファシリテーターを配置、グループワークの進行やまとめを支援しました。また、受講者のメールアドレスをメーリングリストで管理し連絡に活用しました。各回終了後に内容を繰り返し聴講できるようにするため、YouTubeに講義の資料を限定公開した際も、アドレスを添付してメールにて通知しました。

7. 講習会の反響について

講義が「わかりやすかった」との回答は90～100%、これが「訪問時に活用できそう」（80～90%）という結果につながったようにも思います。「自分が興味を持ったので参加した」との受講者もあり、民生委員からは「最近研修もほとんどなく、あやふやになっていた知識の確認ができた」との感想もありました。講義の内容はこれからの自分のことだと感じた、家族の介護にも役立てることができそうだ、日頃の何気ない声かけの大切さがわかった、などの積極的な感想が多くみられました。認知症の症状のある人、治療中の病気がある人、独居の男性などについては訪問しづらかったと感じた体験も語られ、今後の活動継続のためにはサポーターへの支援体制も整える必要があると感じました。今回の講習会を通して専門職とも触れ合えた、ご近所サポーターとして地域と専門職の橋渡しをしたい、民生委員や地域包括支援センターのお手伝いができれば、との意見もいただき、頼もしい地域の人的資源としての期待を感じました。

8. WEB研修の有効性について

受講者は60～70代が中心で、機材の操作や視聴に不慣れな人がほとんどでした。1回目の講義の中でZoomの説明もしましたが「会場で聴講したい」という意見が多くWEBでの参加はありませんでした。他の連携団体から「だんだん慣れてできるようになった」との意見が聞かれ、やはりチャレンジしてみる必要があった、と反省しました。様々な事業や場面で『端末を使ってみる』機会を用意できるといいと思います。また、専門機材や地域的なネット回線の不備もあり、今後は安定したWEB環境が整えられるよう努力しなければなりません。また、スタッフも自信をもって機材を扱えるよう、技術を備える必要があります。

9. 実行委員の感想

今回受講された『ご近所サポーター』はコロナ禍の問題やフレイルに関する意識も高く、日頃より地域の高齢者を心配して声かけができており『互助』の基盤が少なからずあったと言えます。今回は訪問に特化した関わりについての講習会でしたが、地域の『マルシェ』などに出かけてきた人を対象に、その時の様子に合わせて、その場で介護予防の話をするなど、活動の中に工夫がみられました。サポーターが自分で工夫をして声かけをする、複数で活動するとこんな展開ができる、といった独自の発見についても楽しんでもらえたらと思います。

サポーターの感想に「友達や知り合いなら簡単に訪問できる」とありました。ご近所サポーターの活動が活性化され、サポーターに限定しなくても声のかけ合いが地域の取り組みとして成立し、地域の『互助』の力につながっていくとよいと思います。

連携団体3 岐阜県郡上市 県北西部地域医療センター国保白鳥病院

1. 地域の概要 (R3.10.1)

人口	39,384人	面積／人口密度	1030.75km ² / 37人/km ²
高齢者人口	14,722人	高齢化率	37.38%
要介護認定者数	2,762人	要介護認定率	18.6% (R3.3.11)

2. 実行委員会の運営

実施体制	郡上市国民健康保険白鳥病院 (医師) 郡上市地域包括支援センター (所長／主任ケアマネジャー／保健師) 郡上市社会福祉協議会 (生活支援コーディネーター 2名) 以上6名
経過	R3.06.10 委員会立ち上げ、事業説明、活動計画検討 R3.07.08 サポーター候補者の選定、講義内容検討、実務者連絡網作成 R3.09.09 訪問対象者・会場の選定、環境設備確認、候補者声掛け開始 R3.09.30 実務者講習会参加 日程決定・チラシ作成 R3.10.13 講習会の流れ検討 (オンライン開催) R3.11.05 ご近所サポーター講習会第1回目 R3.11.17 ご近所サポーター講習会第2回目 R3.11.24 音声シミュレーションの実施 R3.12.03 ご近所サポーター講習会第3回目 R3.12.15 ご近所サポーター講習会第4回目 R3.12.28 アンケート・資料等発送

3. 『ご近所サポーター講習会』実施状況



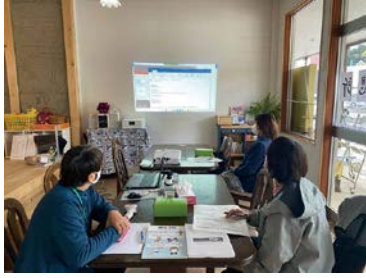

①参加者 (23名) の内訳 ※兼務あり

- 民生委員・児童委員 4名
- 介護予防サポーター 6名
- ささえ愛サポーター 17名

②日程と実施内容

令和3年11月5日～12月15日 金・水曜日、13時30分～15時

回	日程	内容	参加者	
1	R3 11.5 (金)	①イントロダクション ・WAMの趣旨説明、自己紹介／スタッフ紹介 ②グループワーク<感染症予防> ・感染予防について不安なこと、疑問に思っていること ③動画教材の閲覧<感染症予防> ④ロールプレイ<感染症予防> ・隣同士で訪問者役と対象者役になって実施 (訪問前と訪問時)	WEB 4名	会場 11名

		<p>⑤動画教材の閲覧<訪問の工夫> ⑥ロールプレイ<訪問の工夫></p> 		
2	R3 11.17 (水)	<p>①動画教材の閲覧<転倒予防の環境づくり> ②ロールプレイ<転倒予防の環境づくり> ・隣同士でペアになり、対象者宅へ訪問したという設定で訪問先住居の画像を見ながら「転倒予防の環境づくりチェック」を実施する。 ③動画教材の閲覧<運動> ・閲覧しながら寝てする体操の実技 ④自主練習<運動> ・配布用リーフレット掲載の体操を教えられるように自主練習する。(A：準備体操と大腿四頭筋 B：臀部筋と股関節外転筋) ⑤実技のロールプレイ<運動></p> 	WEB 9名	会場 10名
3	R3 12.3 (金)	<p>①個人ワーク<栄養> ・各個人で本日の朝食・昼食について10品目チェック ②動画教材の閲覧<栄養> ③動画教材の閲覧<口腔> ④口腔体操の実技<口腔> ・パタカラ体操および唾液腺マッサージを実施する。 ⑤ロールプレイ<栄養と口腔> ・訪問者役と対象者役になってロールプレイ ⑥郡上市の介護予防事業の紹介 ・リハビリ歯科相談、さわやか口腔健診のチラシの配布と案内</p> 	WEB 7名	会場 10名
4	R3 12.15 (水)	<p>①動画教材の閲覧<閉じこもり・うつ> ②ペアワーク<閉じこもり・うつ> ・コロナ禍で閉じこもり予防として気を付けていること、実施していることについて隣同士で話し合う。 ③動画教材の閲覧<物忘れ> ④ロールプレイ <⑦⑧閉じこもり・うつ・物忘れ> ・隣同士でペアになり訪問者役と対象者役になってロールプレイを行う ⑤訪問活動へのつなぎについて</p> 	WEB 5名	会場 10名

4. ご近所サポーターの活動

- ・延べ受講者数 66名 ・平均年齢 67.6歳（最高齢81歳／最年少28歳）
- ・訪問したご近所サポーター数 7名
- ・訪問した対象者の合計人数 14名（アンケート回収8名分）
- ・訪問した先で今回の受講内容を説明できた対象者の人数 8名

5. ヒアリング

- ・ヒアリング施行日 令和4年2月24日
- ・参加者 ご近所サポーター 6名 実行委員 4名 検討委員（WEB参加） 5名
- ・ヒアリング内容は活動後アンケート結果も織り交ぜながら以下に記載します。

6. セミナー運営に関する工夫

今回工夫したことはオンラインを活用したことです。具体的には、郡上会場では会場参加とオンライン参加とハイブリット方式で行いました。1、2回目の講習会では、ハウリングなど音声面の調節に困難が生じましたが、シミュレーションも行い3、4回目はうまくできました。会場とオンライン参加者が同じ方向を向いて講義に臨めるよう、毎回細かいプログラムを作成するなど大変でありました。

また、最初はオンラインでのグループワークが心配な点もありましたが、ブレイクアウトルームの中に実務者が進行役として入るなど工夫しました。

今後、そういった運営のノウハウも共有できるとよいと考えられ、オンラインの参加は説明しなくてもできた方が一方、最初は戸惑った方もいました。後者に対してはZoomの使用方法を事前に説明を行った方がよいと思われました。

7. 講習会の反響について

今回郡上市地域の中でもご近所に新規にご近所にまわりたいという方が多かった北部（白鳥、高鷲）を中心にメンバーを募集しました。その後、他の地域でも行いたいということで南部の西和良地域、大和地域にも同様に講習会を行いました。その他、この事業のことを知ったボランティア団体（主に支え合いボランティア関係）から勉強してみたいとの声があり、何団体か実際に講義を進めているところです。

参加者の多くからまた参加したい、むしろわからなかったことがあるのもう一度受けてみたいという意見がありました。

8. WEB研修の有効性について

感染対策の面から直接の講習会を避けたい方も参加できたのがよかったと思います。途中講習会でもグループワークがありましたが、ブレイクアウトルームに実行委員会が入ることによりスムーズに運営することができ、現地開催と比べての不便さは感じませんでした。

また、講習会は内容が多く、一回の聴講ではむずかしかったという意見もありましたが、YouTubeを利用するなど繰り返し視聴することで、深く理解できたという意見もありました。

9. 実行委員の感想

- ・「コロナ禍の新しい生活様式」の中で「ご近所同士の支援活動」に専門的な知識を加えてより効果を高めるという内容を、WEBを活用した養成方法で実施するという新しい取り組みに、実行委員

として関わられたことに感謝しています。

- ・教材が用意されるという意味では、開催するハードルは抑えられたと思います。繰り返し使える内容となっており、分割して実施も可能な内容となっているところは、活用の幅が広げられると思いました。受講者の実行可能性をどう上げていくかという部分では、もう少し何かできたのではないかと反省する部分がありますが、参加者は様々な思いで講義に参加しており、ただ学べば行動に移せるわけではなく、訪問する側にも訪問される側にも、普段からの行き来が無い場合には、特に訪問の「理由」が必要だということが分かりました。そういった意味では、受講者とどうやって訪問するかなど学ぶだけではない場面（訪問するためのロールプレイや意見交換のプログラムなど）をもう少し用意する必要があったかもしれないと思いました。
- ・昨年度からのコロナ禍で、活動を休止する通いの場もあることなどから、ご近所サポーターによる訪問型介護予防事業は地域として需要も高く、地域づくりによる介護予防が展開できるのではないかと感じました。動画教材やリーフレットが整っていることなどから、専門分野を学んだことがない人でも講師となることができる点が、取り組みやすさにつながるのではないかと思います。課題としては、今後事業を展開していくにあたり、動画教材の内容の更新等が必要になった場合、更新なされるのかどうか等が把握できると、より今後の事業の見通しが立てやすいと感じました。
- ・広い郡上の中で、高鷲という場所に居ながら、先生方の講義が聞けるという便利さは大変ありがたく良い手段だったと感じました。
- ・使い方についてもモデル事業として参考になるような不具合（聞き取りにくいとか、音が極端に小さいとか）が発生して、よい事例になったのではないかと思います。
- ・オンライン研修を実施する前に受講生への「オンライン研修受講の為に講義付き！」なるものが有ると良いと思います。今後ますますオンラインの機会が増えると予想されるので、高齢者も覚えると楽しいおうち時間が過ごせるかもしれません。
- ・受講者の訪問先として提示したのが「ご近所や仲の良い近しい方々」であったが、本当の意味で「コロナフレイル」に陥りやすいのは、地域とのつながりが薄い方々なのではないかと感じました。関係機関と連携し、対象者の選出、提示等できるとよかったかもしれないと感じました。
- ・講義を受けられた方から、なかなか実際に訪問をするのが難しかったとの声があった。実施期間がコロナの感染状況が拡大している中であったため、講義の中で感染対策について学んだとはいえ、訪問することを躊躇したのではないかと考察します。郡上市の「シニアクラブ」において高齢化が進んでいるにも関わらず会員は減少傾向にあり、会としての役割がなくなっていることが原因の一つにあると聞きます。今後の展開としてシニアクラブ連合会との協力を視野に入れるとよいと感じました。

連携団体4 鳥取県日南町 日南町国民健康保険日南病院

1. 地域の概要 (R3.4.1)

人口	4,360人	面積／人口密度	340.96km ² / 1.28人/km ²
高齢者人口	2,239人	高齢化率	51.4%
要介護認定者数	514人	要介護認定率	22.6% (R3.3.11)

2. 実行委員会の運営

実施体制	日南町国民健康保険 日南病院（理学療法士、作業療法士） 日南町地域包括支援センター（主任介護支援専門員／保健師）	以上4名
経過	<p>R3.6月～町内7つあるまちづくり協議会（旧小学校単位の自治会と協働した自治組織）と町包括が協働で実施する地域支え愛ネットワーク活動で事業PRを行い、3つのまちづくり協議会で事業実施となる。</p> <p>R3.08.12 委員会立ち上げ、事業説明、活動計画検討</p> <p>R3.09.21 ・民生委員児童委員協議会にて事業PR、協力依頼 ・実行委員に実務者講習会の詳細説明、打合せ</p> <p>R3.09.30 ・実務者講習会 ・『ご近所サポーター講習会』日程決定、サポーター候補者の選定</p> <p>R3.10.01 『ご近所サポーター講習会』チラシ作成、候補者声かけ開始</p> <p>R3.10.25 参加者決定</p>	

3. 『ご近所サポーター講習会』実施状況

①参加者（71名）の内訳

民生委員・児童委員 29名、生活支援ボランティア 18名、集いの場世話人 15名、
支え愛ネットワークの役員 8名、有志ボランティア 1名
（*複数の役割を兼務している者あり）


②日程と実施内容





令和3年11月12日～令和4年1月28日

当地域では、ご近所サポーター講習会として中央1会場と3つの小地域、計4会場（以下サテライト）に分散して実施しました。サテライトの設定は地域振興センター（まちづくり協議会が入っている旧小学校や旧公民館）にその周辺に住む住民が集まって受講する形をとりました。

事前に実行委員が各地域振興センターの事務長（まちづくり協議会と役場企画課所属）に協力依頼し、インターネット環境について日南町役場企画課と協力しながら進めました。

4会場開催のためスタッフは、実行委員4名の他に地域包括支援センター職員3名の協力がありました。

1	R3 11.12 12.03	<p>開催方法：サテライト開催（4会場） +別日1会場</p> <p>●プログラム 開会 司会進行（実行委員） イントロダクション</p>		WEB 0名	会場 57名
---	----------------------	---	--	-----------	-----------

		<p>①感染予防について 教材聴講</p> <p>②訪問の工夫 教材聴講</p> <p>③グループワーク 意見共有、質疑応答</p>			
2	R3 12.03 12.17	<p>開催方法：サテライト開催（4会場）+別日1会場</p> <p>●プログラム</p> <p>開会 司会進行（実行委員） イントロダクション</p> <p>①運動 教材聴講 実技『畳の上でできる体操、 肩こり解消体操』 （日南病院理学療法士）</p> <p>②転倒予防の環境づくり 教材聴講 追加講義、パンフレットの使い方説明（日南病院理学療法士）</p> <p>③グループワーク：意見交換、質疑応答</p>		WEB 0名	会場 65名
3	R4 01.14	<p>開催方法：サテライト開催（4会場）</p> <p>●プログラム</p> <p>開会 司会進行（実行委員） イントロダクション</p> <p>①閉じこもり・うつ 教材聴講</p> <p>②ものわすれ 教材聴講 追加講義、『認知症対策について日南町の取り組みの紹介』 （日南町認知症支援推進員）</p> <p>③グループワーク：意見交換、質疑応答</p>	 	WEB 4名	会場 43名
4	R4 01.18	<p>開催方法：完全WEB研修（当該地域での新型コロナウイルス感染症の終息状況により集合開催も行う予定として通知）</p> <p>●プログラム</p> <p>開会 司会進行（実行委員） イントロダクション</p> <p>①口腔機能向上 教材聴講</p> <p>②食事・栄養 教材聴講、 追加聴講、『やってみよう「10食品群チェック表」』 （日南町福祉保健課 管理栄養士） 追加聴講、『高齢者の6つの生活（地域）課題』</p> <p>③グループワーク：意見交換、質疑応答</p>		WEB 16名	会場 4名

※参加の人数は、ご近所で集まって参加された方は集合として集計しています。

4. ご近所サポーターの活動

- ・延べ受講者数 189名 ・平均年齢 69.7歳（最高齢95歳／最年少59歳）
- ・訪問したご近所サポーター数 15名
- ・訪問した対象者の合計人数 86名（アンケート回収11名分）
- ・訪問した先で今回の受講内容を説明できた対象者の人数 38名

各セミナー終了後に実施した参加者アンケートは177件の回収で93.7%の回収率でした。この結果から見える全体を通じた参加者の集団特性は、平均年齢69.7歳で最年少は59歳から最高齢は95歳まで幅広い参加者がありました。また男女比は男性56（32%）女性121（68%）と女性が3分の2を占めています。各講義の内容について90%以上がわかりやすいと回答し、訪問時に活用の有無を問う質問では、資料を読むだけならできるも含めると項目で多少ばらつきがあるものの70%から90%ができると答えています。しかし、受講後のアンケートやグループワークの意見として、それまでに関わっていた人には訪問しやすいが、気になるからと初めての人に訪問することは難しいという思いが強く伺えました。

5. ヒアリング

- ・ヒアリング施行日 令和4年2月8日
- ・参加者 ご近所サポーター 1名 実行委員 3名 検討委員（WEB参加） 4名
- ・ヒアリング内容は活動後アンケート結果も織り交ぜながら以下に記載します。

6. セミナー運営に関する工夫

今回の「ご近所サポーター講習会」を個のサポーター活動にとどまらず、地域づくりとして捉えて地域支え愛ネットワーク役員、集いの場世話人、生活支援ボランティア登録者、民生委員が活動地域で一堂に会して学び・交流できるように3つのまちづくり協議会と協働し会場設定しました。結果、自宅から近い会場で受講できるようになり、参加者の増加につながりました。また、民生児童委員の会合に合わせて別日での開催もおこないました。このような柔軟な運営ができたのは、あらかじめ講師の都合に左右されないようなコンテンツが用意されていたことが大きかったと思います。

しかし、サテライト（4会場）での開催はインターネット環境が不安定でセミナーの途中で回線が切れたり、音声が乱れるなどのトラブルが頻発しました。そこで講義の動画は中央から配信する形ではなく、各サテライトのローカル環境で再生するようにしました。聴講が終了すれば再び各会場を繋いで意見交換するという方法で安定して運営することができました。このようなことから、当地域は講義のスライドも資料として配布し、パンフレットと資料と一緒に保存するためのファイルも用意しました。これにより、途切れてしまう講義であっても手元資料として補完できるとともに、講習会の後に繰り返し見ることができたという好評でした。

また、教材だけでなく、地域包括支援センター所属の認知症地域支援推進員や管理栄養士などが町の取り組みの説明や教材のサポートを行いわかりやすさに繋がったと考えます。

7. 講習会の反響について

「ご近所サポーター講習会」の4回目が締め切り間際の日程で完全WEB研修であったにもかかわらず、活動後のアンケートから回答数は31で回収率は43.7%と約半分の方から回収する事が出来ています。その中で、訪問先で講義の内容を説明できたかどうかを問う質問では、【どちらかというときた】が73%と最も多く、ある程度説明できているようでした。

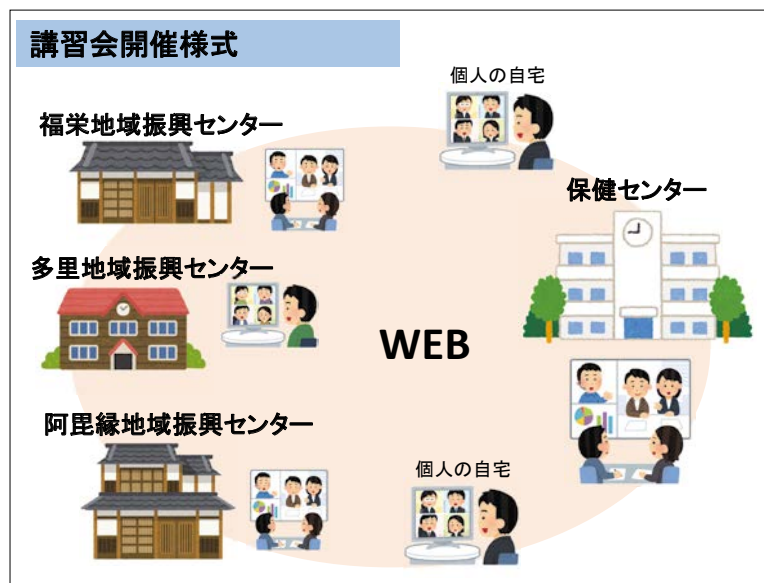
訪問した際に指導した項目では、もの忘れや口腔機能向上など指導した回数の少ない項目は講習会の実施日が後半であり時間の少なかった可能性があります。一方で運動や転倒予防は比較的指導しやすい項目であったことがうかがえます。特に食事の項目は最後の日程にもかかわらず多くの指導実施があり指導しやすさに加え関心の高さがうかがえました。グループワークでの意見交換やヒアリングにおいて、リーフレット、特に転倒予防の環境づくりのチェック表や10食品群チェック表などが訪問時に活用提案しやすいという声が多くありました。訪問された方に問う対象者の様子については、集いなどが中止になり人と話す機会が無く「会話することを忘れたようだ」「さみしい」といわれる。『話を聞くだけでも大切だと思った』との意見もあり社会的フレイルの予防という事業の目的に対して一定の効果があったものと感じています。

一方で、気になる人に初めて訪問することは民生委員のように役があれば行いやすいが、ボランティアだと行きにくく、普段から関わりのある人なら訪問しやすいという声が多くありました。また、このご近所サポーターの知名度をあげてもらおうと活動しやすいという声も多く聞かれ、今後の事業展開の課題として残りました。

8. WEB研修の有効性について

当初から4つの会場を繋ぐ方法は参加者から新しい取り組みとして面白いといった声も聞かれました。また、年明けから新型コロナウイルス感染拡大の第6波が当地域にも押し寄せ3回目のセミナーから、病院実行委員の現地出張ができなくなりました。参加者もこの回よりWEBで参加される方が4名（アンケート回収できたのは2名）認められるようになります。4回目のセミナー開催日である1月28日には、鳥取県西部に新型コロナ感染拡大が急増し近くの市町に市中感染急拡大特別警報（鳥取県独自制度）が発令され当地域の百歳体操や公共の行事は軒並み中止となっていました。本事業もサテライトでの集合も難しいと判断し完全WEBでの研修（第6波終息後に集合開催も検討）としました。参加応募のあった方全員に郵送で案内を行いWEBで参加される方を確認しました。参加を表明された方には、あらかじめ資料やパスコードなどを郵送し、当日は電話でのサポートも行い開催しました。当初から4つの会場を繋いでいたことや、3回目に4名のWEB参加があったこともあり、4回目の完全WEB研修でも20名もの参加者がありました。中には息子さんに設定をお手伝いいただいた方もおられましたし、ご近所で数名集まって参加されるなど各自工夫され関心の高さを伺うことができました。

実行委員の中では高齢者はICTの活用が難しいと考えていましたが新型コロナウイルス感染拡大により集合開催が出来ないもあり、4回目にICTを活用したWEB研修に予測以上に多くの住民に参加いただけたことでWEB研修は一定の有効性や発展性があるのではないかと感じています。



9. 実行委員の感想

本事業の目的である訪問等による介護予防や支援活動を行う人材の育成に対して、①民生委員は役目もあり訪問に積極的な人が多いと感じました。②集いの場世話人、③生活支援ボランティア、④支え愛ネットワーク役員などボランティアは日ごろから関わりがある人には訪問しやすいが、初めての人に訪問することにはハードルが高い思いがあるということがわかりました。また、ご近所サポーターの知名度を上げてもらうと活動しやすいという声があり、訪問ができる人材の育成について、日ごろからのご近所付き合いが大事なこと、ご近所サポーターというボランティアの知名度を上げていくことが大切だとわかりました。

本事業のもう一つの目的である地域活動をサポートする事業ということから4会場のうち3会場は生活の繋がりがある地域内の地域振興センターで開催しました。それぞれの参集者が暮らす地域内で一堂に会して交流することができました。また、受講後のアンケートで訪問活動はできないと返答した人もありましたが、幅広い参集者に案内したため、訪問という積極的な活動はできにくいですが暮らしの中で気になる人に気づける、自分や家族が介護予防に取り組む意識が持てたことは地域全体で介護予防の機運を高めることに繋がると感じます。このことは集いの場に集まる人だけでなく出てこられない人など地域の高齢者の日々の見守りや声掛けの波及効果が期待できました。

今後ともこの取り組みを継続し、今回関心の高かった食事や栄養を切り口とした取り組みも充実させていきたいと思えます。

1.事業を振り返って

①地域に需要はあったのか

従来は、住民主体の通所型介護予防事業として「通いの場」などで筋力トレーニングや認知症予防プログラムなどが主に提供されてきました。本事業では、コロナに関わらず、外出機会の少なくなった地域住民に対する訪問型介護予防プログラムを行うものです。

そのため、本事業の事業実施前には下記のような「強み」が挙げられていました。

- ・通いの場に来られなくなった人（集団が苦手な人など）への声掛けの良いきっかけになる。
- ・近隣住民による訪問であれば顔見知りなので、頻繁又はリアルタイムに介入しやすい。
- ・閉じこもりの人などの生活環境がわかるため個別の介護予防の指導ができる。
- ・通いの場の状況に比較的左右されない。（男性やコロナ感染状況など）
- ・新規の人や普段との関わりの中で近隣住民どうしの信頼関係が構築しやすい。

本事業の実施地域においても、閉じこもりがちな高齢者が散見されており、近隣住民の見守りなどの声掛けなど実施されてはいましたが、その対象者に対しては、具体的な予防策が講じられていないことが多かったようです。そのため、従来でも発見や介入方法に苦慮することがあったようですが、本事業による講義を受講したことで様々な健康課題を抱えた住民に対して取り組むきっかけなどサポーターの方々の基本的な知識の習得に役立つという意見が多数みられ、本事業のような住民同士が互いに寄り添い、誰一人取り残さないという活動は、地域のソーシャルネットワークの醸成に必要な活動であり、どの地域においても住民の個別課題のみならず地域課題解決の解決に糸口となりうる需要があったと言えます。

②ご近所サポーターとしての適性について

本事業における講習会の受講者となる「ご近所サポーター」は、既に地域で住民主体型の「通いの場」などで運営に携わっている運営リーダーなど介護予防に関する理解をある程度有していた方々が多く参加されていました。このような地域活動をされている方々の多くは、訪問する対象者となる閉じこもりなどの住民の掘り起こしや通いの場への参加の勧誘など何気ないコミュニケーション能力が高いのではないかと感じました。そして、特に介護予防に関する知識の学びについては筋トレ教室のリーダーや参加者などが講義内容への関心度も高かった印象です。また、既存の地域活動をされている民生委員や食生活改善推進員、児童福祉推進員などの多くは元教員や保育士、元市町職員などが多く、このような方々もご近所サポーターの対象者として適切と考えられます。また、地域住民になじみのある生活支援ボランティアも訪問に対する活動への導入のきっかけづくりには適していると感じました。

実際にご近所サポーターとして訪問を行った参加者については、前述した役職の方々だけでなく、一般の住民の方でも本事業に興味があり支援者として知識の習得がされていれば訪問型介護予防事業を担う地域ごとのサポーターとして、例えば「〇〇病院健康サポーター（仮称）」などと国保診療施設からのメッセンジャー的な役割を新たに付加することで、それぞれの地域に応じた健康課題に対する困りごとの解決のヒントとなる訪問目的を明確にすることで事業を行いやすくなるという意見も参加者からありました。

今後、このような事業の実施について、担当する地域包括支援センターなどでご近所サポーターとして活動ができる人材の確保は、超高齢社会における介護人材不足に対する対応策として地域包括ケ

アシステムの社会資源としても期待できると思われます。

③本当に訪問できたのか

4か所すべてにおいて、受講後に実際に訪問できたご近所サポーターは49.3%と約半数でした。訪問できたご近所サポーターの訪問人数は1～3名が44.0%と最も多く、次いで4～6人の30%でしたが、10人以上訪問しているサポーターも14%いました。

訪問の仕方は特に定義を定めず、それぞれの地域にお任せしました。近所の知人から訪問を開始し、一人で何軒も回ることができたサポーターもいれば、二人組で訪問したサポーターもいました。お宅訪問ではなく、複数人の集まりの場で説明し、訪問としたサポーターもいました。訪問先では、話を聞いてくれた方々はおおむね理解され、喜んでくれたようです。いずれの地域でも訪問できたサポーターはほぼ女性であり、男性サポーターの割合は非常に少ない結果でした。訪問に対する抵抗感やコミュニケーションに対する意識の違いが顕著に表れていると言えます。

訪問できなかったサポーターからの意見としては、訪問することへの不安や抵抗感、時間がない、自分のことで精いっぱい、そもそも対象者がいないなど様々ありましたが、コロナ感染流行の拡大（第6波）と重なったこともその理由としては大きく、今年の冬は積雪が多かったため外に出られなかったといった候時的な理由もありました。本事業の開催時期によってはさらに訪問者が増えた可能性もあります。そもそも訪問できなかったものの自身の学びにつながり、とても勉強になったとの意見も多数あり、そういった意味では本事業の意義はあったと思われました。

役職や肩書があればなお訪問しやすかったとの意見も多数ありました。「病院で受けた研修を伝える目的です」と話すことでスムーズな訪問ができたという意見もみられましたが、訪問が苦手な人もいることでしょう。また、普段から声掛けをしあっている地域と、そうでない地域の住民の意識の差も否めません。訪問のハードルが高かったという方々のためにも、名刺の作成や広報・チラシを用いて、対象地域での『ご近所サポーター』の知名度を上げ周知を図ることで、さらに活動がしやすくなった可能性があります。民生委員や地域の役員、キャリアの長い生活支援ボランティア、教員、保健師等の公務員（退職者含む）など、訪問慣れた方に協力いただけるとさらに広く事業展開できたとも考えられます。

気になっているものの訪問しにくい独居高齢者や独居の男性に対する訪問という課題も上がりましたが、その場合は複数人での訪問や、慣れた方による訪問、あるいは本事業の「ご近所サポーター」ではなく、行政にお任せするなどの対応も必要になってくるでしょう。

④感染対策は大丈夫だったのか

感染対策の講義自体は、講義を視聴した後のアンケート調査で約77%の方が活用できるという回答でしたが、実際の訪問後のアンケートでは、感染対策を指導したという割合が全体で36%と著しく低下しており、講義終了直後にも感染対策を呼び掛けるなどの周知が必要だと思いました。

講義の内容自体は、普段テレビ、新聞等で言われていることであるが再確認できたという意見がありました。ただ、一部難しいという意見もあり、動画内容の検討が今後必要であります。

講習会を終え、訪問が始まった時期にコロナ感染拡大フェーズで重なったため、そもそも訪問ができなかったという意見が多数ありました。また、訪問ではなく、電話で対応したというサポーターもいましたが、電話でどうご近所サポートするかという講義もあってもよいかと思いました。

感染拡大の時期が落ち着いた後、訪問されるサポーターさんの感染対策に期待したいところです。

⑤WEB講習会は有効だったのか

本事業において感染予防や新しい生活様式を見据えて実務者講習会をはじめ各協力団体におけるご近所サポーターを養成するご近所サポーター講習会もできるだけWEB講習会となるよう計画していました。実務者研修会においては4地域と本部を結んでWEB講習会を行っています。実施後に行ったアンケートからは77.8%がわかりやすかったと回答され、感想の部分では、聞き取りにくさや、疲れやすさもあったようですが「WEBだからわかりにくいということは感じない」など肯定的な意見も聞かれています。

一方各協力団体でのご近所サポーター講習会において4地域全体でWEBでの参加は10.9%にとどまっていました。ヒアリングからは、参加者のICT機器の取り扱いについて実行委員と参加者両者から懸念があり集合型の研修での企画となっていたようです。しかしながら、集合型を基本としながらも少数ではあるも自宅から参加される方もおられWEBと集合のハイブリット形式での開催が多かったようです。各連携団体の報告書からは、日南町において地域の拠点を複数設定してサテライト開催するなどの工夫もみられています。また、同地域では3回目以降のご近所サポーター講習会において新型コロナウイルスの感染拡大（第6波）が始まっていました。ヒアリングでも、病院所属の実行委員が地域に出かける事が出来なくなり、従来の対面研修なら中止となっていた状況だったようです。しかしながら、講習会も全面WEB講習会として実施する事ができ、実行委員による電話でのサポートやご家族の協力などあり20名の参加者がありました。同講習会時の参加者アンケートでは、「コロナ感染予防のために集まって話し合いなどほとんどできない状態の時にこのZoomリモートでの話を聞く事ができてとても良かった」などの感想がきかれWEB講習会のメリットを感じていただけたようでした。

WEB形式での各協力地域での講習会における運営について、音声の聞き取りにくさや機器のトラブルに関する不満の声がありました。しかし、講習会の内容についての理解は、ご近所サポーター講習会最終回アンケートでも各地域の合計で90%以上の方が「わかりやすかった」と回答していました。同アンケートの講習会の感想を問う自由記述では、「慣れない形式で戸惑いがあった」など戸惑いの声がある一方で、「わかりやすい資料が準備されていた」「時間も日数も短く参加しやすかった」「楽しく参加できた」など肯定的な意見が聞かれています。WEB講習会を念頭に各講義の内容や時間の調整、動画や配布資料などの工夫を行う事で高い理解度につながったと思われます。また、今回は主にZoomを使用して行いましたが、ホストの端末は有線LANを使用し安定した通信環境を確保するなど、ある程度運営側の工夫や慣れが必要だったようです。郡上市のヒアリングでは、ホストのある会場とサテライト会場、自宅からのWEB参加などハイブリット形式での運営でしたが、会場からの質問を発言者用のカメラやマイクを用意してWEB参加者にもわかりやすくするなどの工夫が見られました。WEB参加者からも実際に会場にいるような感じがしたと感想を述べられており運営方法の工夫によって対面研修と同じような効果を得ることができるものと思われます。

さらに参加者側の課題として、高齢者のICT利用について不安の声が当初からありましたが、息子さんに手伝ってもらったり、近隣住民が少人数で集まったりしてWEB参加される事例が見られました。さらに、YouTube上にアップしてある教材動画にアクセスするQRコードを印刷し、繰り返し視聴できるようなチラシをご近所サポーター自ら作成し訪問先で紹介されるなどの活用例も見られており、本事業を通じて地域にWEB講習会が根付いていく事が期待できました。

以上のことからWEB講習会は、教材と運営方法を工夫することで学習効果も高く、感染予防を行いながら介護予防を行うという本事業の趣旨に対して有効な手法であったと考えられました。

2.ご近所サポーターの支援

①教材について

今回の事業では、専門職でない一般市民の方が、高齢者の方々に対して、作成した教材など使用して説明していくという事で、

- ①やってみようと思えるように簡単に
- ②字は大きく見えやすく
- ③難しい表現はやめる
- ④話しかけやすいように
- ⑤地域により、それぞれの専門職が事前説明する場合もあるが、そうでない場合もある
- ⑥終わった時には、少し「役に立った」と思えることを
- ⑦様々な分野があることから、あまり長い時間は使わず手短に

等をこころがけました。

できるだけ平易な言葉をなるべく使用しようと心掛けて作成しましたが、専門用語とわかりやすくするためのその「置き換え」は今後の課題です。

人に伝えるのは専門職であっても難しいので、ご近所サポーターの方に伝えてもらう資料は、本当に簡潔明瞭なものが必要ではなかったかと思います。教材の作成にあたっては、そういった観点から、それぞれの専門職が分担しながら、他の多職種からも意見を出して完成していく方がよいと思われます。

訪問する方や訪問の方法により対象者がはっきりすると内容も変わってくると思いますが、広く誰でもあてはまるようにするのは難しいと感じました。また、自分が話すより、自分が作成したものを人に話してもらうのは誤解を招かないかという点も注意しました。

今後、これらの教材を活用していくうちに、さらに多くの情報が必要と感じてくると思われます。その際には、「ご近所サポーター」から、地域の行政、専門職、医療機関等につなげていって頂きたいと思います。そのような仕組みについても教材の中に盛りこんでおく必要があります。

教材で準備した各分野によっては、日頃から馴染みのあるものから、住民同士で話題にしにくいものまで様々です。以下にそれぞれの分野毎の課題等についてお示しいたします。ご近所サポーターがよりスムーズに活躍できるように、日頃からの介護予防の啓発や活動が重要で、地域の「文化」として根付くように取り組んで行く必要があります。

1) 事業概要（フレイルと介護予防）

- 事業を行うにあたってご近所サポーターや訪問対象者に事業の内容を理解していただくことを目的に、パワーポイントファイルとリーフレットを作成しました。
- ご近所サポーター講習会の最終回のアンケートで、87.6%が趣旨を理解したと回答していることから、趣旨は伝えられたものと思われます。また、ご近所サポーターの68.0%が対象者に説明し、対象者の46.7%が印象に残っていると回答していることから、利用されて一定の効果があったことが推察されます。
- しかし、アンケートの自由記載を見ると、「介護予防に取り組もうと思う」という内容ばかりでなく、「フレイルと介護予防」のチラシは、「あなたはこのままだと要介護状態になりますよ」と思われないかと感じ、出しにくかった、というコメントもありました。「フレイル」、「介護予防」といったどちらかというネガティブなイメージの用語は用いず、「元気に暮らすために」、などの明るくポジティブな言葉で表現する工夫が必要だと思われます。

2) 感染対策（新型コロナウイルスを中心に）

- アルコールスプレーをご近所サポーターに配布をしましたが、では具体的にどう使用するか、どれくらいの量を一度の消毒に使用するかなどが周知されなかったようです。動画などを作成し、お示しすれば理解度が深まったかもしれません。
- また感染対策に役立つリソースについて、国診協が発刊したQ&A集は紹介いたしましたが、具体的な内容をもう少しかみ砕いた形での解説が必要だと思われました。
- 今回のコロナウイルス感染症は、どんどん変異を起こし、その株ごとに年齢層、感染率、死亡率、感染様式、ワクチンに対する効果が違うのが特徴的でした。また、人々の感染に対する考えも時とともに変わってきており、随時そのあたりの更新も必要と感じられました。
- アンケートの結果を見ると、講習会後の自信度に比べ実施率が低いため、4回の講習会後に再度周知をするなど工夫を考慮すべきでした。

3) 訪問の工夫

- どんな人に訪問するのか3つのイメージを表記し、今回初めて訪問する場合の手助けとして信頼関係づくりを紹介しました。実施後のアンケートでは、初めて訪問することに、専門職が考えるより遥かにハードルが高い思いがあることがわかり、いつも訪問している人、よく訪問している人から始めて、あらためて、「訪問の工夫を取り入れてみてください」という紹介で導入しても良かったと考えました。
- 傾聴意識編で、①相手の『思い』を受け止める。②相手の『思い』を声に出して共感する。③相手と一緒に『事実』を具体的にしていく。④相手が『どうしたいか』の確認が大切である。の構成にしましたが、③や④は、やや難しさに繋がってしまったのではないかと思います。
- 会話形式でパワーポイント教材を作成しました。静岡県：浜松市天竜区（浜松市国民健康保険佐久間病院）では、本教材をもとにロールプレイを実施されました。ロールプレイにより取り組み易さに繋がるので、教材づくりにも取り入れていくとよかったと思います。

4) 運動

- 既に各地域で介護予防事業として筋トレ教室などで「100歳体操」や「ご当地体操」に取り組んでいる方々には、それぞれの運動の目的や効果がわかりやすく理解できたという意見もありました。
- しかし、運動項目として「椅子に座って」や「立ってする」運動だけでなく「寝て」する運動の追加を希望される方もいて、自宅で行うことを考慮すれば運動項目として必要であったかと思いました。
- 運動の内容や頻度については、対象となる方々の身体機能の程度が様々なため、実施回数や時間などを一律に決めることは難しく、続けられるか不安を持たれる方には、無理なく続けるための工夫として、運動カレンダーや実施チェック表などを活用し、体の変化について、運動時の工夫や留意点などを説明したほうがよかったと思いました。
- 運動項目の追加については、説明・指導することは大変ですが、「100歳体操」や「ご当地体操」のメニューを活用、訪問対象者の個別性に応じた内容をその中から選択して実施してもらうような方法もよいかもしれません。
- サポーターの方々や訪問対象者が一人でも正しく行うためや行えるように動画を作成したことは効果的でありました。さらに、動画を視聴するような環境がない方々には、パンフレットを活用したりすることもできていてよかったです。
- 本事業で提示した運動については、茶話会などを中心に行っていたようなサポーターの方々には簡単で取り組みそうとの感想も多く、閉じこもりの方々にはよい内容であったかと思います。

5) 転倒予防の環境づくり

- 今までは、転倒の原因が身体機能の低下など内的要因として考えられ、介護予防事業などで運動により低下を予防するなどの取り組みが大半でした。しかし、本事業での「転倒予防の環境づくり」の講義により、参加者のサポーターの方々の自分自身の実生活の中から体験として、環境による外的因子も転倒の原因となることが理解いただけたようでした。そのため、環境づくりの取り組みに興味を持たれる方が多くあったようです。
- 講義後には、「自分自身でも注意したい」や改善方法について「取り組んでみたい」など、新たな気づきや実践に結びついている意見も多く、チェック表の活用についても好評でした。
- しかし、訪問時に対象者宅をサポーター自らチェックすることは家の中を見て回るようなことにもなるため難しいとの意見もあり、今後は、訪問時に説明をサポーターが行い、数日後再度訪問した際にチェック表を活用しどのような状況であったかや、いままでそのような場所で転倒しそうになったことがなかったかなどの確認を行うなど、指導方法の工夫も必要ではないかと感じました。
- また教材として、今回は静止画像のみのスライド構成でした。コタツの布団に躓いて転倒など、転倒しやすい環境場面での具体的な動画があれば、さらに直感的に理解できるものになったように思いました。

6) 口腔機能向上

- 一般的な「歯科」のイメージから、具体的な口腔機能向上への理解との間が、上手くつながるような工夫が必要でした。また、こうした口腔機能向上への取り組みが、身近なところでどのように役立つのか、より具体的にお示し出来た方がよいと思われます。
- 一方で、多くの口腔機能向上に関するプログラムや、より専門的な知識は、その導入においてはハードルが高くなって、逆効果となる場合もあり、そのバランスについては今後も検討が必要と思います。
- 継続的な取り組みが出来るような教材の作成と、仕組み作りが求められます。

7) 食事・栄養

- 食事は誰でもわかりやすい題材ですが、食事が栄養に直結するため、普段の食事を自分で思い返せるように、出来るだけわかりやすく表現しました。ただ、一部には物足りなさもあったようです。
- まずは、自分の食事に関心を持って頂き、さらに地域のつながりが持てる場所では、食に関する身近な話題を題材にすることで、会話が気軽に交わせるように進めて頂ければ良いと思います。
- 今回は、低栄養を予防するための方法を選択したため、過栄養については触れていません。コロナ禍で『外出できなくなった』ことによる体重増加の問題もあるかもしれませんので、違うバージョンの必要性も検討が必要です。

8) ものわすれ

- ものわすれと認知症がイコールではないという事に留意して作成しました。
- ものわすれは努力することで予防できること、認知症の場合は早めの治療が進行を遅らせるという事を伝えたいと思い教材を作成しました。

9) 閉じこもり・うつ

- 全体的にネガティブなイメージが強かったようで、訪問先で話しづらかったとの感想がありました。
- 『認知症』についてはサポーターが自身のことも重ねて勉強になった、との感想でしたが、『閉じこもり・うつ』については心理的な負担が大きかったようで、結果、訪問先ではあまり説明されなかったようです。

- 本事業は、コロナ禍で『外出できなくなった』ことによるフレイルを予防する目的でもあったため、このテーマはしっかり理解していただく必要があったように感じます。理解ができていても、訪問先で展開できなかったということも考えられますが、講義の中で高齢者の心配な様子をもっと具体的に紹介し、グループワークなどで深め、サポーターから質問を受けて不安をなくすなどの工夫ができたならよかったのではないかと思います。
- マンツーマンでは話しにくいことも少人数だと話せる、ということもあるでしょう。そのような工夫についても紹介しながら、今後の活動の中でフォローしていければ、と考えています。
- 講習会后にサポーターから数件の連絡が入りました。「訪問先で心配な人を見つけた、対応してほしい」との内容でした。講義の中でサポーターのみなさんが悩んだ時には早めに専門職に相談を、とアプローチしていたので、こうした情報をいただけたことは成果として感じられました。

②訪問のきっかけづくりと伝え方

サポーターの皆さんには、介護予防を学びご近所の対象者を訪問してプログラムを展開していただくようお願いをしました。民生委員など地域で役割のある方は比較的スムーズに訪問してお話をすることができ、そうでない方からは1対1の訪問には抵抗があった、訪問する勇気がなかった、自分が訪問するとは思っていなかったという感想が聞かれ、訪問することについて、サポーターに少なからず負担を感じさせてしまったことを反省しました。具体的に、どのようなところに訪問しづらさを感じたか振り返ったところ、自分が何者か、何のために訪問したのか、なぜこの話をしたいのか…といった内容をうまく相手に伝えられないことがハードルになっていたことがわかりました。また、そのハードルには個人差もあるということに気づきました。

サポーターの皆さんに、気持ちを楽に保って活動を続けていただくために、各協力団体からの『訪問がうまくいった』報告を参考に、講習会のプログラムに沿って訪問のきっかけづくりや伝え方の工夫を以下にまとめます。

《フレイルと介護予防》

- フレイル(虚弱)や介護という言葉が投げかけられて違和感を覚える対象者もあることを念頭に置き、『ご近所みんなで介護予防をする』と前向きなイメージを持って訪問する

《感染予防》

- 日常のこととして、訪問の度に話題に出して感染予防について触れるようにする
- 対象者に協力してもらえない時には、まずは自分を守ることを優先し、換気や距離に注意して話す、訪問後の手洗い消毒をする

《訪問の工夫》

- 『ご近所サポーター』の存在を地域に知ってもらうことが大切
- 地域の役割があるときは『いつもの訪問』の延長で介護予防プログラムを進める
- 町内会のお知らせや回覧版を回すタイミングで訪問する
- 『病院で勉強してきたことを伝えに来た』、『院長先生からの話を伝えたい』などの言葉がけで相手の信頼が得られた事例もあった
- 名刺や名札を利用する
- 散歩やウォーキング中に会った知り合いに声かけをして、少しずつでも伝えていく
- ゴミ出しなどの日頃のボランティア活動などのタイミングを利用して訪問する
- 一度にたくさんのことを伝えず、訪問の度に少しずつその時に合う内容を伝えていく
- 1人が心配なら2人で訪問する、2人だと知り合いの数も2倍になる

- 2～3人が集まった時の方が話しやすい内容もある、集まっているところに自分が行って話すのも一方法
- 季節や気候が厳しいときは無理をせず、電話などで訪問の代わりとする
- サポーターは問題を解決する必要はない、「困ったな」「心配だな」の気づきを感じたら専門職につなげる、この一連の動作が介護予防になる

《運動》

- 痛みを感じない運動が基本、運動することへの不安があったら専門職に相談
- 地域のオリジナルの運動がある場合はその普及を進めることで介護予防になる
- 続けていた運動を欠席しがちになった方には、それを機会に訪問を試みる

《転倒予防の環境づくり》

- 自宅に上がることは難しいと感じることが多いので、数回の訪問で少しずつ話をする
- 訪問の度に様子に変化がないか確認、転倒の危険など、サポーターとして心配なところを言葉にして本人の感想も聞いてみる
- 環境チェック表を渡しておいて、次の訪問で確認する、わからないようなら一緒に見てみましょう、と声かけをする

《食事、栄養》

- 食料品の買い物や好きなもの話から進めると、食事の話は比較的スムーズにできる
- 10品目のチェック表を基に一緒にチェックして続けることを勧めておくと、次の訪問時の話題になる
- 関係性を作りながら食事に困っていることがないか、食事の偏りがいないかを探っていく
- 買い物の現場で、食事について説明をしたら興味を持ってくれたという事例があった

《口腔機能の向上》

- 唾液腺マッサージと『パタカラ』のメニューはみんなで楽しんで続けていける、できれば自宅で一人でもできるようになりたい
- 数人を集めて説明し、みんなで実施したら楽しくできたという事例が多くあった

《閉じこもり・うつ・認知症》

- 複数の対象者と日頃の物忘れの経験などを気楽に出し合うと、話を進めやすい
- ネガティブなイメージが強いので説明を敬遠しがちだが、お互いの声かけ合いだけでも十分予防できる
- 心配なことは早めに専門職に相談する

「ご近所サポーター」は閉じこもりがちな方を訪問するだけでも目標達成、と言えましょう。サポーターの多くが「講習会は自分のためになった」と感想を述べていることから、対象者と共に「一緒に介護予防をしましょう！」と明るく取り組めることを期待します。そして、サポーターが自信をもって活動ができるようになると、やりがいにつながります。サポーター同士の意見交換や、新しいサポーターを育てることに力発揮できるのではないのでしょうか。サポーターが安心して活動が続けられるよう、専門職はいつでも相談できる場所として環境を整え、良い関係を保ってほしいと思います。

また、『伝える』とは、サポーターが対象者に伝える場面ばかりでなく、実行委員がサポーターに伝える場面についても考えなければなりません。サポーターの背景やスキルを理解し、グループワークの進行や発表など、専門職が行うそれとは違うものと認識し、気軽にできるように進めましょう。時には方言なども混ぜながらデモンストレーションを行うなどして、簡単な言葉で講義ができるように、実行委員も努力を続ける必要があります。

3.今後の展望

●これからも訪問型介護予防は必要

今回は直接フレイル状態にあるかを確認したものではありませんでした。しかし、ご近所サポーターの活動後アンケートでは「人と話をする機会が減っていたので訪問を歓迎された」という回答が目立ちました。また、訪問先のアンケートでも「家に一人でいることが多い」、「人と出会うことができ、話ができうれしかった」、との意見も多く聞かれたことから、コロナ禍により社会との接点が減って、いわゆるコロナフレイルのリスクが生じた高齢者等は多いことがわかります。コロナ禍は未だ終息の兆しが見えず、ウイズコロナの生活が続くと思われるため、今後も介護予防の啓発が求められます。また、ポストコロナにおいても引きこもり等社会との接点を失いフレイルのリスクが高まった人に対する介護予防も重要な課題で訪問型を検討する必要があります。

●ご近所サポーターは多様な顔ぶれで

本事業では多職種が分担して作成した介護予防分野別の研修プログラムをもとにご近所サポーターを養成し、ご近所付き合いの中で感染対策に留意しつつ対象者宅を訪問して介護予防の啓発を行いました。ご近所サポーターの受講者には民生委員など地域ですでに訪問等の活動をしている人、通いの場等の活動に携わっている人、一般の住民など、バックグラウンドは多彩で、一般の受講者の中には民生委員の活動を妨げるのではないかという懸念を持つ方もいたようです。しかし、訪問される側は訪問してもらって話ができた事を評価しており、役職・立場よりも以前からの身近さが重要と思われるようです。一方、民生委員等の立場の人も今回の講義を受けることで訪問の際の幅が広がったと感じているようです。今後も多様な顔ぶれのご近所サポーターの活躍が期待されます。

●ご近所サポーター活動への支援の充実を

分野別の研修プログラムを作成し実施する中で、ご近所サポーターからも訪問先からもさまざまなフィードバックをいただきました。それらを踏まえて、ご近所サポーター講習会の内容に訪問のきっかけづくりを加えたり、訪問先で手渡すリーフレットなどの教材を改良するなど、ご近所サポーターの活動に対する支援の充実が必要です。

当初はご近所サポーターの活躍の場として個別訪問を中心に検討しておりました。しかし、実際の活動は2人で訪問する形があったり、数名集まった場や店舗への来店時など自宅から離れた場所での活動があったりと、様々な工夫がなされています。もともと個別訪問というのは手段にすぎず、ご近所サポーターの活動によって社会との接点を増やすことが本来の目的であることから、状況に合わせて介護予防の啓発が行われたことは目的達成のための優れた手法であると思われるようです。今後のご近所サポーター講習会においては状況に合わせた活動展開についての説明も必要です。

●感染対策に留意して社会参加を促す取り組みが必要

介護予防分野の中で対象者の印象に残ったものをアンケート調査したところ、閉じこもり・うつ、ものわすれ、をあげる割合が40%前後と相対的に低い数字でした。これには分野名がネガティブな状態を表したものであったから、という理由も考えられますが、これらの分野は実際の活動が社会に出て人と関わる内容だったことから、ステイホームを求められる時代背景が抑制的に働いた可能性があります。実際、アンケートでもまだ地域の集まり等に出席することには消極的な回答が多くなっておりました。今後の展開としては、感染対策に留意しつつ社会に出て人と関わることのできる仕組みを考える必要があります。

資料編

1. アンケート調査結果

1. 実務者講習会参加者アンケート
2. ご近所サポーター講習会（各回）参加者アンケート
3. ご近所サポーター講習会（最終回）参加者アンケート
4. ご近所サポーター活動後アンケート
5. ご近所サポーター訪問先（対象者）アンケート

2. 教材（スライド・リーフレット等）

- ①スライド：実務者講習会
- ②スライド：ご近所サポーター講習会
- ③スライド：ご近所サポーター講習会（イントロダクション：事業概要）＊フレイルと介護予防
- ④スライド：ご近所サポーター講習会（訪問の工夫）
- ⑤スライド：ご近所サポーター講習会（感染対策の話）＊主に新型コロナウイルスに対して
- ⑥スライド：ご近所サポーター講習会（運動について）
- ⑦スライド：ご近所サポーター講習会（転倒予防の環境づくり）
- ⑧スライド：ご近所サポーター講習会（食事のこと・栄養のこと）
- ⑨スライド：ご近所サポーター講習会（口腔機能向上）
- ⑩スライド：ご近所サポーター講習会（ものわすれ）
- ⑪スライド：ご近所サポーター講習会（閉じこもり・うつ）
- ⑫解説書：ご近所サポーター講習会運営マニュアル
- ⑬解説書：ご近所サポーターマニュアル
- ⑭リーフレット：フレイルと介護予防
- ⑮リーフレット：感染予防（訪問者向け）
- ⑯リーフレット：感染予防（被訪問者向け）
- ⑰リーフレット：運動について
- ⑱リーフレット：転倒予防の環境づくり
- ⑲リーフレット：食べてますか？（食事・栄養・口腔機能）＊チェックリスト付き
- ⑳リーフレット：ものわすれ、閉じこもり・うつを防ぎましょう

※教材については、ご自由にご活用いただきやすいよう、当協議会のホームページにデータで掲載しております。また、解説付き動画もあります。



1. アンケート調査結果

1. 実務者講習会参加者アンケート

(1) あなたの所属地域に○をして、職種を書いてください。

地域	人数
日南町	4
小鹿野町	6
浜松市天竜区	7
郡上市	5
合計	22

①所属地域

実務者研修会アンケートの回答者は所属地域別に見ると、日南町が4名、小鹿野町が6名、浜松市天竜区が7名、郡上市が5名で計22名であった。

②職種

保健師（5名）、医師（2名）、社会福祉士（2名）、こじかクラブ会長、こじかクラブ副会長、公務員、ケアマネジャー、看護師、准看護師、市職員・司書、地域包括支援センター主任ケアマネジャー、生活支援コーディネーター、主任生活支援コーディネーター、作業療法士、理学療法士

実務者研修会アンケートの回答者の職種は上記のとおりであった。

(2) この事業の趣旨について理解しましたか。

選択肢	件数	割合
わかった	21	95.5%
まだわからない	1	4.5%
合計	22	100.0%

本事業の趣旨について、「わかった」との回答が95.5%を占めた。一方で、「まだわからない」が4.5%であった。

(3) ご近所サポーターについて正しいものすべてに○をつけてください。

選択肢	件数	割合*
ご近所サポーター講習会を受講した人がご近所サポーターになる。	22	100.0%
ご近所サポーター講習会は実務者研修会に参加した実行委員が開催する。	21	95.5%
ご近所サポーターは感染に留意しながら住民宅を訪問する。	22	100.0%
ご近所サポーターは住民宅で個別に介護予防を促す。	20	90.9%

*割合は本アンケート回答者(22名)に占める割合

ご近所サポーターについての理解度を確認したところ、「ご近所サポーター講習会を受講した人がご近所サポーターになる。」及び「ご近所サポーターは感染に留意しながら住民宅を訪問する。」については全回答者が正しく理解していた。一方で、「ご近所サポーター講習会は実務者研修会に参加した実行委員が開催する。」については正しく理解した回答者は95.5%、「ご近所サポーターは住民宅で個別に介護予防を促す。」については正しく理解した回答者が90.9%であった。

(4) ご近所サポーター講習会を体験してみているかがでしたか。具体的感想もお書きください。

選択肢	件数	割合
わかりやすかった	17	77.3%
難しかった	3	13.6%
無回答	2	9.1%
合計	22	100.0%

ご近所サポーター講習会を体験した感想として、「わかりやすかった」との回答が77.3%と最も大きな割合を占めており、次いで「難しかった」が13.6%であった。

(5) ご近所サポーター講習会を開催できますか。
開催のための課題もお書きください。

選択肢	件数	割合
すぐにでもできる	4	18.2%
できそうな道筋がついた	13	59.1%
暗中模索状態	4	18.2%
できない	0	0.0%
無回答	1	4.5%
合計	22	100.0%

ご近所サポーター講習会を開催できるかどうかについては、「できそうな道筋がついた」との回答が59.1%と最も大きな割合を占めており、次いで「すぐにでもできる」及び「暗中模索状態」が18.2%であった。

2. ご近所サポーター講習会（各回） 参加者アンケート

(1) テーマ別回収数一覧

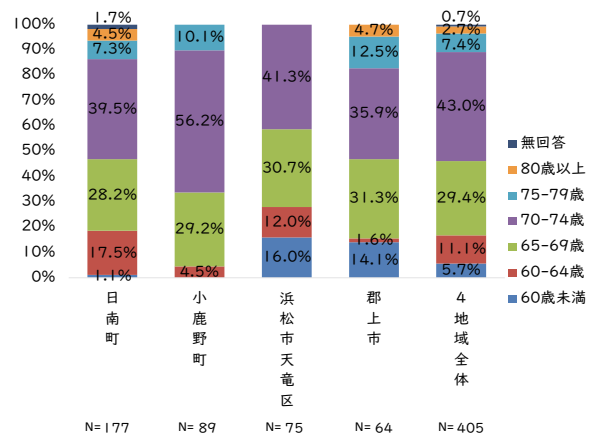
テーマ	日南町	小鹿野町	浜松市天竜区	郡上市	計
転倒予防の環境づくり	59	25	18	18	120
口腔機能向上	59	25	18	18	120
閉じこもり・うつ	19	21	19	16	75
運動	19	21	19	16	75
食事・栄養	44	21	20	15	100
ものわずれ	44	21	20	15	100
訪問の工夫	55	22	18	15	110
感染対策	55	22	18	15	110
参加者計(延べ人数)*	177	89	75	64	405

*1回の講習会につき2つのテーマの講習を実施しているため、「参加者計(延べ人数)」はテーマ別の回収数を合計した値を2で割って算出している。

ご近所サポーター講習会は実施団体の4地域がそれぞれ計4回実施し、1回の講習会につき2つのテーマ、すなわち計8つのテーマについて講義を実施した。実施団体のうち、日南町は講習会の参加者数が最も多く延べ189名（うちアンケート回答177名）、次いで小鹿野町が延べ90名（うちアンケート回答89名）、浜松市天竜区が延べ78名（うちアンケート回答75名）、郡上市が延べ66名（うちアンケート回答64名）であった。4地域合計で延べ423名（うちアンケート回答405名）が参加した。

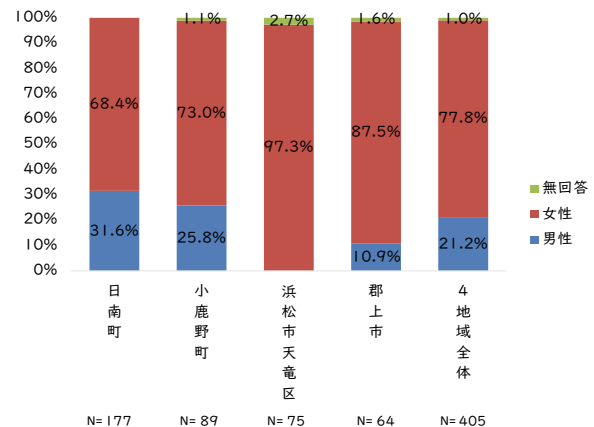
(2) 年齢・性別

①年齢



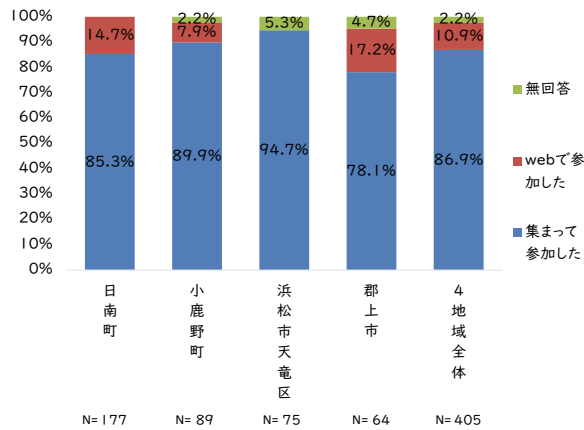
回答者の年齢分布は、「70-74歳」がいずれの地域でも最も大きな割合を占めている。4地域全体では「70-74歳」が43.0%を占めており、次いで、「65-69歳」が29.4%、「60-64歳」が11.1%であった。

②性別



回答者の性別は、「女性」がいずれの地域でも過半数を占めている。4地域全体では「女性」が77.8%を占めており、「男性」は21.2%であった。

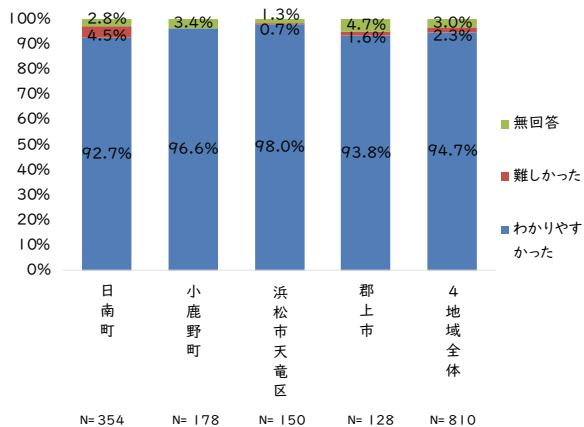
(3) 参加方法



ご近所サポーター講習会の参加方法は、「集まって参加した」との回答がいずれの地域でも過半数を占めている。4地域全体では「集まって参加した」が86.9%を占めており、「WEBで参加した」は10.9%であった。

(4) 講義について【地域別集計】

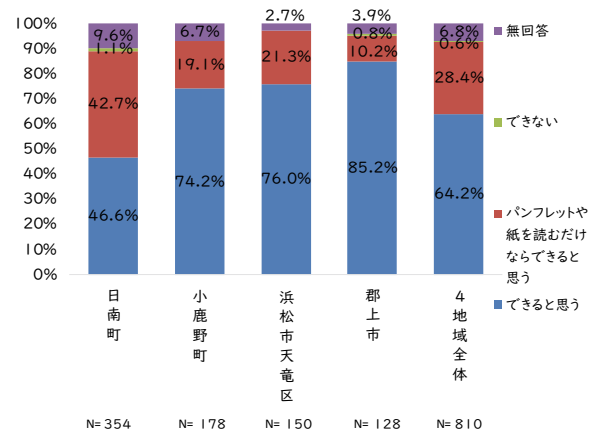
① 講義はわかりやすかったですか？



*全4回の講習会で8つのテーマの講習を実施し、各テーマについて回答いただいたため、サンプル数(N)は講習会参加者数の倍の値となっている。

講義がわかりやすかったかどうかについて、地域別に回答を見ると、「わかりやすかった」との回答がいずれの地域でも90%以上の割合を占めている。4地域全体では「わかりやすかった」が94.7%を占めている一方、「難しかった」との回答も2.3%あった。

② 訪問時に活用できそうですか？

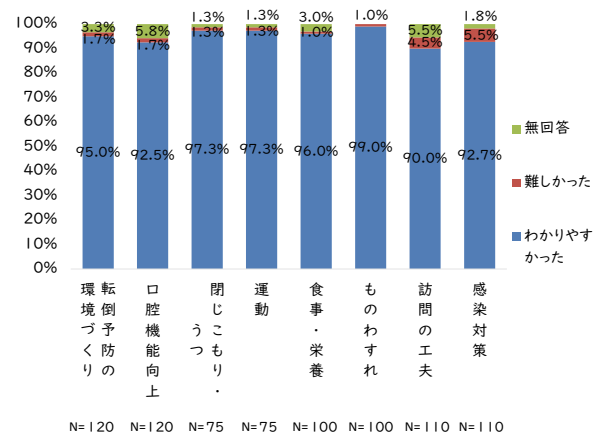


*全4回の講習会で8つのテーマの講習を実施し、各テーマについて回答いただいたため、サンプル数(N)は講習会参加者数の倍の値となっている。

訪問時に活用できそうかどうかについては、「できると思う」との回答がいずれの地域でも最も大きな割合を占めている。4地域全体では「できると思う」が64.2%と最も大きな割合を占めており、次いで、「パンフレットや紙を読むだけならできると思う」が28.4%であった。わずかではあるが、「できない」との回答も0.6%あった。

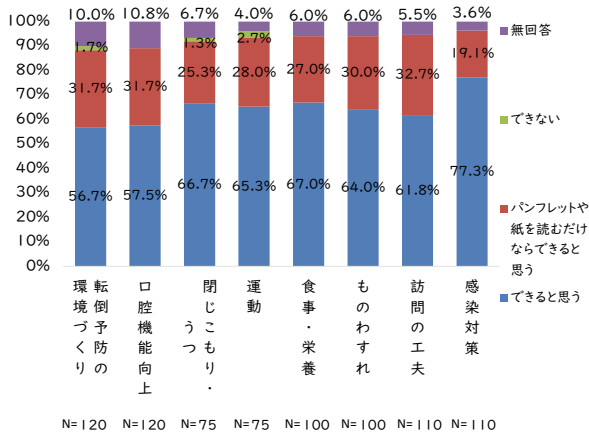
(5) 講義について【テーマ別集計】

① 講義はわかりやすかったですか？



講義がわかりやすかったかどうかについて、テーマ別に「わかりやすかった」と回答した参加者の割合を見ると、「ものわすれ」のテーマで99.0%と最も大きな割合を占めており、次いで「閉じこもり・うつ」及び「運動」が97.3%、「食事・栄養」が96.0%であった。「難しかった」と回答した参加者の割合が最も大きかったのは、「感染対策」で5.5%、次いで「訪問の工夫」で4.5%であった。

②訪問時に活用できそうですか？



訪問時に活用できそうかどうかについて、テーマ別に「できると思う」または「パンフレットや紙を読むだけならできると思う」と回答した参加者の割合を見ると、「感染対策」のテーマで合計96.4%と最も大きな割合を占めており、次いで「訪問の工夫」が合計94.5%、「食事・栄養」及び「ものわすれ」が合計94.0%であった。「運動」、「転倒予防の環境づくり」、「閉じこもり・うつ」については、わずかではあるが「できない」との回答もあった。

3. ご近所サポーター講習会（最終回） 参加者アンケート

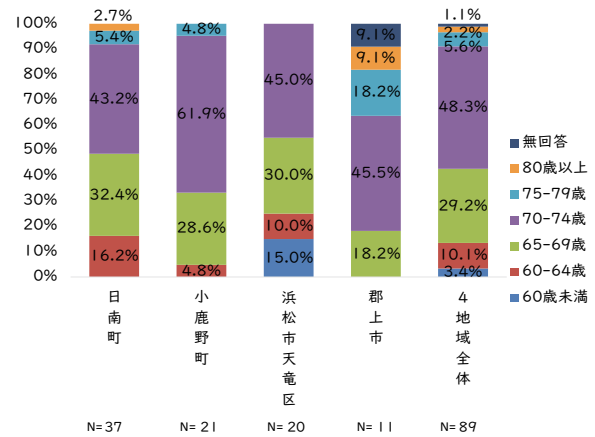
（1）回収数一覧

地域	回収数
日南町	37
小鹿野町	21
浜松市天竜区	20
郡上市	11
計	89

各地域のご近所サポーター講習会の最終回に総括と今後の活動についてのアンケートを実施し、4地域から計89名の回答が得られた。

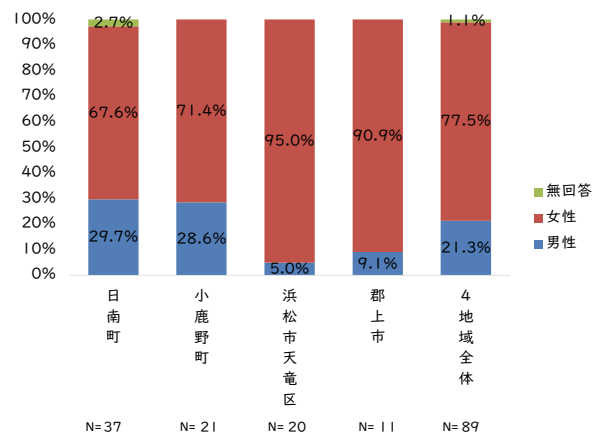
（2）年齢・性別

①年齢



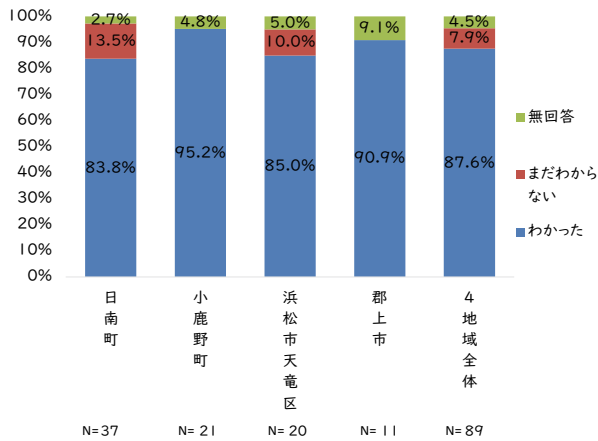
回答者の年齢分布は、いずれの地域も「70-74歳」が半数程度を占めている。4地域全体では「70-74歳」が48.3%と最も大きな割合を占めており、次いで、「65-69歳」が29.2%であった。

②性別



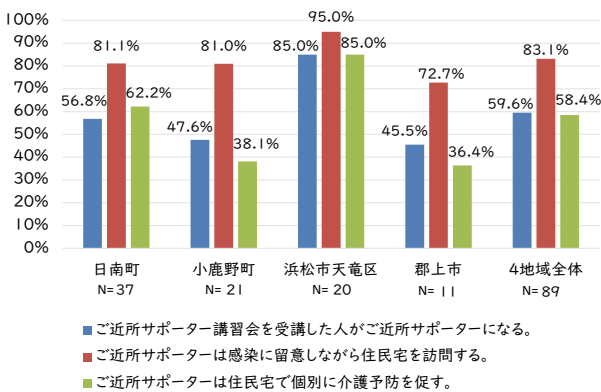
回答者の性別は「女性」がいずれの地域でも過半数を占めている。4地域全体では「女性」が77.5%を占めており、「男性」は21.3%であった。

(3) この事業の趣旨について理解しましたか。



事業の趣旨が理解できたかどうかについては、「わかった」との回答がいずれの地域でも80%以上の割合を占めている。4地域全体では「わかった」が87.6%を占めている一方、「まだわからない」との回答も7.9%あった。

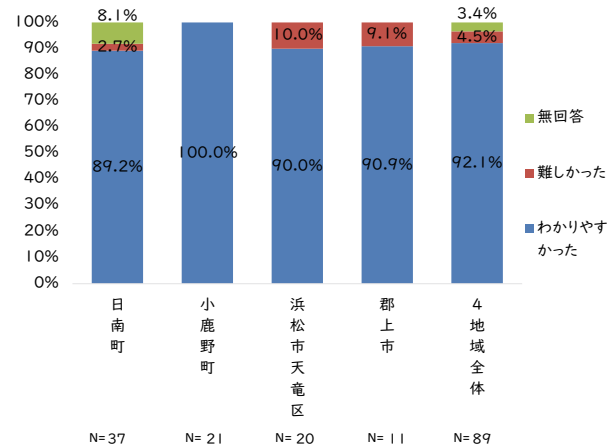
(4) ご近所サポーターについて正しいものすべてに○をつけてください。【複数回答可】



ご近所サポーターについての理解度を確認した設問で、すべて○が正解である。「ご近所サポーター講習会を受講した人がご近所サポーターになる。」及び「ご近所サポーターは住民宅で個別に介護予防を促す。」については、浜松市天竜区では正しく理解した回答者がいずれも85.0%であったが、一方で正しく理解した回答者が半数に満たない地域もあった。4地域全体では「ご近所サポーター講習会を受講した人がご近所サポーターになる。」について正しく理解した回答者が59.6%、「ご近所サポーターは住民宅で個別に介護予防を促す。」が58.4%であった。「ご近所サポーターは感染に留意しながら住民宅を訪

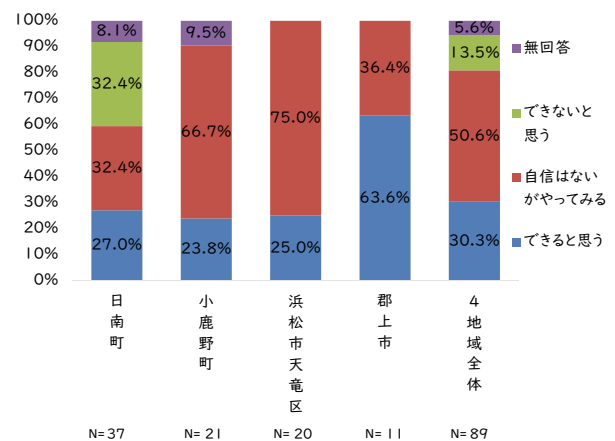
問する。」については、正しく理解した回答者がいずれの地域でも70%以上を占めており、4地域全体では83.1%であった。

(5) 4回行ったご近所サポーター講習会はいかがでしたか。



全4回のご近所サポーター講習会を通じた感想を尋ねたところ、小鹿野町では全回答者が「わかりやすかった」と回答し、日南町、浜松市天竜区、郡上市でも「わかりやすかった」が90%程度の割合を占めている。4地域全体では「わかりやすかった」が92.1%を占めている一方、「難しかった」との回答も4.5%あった。

(6) ご近所サポーターとして住民宅で活動できそうですか。



ご近所サポーターとして住民宅で活動できそうですかという設問については、地域ごとに回答に差異が見られ、郡上市では「できると思う」との回答が63.6%であったのに対し、日南町、小鹿野町、浜松市天竜区では20%～30%程度であっ

た。また、日南町では「できないと思う」との回答が32.4%あった。4地域全体では、「自信はないがやってみる」が50.6%と最も大きな割合を占めており、「できると思う」が30.3%、「できないと思う」が13.5%であった。

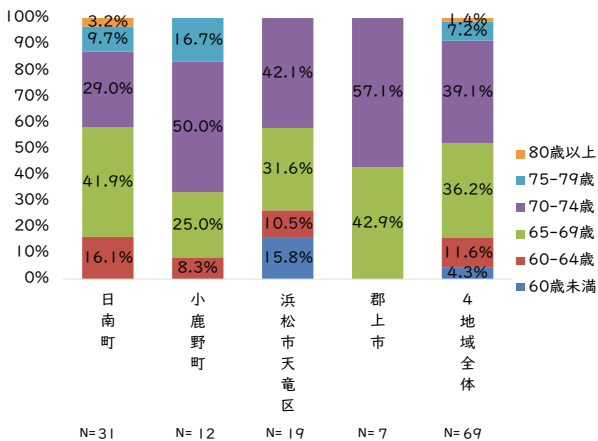
4. ご近所サポーター活動後アンケート

(1) 回収数一覧

地域	回収数
日南町	31
小鹿野町	12
浜松市天竜区	19
郡上市	7
計	69

各地域でご近所サポーターとして活動いただいた方に対して活動後にアンケートを実施し、4地域から計69名の回答が得られた。

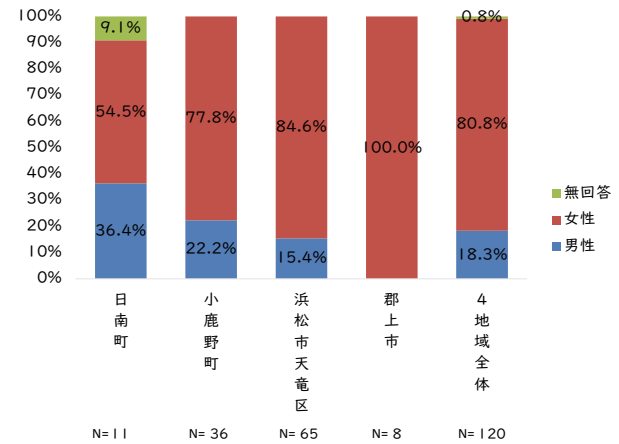
(2) 年齢・性別



①年齢

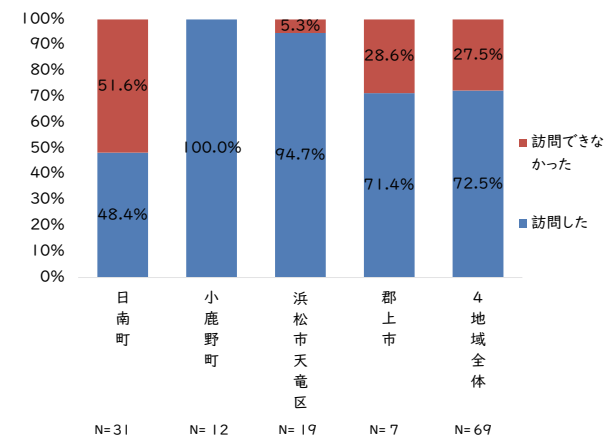
回答者の年齢分布は、いずれの地域でも「65-69歳」及び「70-74歳」が大きな割合を占めている。4地域全体では「70-74歳」が39.1%と最も大きな割合を占めており、次いで「65-69歳」が36.2%、「60-64歳」が11.6%であった。

②性別



回答者の性別は「女性」がいずれの地域でも過半数を占めている。特に浜松市天竜区、郡上市では全回答者が「女性」であった。4地域全体では「女性」が87.0%を占めており、「男性」は13.0%であった。

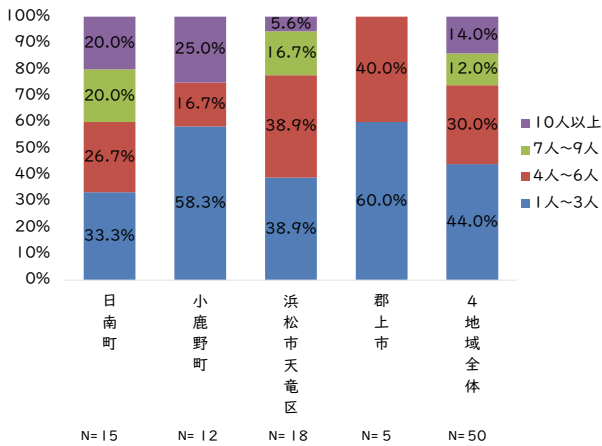
(3) 訪問活動を行いましたか？



訪問活動を行ったかどうかについては、地域によって回答に差異が見られ、「訪問した」との回答が小鹿野町では100%、浜松市天竜区では94.7%と大きな割合を占めているのに対し、郡上市は71.4%、日南町は48.4%であった。4地域全体では「訪問した」が72.5%を占めており、「訪問できなかった」が27.5%であった。

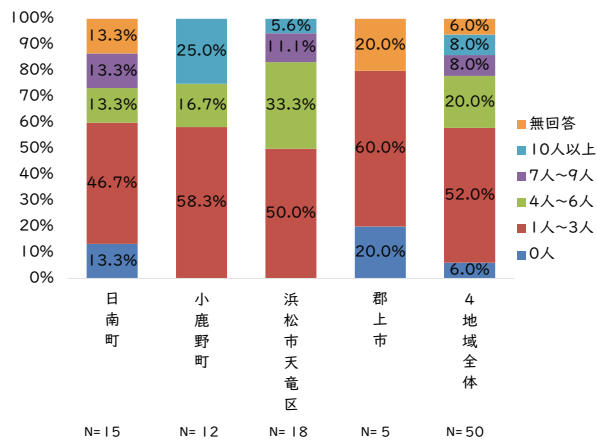
以下、(4)～(9)の設問は(3)で「訪問した」と回答した方にのみ回答いただいた。

(4) 訪問した対象者数



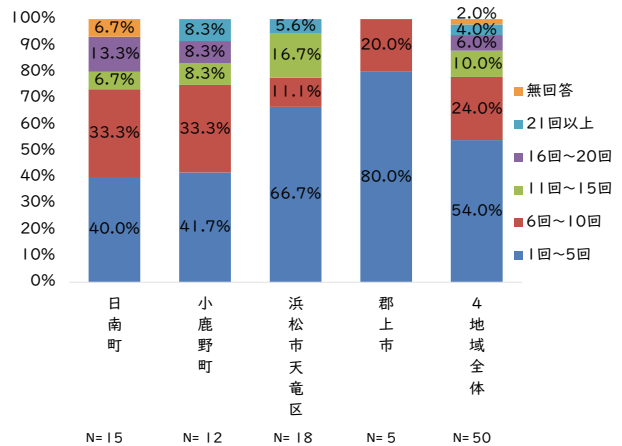
訪問した対象者数については、いずれの地域でも「1人~3人」が最も大きな割合を占めており、浜松市天竜区と郡上市では「4人~6人」も40%程度を占めている。日南町と小鹿野町では「10人以上」との回答も20%以上あった。4地域全体では「1人~3人」が44.0%を占めており、次いで「4人~6人」が30.0%、「10人以上」が14.0%、「7人~9人」が12.0%であった。

(5) そのうち一度でも説明できた対象者数



訪問した対象者のうち一度でも説明できた対象者数については、いずれの地域でも「1人~3人」が半数程度を占めている。4地域全体では「1人~3人」が52.0%を占めており、次いで「4人~6人」が20.0%、「7人~9人」及び「10人以上」が8.0%であった。「0人」との回答も6.0%あった。

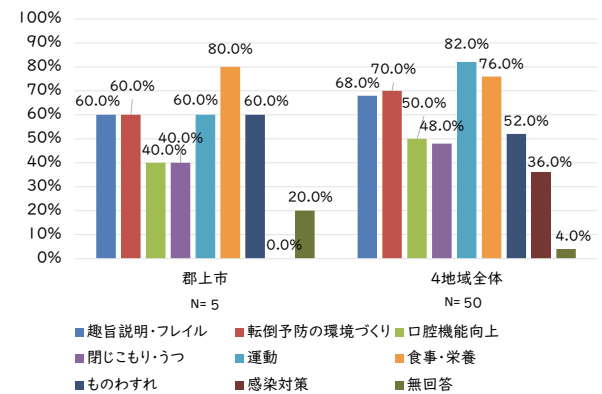
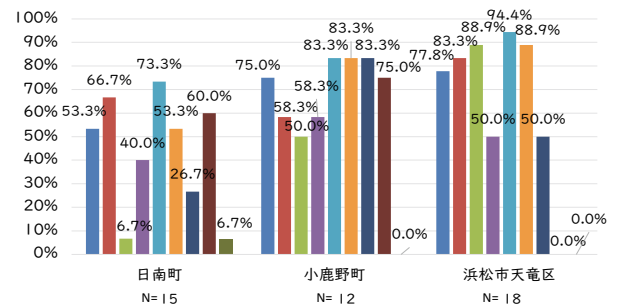
(6) 訪問した回数の合計



訪問した回数の合計については、いずれの地域でも「1回~5回」が最も大きな割合を占めている。わずかではあるが、小鹿野町及び浜松市天竜区では21回以上訪問した方もいた。4地域全体では、「1回~5回」が54.0%を占めており、次いで「6回~10回」が24.0%、「11回~15回」が10.0%であった。

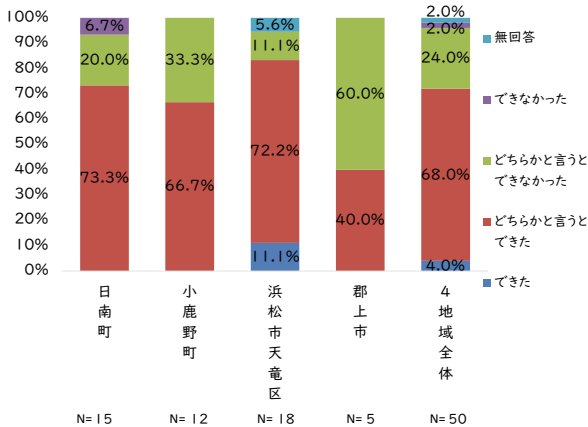
(7) 指導した項目 (1回でも指導したものに○)

【複数回答可】



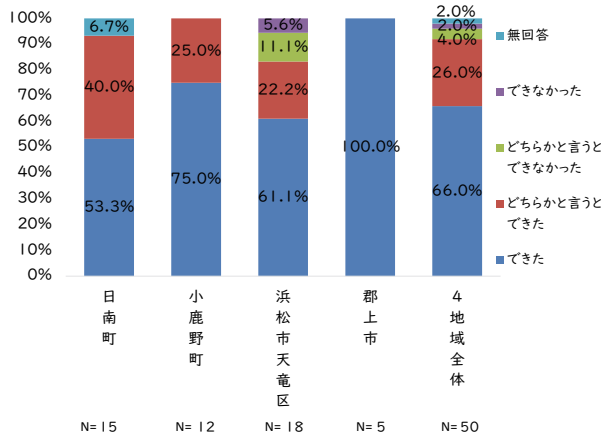
指導した項目については、地域によって回答に差異が見られた。4地域全体では「運動」との回答が最も多く82.0%であり、次いで「食事・栄養」が76.0%、「転倒予防の環境づくり」が70.0%、「趣旨説明・フレイル」が68.0%であった。最も回答が少なかったのは「感染対策」で36.0%であった。

(8) うまく説明できましたか。



うまく説明できたかどうかについては、日南町、小鹿野町、浜松市天竜区では「どちらかと言うとできた」が70%程度を占めているのに対し、郡上市では「どちらかと言うとできた」が40.0%であり、「どちらかと言うとできなかった」が60.0%であった。4地域全体では、「どちらかと言うとできた」が68.0%を占めており、次いで「どちらかと言うとできなかった」が24.0%、「できた」が4.0%、「できなかった」が2.0%であった。

(9) 感染についての配慮はできましたか。



感染についての配慮はできたかどうかについては、いずれの地域でも「できた」が最も大きな割合を占めており、特に郡上市では全回答者が「できた」と回答した。4地域全体では「できた」が66.0%を占めており、次いで「どちらかと言うとできた」が26.0%、「どちらかと言うとできなかった」が4.0%、「できなかった」が2.0%であった。

5. ご近所サポーター訪問先 (対象者) アンケート

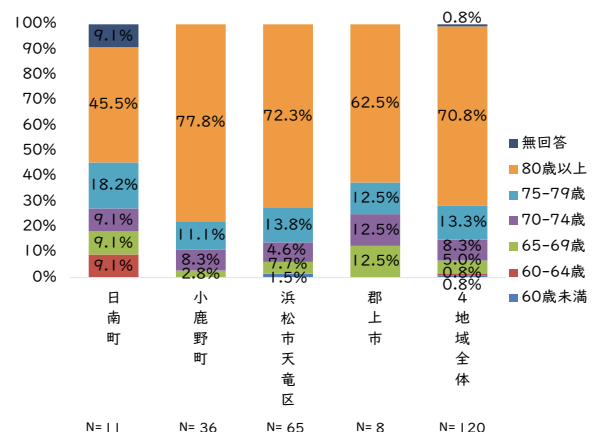
(1) 回収数一覧

地域	回収数
日南町	11
小鹿野町	36
浜松市天竜区	65
郡上市	8
計	120

ご近所サポーターが訪問した方に対してアンケートを実施し、4地域から計120名の回答が得られた。

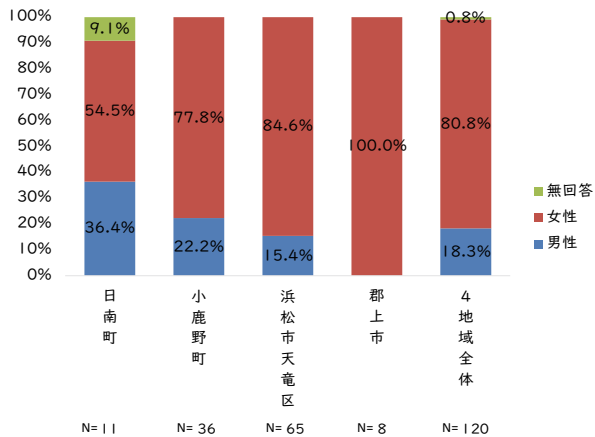
(2) 年齢・性別

① 年齢



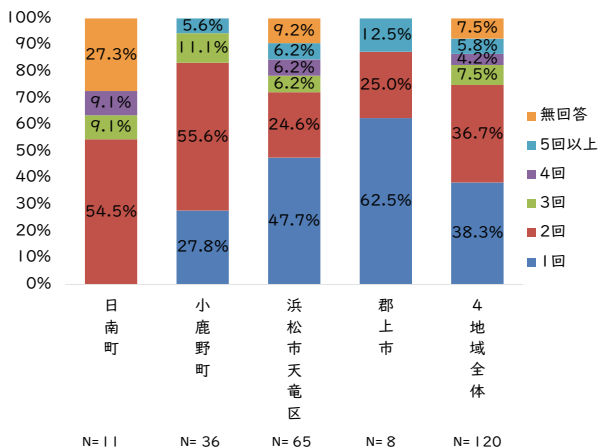
回答者の年齢分布は、いずれの地域でも「80歳以上」が半数程度または過半数を占めている。4地域全体では「80歳以上」が70.8%と最も大きな割合を占めており、次いで「75-79歳」が13.3%、「70-74歳」が8.3%であった。

②性別



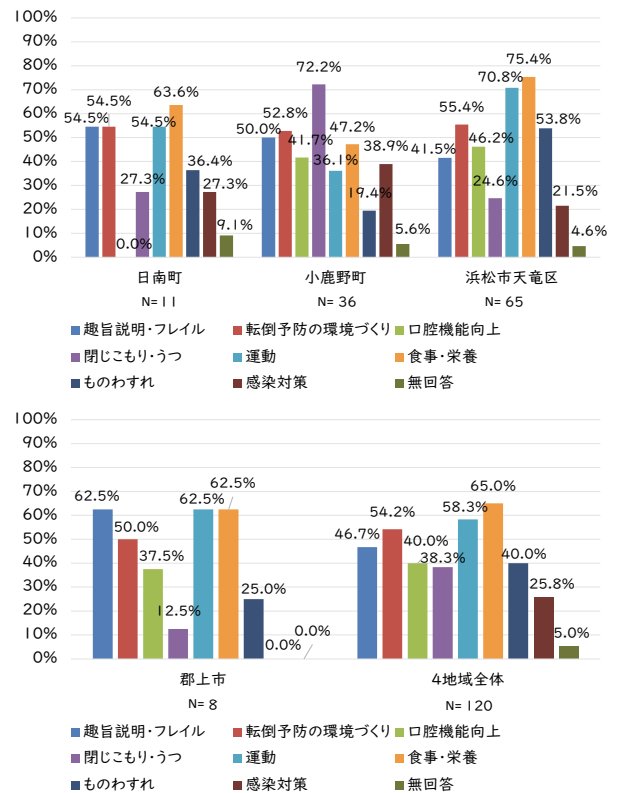
回答者の性別は「女性」がいずれの地域でも過半数を占めている。特に郡上市では全回答者が「女性」であった。4地域全体では「女性」が80.8%を占めており、「男性」は18.3%であった。

(3) ご近所サポーターは何回あなたを訪問しましたか。



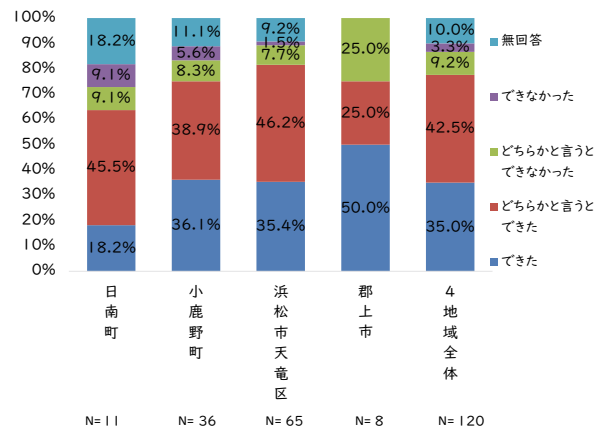
ご近所サポーターが何回訪問したかについては、浜松市天竜区と郡上市では「1回」との回答が半数程度と最も大きな割合を占めており、日南町と小鹿野町では「2回」が過半数を占めている。4地域全体では「1回」が38.3%と最も大きな割合を占めており、次いで「2回」が36.7%、「3回」が7.5%であった。「5回以上」との回答も5.8%あった。

(4) 印象に残っている項目に○をつけてください (いくつでも) 【複数回答可】



指導された項目の中で、印象に残っている項目を尋ねたところ、地域によって回答に差異が見られ、4地域全体では「食事・栄養」との回答が最も多く65.0%であり、次いで「運動」が58.3%、「転倒予防の環境づくり」が54.2%であった。回答が最も少なかった項目は「感染対策」であった。

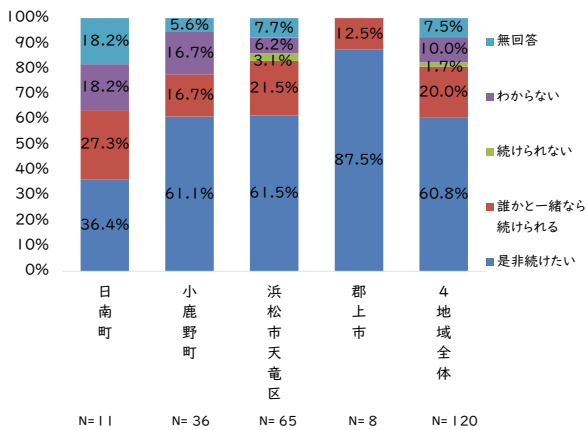
(5) 自宅での介護予防に取り組めましたか。



自宅での介護予防に取り組めたかどうかについては、郡上市では「できた」との回答が半数

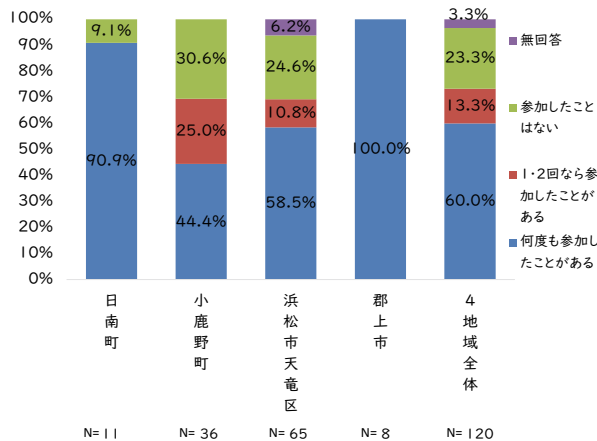
を占めており、日南町、小鹿野町、浜松市天竜区では「どちらかと言うとできた」が40%程度と最も大きな割合を占めている。4地域全体では、「どちらかと言うとできた」が42.5%と最も大きな割合を占めており、次いで「できた」が35.0%、「どちらかと言うとできなかった」が9.2%、「できなかった」が3.3%であった。

(6) これからも自宅での介護予防を続けられますか。



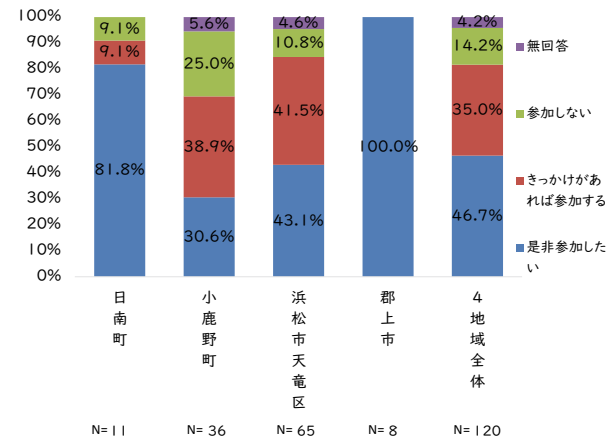
今後も自宅での介護予防を続けられるかどうかについては、いずれの地域でも「是非続けたい」との回答が最も大きな割合を占めており、特に郡上市では87.5%が「是非続けたい」と回答した。4地域全体では「是非続けたい」が60.8%と最も大きな割合を占めており、次いで「誰かと一緒なら続けられる」が20.0%、「わからない」が10.0%、「続けられない」が1.7%であった。

(7) これまで地域の集まりでレクリエーションなどに参加したことはありますか。



地域の集まりでレクリエーションなどに参加したことがあるかどうかについては、いずれの地域でも「何度も参加したことがある」が最も大きな割合を占めており、特に郡上市では全回答者が、日南町では90.9%の回答者が「何度も参加したことがある」と回答した。一方で、小鹿野町及び浜松市天竜区では「参加したことはない」が20%～30%程度を占めている。4地域全体では「何度も参加したことがある」が60.0%と最も大きな割合を占めており、次いで「参加したことはない」が23.3%、「1・2回なら参加したことがある」が13.3%であった。

(8) コロナがおさまったら地域の集まりに参加しようと思いますか。



コロナがおさまったら地域の集まりに参加しようと思うかどうかについては、地域によって回答に差異が見られ、郡上市では全回答者が「是非参加したい」と回答し、日南町では「是非参加したい」が81.8%を占めている。一方で、小鹿野町では「きっかけがあれば参加する」が38.9%と最も大きな割合を占めており、次いで「是非参加したい」が30.6%であったが、「参加しない」との回答も25.0%あった。浜松市天竜区でも「是非参加したい」が43.1%、次いで「きっかけがあれば参加する」が41.5%と大きな割合を占めているが、「参加しない」との回答も10.8%あった。4地域全体では、「是非参加したい」が46.7%と最も大きな割合を占めており、次いで「きっかけがあれば参加する」が35.0%、「参加しない」が14.2%であった。

2.教材（スライド・リーフレット等）

①スライド：実務者講習会

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

実務者web講習会

国保診療施設 国診協

国診協は、保健・医療・介護、福祉を一体的に提供し、地域包括医療・ケアを目指しています。

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

1

本日の流れ

- ▶ 本講習会の趣旨（イントロダクション）
- 訪問型介護予防について考えてみよう（GW）
- ご近所サポーター講習会について
 - ご近所サポーター講習会の開催方法 **休憩**
 - 実際にご近所サポーター講習会をやってみよう
- 地域ごとの計画づくり（GW）
- 質疑応答・今講習会のアンケート

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

2

イントロダクション (事業概要)

新しい生活の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

国保診療施設 国診協

3

イントロダクション この事業について

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

全国国民健康保険診療施設協議会が全国4か所で実施します。

埼玉県小鹿野町	岐阜県郡上市
静岡県浜松市天竜区	鳥取県日南町

国保診療施設 国診協

4

イントロダクション フレイルと介護予防

コロナフレイルとは？

新型コロナウイルス流行に対する自粛生活のため、外出機会が減ることによって健常者がフレイル状態に陥ること。

国保診療施設 国診協

5

イントロダクション フレイルと介護予防

ここで、ちょっと考えてみましょう…

外出機会が減って？

- 通いの場に出たけど、自粛生活で出られない
- ▽交通弱者のため通いの場まで行けない
- ▽引きこもり等で通いの場に行くつもりがない

国保診療施設 国診協

6

イントロダクション 本事業の概要

本事業はコロナに関わらず、**外出機会の少なくなった方**に対する**介護予防プログラム**を行うものです。

- ・感染対策に留意しながら、ご近所サポーターが訪問
- ・近所付き合いの中で介護予防や生活支援を行う
- ・ご近所サポーターの養成は、オンラインで行う

国保診療施設 国診協

7

イントロダクション 本事業の概要

対象者

- ・健康な高齢者が要介護状態となることの予防
- ・要介護状態の軽減や悪化防止

アプローチ法

- ・脳卒中など要介護状態となる疾病の予防
- ・フレイル経由で要介護状態になることの予防

国保診療施設 国診協

8

イントロダクション

本事業の概要

内容

- ・高齢者本人へのアプローチ（機能訓練など）
- ・生活環境の調整
- ・地域の中の居場所・出番づくり

場所

- ・入居施設
- ・通所施設
- ・地域の通いの場
- ・**自宅**

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

9

本日の流れ

本講習会の趣旨

- ▶ 訪問型介護予防について考えてみよう（GW）
- ご近所サポーター講習会について
 - ご近所サポーター講習会の開催方法 **休憩**
 - 実際にご近所サポーター講習会をやってみよう
- 地域ごとの計画づくり（GW）
- 質疑応答・今講習会のアンケート

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

10

グループディスカッション

グループディスカッション

これまでの介護予防は人が集まって行われていましたが、今回の事業では自宅に訪問して介護予防を行なおうというものです。訪問して介護予防を行うことの強みと弱みについて考え、この事業にどう取り組むか、今回の参加された各地域のメンバーで話し合ってください。

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

11

グループディスカッション

グループディスカッション

テーマ：ご近所サポーターによる訪問型介護予防の強みと弱み

→ この事業にどのように取り組むか

時間：10分間

発表：各2分（発表者を決めて下さい）

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

12

訪問型介護予防について考えてみよう（GW）

（GW:グループワーク）

《テーマ》

ご近所サポーターによる訪問型介護予防の強みと弱み

埼玉県小鹿野町 静岡県浜松市天竜区 岐阜県郡上市 鳥取県日南町

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

13

訪問型介護予防について考えてみよう（GW）

ご近所サポーターによる訪問型介護予防の**強み**

（例）

- ・個別の対応ができる
- ・安否確認にもつながる
- ・
- ・

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

14

訪問型介護予防について考えてみよう（GW）

ご近所サポーターによる訪問型介護予防の**弱み**

（例）

- ・サポーターの力量の個人差
- ・プライバシー
- ・
- ・

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

15

グループディスカッション

各グループの発表（各グループ2分）

訪問型介護予防の**強み**

- ・
- ・

訪問型介護予防の**弱み**

- ・
- ・

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

16

本日の流れ

本講習会の趣旨
訪問型介護予防について考えてみよう (GW)

➡ ご近所サポーター講習会について
ご近所サポーター講習会の開催方法 休憩
実際にご近所サポーター講習会をやってみよう

地域ごとの計画づくり (GW)
質疑応答・今講習会のアンケート

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

17

検討委員会
分業別研修プログラムの作成
ご近所サポーター講習会運営マニュアルの作成
訪問支援マニュアル (住民用) の作成
実務者web講習会プログラムの作成

実務者Web講習会
分業別研修プログラムの伝達
ご近所サポーター講習会運営マニュアルの伝達
訪問支援マニュアル (住民用) の伝達

連携団体
実行委員会
実務者web講習会の受講
ご近所サポーター講習会の計画と実施

ご近所サポーター講習会
分業別研修プログラムの実施
訪問支援マニュアル (住民用) の伝達

ご近所サポーターの活動

現在ここです

各地域で行うのはここです

18

ご近所サポーター講習会について

スケジュール

2021	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2022	1月	2月	備考
		実行委員会設置		プログラムの開発				振り廻り		
		実務者Web講習会開催		参加者募集				ビザリ		
		現在ここ		(活動状況確認)				実務者アンケート調査		
		実施対象地域等の検討		ご近所サポーター講習会 (4回)				実務者アンケート		
				市西側・参加者アンケート				各地域のご近所サポーター講習会		

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

19

本日の流れ

本講習会の趣旨
訪問型介護予防について考えてみよう (GW)

ご近所サポーター講習会について
➡ ご近所サポーター講習会の開催方法 休憩
実際にご近所サポーター講習会をやってみよう

地域ごとの計画づくり (GW)
質疑応答

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

20

ご近所サポーター講習会の開催方法

会場集合型 (対面) でのセミナーのイメージ

介護予防推進センター

21

ご近所サポーター講習会の開催方法

オンラインでのセミナーのイメージ

介護予防推進センター

22

ご近所サポーター講習会の開催方法

ハイブリッドでのセミナーのイメージ

介護予防推進センター

23

ご近所サポーター講習会後の活動

訪問して介護予防活動を
進めていく人 (ご近所サ
ポーター) をささえる事業

ご近所サポーター

介護予防推進センター

24

本日の流れ

本講習会の趣旨
 訪問型介護予防について考えてみよう (GW)
 ご近所サポーター講習会について
 ご近所サポーター講習会の開催方法 **休憩**
 ▶ 実際にご近所サポーター講習会をやってみよう
 地域ごとの計画づくり (GW)
 質疑応答・今講習会のアンケート

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

25

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

第0回 ご近所サポーター講習会



ご近所サポーター講習会スライドへ

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

26

本日の流れ

本講習会の趣旨
 訪問型介護予防について考えてみよう (GW)
 ご近所サポーター講習会について
 ご近所サポーター講習会の開催方法 **休憩**
 ▶ 実際にご近所サポーター講習会をやってみよう
 地域ごとの計画づくり (GW)
 質疑応答・今講習会のアンケート

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

27

本日の流れ


本講習会の趣旨
 訪問型介護予防について考えてみよう (GW)
 ご近所サポーター講習会について
 ご近所サポーター講習会の開催方法 **休憩**
 実際にご近所サポーター講習会をやってみよう
 ▶ 地域ごとの計画づくり (GW)
 質疑応答・今講習会のアンケート

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

28

地域ごとの計画づくり (GW)
 (GW:グループワーク)

各地域での
ご近所サポーター講習会を
 計画してみましょう



新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

29

第1回 ご近所サポーター講習会

▶ ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明
 感染対策について地域課題を出してみよう (GW)
 必須講義① **「感染対策」** (その後ロールプレイ)
 必須講義② **「訪問の工夫」**
 本日の講義 「」
 連絡事項、アンケート、次回の予定

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

30

第2回 ご近所サポーター講習会

あいさつ、前回の振り返り
 本日の講義 「」 (その後ロールプレイ)
 各地域での検討事項
 連絡事項、アンケート、次回の予定

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

31

第3回 ご近所サポーター講習会

あいさつ、前回の振り返り
 本日の講義 「」 (その後ロールプレイ)
 各地域での検討事項
 連絡事項、アンケート、次回の予定

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

32



第4回 ご近所サポーター講習会

あいさつ、前回の振り返り

本日の講義 「 」 (その後ロールプレイ)

4回の振り返り、各地域での課題と今後の計画

まとめ、アンケート

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

33



国診協で準備した資料

感染対策 (第1回) 訪問の工夫 (第1回)

食事栄養 口腔機能向上

ものわすれ 閉じこもり・うつ

運動 転倒予防の環境整備

Zoomの使い方

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

34



地域WEBセミナー：分野別コンテンツ

運動

(17分39秒)

ものわすれ

(9分53秒)

転倒予防の環境作り

(6分56秒)

とじこもり・うつ

(9分52秒)

口腔機能向上

(3分56秒)

訪問の工夫

(19分54秒)

食事栄養

(7分30秒)

感染対策

(12分14秒)

35



本日の流れ

本講習会の趣旨

訪問型介護予防について考えてみよう (GW)

ご近所サポーター講習会について

ご近所サポーター講習会の開催方法

休憩

実際にご近所サポーター講習会をやってみよう

地域ごとの計画づくり (GW)

➡ 質疑応答・今講習会のアンケート

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

36



質疑応答

何か質問は
ございませんか？

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

37



本日の講習会のアンケート

アンケートにご協力
よろしくお願いします

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

38



おつかれさまでした



新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

39



山田助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

40



イントロダクション

フレイルと介護予防

コロナフレイルとは？

新型コロナウイルス流行に対する自粛生活のため、外出機会が減ることによって健常者がフレイル状態に陥ること。



9



イントロダクション

フレイルと介護予防

ここで、ちょっと考えてみましょう…

外出機会が減るって？

- 通いの場に出ていたけど、自粛生活で出られない
- ▽交通弱者のため通いの場まで行けない
- ▽引きこもり等で通いの場に行くつもりがない



10



イントロダクション

本事業の概要

本事業はコロナに関わらず、**外出機会の少なくなった方**に対する**介護予防プログラム**を行うものです。

- ・感染対策に留意しながら、ご近所サポーターが訪問
- ・近所付き合いの中で介護予防や生活支援を行う
- ・ご近所サポーターの養成は、オンラインで行う



11



イントロダクション

本事業の概要

対象者

- ・健康な高齢者が要介護状態となることの予防
- ・要介護状態の軽減や悪化防止

アプローチ法

- ・脳卒中など要介護状態となる疾病の予防
- ・フレイル経由で要介護状態になることの予防



12



イントロダクション

本事業の概要

内容

- ・高齢者本人へのアプローチ（機能訓練など）
- ・生活環境の調整
- ・地域の中の居場所・出番づくり

場所

- ・入居施設
- ・通所施設
- ・地域の通いの場
- ・**自宅**



13



イントロダクション

ご近所サポーター講習会のイメージ

会場集合型での講習会のイメージ



14



イントロダクション

ご近所サポーター講習会のイメージ

オンラインでの講習会のイメージ



15



イントロダクション

ご近所サポーター講習会のイメージ

ハイブリッドでの講習会のイメージ



16

イントロダクション

ご近所サポーターのイメージ

訪問して介護予防活動を
進めていく人（ご近所サ
ポーター）をささえる事業

ご近所サポーター

茨城県立総合医療センター
介護予防推進課

17

イントロダクション

国診協で準備した資料

感染対策（第1回）	訪問の工夫（第1回）
食事・栄養	口腔機能向上
ものわずれ	閉じこもり・うつ
運動	転倒予防の環境整備
Zoomの使い方	

茨城県立総合医療センター
介護予防推進課

18

イントロダクション

国診協で準備した資料

ご近所サポーターマニュアルには、講習を受けた後で実際に対象者宅を訪問して、どのようにすれば良いかを記載してあります。

茨城県立総合医療センター
介護予防推進課

19

イントロダクション

国診協で準備した資料

マニュアルの目次の次のページをご覧ください。

茨城県立総合医療センター
介護予防推進課

20

イントロダクション

最初の訪問でお願いしたい事

フレイルと介護予防

初回訪問時に、左のリーフレットを渡してフレイルと介護予防について説明してください。

栄養
身体活動
社会参加

茨城県立総合医療センター
介護予防推進課

21

イントロダクション

最初の訪問でお願いしたい事

その際左の文書を必ず渡して、責任の所在が国診協と病院にあることを明らかにして協力を求めてください。拒否された場合は深追いせず撤退してください。

茨城県立総合医療センター
介護予防推進課

22

第1回 ご近所サポーター講習会

ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明

➡ 感染対策について地域課題を出してみよう（GW）

必須講義① **「感染対策」**（その後ロールプレイ）

必須講義② **「訪問の工夫」**

本日の講義 **「転倒予防の環境作り」**

連絡事項、アンケート、次回の予定

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

茨城県立総合医療センター
介護予防推進課

23

感染対策についての地域課題（グループワーク：GW）

感染対策について大事なこと

◀テーマ▶
皆さんは感染対策について何が大事だと思いますか？

グループ別に話し合ってみましょう


茨城県立総合医療センター
介護予防推進課

24

感染対策についての地域課題（グループワーク：GW）

各グループ発表

「テーマ」
**皆さんは感染対策について
 何が大事だと思いますか？**



グループ発表

独立行政法人高齢保健推進機構
 社会福祉推進部

25

感染対策についての地域課題（グループワーク：GW）

感染対策について大事なこと

- ・
- ・
- ・

独立行政法人高齢保健推進機構
 社会福祉推進部

26

第1回 ご近所サポーター講習会

ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明
 感染対策について地域課題を出してみよう（GW）

➡ 必須講義① 「**感染対策**」（その後ロールプレイ）
 必須講義② 「**訪問の工夫**」

本日の講義 「**転倒予防の環境作り**」

連絡事項、アンケート、次回の予定

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

27

地域WEBセミナー：分野別コンテンツ

運動 (17分39秒)	ものわすれ (9分53秒)
転倒予防の環境作り (6分56秒)	とじこもり・うつ (9分52秒)
口腔機能向上 (3分56秒)	訪問の工夫 (19分54秒)
食事栄養 (7分30秒)	感染対策 (12分14秒)

28

独立行政法人高齢保健推進機構
 社会福祉推進部

新しい生活の中で近隣住民による
 訪問型介護予防等を推進する事業

感染対策の話

主に新型コロナウイルスに対して




29

ロールプレイ

感染対策の説明・ロールプレイ

リーフレットを用いて、隣の人とロールプレイをしてみましょ。

ご近所サポーター役と訪問される役に分かれて、いま学んだ感染対策の話の説明を試みて下さい。



ご近所サポーター 独立行政法人高齢保健推進機構

30

第1回 ご近所サポーター講習会

ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明
 感染対策について地域課題を出してみよう（GW）

必須講義① 「**感染対策**」（その後ロールプレイ）
 ➡ 必須講義② 「**訪問の工夫**」

本日の講義 「**転倒予防の環境作り**」

連絡事項、アンケート、次回の予定

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

31

地域WEBセミナー：分野別コンテンツ

運動 (17分39秒)	ものわすれ (9分53秒)
転倒予防の環境作り (6分56秒)	とじこもり・うつ (9分52秒)
口腔機能向上 (3分56秒)	訪問の工夫 (19分54秒)
食事栄養 (7分30秒)	感染対策 (12分14秒)

32




独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

新しい生活の中で近隣住民による
訪問型介護予防等を推進する事業

訪問の工夫



33




第1回 ご近所サポーター講習会

ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明
感染対策について地域課題を出してみよう（GW）
必須講義①「**感染対策**」（その後ロールプレイ）
必須講義②「**訪問の工夫**」
➡ 本日の講義「**転倒予防の環境作り**」
連絡事項、アンケート、次回の予定

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

34



地域WEBセミナー：分野別コンテンツ

運動 (17分39秒)	ものわすれ (9分53秒)
転倒予防の環境作り (6分56秒)	とじこもり・うつ (9分52秒)
口腔機能向上 (3分56秒)	訪問の工夫 (19分54秒)
食事栄養 (7分30秒)	感染対策 (12分14秒)


35




独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

新しい生活の中で近隣住民による
訪問型介護予防等を推進する事業

転倒予防の環境作り



36



第1回 ご近所サポーター講習会

ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明
感染対策について地域課題を出してみよう（GW）
必須講義①「**感染対策**」（その後ロールプレイ）
必須講義②「**訪問の工夫**」
本日の講義「**転倒予防の環境作り**」
➡ 連絡事項、アンケート、次回の予定

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

37




連絡事項、アンケート、次回の予定

連絡事項

- ・
- ・
- ・

独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

38




連絡事項、アンケート、次回の予定

アンケート

今回のご近所サポーター講習会、いかがでしたか？
ぜひアンケートにお答えください

独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

39



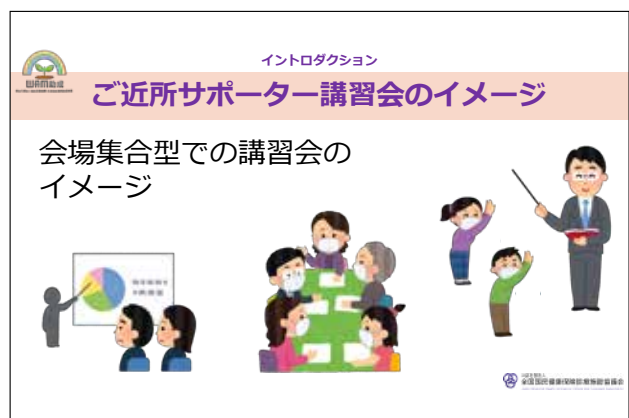
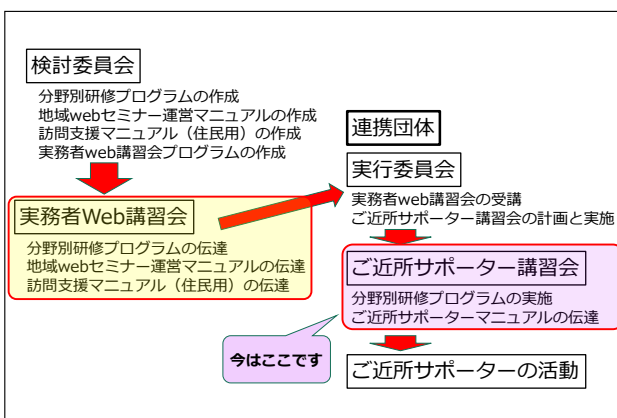
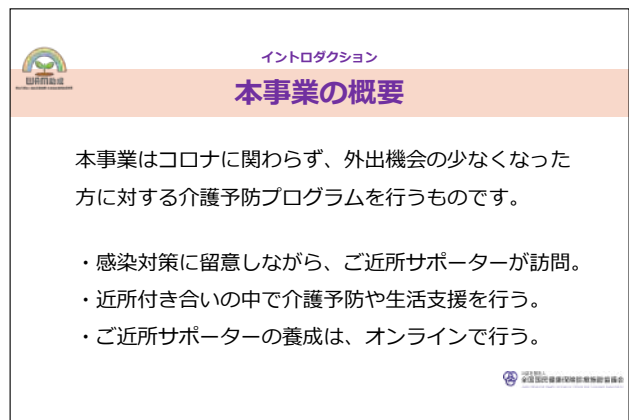
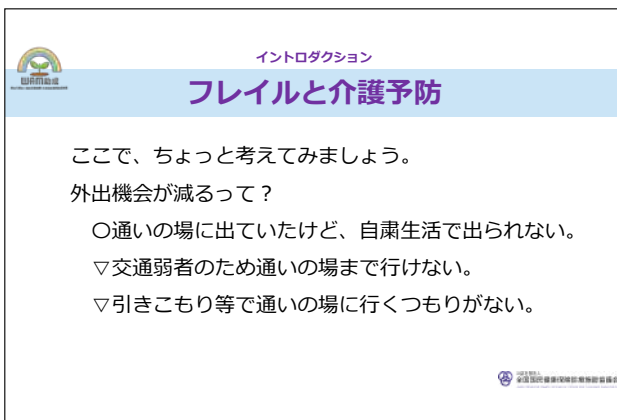
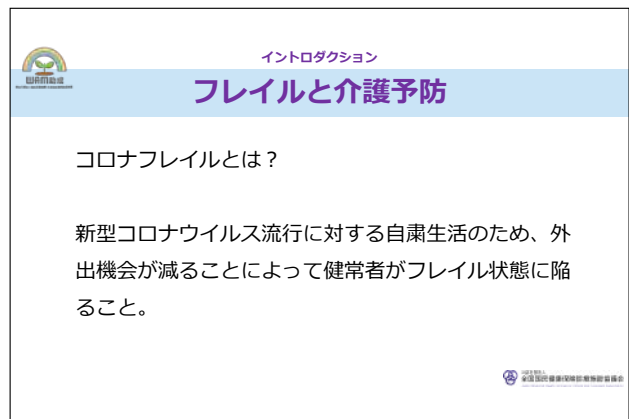
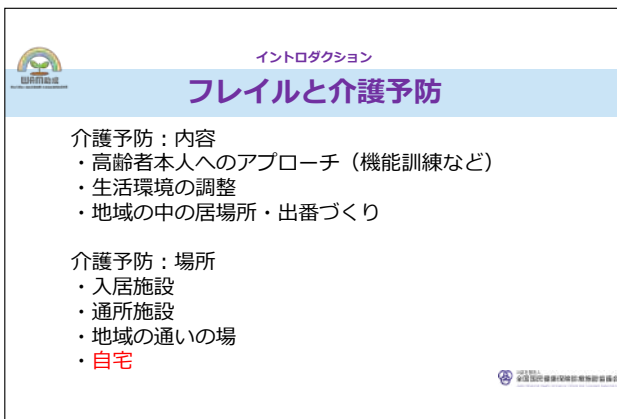
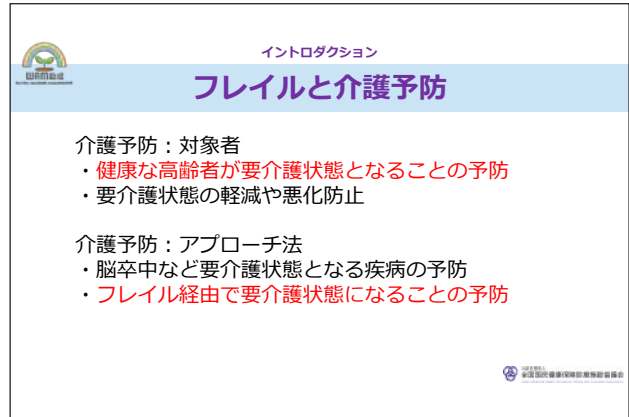
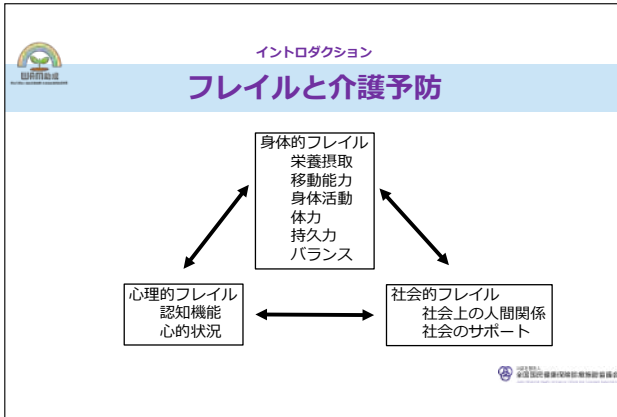
連絡事項、アンケート、次回の予定

次回の予定

第2回～第4回の予定を計画しましょう

独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

40



イントロダクション
ご近所サポーター講習会のイメージ

オンラインでの講習会のイメージ

13

イントロダクション
ご近所サポーター講習会のイメージ

ハイブリッドでの講習会のイメージ

14

イントロダクション
ご近所サポーターのイメージ

訪問して介護予防活動を進めていく人（ご近所サポーター）をささえる事業

15

イントロダクション
国診協で準備した資料

感染対策（第1回）	訪問の工夫（第1回）
食事栄養	口腔機能向上
ものわすれ	閉じこもり・うつ
運動	転倒予防の環境整備
Zoomの使い方	

16

イントロダクション
国診協で準備した資料

ご近所サポーターマニュアルには、講習を受けた後で実際に対象者宅を訪問して、どのようにすれば良いかを記載してあります。

17

イントロダクション
国診協で準備した資料

マニュアルの目次の次のページをご覧ください。

18

イントロダクション
最初の訪問でお願いしたい事

初回訪問時に、左のリーフレットを渡してフレイルと介護予防について説明してください。

19

イントロダクション
最初の訪問でお願いしたい事

その際左の文書を必ず渡して、責任の所在が国診協と病院にあることを明らかにして協力を求めてください。拒否された場合は深追いせず撤退してください。

20

④スライド：ご近所サポーター講習会（訪問の工夫）

独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

新しい生活の中で近隣住民による
訪問型介護予防等を推進する事業

訪問の工夫



1

訪問の工夫

目次

1. ご近所サポーターの役割
2. 相手との信頼関係作り
 - A) 第1ステップは対等な関係と共感
 - B) 傾聴を心掛けましょう
 - C) 第2ステップ できれば やってみよう
3. ご近所サポーターの心構え
 - A) 訪問時の感染症対策
 - B) 専門職ではないので問題解決をしなくてよい
 - C) 親しき仲にも礼儀あり

2

訪問の工夫

1. ご近所サポーターの役割

- (1) 地域に出向き、フレイル（虚弱状態）の予防について
本人の取り組みの**手助けをする役割**
- (2) 暮らしや体調などの困りごとを抱えていないか、
相談できる**相談窓口**に**繋ぐ役割**

3

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

訪問相手は、どんな人ですか

- (1) 仲良しの友人、ご近所等**いつも訪問**している人
- (2) 民生委員等役目として**よく訪問**している人
- (3) 少し気になるので**初めて訪問**する人

4

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

A) 第1ステップは対等な関係と共感

- (1) 訪問することで**人との交流**となり、**フレイル予防**に
まずは**「顔を見に来ました」「元気になっていますか」と**
訪問しましょう。
- (2) **相手と自分は対等な関係**
支援する側・される側ではなく、お互いにフレイル予防に
取り組む仲間です。

5

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

A) 第1ステップは対等な関係と共感

- (3) 「聴く」「話す」バランスは**相手に合わせる**
 - ①相手が**話しやすい話題は何か**
趣味、畑仕事や老人クラブ・ゲートボールなど活動の話、
若い頃の共通話題、昔話、ご近所や町内の出来事など
 - ②話が苦手な人は、体の痛いところはないか、夜は眠れるか
など**体調から入る**と良いかも。
 - ③（意外に訪問者が苦手な）**ゆっくりペース**に慣れること

6

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

B) まずは「傾聴」を心がけましょう

傾聴とは、耳を傾けて、熱心にきくことを意味します
聴くという字は、耳と目と心できくという意味があるのでは…

- 相手の言葉のトーン：張りがある、弱弱しい
- 相手の表情・しぐさ：明るい、少し硬い
- 相手の思い（何を伝えたいか）：

言葉にならない 思いを感じましょう
傾聴は共感の第一歩です

7

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例①（あと一歩編）

**「共感のつもりで自分も～、相手の話を取って
いませんか？」**

夜、眠れん時があるだよ

私も寝れん時があるわ。寝れんとトイレに何回も行くようになるし困るが。羊を数えても寝れんし～

8

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例② (あと一歩編)

「すぐに答えを出さなくてよい」

最近、食欲がなくて困るわ

食欲がないと体力がなくなるので。自分も体力が落ちると困るから肉を食べるようにしとるわ

9

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

「解決策より思い・気持ちをわかってほしい」

相手から困った状況や思いを聞いたので、何とか早く困りごとを減らせたら、無くせたらと考えて、**解決策を提案しがち**です。

しかし、話し手は、実は**解決策より**、自分の困る、苦しい状況や思い・気持ちを**わかって欲しい、聴いて欲しい**と考えている人が多いです。

10

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例③ (あと一歩編)

「押し付けない」

足が弱ってきたわ

私も足が弱った気がして体操しとるよ。体操したら、動きが良くなったわ。体操が良いから体操しない。

11

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

「正しい解決策でも相手が望んでいるでしょうか？」

解決策としてこれは良いと思うこと、自分も実感していて間違い無い・正しい解決策、相手に良かれと思ってのことですが、相手は望んでいるでしょうか？

相手はどうしたいか等を聴くことが大事です。

12

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例① (傾聴意識編)

前は月1回くらいだったけど、最近は週1回、時に2日続いて寝れんこともあるわ

それは本当に困るなあ。先生に相談したりとか、どうしたらいいかなあ？

13

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

「傾聴のポイント」

1. **(困る) 状況・事実**と**思い・気持ち**を**区別して**意識しましょう。**注目すべきは、まずは思い**です。
例1 「夜、眠れん時があるだよ」(思いの言葉は出ていない)
2. **相手の思いを、言葉に出して、相手に返し**ましょう。言葉に出して、返すことが「**共感**」に繋がります。

14

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例② (傾聴意識編)

1週間くらい前からかなあ

1週間も。何か、食べられるような工夫はないかなあ？

15

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

「傾聴のポイント」

3. **思い**を受け止めた後に、**困る状況・事実**を**具体的に質問**？ をしてみましょう。
状況・事実を相手と一緒に具体的にしていこうとは、**具体策を見つけ出すきっかけ**となります。

16

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例③ (傾聴意識編)

家なら出来るかもしれん。どんな体操したら良いだ。

この前、パンフレットもらったわ。今度、持ってこようか。

17

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

「傾聴のポイント」

4. 具体的な解決策(方法)と、本人がどうしたいかを本人と一緒に確認しましょう。

解決に向けた本人の思い・気持ちを一緒に共有することが大切になります。

18

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

「傾聴のポイントのまとめ」

- 相手の話の状況・事実と思い・気持ちを区別して意識しましょう。注目するのは相手の思い・気持ちです。
- 相手の思い・気持ちを言葉に出して返すことが共感に繋がります。
- 思いを共感したら、状況・事実を具体的に質問をしましょう。具体策を見つけるきっかけとなります。
- 具体的な解決策(方法)と、本人がどうしたいか(思い・気持ち)を本人と一緒に確認しましょう。

19

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

C) 第2ステップ **できればやってみよう**

- 〇困る状況を本人が何とかしたいと言葉にできたら解決策を本人と一緒に考えましょう。
- 〇本人にフレイル予防を「やってみよう」という気持ちがあることが大事です。

20

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

C) 第2ステップ **できればやってみよう**

具体的な方法を相手と一緒に考える

- 〇今までに何か取り組んだことがあるか
- 〇どんな方法が相手に合っているか
- 〇どうしたら取り組みやすいか
- 〇リーフレットを活用して「こんな表があったよ」「自分で点検してみるのはどう？」と相手が断ることも出来る提案型が良い

21

訪問の工夫

3. ご近所サポーターの心構え

A) 訪問時の感染症対策

- 〇感染症予防の講習の内容の振りかえりをしましょう
- 〇ご近所サポーター自身の健康管理をしましょう(体調がよくない時には無理をしないようにしましょう)

22

訪問の工夫

3. ご近所サポーターの心構え

B) 専門職ではないので問題を解決をしなくてよい

- 〇難しい相談などに上手く対応ができなくてもかまいません
- 〇相談窓口や専門職につないでいきましょう
紹介先例：地域包括支援センター(総合相談窓口です)
- 〇ご近所サポーター自身が困りごとを抱え込まないで、気軽に地域包括支援センター等専門職に相談しましょう。

23

訪問の工夫

3. ご近所サポーターの心構え

C) 親しき仲にも礼儀あり

- 〇熱心すぎて会話が「根掘り葉掘り」にならないようにしましょう
- 〇プライバシーを守り、個人情報を漏らさないようにしましょう
- 〇訪問する時は、相手の都合や生活パターンなどに配慮しましょう(朝が遅い人、昼寝をする人など)

24

訪問の工夫

おわりに

訪問することが人との交流となり、**フレイル予防の目標達成**です。**思いを大切に**する傾聴に失敗はありません。

気軽に、ご近所サポーターとして**訪問**してみましょう。

25

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

【参考資料】

例① 「**つい自分も～、相手の話を取らない**
思いをくみ取りましょう」（傾聴意識編）

夜、眠れん時があるだよ
眠れんのは辛いなあ
ほんに、眠れんとクヨクヨ考えていけん
眠れんと悪い方に考えて辛いが、眠れんことが増えた
前は月1回くらいだったけど、最近は週1回、時に2日続いて寝れんことがあるわ（具体的な状況）
それは本当に困るなあ。先生に相談したりとか、
どうしたらいいかなあ（相手の取り組み気持ちを確認）

26

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例② 「**すぐに答えを出さなくてよい**」（傾聴意識編）

最近、食欲がなくて困るわ。
食欲がないのは困るなあ。3食とも食べれんか
朝は食べれるけど、昼や夜は前の半分くらいがやとだわ（具体的な状況）
半分かあ。辛いなあ。いつ頃から食欲が落ちてきた
1週間くらい前からかなあ。（具体的な状況）
1週間も。何か、食べれような工夫はないかなあ
(相手の取り組み気持ちを確認)

27

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例③ 「**押し付けけない**」（傾聴意識編）

足が弱ってきたわ
足が弱ると動くのが億劫だが。
ほんに困るわ。立ったり座ったりが思うようにできん
立ったり座ったりは毎日、何回もの事で大変だなあ。
どうしたらいいかなあ。（相手に具体策がない様子）
公民館で体操しとんなるな。
体操なあ。公民館に行くのは好かんわ。あんまり人中は好かんわ。
人中は好まんね。家で体操するのはどうかな（提案）。
家なら出来るかもしれん。どんな体操したら良いだ。
（相手のどうしたいかがわかる）
この前、パンフレットもらったわ。今度、持ってこようか。


28

⑤スライド：ご近所サポーター講習会（感染対策の話） *主に新型コロナウイルスに対して

新しい生活の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

感染対策の話

主に新型コロナウイルスに対して



1

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

感染が怖い？ 交流がなくなるのが怖い？

感染予防か？

交流か？

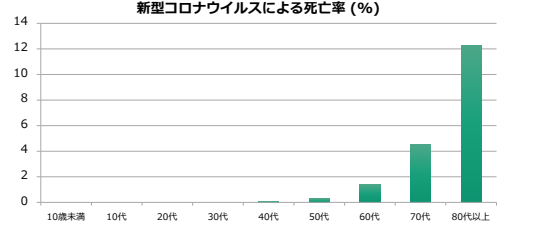


2

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

高齢者のコロナによる死亡率が高いのは事実

新型コロナウイルスによる死亡率 (%)



年齢層	死亡率 (%)
10歳未満	0
10代	0
20代	0
30代	0
40代	0
50代	0.5
60代	1.5
70代	4.5
80代以上	12.5

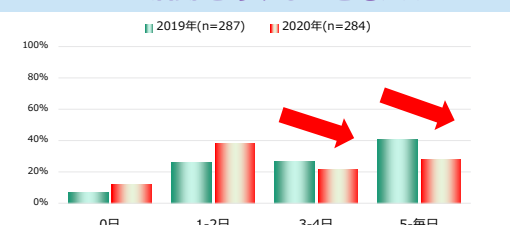
厚生労働省 令和3年6月18日提供

3

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

高齢者の活動は減少している

→ 活動をあげることも大切



活動頻度	2019年 (n=287) (%)	2020年 (n=284) (%)
0日	~5	~10
1-2日	~25	~35
3-4日	~25	~20
5-毎日	~40	~25

大高健老ら 東北西部地域医療センターの医療機関に対する調査より

4

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

フレイル

「加齢などによって足腰や飲み込みなどが衰えてきた状態」

自立

健康

フレイル

要介護状態

5

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

まずはコロナのおさらい

6

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

新型コロナウイルスとは？

- 飛沫（つばのしぶき）および接触でヒト-ヒト感染を起こす
- ただし、従来考えられていた飛沫感染の概念を超えて広範囲に感染を起こす可能性
- 注意すべき点は**無症候の感染者**であっても感染力があること
- 症状が出る前に感染力を発揮
- そのため、何の症状も無い人あるいは咽頭痛（のどの痛み）程度の人が周囲の人に感染させてしまう可能性があり、感染拡大の要因のひとつ
- 感染力は一人の感染者から2~3人程度に感染

7

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

新型コロナウイルスの症状

- 発熱、咳、筋肉痛、倦怠感、呼吸困難、下痢などが比較的多くみられる
- 味覚障害（味の感覚がない）、嗅覚障害（においがよくわからない）が特徴的
- **30-40%が無症状**
- 潜伏期（感染者と接触して症状がでるまで）は5日、最大14日
- **臨床症状で新型コロナウイルスを診断することは困難**

8

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

新型コロナウイルス感染症を疑う行動

- **3密**（密集、密接、密閉）
カラオケ、飲酒を伴う会食
- **マスクなしの状態**で陽性者と**15分以上**過ごす
- 濃厚接触者として
→ 家族や職場が多い

9

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

新型コロナウイルスに対する感染対策

10

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

正しく恐れよう

こまめな手洗い、マスクでかなり防げる
飛沫（唾液のしぶき）からいかに防御するかが大切

地域の感染状況を把握しましょう

遠距離で流行地域に住んでいる家族と接触したかどうかを把握しましょう

熱がなければ「コロナは大丈夫」ではない

コロナ陽性者との濃厚接触、不安な症状があればいったん訪問を中止することも大切

11

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して


サージカルマスクとN95マスクどっちがおすすめ？

- サージカルマスク
- N95マスク

12

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

フェイスシールドは？



飛沫が目の粘膜に入る可能性があるため
相手がマスクをしていない場合は必要です
 フェイスシールドをする場合も
 マスクの着用をしてください
 例：相手が食事を食べている場合
 なんらかの理由でマスクを外している

13

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

検査は必要か？

- 検査のタイミング、解釈が結構難しいです
- 感染した人が必ずしも陽性とするわけではありません
- 逆に陰性と出れば感染は大丈夫だともいえません
- 自身で市販のものを利用するのではなく、医療機関、保健所にご相談するのが望ましいです

14

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

介護を控えるべきケース

- 家族や交流が多かった方が「コロナウイルス陽性」とした場合（いわゆる濃厚接触）
- 発熱、倦怠感、咳などの症状があった場合
- コロナの初期症状は典型的ではありません。
「控える勇気も必要」


15

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

ワクチンの効果（ファイザー社製の場合）

（接種するかどうかはご本人の意思を尊重しますが…）

- 発症を**95%**抑えます（20分の1にする）
- 高齢者に対しては**重症化を抑えます**
- **変異株**にも効果があります



16

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して


訪問する前にチェック!!

- ◇ **マスク**はしていますか？
 - 訪問する方も訪問される方も
 - 訪問される方がマスクをしていない場合はフェイスシールドをしましょう
- ◇ **発熱、咳**などの症状はありませんか？
 - 怪しい症状があれば訪問を控えましょう
- ◇ 訪問前後に**手洗い**もしくは**アルコール消毒**

17

感染対策の話 主に新型コロナウイルスに対して

国診協版Q&A集もよろしくお願いいたします



- やや専門家向けですが皆様在日常コロナに関して抱いている疑問がまとまっております
- 詳しくは「国診協」のホームページで

18

感染対策の話 番外編

下痢・嘔吐をしている人に対して


- **急性腸炎**（いちようかぜ）は大変**感染しやすい**です
- 下痢、嘔吐の方に注意を
患者さんに触れたらかならず流水で手洗い
- 下痢、嘔吐による脱水は命取りになることがあります。早めの医療機関受診をすすめましょう

19

⑥スライド：ご近所サポーター講習会（運動について）

新しい生活の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業


運動について



1

運動の効果


運動を行うことで、気分転換やストレスの発散となり、精神的な安定を促すこともできます。ストレッチや筋力トレーニングは腰痛や膝痛などの痛みの軽減や姿勢の悪化予防にも期待でき、心肺機能を高める運動によって風邪などの感染症にかかるリスクも低くすることが可能です。



2

プラス10分で健康寿命の延伸

厚生労働省の健康日本21の健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）では、日々の生活の中で、今よりもプラス10分の運動で健康寿命を延ばせるといわれています。



3

毎日コツコツやりましょう

1. 散歩や外出などで外に歩いて出掛けること
2. 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
3. エレベーターやエスカレータの使用を控えて階段の上り下りを行うこと
4. 車よりは自転車をこぐ、自転車よりは歩くこと
5. 掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと
6. ストレッチや筋力トレーニング、運動施設でのトレーニングを行うこと

4

筋力アップ体操の紹介

腰や膝を伸ばす前側の筋力アップです。膝が曲がらないように椅子に座り、膝を伸ばしながら両足を同時に動かします。

※ 膝が曲がらないように注意してください。

※ 運動中は息を吐きながら行ってください。



※ 膝が曲がらないように注意してください。

※ 運動中は息を吐きながら行ってください。



5

筋力アップ体操の効果



6

筋力アップ体操のコツ

- 1 筋力アップ体操と並行してストレッチをしましょう。
- 2 週2～3回でもよいです。長く続けることが効果的
- 3 力を入れる時は息を吐きましょう。

7

筋力アップ体操の実際


実際にやってみましょう

8

⑦スライド：ご近所サポーター講習会（転倒予防の環境づくり）

新しい生活の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

転倒予防の環境作り

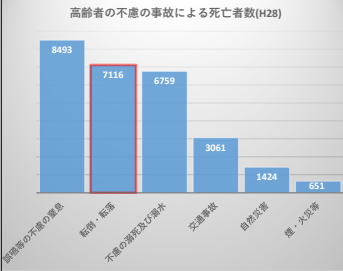


1

転倒予防の環境作り

転倒予防の重要性

高齢者の不慮の事故による死亡者数(H28)



転倒・転落は高齢者の不慮の事故による死亡で2番目に多い

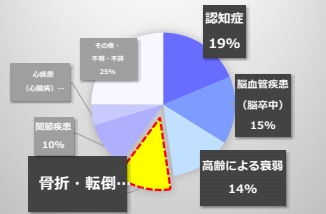
出展：消費者庁高齢者の事故の状況について－「人口動態調査」調査票情報及び「救急搬送データ」分析

2

転倒予防の環境作り

転倒予防の重要性

65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因(平成28年)



介護が必要となった主な原因は、認知症、脳血管障害、虚弱について

骨折・転倒が4番目

出展：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)

3

転倒予防の環境作り

家の中の危険箇所

発生場所・事故要因別に見た高齢者の「転倒・転落」による救急搬送者数(平成28年)



第1位：居室
第2位：階段
第3位：廊下
第4位：玄関

出展：消費者庁高齢者の事故の状況について－「人口動態調査」調査票情報及び「救急搬送データ」分析

4

転倒予防の環境作り

家庭での転倒予防ポイント

居室 階段 廊下 玄関
浴室

5

転倒予防の環境作り

居室（リビング）



電気製品のコードにつまずきに注意！

ポイント

コードはなるべく短くして部屋を横切らないようにしましょう

6

転倒予防の環境作り

居室2（リビング）



小さなカーペットで滑ったり、段差につまずく！

ポイント

毛足の短い、滑りにくいものにする、建物内の段差をなるべく無くしましょう。

7

転倒予防の環境作り

廊下



物に躓く・滑る・照明が暗く転ぶ！

ポイント

- 物を置かない。
- 滑りやすいワックスは使わない。
- 人感センサー付き照明

8

転倒予防の環境作り

階段



階段での転落は、骨折などの重大な事故につながる！

ポイント

- 手すりを付ける
- スリッパをはかない
- 階段や踊り場に物を置かない

9

転倒予防の環境作り

玄関



玄関での転倒原因は、つまずく、すべる、バランスを崩す、踏み外す！

ポイント

- 手すりの設置
- 玄関ベンチ
- 玄関マットを敷く場合は、滑ったり、つまずいたりしないように、専用のテープで固定しましょう。

10

転倒予防の環境作り

玄関



玄関での転倒原因は、つまずく、すべる、バランスを崩す、踏み外す！

ポイント

- 手すりの設置
- 玄関ベンチ
- 玄関マットを敷く場合は、滑ったり、つまずいたりしないように、専用のテープで固定しましょう。

11

転倒予防の環境作り

玄関



玄関での転倒原因は、つまずく、すべる、バランスを崩す、踏み外す！

ポイント

- 手すりの設置
- 玄関ベンチ
- 玄関マットを敷く場合は、滑ったり、つまずいたりしないように、専用のテープで固定しましょう。

12

転倒予防の環境作り

玄関



玄関での転倒原因は、つまずく、すべる、バランスを崩す、踏み外す！

ポイント

- 手すりの設置
- 玄関ベンチ
- 玄関マットを敷く場合は、滑ったり、つまずいたりしないように、専用のテープで固定しましょう。

13

転倒予防の環境作り

浴室



濡れてすべりやすい！

ポイント

- 浴槽の底や浴室の床に滑り止めマット
- シャワーチェアの利用
- 埋めこみ式で低めの浴槽は出入りが楽になります。

14

転倒予防の環境作り

浴室



濡れてすべりやすい！

ポイント

- 浴槽の底や浴室の床に滑り止めマット
- シャワーチェアの利用
- 埋めこみ式で低めの浴槽は出入りが楽になります。

15

転倒予防の環境作り

浴室



濡れてすべりやすい！

ポイント

- 浴槽の底や浴室の床に滑り止めマット
- シャワーチェアの利用
- 埋めこみ式で低めの浴槽は出入りが楽になります。

16

転倒予防の環境作り

浴室

濡れてすべりやすい！

<半埋め込み型>

ポイント

- ・浴槽の底や浴室の床に滑り止めマット
- ・シャワーチェアの利用
- ・埋め込み式で低めの浴槽は出入りが楽になります。

17

転倒予防の環境作り

安全な暮らしのために

ポイント

- ・家庭内の転倒は介護状態になる危険性が高い。
- ・室内の安全対策で予防できます。

18

⑧スライド：ご近所サポーター講習会（食事のこと・栄養のこと）

新しい生活の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

食事のこと 栄養のこと

1

食事と栄養

体重を量っていますか？ 体重は・・・

食分量（摂取エネルギー）と運動量（消費エネルギー）のバロメーター

摂取（食べる）エネルギー

消費（使う）エネルギー

体重が減ってくる・・・体重変化に注意しましょう！！

2

食事と栄養

こんな食事は要注意！！

食欲ないし、今日はあっさりとし...

- ・お粥と梅干しだけ
- ・野菜は、体にいいから野菜だけ
- ・夏は暑いし、そうめんだけ...

たんぱく質をプラスしてね

3

食事と栄養

たんぱく質とは？

たんぱく質をプラスしてね

4

食事と栄養

たんぱく質を増やすポイント

- ・買い物に行かない日は缶詰（サバ、サケ、サンマ等）を利用
- ・トーストにはチーズ1枚をのせて焼く
- ・めん類には卵を入れて
- ・おやつには乳製品、ゆで卵を
- ・飲み物は牛乳を
- ・冷凍食品も上手に利用（からあげ、ハンバーグなど）

たんぱく質をプラスしてね

5

食事と栄養

さあ、にぎやかにいただく

いろいろな食材とは・・・？

多様な食材を食べて元気！

「さあ、にぎやかにいただく」


東京郵健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

6

食事と栄養

エネルギー確保に油は重要

調理方法を工夫してみましょう



- ・植物油を使った炒め物は最適！サラダ油やごま油を使う
- ・マヨネーズで炒めるのも風味良くてOK！
- ・天ぷらやコロッケはお惣菜売り場も利用して手軽に
- ・調理法で脂肪の吸収量を増やす
煮る→炒め煮→炒める→天ぷら→フライ（エネルギー大）
- ・脂の多い魚や肉類（食べる量が減った時は上手に使う）

7

食事と栄養

嚙むこと・飲み込むことが不安な場合

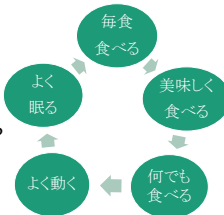
- ・「嚙む・飲み込む」ができる口をつくる
- ・食べやすい姿勢の調整をする
- ・食べやすい食事の工夫をする
切れ目を入れる。軟らかく煮る。なめらかな食感にするなど
- ・食べやすさにあった、とろみをつける
- ・フレイル状態ではそしゃく・嚙下機能の低下をまねく
- ・食事量の確保が出来ない時は、栄養補助食品を利用する

8

食事と栄養

元気で暮らし続けるために

- ・食べていますか？
- ・足りないものはありますか？
- ・多すぎるものはありますか？
- ・自分の身体を知っていますか？
- ・身体に合ったものを食べていますか？
- ・運動していますか？
- ・睡眠と休養取れていますか？
- ・相談できる場所はありますか？



毎食 食べる
よく 眠る
よく 動く
美味しく 食べる
何でも 食べる

9

⑨スライド：ご近所サポーター講習会（口腔機能向上）

独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

新しい生活の中で近隣住民による
訪問型介護予防等を推進する事業

口腔機能向上



1

口腔機能向上

お口の働き：自己診断

チェック項目

- 1. 家族と同じものが食べられない
- 2. 食べ終わるのに時間がかかるようになった
- 3. 食事中に咳き込むことがある
- 4. 薬を飲んだ時にのどにひっかかりたりする
- 5. 話しをすると頭（あご）や喉頭（のど）が疲れる
- 6. いびきをかく
- 7. 口の中がねばねばする
- 8. 口臭が気になる
- 9. 義歯（入れ歯）をしているけど合わない
- 10. 口の中がよく潤いた感じがする

チェック項目数 □/10

当てはまるものがありますか？

★3項目以上当てはまった方は要注意！

むし歯、歯周病、入れ歯のチェック
をしていても、口腔機能の低下は起
こることがあります！

そこで『予防作戦』が必要に
なってきます！

2

口腔機能向上

生活における口腔機能向上（予防作戦）への取組

基礎知識

- ・口腔機能は、筋肉や骨と同様に
加齢とともに「衰えて」いきます。
- ・嚙みにくい、むせる、口の中が渇くと
いった症状は、口腔機能の低下している状態であり、放っておくと
肺炎や栄養の欠乏、身体力が衰えるといったことにつながっていくことが
わかってきました。
- ・食べることに以外にも、話しぶり、食事が美味しくないなど、普段の生活への
支障も心配されます。

口腔の3大機能
・摂食嚥下（食べる・飲み込む）
・構音（話す）
・呼吸（息をする）

3

口腔機能向上

日頃から気をつけたいお口の中

いつも口の中を清潔に

- むし歯** 放っておくと歯に痛みが出たり、噛めなくなります
- 歯周病** 放っておくと歯が抜けてしまいます
- 気道感染（肺炎）** 歯を重ねると免疫力が低下してきます。さらにはインフルエンザを
起こしやすいですが、これまでに調査でわかってきました

歯周病を進行させない

「たばこを吸う」「血糖コントロールが悪い」「歯磨きをしない」などは、**歯周病**を進行させる原因に
なります。禁煙などの生活習慣の改善も口腔機能低下の予防に大変重要です。

義歯（入れ歯）にも注意

- 義歯も清潔に** 義歯表面やパネ（歯に引っかける針金）にも菌（カビなど）が付いています
- 義歯が合わない** うまく噛めないし、体のバランスがとれなくなります

口の中には良い菌だけでなく、
体にとって悪い影響を及ぼす
菌もたくさんいます

4

口腔機能向上

こんなことは気になりませんか？

● 症状別 診断

○ 飲み込むための筋力や機能が弱まると誤嚥（誤って気管に入る）や窒息のリスクが高まります
→ 口腔機能の向上が必要です

○ 唾液（つば）の出が少ない
→ 飲み込みにくくなります
○ 口やのどが汚れやすい
→ 菌が多くなり感染しやすくなります

○ 噛む力や飲み込み機能が弱まっています
→ 歯や義歯の治療とともに口腔機能の向上が必要です

● むせやすい人は

● 口が濡れた感じのある人は

● 固いものが噛めなくなっている人は

Copyright © 2016 国立長寿医療研究センター

5

口腔機能向上

生活における口腔機能向上への取り組み

3ヶ月が1クール（期間）です！

★ 口腔機能向上メニュー

- ・ 歯みがき
- ・ 義歯みがき
- ・ 口に関連したレクリエーション
- ・ お口まわりの体操
- ・ 唾液腺マッサージ
- ・ 食事時のひと工夫
- ・ 調理時のひと工夫

Copyright © 2016 国立長寿医療研究センター

6

口腔機能向上

自分で出来る口腔機能向上メニュー

(1) バタカラ体操

(2) 唾液腺マッサージ

① 耳下腺マッサージ
耳の前を、10回ほど円を描くようにマッサージする

② 顎下腺マッサージ
頭の内側のくぼみ部分を10回ほど押していく

③ 舌下腺マッサージ
頭の下の方の柔らかい部分を親指で10回ほど上方向にゆっくり押し当てる

・ 「ハ」...唇をはくように
・ 「タ」...舌先を上の前歯の裏につけるように
・ 「カ」...舌の奥を上顎の奥につけるように
・ 「ラ」...舌をまるめるように
★各発音10回を2セット行う

Copyright © 2016 国立長寿医療研究センター

7

口腔機能向上

生活における口腔機能向上への取り組み

だれが・いつ・どこで？

★ 口腔機能向上メニュー

- ・ 自分自身で、施設スタッフや医療者が
- ・ 毎日、時々、必要に応じて
- ・ 自宅、施設、医療機関で

Copyright © 2016 国立長寿医療研究センター

8

口腔機能向上

このような改善が期待できます！

歯科治療と口腔機能向上メニューの連携

★ 期待される効果

- ・ お薬などが飲み込みやすくなる
- ・ 固いものが食べられるようになる
- ・ お口があまり乾かなくなる
- ・ しゃべりやすくなる
- ・ お口の匂いが消える

Copyright © 2016 国立長寿医療研究センター

9

10 スライド：ご近所サポーター講習会 (ものわすれ)

新しい生活の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

ものわすれ

Copyright © 2016 国立長寿医療研究センター

1

ものわすれ

ものわすれについて

最近、こんなことはないですか？

「同じことを何回も話す・尋ねる」

「物の置き忘れが増えた」

「よく探し物をする」

Copyright © 2016 国立長寿医療研究センター

2

ものわすれ

ものわすれに効く脳によい生活の送り方

- ものわすれの対策をとれば将来の認知症の予防になります。
- 嘆くだけでなく、攻めのアクションを取ることが、脳を元気にするコツ
- ものわすれの中心は脳の「ワーキングメモリ」の機能の低下ですが、これは脳によい生活を送ることで比較的簡単に回復させることができます。
- 「ワーキングメモリ」とは「作業記憶」のこと。会話や料理、計算、予定などいろいろな作業や目的を遂行するために一時的に記憶したり、記憶を引き出したりする機能。それをできるだけ多く使い、運動や食事で脳を守り鍛えることが重要です。
- 普段から脳にいい生活習慣を身に付けておくことが大切です。

3

ものわすれ

ものわすれ対策1 運動

- 運動をする→体全体の血流が改善→脳を巡る血液量も増加します。ワーキングメモリの中枢である「前頭前野」や記憶を司る「海馬」はもともと血液量が特に多い場所です。その予防には、日常的な運動は必須です。
- ウォーキング（有酸素運動）は体にも脳にも効果的**：認知機能の改善や、認知症を予防できます。多少汗ばむくらいの早歩きを**1回20分程度、週に3回以上**続けるとよいです。
- 日光を浴びて運動するとより効果的**：日光は、認知症の発症率を下げるビタミンDの合成を促進。ビタミンDには、うつ病のリスクを下げる効果もあり、日中の屋外でのウォーキングをぜひ習慣化して！（日焼け対策もお忘れなく）

4

ものわすれ

ものわすれ対策2 食事

- 生活習慣病を防ぐような**バランスのよい食事が基本**
- コーヒー、ブルーベリーなどのベリー類、ビタミンDが認知機能に有効です。
- コーヒーはカフェインが脳によいとのこと。目安は1日1~3杯程度。ただし、甘くしすぎはダメ。過剰な糖分はワーキングメモリの機能を低下させます。
- イチゴやブルーベリーなどのベリー類は、抗酸化作用が認知機能にプラスに働きます。
- ビタミンDは不足すると認知機能の低下が早まると言われています。魚を積極的に食べたり、日光に当たったりしてビタミンDをしっかり補充しましょう。

5

ものわすれ

ものわすれ対策3 会話

- 孤独は脳の大敵。人との会話を！！**
- 脳を使う代表が**コミュニケーション**。ご近所さん、友人や家族との会話はとても重要。ワーキングメモリを存分に使うため、脳も自然と活性化します。
- 読書や旅行など、いろんな体験を積むことも大切。これらは「**認知的蓄え**」と呼ばれ、多ければ多いほど認知症になりにくいそうです。
- よくないのは孤独！** 一人でぼーっとするのは脳の大敵。人間は社会的な動物であり人と交わるのが基本。人と直接話すだけでなく、最近ではSNSなど使って、たくさんの友人と交流したりすることも、脳にはよい刺激になります。

6

ものわすれ

ものわすれと認知症のちがい

ものわすれ

だれにでも起こります。老化によるものわすれは、「人の名前が出てこない・モノをどこに置いたか忘れる・その部屋に何をしに来たか忘れる」などが特徴です。多くの場合、何かのきっかけや時間の経過で思い出すことができます。

認知症

「食べたこと自体を忘れる・買い物に行ったこと自体を忘れる・日付や曜日、場所などがわからなくなる、捜し物は誰かに盗られたと思う」などが主な症状です。

7

ものわすれ

ものわすれと認知症のちがい

認知症による物忘れは、「覚えられない」

認知症では、脳のさまざまな部位の神経細胞が障害されるために、日常生活に支障をきたすような物忘れが生じてきます。

加齢による正常な範囲の物忘れとの大きな違いは、記憶のプロセスの中でも「覚える」力が衰える点です。

実際にはなかなか見分けがつかづらい面もありますが、次の3点がめやすになります。

8

ものわすれ

認知症によるものわすれ、3つのめやす

- ものわすれのために日常生活に支障が出ている**
例) 自宅への帰り道がわからなくなり迷ってしまう
- 本人にもものわすれの自覚がない**
例) 同じ会話を繰り返しているのに気づかず、また同じ話をする
- 経験の一部ではなく経験したこと全体を忘れてしまう**
例) 朝ごはんを食べたこと自体を覚えていない

9

ものわすれ

おかしいなと思ったら早めの受診を！！

残念ながら今の医学では認知症は改善しません、しかし、早い段階で発見し適切な医療やケアを受ければ、認知症の進行を遅らせることができます。そのことで、住み慣れた地域で今まで通りの生活を送ることができます。

日頃からの予防・早期発見・早期の治療ケアが大切です。

10

⑪スライド：ご近所サポーター講習会（閉じこもり・うつ）

新しい生活の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

閉じこもり・うつ

1

閉じこもり・うつ

老化に加え、コロナ禍の影響で高齢者の活動範囲が一層狭まることになりました。動かないことで体力が低下し、気持ちまで沈みがちとなり、外出の頻度が低くなる、いわゆる**閉じこもり**が起りやすくなっています。これは、**廃用症候群**（動かないことで心身の機能が低下すること）や**認知症**、**うつ傾向**といった症状にも関連し、要介護状態へと進む原因となります。

2

閉じこもりについて

閉じこもりとは『週に1回も外出しない状態』が目安になります。この原因としては、**身体的問題**、**心理的問題**、**社会環境の問題**の3つがあげられます。

これらが相互に関連して閉じこもりを発生させます。

3

高齢者の閉じこもり

身体的問題
老化・病気・痛み
障害 など

心理的問題
意欲低下
障害や性格からくる
落ち込み など

社会環境の問題
独居・友人の有無
住居・気候
コロナ禍 など

閉じこもり

廃用症候群
※動かないことで心身の機能が低下すること

要介護状態

参考：介護予防研修テキスト

4

閉じこもりと要介護要因

閉じこもりは社会活動が不活発になり気分も落ち込むことから、「うつ」や「認知症」の発症リスクとなります。身体活動が減ると運動機能は低下し、動かないことで食欲が落ち、口腔機能の低下や低栄養を起こします。こうして体力が低下することで介護が必要な状態となっていきます。このように閉じこもりは、要介護の原因となる症状それぞれと相互に関連していることがわかります。

5

閉じこもりと要介護要因

閉じこもり
相互に関連

社会活動が不活発

認知症

うつ状態

運動器の機能低下
低栄養
口腔機能の低下

食べたくない

会話が少なくなる

気分が落ち込む

参考：介護予防研修テキスト

6

閉じこもりの予防

◎外出をうながす
少なくとも週に1回外出するようにうながしましょう
『外を歩くと気持ちがいい』など、声掛けをしましょう
『危ないから外に出ないで』は禁句です。高齢者を心配して家族が外出を止めることがありますので注意が必要です

◎外出できない場合
友達やボランティアが訪問して会話を楽しんだり、電話やメールで交流するのでもいいでしょう

7

うつについて

うつとは、精神的なエネルギーが低下して、気分がひどく落ち込んだり、何にも興味を持てなくなったり、なんとなくだるかったりして強い苦痛を感じ、日常生活に支障が現れるまでになった状態です。

高齢になると、ある程度の活動性は落ちますが、それでも閉じこもりがちで元気がないことは心配です。

8


閉じこもり・うつ

高齢者のうつの原因

高齢者のうつの原因は、

- ① **外因性** (病気からくる不安感・痛みなどの苦痛など)
- ② **内因性** (遺伝や体質によるものなど)
- ③ **心因性** (退職、子供の自立、親しい人や配偶者の死、環境の変化など) に分けて考えられます。

また、処方されている薬剤によって二次的に起こるうつ症状や、過剰な内服によって起こる場合もありますので、注意が必要です。




9


閉じこもり・うつ

高齢者のうつの症状

- ① 強いうつ気分
- ② 興味や喜びの喪失
- ③ 食欲の障害
- ④ 睡眠の障害
- ⑤ 精神運動の障害 (制止、焦燥)
- ⑥ 疲れやすい、気力の減退
- ⑦ 強い罪責感
- ⑧ 思考力、集中力の低下
- ⑨ 死への思い



※) 高齢者の場合は典型的な「抑うつ感」や「悲哀感」があまり目立たず、症状としては身体的な痛みや心気症状 (病気ではないのに心身に不調がある状態) や不定愁訴が多くみられます。




10

閉じこもり・うつ

認知症とのちがい

うつの症状である「**興味の喪失**」「**気力の減退**」などは認知症初期にもみられます。はっきりと区別はできませんが、次のような違いがあるといわれています。



11

閉じこもり・うつ

認知症とのちがい

	うつ	認知症
記憶力	昔も今も思い出せない	昔のことは覚えている
発症のきっかけ	きっかけがある発症がわかる	きっかけはない発症時期がわからない
病状の進み方	急に進む	ゆっくり進む
性格	几帳面・真面目・完全癖	特に傾向はない
作業	できない	指示されると努力できる
感情	抑うつ	変化しやすい
社交性	ない	表面的な社交性はある




12

閉じこもり・うつ

うつの予防

- ◎ **うつ (心の健康) について正しく理解する**
気軽に心と体の健康について話をしましょう
日頃から高齢者の話をよく聴きましょう
- ◎ **生きがいや健康の実感、閉じこもり (孤立) の予防**
日々の家事、畑仕事、散歩などの習慣が健康へのカギ!
- ◎ **小地域ごとの交流の場でうつ・閉じこもり・認知症予防**
- ◎ **心配な症状の早期発見、早期対応**




13

閉じこもり・うつ

ご近所サポーターさんへのおねがい

- ・ **本人の様子や生活の変化に気づく**
体調、表情や話し方、受け答え、声の調子、服装や部屋の乱れがないか、などに変化のサインが隠れています。
- ・ **周囲とつながっているという安心感を伝える**
訪問活動の「寄り添い」によって、高齢者の心の安定が期待できます。日ごろの声かけが大事です。
- ・ **気になったことは相談窓口へ**




14

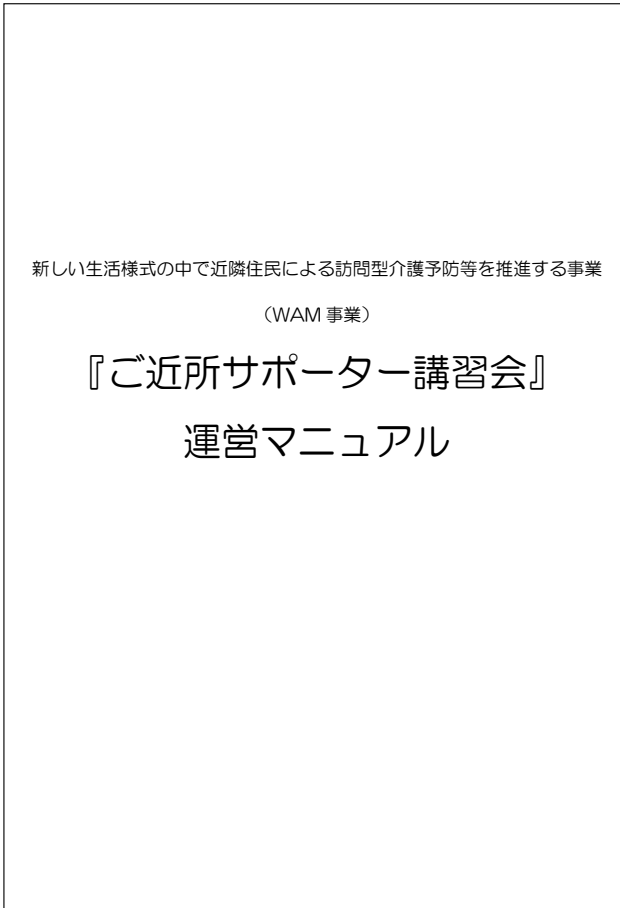
閉じこもり・うつ

参考資料

厚生労働省介護予防マニュアル(改訂版)
第6章 閉じこもり予防・支援マニュアル
第7章 認知機能低下予防・支援マニュアル
第8章 うつ予防・支援マニュアル
公益財団法人長寿科学振興財団
認知症の予防とケア
第4章 認知症の予防
3. うつ予防との関わり



15



目次

- 目次・・・ 1
- はじめに・・・ 2
フレイルとは
コロナフレイルとは
- 本講習会の目的・・・ 3
- 講習会の準備・・・ 3
運営の中心となるスタッフ（実行委員）の決定
講習会概要の作成
当日の研修内容の決定
参加者の名簿の作成・グループ分け
当日運営スタッフの役割の決定
講習の講義で使用する教材スライドの準備と確認
講習会で用いる物品の準備
当日スタッフの分担当の作成
当日使用するパソコンへの資料保存とファイルが開けるか、スライド投影可能かの確認
当日使用するオンライン（Zoom など）での接続の確認
当日運営スタッフ分担当に則して実施
- 『ご近所サポーター講習会』進め方一例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

はじめに

フレイルとは

人間は、加齢に伴ってアクシデントが起こった時に持ちこたえる力（予備能力）が低下してきます。例えば、普通に歩いていた段差につまづいてしまった場合のことを考えてみましょう。これまでなら、つまづいても「おっと」と立ち直ることができていたのが、予備能力が低下してくると転ぶようになります。転ぶ時に反動的に手が出てかばっていたのに、それができなくなると大けがになりかねません。このように、まだ介護は必要ないけれどちょっと弱ってきたな、という状態をフレイルと呼びます。言い換えれば、歳を取って様々な場面の予備能力が低下することで、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態のことです。そのままだと介護が必要になってしまうのが心配です。一方ちょっとした取り組みで健康状態に戻すことができる可能性もある状態です。

食が細くなったな、動きが鈍くなったな、といったいわゆる虚弱状態は「身体的フレイル」に相当しますが、フレイルというのはそのような身体的なものばかりでなく、表情が乏しくなった、人前になんか出なくなったなどの「心理的フレイル」「社会的フレイル」も起こります。そしてそれらは相互に関わりながらだんだんフレイルが進んでいくことが予測されます。

コロナフレイルとは

外出機会が減るといのはどういう状態でしょうか。確かにこのコロナ禍で通いの場が中止になり、もろもろの自粛で外出できなくなった高齢者が増えています。でも新型コロナが流行してなくても、通いの場に通いにくい理由で行けなかった人、引きこもりで通いの場に行かない人はいらっしゃると思います。通いの場に行かないこれらの人たちが介護予防を行う機会ほとんどありません。

コロナフレイルとは、新型コロナウイルス流行に対する自粛生活のため、外出機会が減ることによって健康者がフレイル状態に陥ることです。

本講習会の目的

本事業はコロナに関わらず、「外出機会が減ることによって健康者がフレイル状態に陥る」ことを予防するために、「外出機会の少なくなった方に対する介護予防プログラムを行う」ための、訪問型介護予防等を推進・実践できる人材（**ご近所サポーター**）の育成が目的です。つまり、感染対策に留意しながら、ご近所サポーターが高齢者を訪問し、近所付き合いの中で介護予防や支援を行う、というものです。なお、ご近所サポーターの養成も、感染に配慮してオンラインを使いながら受講できるようにしています。

本講習会は、**4 回シリーズ**です。ご近所サポーターの方々が多くのごことを学べるよう、講習会の中で使用する教材を作成しています。教材内容は「**感染対策**」、「**閉じこもり・うつ**」、「**食事栄養**」、「**口腔機能向上**」、「**物忘れ**」、「**転倒予防の環境調整**」、「**運動**」、「**訪問の工夫**」、「**WEB 研修参加の手引き**」；**参加者編（Zoom の使い方）**となっています。

講習会の準備

- **運営の中心となるスタッフ（実行委員）の決定**
あなたの施設（市町村）で**今回の講習会の運営にかかわるスタッフ**を決めましょう。地域によっては既に行われている多職種研修会を運営する団体（任意団体や行政あるいは地域包括支援センター）とのコラボレーションで行うことも想定されます。こうして形成されたチームで講習会の企画・運営を担うこととなります。
- **講習会概要の作成**
企画・運営チームで**講習会の概要(目的、開催日や時間帯、開催場所、大まかな内容、大まかな参加人数など)を検討・作成**しましょう。
開催場所は皆さんの施設の会議室や行政施設の会議室、その他地域のホールなどに加え、自宅でも受講できるよう、パソコンやスマホを使っている web（オンライン）での参加が想定されます。そ

の際のチェックポイントは、

- 長机を2つ合わせて4～6人で1グループとし、それを参加人数分作ることができる広さが必要。
- グループでのロールプレイや話し合いが行われるので階段形式(講義形式)の会場ではなく、平面の会場が望ましい。長机を2つ合わせて4～6人で1グループとし、それを参加人数分作ることができる広さが必要。
- マイクやプロジェクターなどの資器材の準備が可能か確認、ない場合の確保も忘れずに。
- 受付場所や必要に応じてう合わせ場所も検討。
- 駐車場の状況やトイレや自販機の位置の確認。
- オンライン接続用のWi-Fi環境の整備(Wi-Fi環境なければポケットWi-Fiの準備など)といった点となります。

• 当日の講習会内容の決定
本マニュアルで提示している標準的な講習会の流れは

ご近所サポーター講習会開催の種別説明(第1回目のみ)
感染対策についての地域課題(グループワーク)(第1回目のみ)
感染対策の講義(第1回目のみ)
本日の講義 前述の「教材」から選択
各地域での課題、連絡事項
アンケート、次回予定

となっています。これに準じて計画してもよいですし、地域の実情に応じて体操などを動かすプログラムを組み入れて研修内容を組み立てることももちろん可能です。本マニュアルでは、講義の後に簡単なロールプレイ(実際の場面を想定して、参加者がそれぞれの役を演じて疑似体験をすること)を通して、訪問のイメージをしていただくようになっていますが、省略してもかまいません。

• 参加者の名簿の作成・グループ分け
参加者の名簿を事前に作成します。名簿には出欠記載欄や当日のグループ番号、会場での参加がオンラインでの参加か、などを入れ込むとよいと思われます。

グループ分けは、会場の複数人の参加者のなかにオンライン参加者が入ると、オンライン参加者がグループでの研修に参加できない可能性もありますので、各地域で工夫してください。オンライン参加者だけのグループを作るという方法もあります。また、オンラインに不慣れな場合は、必ずオンラインに詳しい参加者を配置する必要があります。

• 当日運営スタッフの役割の決定
当日の内容に準じて運営スタッフの必要な役割と必要人数の洗い出しを行います。

表舞台では、全体コーディネーター、司会者、グループワークでの担当者(各グループにファシリテーター)などが必要となってきます。

裏方では、会場設営、受付、オンラインの接続などの対応、プロジェクターやスピーカーなどの機

4 |

5

材対応、質疑応答のマイク対応、タイムキーパーなどの人員を急頭に置いておく必要があります。

• 講義で使用する教材スライドの準備と確認
講義で用いる教材スライドと動画は既に事務局で作成されていますが、事前に動作確認が必要です。当日会場で使用するためにパソコンにダウンロードしておくトラブルが少なくないでしょう。講習会終了時にお渡しできる、1講義1枚のハンドアウト(資料)も準備しています。なお、各地域の課題などを検討するにあたってのスライドは、必要に応じて作成して下さい。

• 講習会で用いる物品の準備
講習会で必要となる物品は、以下のようなものが想定されます。

- スクリーン、プロジェクター、スライド用パソコン
- ボイнта
- オンライン接続用のWi-Fi環境(Wi-Fi環境なければポケットWi-Fiの準備など)
- (使用するのであれば)横造紙、カラーマジックペン、付箋
- マイク
- デジタルカメラ、ビデオカメラ、レコーダー(記録用)
- グループ名の名立て
- 講義のハンドアウト(資料)
- アンケート用紙(国診協事務局が準備)

• 当日スタッフの分担表の作成
当日のスタッフの動きをわかりやすくするために、また、事前に各スタッフの役割が重ならないか、負担の偏りがなかがを確認するために、**時系列で各スタッフの業務などを整理した分担表を作成**しておくことによります。

• 当日使用するパソコンへの資料保存とファイルが開けるか、スライド投影可能かの確認
動作確認を必ず行いましょう。

• 当日使用するオンライン(Zoomなど)での接続の確認
オンライン(Zoomなど)での接続の確認を事前に必ず行いましょう。

• 当日運営スタッフ分担表に則して実施
当日運営スタッフ分担表に則して実施します。欠席参加者を確認してグループ間の調整(人数や職種の偏りなど)を確認を行います。

～講習会終了後の原状復帰や運営スタッフによる振り返りも忘れないようにしましょう～

5 |

6

「ご近所サポーター講習会(第1回)」の進め方一例

(※) 必要に応じ適宜変更の上ご活用ください

1. 講習会開始前

実施内容	運営側発言例	備考など
開場前の準備		テーブルおよび椅子の設置 受付の設置 必要であればテーブルの上に横造紙、付箋、マジック、備品などを準備 各テーブルの上あるいは会場内の決められた場所にお茶やお菓子の準備 スクリーン、プロジェクター、スライド用パソコン、ボイнтаの準備 オンライン接続用のWi-Fi環境の確認(Wi-Fi環境なければポケットWi-Fiの準備など)、オンライン(Zoomなど)の動作テスト
開場 グループ毎に 首席	「グループの方同士で雑談などをしていてください。」	講習会参加者は三々五々集合するので、事前に資料などがあれば目を通しておいてもらう。 (グループ分け) 会場の時点で、後ほど行うグループワークのメンバーで形成しておくことが望ましい。
リラックスした雰囲気づくり	「雑談、世間話をしていただいで大丈夫です。」 「名刺はお互い見やすいようにしておきましょう。」	緊張をほぐすような声掛けをする

2. 講習会開始～アイスブレイク

実施内容	運営側発言例	備考など
講習会開始 オープニング	「今日は皆様ご参加ありがとうございます。これから、新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業(WAM事業)の『ご近所サポーター講習会』を始めます。」	

6 |

7




	「本日の全体司会を務めさせていただきます。よろしくお願いいたします。」	
開会の挨拶	「ご近所サポーター講習会の開会にあたりまして△△(所属組織・部署・役職)の〇〇(名前)から開会の挨拶をさせていただきます。」	
(開会の挨拶)		
講習会開始	「ありがとうございます。それでは、講習会に入りたいと思います。」 (全体司会とここからの進行が異なる場合)「ここからの進行は〇〇に変わさせていただきます。」	全体司会とここからの進行が同じ人でも違う人でも可
担当者自己紹介	「ここからの進行をさせていただきます。〇〇です。」 「私の職種は〇〇で、職種は〇〇です。…」	自己紹介の内容は適切なものを
講習会の趣旨、目標の説明	「今日はお越しいただきありがとうございます。この事業は、『新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業』と言います。全国国民健康保険診療施設協議会が独立行政法人福祉医療機構の、社会福祉振興助成事業からの助成を受けて行っています。 本事業では新型コロナウイルス感染症の流行に関わらず、外出機会の少なくなった方に介護予防を行なうことになりました。感染対策に留意しながら、ご近所サポーターが高齢者を訪問し、近所付き合いの中で介護予防や支援を行う、というものです。ご近所サポーターの養成も感染に配慮してオンラインを使いながらも受講できるようになっています。 『新しい生活様式の中で…』と名称が長いので、『WAM事業』という言い方で統一したいと思っています。(※WAM=Welfare And Medical Service Agency)	スライド 
本日の流れの説明	「本日はスライドに示すような流れで行います。」 (スライドの内容を簡単に説明) (第1回目は「感染対策」の講義と「訪問の工夫」の講義を必須としています。さらに確認の目的もあわせて、ここでは「転倒予防の環境整備」(右スライドでは「」は空欄となっています)の講義を入	

7 |

8





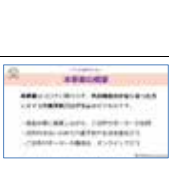
	れていますが、実際の講習会では二つまででもいいでしょう。)	
グループ内で自己紹介+アイスブレイク	「それでは早速始めたい所ですが、その前にグループの中で自己紹介を行いたいと思います。」 「グループの中で生まれた月が一番早い人、1月生まれの方などでしょうか？ 1月の方がいなければ2月でもいいです。1年で一番早い日に生まれた人から時計回りで自己紹介を始めたいと思います。」 「ではその方から、名前、誕生日、昨日の夜ご飯に食べたもの、人生の最後に食べたいものを順番に言ってください。それではよろしくお願います。」	皆が知り合いであれば自己紹介は省略してもよいが、アイスブレイクとしてそれぞれの思いを発言してもらったほうが、そのあとの流れはスムーズでしょう。
(自己紹介と簡単なアイスブレイク)		
次のセッションへのつなぎ	「それぞれの方はどんな意見だったでしょうか？ それでは早速、今回のWAM事業の概要について説明していきます。」	

3. イントロダクション：ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明

実施内容	運営側発言例	備考・スライドなど
イントロダクション	「それではまずイントロダクションです。」	
	「この事業は、新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業、WAM事業と言います。全国国民健康保険診療施設協議会が福祉医療機構の助成を受けて、埼玉県の小鹿野中央病院、岐阜県郡上市の白鳥病院、静岡県浜松市の佐久間病院、鳥取県の日南病院の4カ所を連携施設として行います。」	
	「皆さんは、コロナフレイル、という言葉を知っていますか？ そもそもフレイルとは何でしょうか。」	






8 |

9

	「人間は加齢に伴ってアクシデントが起こった時に持ちこたえる力が低下してきます。例えば普通に歩いていた段差に躓くようになります。歩いても、おととと立ち止まっていたのが、転ぶようになります。転ぶ時に反射的に手でかばっていたのがでさずけがをするようになります。このようにまだ介護は必要ないけれどちょっと弱ってきた、という状態をフレイルと呼びます。そのままだと介護が必要になってしまうのが心配です。一方ちょっとした取り組みで健康状態に戻すことができる可能性もある状態です。」	
	「食が細くなったな、動きが鈍くなったな、といったいわゆる虚弱状態に相当しますが、フレイルというのはそのような身体的なものばかりでなく、表情が乏しくなった、人前に出なくなったりなど心理的、社会的な部分でも起こりえます。そしてそれらは相互に関わりながらだんだんフレイルが進んでいくことが予測されます。」	
	「コロナフレイルとは、新型コロナウイルス流行に対する様々な自粛、縮小のため外出機会が減った高齢者がフレイル状態に陥ることを言います。」	
	「外出機会が減るといのはどういう状態でしょうか。確かにこのコロナ禍で通いの場が中止になり、もろもろの自粛で外出できなくなった高齢者が増えています。でも新型コロナウイルスが流行していなくても、通いの場に通い手段その他の理由で行けなかった人、引きこもりで通いの場に行かない人はいらっしゃいます。通いの場に行かないこれらの人たちが介護予防を行う機会ほとんどありません。」	
	「そこで、本事業では新型コロナウイルス感染症の流行に関わらず、外出機会の少なくなった方に介護予防を行うことにしました。感染対策に留意しながら、ご近所サポーターが高齢者を訪問し、近所付き合いの中で介護予防や支援を行うというものです。ご近所サポーターの養成も、感染に配慮しオンラインを使って受講できるようになっています。」	






9 |

10


	「介護予防には要介護状態の人が更に悪化してより重い介護が必要にならないようにすることも含まれますが、今回の事業は高齢者が要介護状態になるのを予防するところを行うことになります。また、その方法として脳卒中などの病気で要介護状態となるのを予防するアプローチ法もありますが、今回はフレイルが進んで要介護状態になることを予防するためのアプローチです。」	
	「介護予防の内容としては、筋力訓練など高齢者本人へのアプローチのほか、生活環境の調整や地域の中での居場所や出番づくりもあります。そして介護予防を行う際は、どこでも行いうるものです。特に今回対象とする健康な高齢者に対しては通所施設や地域の通いの場で行うことが多かったのですが、このコロナ禍で縮小、あるいは中止となっている所が多くなっていますので、自宅でできる内容としています。」	
	「参加されたサポーターは、事前に講習会を受講し学習します。会場集合型として会場に集まって受講してもいいですし、オンライン(web)で受講してもかまいません。それら両方を取り入れたハイブリッド型の開催でもいでしょう。」	
	「その講習会を合計で4回行っていただきます」	
	「ご近所サポーターは、事前に講習会を受講し学習することで、近所の方や対象となる方々を訪問する際に役に立つことでしょう。」	

10 |

11




	「国診療で準備した資料は、感染対策、訪問の工夫、食事栄養、口腔機能向上、ものわずれ、閉じこもり・うつ、運動、転倒予防の環境整備、Zoomの使い方の9つです。そのうち、感染対策と訪問の工夫は第1回の講義で必須の項目として受講していただきます。第2回以降は各地域で選択してください。」	
	ご近所サポーターマニュアルには、講習を受けた後で実際に対象者宅を訪問して、どのようにすれば良いかを記載してあります。	
	マニュアルの目次のページをご覧ください。皆さんにはそれぞれの項目を対象者のお宅で説明する時に使うリーフレットをお渡しします。また、感染予防グッズをお渡ししますので、是非ご利用ください。	
	「今回の講習会、合計4回ありますが、皆さんが各家庭に訪問するのは今回の受講後でも構いませんし、4回すべて受講してからでも構いません。が、最初に訪問する際にリーフレットを手渡してフレイルと介護予防について説明してください。責任の所在が国診療と病院にあることを明らかにして協力を求めてください。拒否された場合は深遠いせず撤退してください。」	
	「全体の趣旨、概要は以上です。」	

4. グループワーク


実施内容	運営側発言例	備考など
グループワークの開始	「ここからは皆さんでグループワークを始めましょう。」 (2回目以降、講習会の中でグループワークを取り入れるかどうかは各地域にお任せします)	

11 |

12



グループワーク	「さて、皆様は感染対策のイメージ、わいていますか？ まずは感染対策について、何をどうすればいいの か、グループ内で話し合ってみましょう。制限時間 は5分、わからなくてもいいですから、どんどん意 見を出し合ってください」	 各グループでだれかが記録係を
グループワークの発表	「時間です。いかがでしたか？ あっという間の5分だったのではないのでしょうか？ 「それでは、感染対策について各グループで出した意見を発表していきましょう。」	 各グループ2分ほどで、出てきた意見を出し合ってもら
グループワークで出した意見の整理	「各グループからいろいろな意見が出てきました。それでは、次に感染対策についてレクチャーを受けていきましょう。」	 PC使う余裕がある方は、箇条書きにしていきましょう。手書きで記録してもかまいません。

5. 必須レクチャー（感染対策）


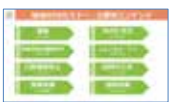

実施内容	運営側発言例	備考など
必須講義① (第1回のみ 必須で、第2 回目以降は各 地域でスライ ド選択)	「ここからは、必須講義①の感染対策です。主にコ ロナワクチン対策について、スライドと映像を作成 しましたのでご覧ください」	 カーソルを目的のコンテンツ の上でクリックする

12 |

13




必須講義① スライド (第1回のみ 必須で、第2回 目以降は各地 域でスライド 選択)	「先ほどのグループワークで意見がいろいろ出た と思いますが、この講義で知識を整理していきま しょう。」	 事前に映像、音声確認をして おくこと
資料配布とロ ールプレイ	「いかがでしたか？ 感染対策の講義のリーフレ ットをご覧ください。今受講した講義のことを簡単 にまとめています。 では、これから実際に皆さんがお宅訪問をしたと 想定して、ご近所サポーター役と訪問される役に分 かれて、リーフレットを用いながら今学んだ感染対 策の内容を説明してみてください」 <u>（講義の理解のためにはロールプレイをすること をお勧めしますが、各地域にお任せします）</u>	 リーフレットは事前配布でも 講義後の配布でも構わない

6. 本日の講義（感染対策…各地域で選択可）




実施内容	運営側発言例	備考など
必須講義② (第1回のみ 必須で、第2 回目以降は各 地域でスライ ド選択)	「それでは次に、必須講義②の「訪問の工夫」に移 ります。先ほどのロールプレイで、いきなり感染対 策の話から切り出された方もいるでしょうが、まず は何に気を付けて訪問したらいいかをまとめてい ますので、ご覧ください」	  

13 |

14




選択スライド	「それでは次に、今回は選択スライドとして「転倒 予防の環境整備」を選択しました。御覧ください」 <u>選択スライド、ここでは「転倒予防の環境作り」を 入れましたが、これは第1回目に入れてもいいです し、2回目以降の講義としてもいいです。第2回目 以降の講義は、必須講義の箇所を、本日の講義とし て1~2つ受講していきましょう。 なお、「転倒予防の環境作り」講義、ロールプレイで はなく感想を話し合う時間を設けてもいいかもし れません。</u>	  
--------	---	---

まとめ

実施内容	運営側発言例	備考など
まとめ、次回 の案内	「いかがだったでしょうか。」 「それでは、最後に連絡事項や今後の計画です」 (連絡事項があればこのスライドをアレンジしてお 使い下さい)	 
	「今回の講習会はいかがだったでしょうか。ぜひアン ケートにお答えください」	

14 |

15

	「それでは次回からの講習会の予定です。」 (第2回目から4回目までの内容も決まっていれば ここで発表してもいいでしょう)	 
終了	「本日はお疲れさまでした」 「次回は〇月〇日△曜日の〇時からの予定です」	

15 |

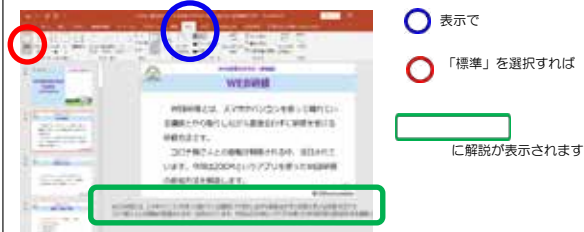
16

～ご近所サポーター講習会番外編～

(ZOOM 導入から講習会参加：音声動画リンク付の進め方)



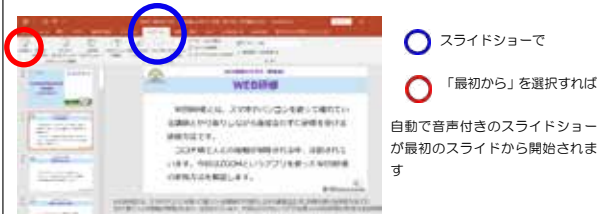
「WEB研修参加の手引き 参加者編(ZOOMの使い方)」のパワーポイント (ppt) スライドを開いてください。



表示で

「標準」を選択すれば

に解説が表示されます



スライドショーで

「最初から」を選択すれば

自動で音声付きのスライドショーが最初のスライドから開始されます

16 |

17



なお、このスライドの最終ページには、動画サイト(YouTube)に移動できるURLが張り付けてありますので、インターネットの使用できる環境であれば、このスライド(音声付き)をこちらからも視聴することができます。

17 |

18

13 解説書：ご近所サポーターマニュアル

ご近所サポーターマニュアル



全国国民健康保険診療施設協議会

1

- I はじめに
- II-1 訪問の工夫
- II-2 感染対策
- III-1 趣旨説明、フレイル・介護予防
- III-2 運動
- III-3 転倒予防の環境整備
- III-4 食事・栄養
- III-5 口腔機能向上
- III-6 閉じこもり・うつ
- III-7 ものわずれ
- IV アンケートについて
- V 困ったときは

2

ご近所サポーターに配布されるもの



ご近所サポーターマニュアル（本冊子）



配布用リーフレット



ご協力お願い



感染予防グッズ

3

I はじめに

4

I はじめに

モデル事業への参加並びに講習会の受講いただきありがとうございます。これからはご近所サポーターとして実際に対象者 お宅を訪問して介護予防をお手伝いいただく事になります。

訪問先の数は特に定めません。ご近所の一員として無理のない件数でお願いします。最初の対象者として親しい友人や親族（同居していても構いません）に実施してみても良いかもしれません。

皆さんは専門職ではありませんので 1 度講習を受けただけで訪問に向かうのには不安もあるでしょうし、対象者宅で何をすれば良いのかまだわからないのではないかと思います。このマニュアルはそのような時にご利用ください。

本事業の実施とその責任は全国国民健康保険診療施設協議会及びその連携団体である小笠野中央病院、白鳥病院、佐久間病院、日南病院にあります。皆さんがこの事業に参加する事によってご近所との関係を壊すことのないよう、困った時には事業の実施よりもご近所関係の保持を優先するとともに、主催者にご連絡いただきますようよろしくお願いいたします。

5

II-1 訪問の工夫

6

訪問する前に以下のことをチェックしてください

持ち物のチェック

- マスクの着用
- 相手がマスクをできない場合を想定してフェイスシールド
- 携帯用のアルコールスプレー

体調および周囲の状況のチェック→以下のことが当てはまれば訪問はやめましょう

- 発熱(37.5度以上)がないか?
- 咳、倦怠感などいつもと違った症状はないか?
- 周囲(家族、15分以上会話した方)で発熱、コロナ疑いの方がいなかったか?

訪問後

上記と同様に

- 訪問者の予防対策のチェック
- 被訪問者がマスクをしているか、事前に手洗いをしたかを確認
- 必ず熱を測り、発熱、咳などの体調不良があれば医療機関の即座の受診を勧め、訪問はその時点で中止しましょう

新しい生活の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する委員会

感染予防

訪問前と訪問直後に確認しましょう

訪問する前に電話で確認しましょう

疑わしければ訪問を中止しましょう

- 訪問を受ける前に体温を確認してください
- 発熱、咳などはありませんか?
- コロナ感染を疑われた方との接触はありませんか?



訪問した際にまず初めに確認しましょう

- 訪問をする前後に手洗いもしくはアルコール消毒
- マスクはしていますか?



感染予防

訪問を受ける前に確認しましょう

これだけはチェック!



- 訪問を受ける前に**体温**を確認
- 発熱、咳**などはありませんか?
- コロナ感染を疑われた方との**接触**はありませんか?
- 手洗い**もしくは**アルコール消毒**
- マスク**はしていますか?



III-1 趣旨説明、フレイル・介護予防

III-1 趣旨説明と導入

ここでは事業の説明とフレイル・介護予防の説明をすることで、あなたがなぜ訪問するのかを理解してもらうことを目指しています。したがって、最初の訪問時に必ず行ってください。

◎持ち物 説明文「モデル事業へのご協力お願い」
リーフレット「フレイルと介護予防」
ビオレU手指の消毒液（携帯用）
ウイルス対策ギフト3点セットなどあなたが身に付ける感染予防グッズ

◎方法

- ① 電話等で訪問する予告をしてください。
- ② 訪問前に「訪問の工夫」や「感染対策」を今一度確認してください。
- ③ ウイルス対策ギフト3点セットを身に付けて訪問してください。
- ④ 説明文「モデル事業へのご協力お願い」を一緒に見ながら読み上げてください。その際、今の訪問は病院や全国国民健康保険診療施設協議会の責任で行っている事業で、あなたはそこ研修を受けてきたことを伝えてください。
※この時点で既に事業に関わりたくない意思を示されることがあります。その際は、あなたの地域内の立場が悪くならないように、早々に撤退していただき構いません。
- ⑤ リーフレット「フレイルと介護予防」を一緒に見ながら裏面まで読み上げてください。
- ⑥ あなたがなぜ訪問したのかの理解と協力の可否を確認してください。
- ⑦ 協力を得られそうであれば、ビオレU手指の消毒液を渡し使い方を説明してください。
- ⑧ 次回の訪問日を決めて退出してください（無理に決めなくても構いません）。

19

モデル事業へのご協力お願い

〇〇病院

全国国民健康保険診療施設協議会

〇〇病院は、全国国民健康保険診療施設協議会の行う「新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業」に参加しております。

これまで地域の集まりでいろいろな活動が行われてきました。そこに参加する効用のひとつとして要介護状態になりにくい（介護予防効果）ことがあげられます。ところが新型コロナウイルスの流行により人が集まりにくくなりました。また交通事情その他の理由で地域の集まりに参加できない方もいらっしゃいます。するとどうしても自宅にこもりがちになり、体的にも、心理的にも、社会的にも弱く衰え（フレイル）、要介護状態に陥ることが心配されます。そこで感染予防に配慮しながら近隣の付き合いの中で介護予防をしよう、というのがこの事業の趣旨です。

研修を受けたご近所サポーターがご自宅を訪問しますので、無理のない範囲でご協力いただくと幸いです。よろしくお願いたします。

問い合わせ

〇〇病院 担当者名

TEL

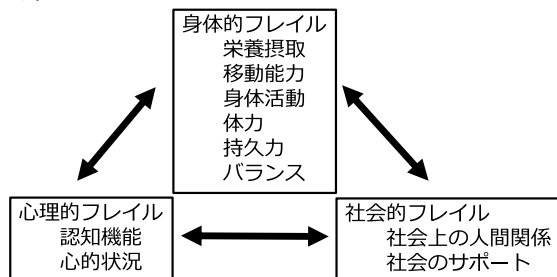
20

フレイルと介護予防

脳卒中や骨折など病気やけがをして介護が必要になる人がいます。ただし年を取ると病気ではないけどちよつと弱ってきたな、という人がいます。これをフレイルと言い、そのまま介護が必要になる人もいます。一方ちよつとした取り組みで健康な状態に戻すことができる可能性もあります。

健康な高齢者が要介護状態になるのを予防することを介護予防と呼び、主にフレイルを経て要介護状態になることを予防し、健康な状態に戻すことを目的としています。

フレイルは体的・身体的なもののばかりでなく、表情が乏しくなった、人前に出なくなったなど心理的、社会的な部分でも起こります。そしてそれらは相互に関わりながらだんだんフレイルが進んでいくことが心配されます。



21



厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より

フレイルの予防や介護予防には、栄養、身体活動、社会参加の3つが有効であると言われています。

この事業ではご近所サポーターが感染症対策に注意しながらご自宅を訪問して、次のような内容をご案内することになっています。

食事栄養

口腔機能向上

運動

転倒予防の環境整備

もの忘れ

閉じこもりうつ

22

Ⅲ-2 運動

23

Ⅲ-2 運動

ここでは、前項で説明が終わって事業への参加が了承されていることを前提に、具体的な介護予防の手法について提示します。

【持ち物】 説明文「モデル事業へのご協力をお願い」
リーフレット「運動について」
ビオレリ手指の消毒液（携帯用）
ウイルス対策ギフト3点セットなどあなたが身に付ける感染予防

【方法】

訪問予告

- 電話等で訪問する予告
- 訪問前に「訪問の工夫」や「感染対策」を今一度確認してください。
- ウイルス対策ギフト3点セットを身に付けて訪問してください。

訪問

- 挨拶し体調を確認します。
例：「こんにちは 変わったことはありませんか？など」

説明①

- 今日行う事「運動」について下記の説明を行います。
例：「今日は運動不足を解消して体力向上を行う、自宅で出来る運動を紹介したいと思います。よろしければ一緒にやってみませんか？」

意思確認

- 取り組みに抵抗が無いことを確認します。もしある場合は無理に進めることはせず説明②に飛びます。

視聴

- 動画を見ながら一緒に運動します。この時に動画が見ることができない状況の場合は、リーフレットを見ながら運動を行います。

状況確認

- 運動中痛みが出るようなら無理をせずに、次の運動を行ってください。
- 終了後痛みの発生や、気分が悪くないかを確認します。
- 強い痛みや、気分不良があれば本事業の地域担当者に報告をお願いします。

運動実施

- リーフレットを見ながら感想ややり方などお話しします。この中で下記のメッセージを伝えてください。
 - ・プラス10分の運動で健康寿命の延伸ができます。
 - ・楽しんで毎日コツコツと運動しましょう。
(場の雰囲気に合わせて無理のない範囲で行いましょう)

次回予定

- 次回の訪問日を決めリーフレットを渡して退出してください。
(無理に予定を決めなくても構いません)

24

Point

運動について

- ・プラス10分の運動で健康寿命の延伸
- ・楽しんで毎日コツコツと運動しましょう。

運動を行うことで、気分転換やストレスの発散となり、精神的な安定を促すこともできます。ストレッチや筋力トレーニングは腰痛や膝痛などの痛みの軽減や姿勢の悪化予防にも期待でき、心肺機能を高める運動によって風邪などの感染症にかかるリスクも低くすることが可能です。

厚生労働省の健康日本 21 の健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）では、日々の生活の中で、以下のようなことを意識して行い、今よりもプラス10分間身体を多く動かすことが推奨されています。今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を伸ばせます。

- ① 散歩や外出などで外に歩いて出掛けること
- ② 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
- ③ エレベーターやエスカレータの使用を控えて階段の上り下りを行うこと
- ④ 車よりは自転車をこぐ、自転車よりは歩くこと
- ⑤ 掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと
- ⑥ ストレッチや筋力トレーニング、運動施設でのトレーニングを行うこと



運動の頻度、時間としては、18～64歳では1日60分以上、65歳以上では1日40分以上、筋力トレーニングやスポーツなどの運動を含めた身体活動を行うことが目標とされています

25

筋力アップ体操のご紹介

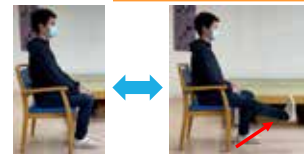
準備体操（ハムストリングストレッチ）



- 目的：太ももの裏側の筋肉を伸ばします。
方法：①椅子に腰かけます。
②足は床についた状態でできるだけ前に伸ばします。
③両手で太ももから膝、足を滑らせながら、息を吐きながらゆっくりと体を曲げます。
※ 腰が痛い方は、無理をしないでください。

大腿四頭筋

- 目的：膝を伸ばす筋力の筋力アップです。
方法：①背もたれに寄りかからないように椅子に腰かけ、膝を伸ばしながら足首を内側にそらします。
②約5秒止めます。
※ 膝の痛い方に有効な運動です。
※ 運動中は息を止めないようにしましょう。



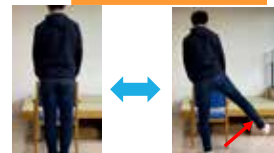
臀部の筋



- 目的：お尻の筋肉の筋力アップです。
方法：①椅子につかまり立ちます。
②片足を後ろにあげ、そのまま約5秒止めます。
③その後ゆっくりと元に戻します。
※ 運動中は息を止めないようにしましょう。

股関節 外転筋

- 目的：股関節外側の筋肉の筋力アップです。
方法：①椅子につかまり立ちます。
②片足を横にあげ、そのまま約5秒止めます。
③その後ゆっくりと元に戻します。
左右行いましょう。
※ 運動中は息を止めないようにしましょう。



26

Ⅲ-3 転倒予防の環境整備

27

Ⅲ-3 転倒予防の環境整備

ここでは、前項で説明が終わって事業への参加が了承されていることを前提に、具体的な介護予防の手法について提示します。

【持ち物】 説明文「モデル事業へのご協力のお願い」
リーフレット「運動について」
ビオレリ手指の消毒液（携帯用）
ウイルス対策ギフト3点セットなどあなたが身に付ける感染予防

【方法】

訪問予告

- 電話等で訪問する予告
- 訪問前に「訪問の工夫」や「感染対策」を今一度確認してください。
- ウイルス対策ギフト3点セットを身に付けて訪問してください。

訪問

- 挨拶し体調を確認します。
例：「こんにちは 変わったことはありませんか？など」

説明①

- 今日行う事「転倒予防の環境調整」について下記の説明を行います。
例：「今日は、自宅で転ばないための工夫についてお伝えできればと思います。よろしければ少しお話ししてもいいですか？」

意思確認

- 取り組みに抵抗が無いことを確認します。もしある場合は無理に進めることはせず説明②に飛びます。

視聴・説明

- 動画を一緒に視聴します。この時に動画が見ることができない状況の場合は、リーフレットを見ながらお話ししましょう。

状況確認

- 自宅で、転倒又は転びそうになった場所や時がないか聞いてみましょう。
- 1年以内に転びそうになった時がある場合や転んでケガをしたことがあれば、本事業の地域担当者に報告をお願いします。

説明②

- リーフレットを見ながら感想ややり方などお話しします。この時に下記のメッセージを伝えます。
 - ・家庭内の転倒は介護状態になる危険性が高い。
 - ・室内の安全対策で予防できます。
 - （場の雰囲気に合わせて無理のない範囲で行いましょう）

次回予定

- 次回の訪問日を決めリーフレットを渡して退出してください。（無理に予定を決めなくても構いません）

28

Point

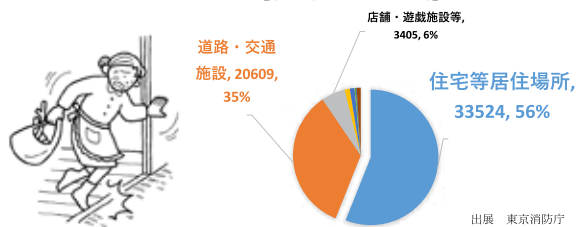
転倒予防の環境作り

- ・家庭内の転倒は介護状態になる危険性が高い。
- ・室内の安全対策で予防できます。

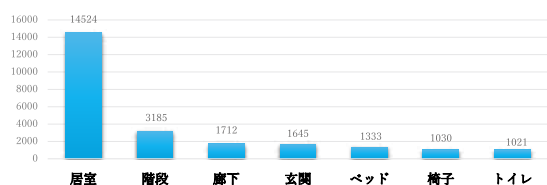
令和元年中は、ころぶ事故により約6万人の高齢者が救急搬送されています。ころぶ事故は、高齢者の日常生活事故のうち約8割（その他不明を除く）を占めています。また、転ぶことは住宅内で発生することが最も多く、階段などの段差のある所だけでなく平らなところでの転倒も多く報告されています。つまり家庭内での転倒事故を予防できれば、多くの事故を防ぐことができます。

知らず知らずのうちに運動機能・視聴覚機能などが衰え、慣れているはずの居間や玄関などで転倒することがあります。元気なうちから転びにくい環境づくりをしていきましょう。

【転ぶ事故の発生場所】



発生場所・事故要因別に見た高齢者の「転倒・転落」による救急搬送者数（平成28年）



29

居室（リビング）

一見、安全に思えるリビングですが、実は転倒事故の大半はリビングで起きています。

滑りやすいフローリング、床の上に置かれた新聞や衣類など、リビングは転倒を引き起こす危険がいっぱいです。また、リビングは階段や浴室などに比べ注意力が働きにくく、それも転倒事故が多発する要因といわれています。

電化製品のコードに躓き転倒することが多く報告されています。コードはなるべく短くして部屋を横切らないようにしましょう。

カーペットや座布団など敷物も要注意です。カーペットは毛足の短く滑りにくいものにし、敷物は端を固定するなど工夫しましょう。



廊下



廊下も転倒の多い場所です。

物に躓いて転倒することがあります。物を置かないようにしましょう。

また居間から出たところで滑って転倒することもよくあります。滑りやすいワックスは避けましょう。

照明も重要です。暗くて躓いたり、壁や手すりに手をかけそくなって転倒する場合があります。廊下だけでなく、階段やトイレなどもよく見える明るさようにしましょう。

玄関

狭く段差のある玄関は転倒事故の起りやすい場所です。

玄関での転倒原因は、つまずく、すべる、バランスを崩す、踏み外すなどがあります。

玄関で靴を履いたり履いたりする時に、バランスを崩して転倒する事故が起きています。玄関に手すりを付けましょう。

また手すりがすぐに準備できない場合は、玄関用のベンチを設置することで靴の着脱時の転倒を防止できます。玄関マットにも注意が必要です。玄関マットを敷く場合は、滑ったり、つまずいたりしないように、専用のテープで固定するとよいでしょう。



30

転倒予防の環境づくり【対象者用】

一番身近な自宅の環境に目を向けて、転倒を予防しましょう。以下の項目チェックにすべてチェックが付くよう環境を見直してみましょう。

転倒リスクが減ります！（以下の項目で【はい】の場合チェック）

1. 床

- 歩くところにコードや障害物はない
- 床の表面は良好
- 床は滑りやすくなっていない
- マットはしっかりと床に固定されている
（「はい」＝マット使用なし含む）

2. 家具

- ベッドの乗り降りは容易にかつ安全に行える
（「はい」＝ベッドが無い場合含む）
- ソファーからの起き上がりは容易に安全に行える
（「はい」＝ソファーが無い場合含む）

3. 照明

- はっきり見えるようにすべての照明は十分明るい
- ベッドから容易に照明のスイッチを押すことができる
- 夜間の家周囲の通り道、階段、玄関前は明るい

31

4. トイレ・浴室

- 便座の座位と立位は容易に安全にできる
- 浴槽の出入りは容易に安全にできる
- シャワーの仕切りから容易に安全に入浴できる
- シャワーや浴槽周囲に手すりやつかまるところがある
- 浴槽、浴室に滑り止めマットが敷いてある
（「はい」＝床面に滑り止め加工してある場合）
- 居室からトイレは近い（間に2つ以上の部屋がない）

5. 収納

- 台に登ったり、バランスを崩すことなく、台所で日頃から使用するものに容易に手が届く
- 台所から居間まで容易に安全に食事を運ぶことができる

6. 階段・段差

- 屋内の階段や段差に適切な長さの手すりやつかまるところはある
（「はい」＝階段なし含む）
- 屋外の階段に適切な長さの手すりがある
（「はい」＝階段なし含む）
- 屋内および屋外の階段や段差を容易に安全に昇降できる
（「はい」＝階段・段差なし含む）
- 階段や段差の縁は容易に見分けがつく
（「はい」＝階段・段差なし含む）
- 玄関ドアを容易に安全に開閉できる

Mackenzie らの在宅での転倒事故スクリーニングツール

(home falls and accidents screening tool ; HOME FAST) より引用 改変

【参考・引用文献】エビデンスに基づく 転倒・転落予防：泉キヨ子編集，中山書店，2005

1

32

転倒予防の環境づくり【サポーター報告用】

このチェックリストは訪問後に思い出せる範囲でチェックを行い報告や自身の振り返りにご活用ください。（はい、でチェック）

1. 居間

- 歩くところにコードや障害物はない
- 床は滑りやすくなっていない
- マットはしっかりと床に固定されている
（「はい」＝マット使用なし含む）

2. 照明

- はっきり見えるようにすべての照明は十分明るい
- 夜間の家周囲の通り道、階段、玄関前は明るい

3. 階段・段差

- 屋内の階段や段差に適切な長さの手すりやつかまるところはある
（「はい」＝階段なし含む）
- 屋外の階段に適切な長さの手すりはある
（「はい」＝階段なし含む）
- 屋内および屋外の階段や段差を容易に安全に昇降できる
（「はい」＝階段・段差なし含む）
- 階段や段差の縁は容易に見分けがつく
（「はい」＝階段・段差なし含む）
- 玄関ドアを容易に安全に開閉できる

33

Ⅲ-4 食事・栄養

34

食事栄養・口腔機能 リーフレット説明ガイド

訪問時の会話の中で『最近、お変わりありませんか』と質問し、全体的な様子を見ましょう。

必要に応じてこのリーフレットを渡し、『これは、口の中の機能が低下し、食事や栄養が摂れないことで、全身の体力が低下してしまわないように気を付ける事。毎日、元気に暮らせるように、気をつける事が、まとめてあります。一緒に見ていきましょう。』と説明を始めます。

① 手渡し用の1枚リーフレットです。

表裏で「食事栄養と口腔機能」の1枚にすることもできます。

② 地域住民の皆様が、ご自分で出来るセルフチェックを利用することで、ご自分で体調管理ができ、異変があれば早く対処できるようになることを目指しています。

③ ご本人が、ご自分で出来ない時には、読み上げながら、一緒にチェックすることもできます。

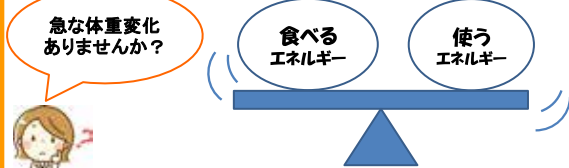
④ そして、気になる症状があれば相談して頂くように、お伝えしてください。

⑤ 一度のチェックだけでなく、定期的に繰り返しチェックするように声かけを行ってください。

⑥ 自宅の、台所など、目につきやすい所に、掲示してもらうことも良いかもしれません。

食べてますか？

上手に食べよう！美味しく食べよう！楽しく食べよう！



食べる量と使う量が同じとき、体重は変化しません。痩せてきたら食べる量が不足しているので、ご用心！1日3食、色々な食品をまんべんなく、しっかり食べましょう！

例えばこんな食事にすると

おもに筋肉や血液をつくる(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品)

おもに体の調子を整える(野菜・海藻・きのこ・果物)

おもに動くためのエネルギー(ご飯・パン・麺・芋)

油と砂糖・塩分も上手に使って

- ・何を食べても美味しくない
- ・味がしない
- ・食べ物が噛めない
- ・飲み込みにくい
- ・お茶がむせる
- ・体重が減っている
- ・疲れやすくなった
- ・肌が荒れる
- ・皮膚がかさつく
- ・便秘がひどい
- ・髪の毛がすぐ抜ける

気になる症状があれば早めに相談して下さい

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

食べてますか？

上手に食べよう！美味しく食べよう！楽しく食べよう！

(口のはたらき)
口腔機能の自己診断！

チェック項目

当てはまるものがありますか？

★3項目以上当てはまった方は要注意！

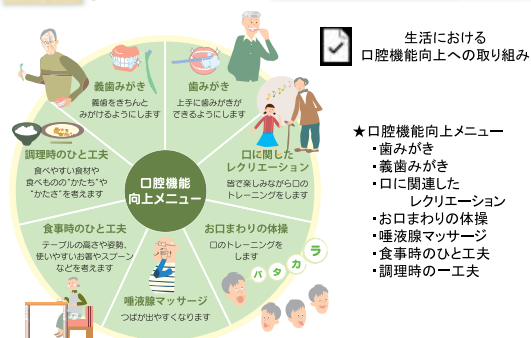
・心し歯、歯周病、入れ歯のチェックだけをしていても、口腔機能の低下は起こることがあります！

・そこで、『予防作戦』が必要になってきます！

- 1. 家族と同じものが食べられない。
- 2. 食べ終わるのに時間がかかるようになった。
- 3. 食事中に咳きこむことがある。
- 4. 薬を飲んだ時にのどにひっかかりたりする。
- 5. 話をすると顎(あご)や咽喉(のど)が疲れる。
- 6. いびきをかく。
- 7. 口の中がねばねばする。
- 8. 口臭が気になる。
- 9. 義歯(入れ歯)をしているけど合わない。
- 10. 口の中がよく湿いた感じがする。

チェック項目数 / 10

やってみよう ① 3ヶ月が1クール(期間)です



公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

Ⅲ-5 口腔機能向上

○口腔機能向上について

ここでは、前項で説明が終わって事業への参加が了承されていることを前提に、具体的な介護予防の手法について提示します。

- 【持ち物】**
- 説明文「モデル事業へのご協力をお願いします」
 - リーフレット「口腔機能向上」
 - ビオレU手指の消毒液（携帯用）
 - ウイルス対策ギフト3点セットなどあなたが身に付ける感染予防

【方法】

訪問予告

- 電話等で訪問を予告し、日時の約束をしましょう
- ・訪問前に「訪問の工夫」や「感染対策」を今一度確認してください。
- ・ウイルス対策ギフト3点セットを身に付けて訪問してください。

訪問

- 挨拶し体調を確認します。
- 例：「こんにちは 変わったことはありませんか？ など」

導入

- 今日行う事「口腔機能向上」について下記の説明を行います。
- 例：「今日は、お口の機能をチェックして、自宅で出来るお口の体操などを紹介したいと思います。よろしければ一緒にやってみませんか？」

意思確認

- 取り組みに抵抗が無いことを確認します。もしある場合は無理に進めることはせず説明に飛びます。

①

- リーフレットを見ながら「①地域の健診で行われる口腔機能のチェック」を行います。
- ・3項目中2項目以上当てはまる方は、特に「予防作戦」をお勧めして下さい。

②

- リーフレットを見ながら「②自分で出来る口腔機能向上メニュー」を行います。
- ・「バタカラ体操」や「唾液腺マッサージ」を一緒に実行して下さい。

説明

- リーフレットを見ながら感想や、やり方など再確認します。この中で下記のメッセージを伝えてください。
- ・3項目中2項目以上当てはまる方は、「予防作戦」と同時に、かかりつけ歯科医院への受診も勧めましょう
- ・楽しんで 毎日コツコツと運動しましょう。

次回予定

- 次回の訪問日を決めリーフレットを渡して退出してください。
- (無理に予定を決めなくても構いません)

39

地域の健診で行われる口腔機能チェック

以下の項目のうち、2項目以上当てはまる方は要注意です。
口腔機能低下の予防に関心を持って「予防作戦」を実行しましょう。

- 1. 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった
- 2. お茶や汁物などでむせることがある
- 3. 口の渇きが気になる

チェック項目数 / 3

○自分で出来る口腔機能向上メニュー

(1) バタカラ体操



- ・「バ」...唇をはじくように
- ・「タ」...舌先を上唇の裏につけるように
- ・「カ」...舌の裏を上唇の裏につけるように
- ・「ラ」...舌をまるめるように
- ★各発音8回を2セット行う

(2) 唾液腺マッサージ



- ①耳下腺マッサージ
耳の前を、10回ほど円を描くようにマッサージする。
- ②顎下腺マッサージ
顎の内側のくぼみ部分を押ししていく。各ポイントを5回ほど。
- ③舌下腺マッサージ
顎の下の柔らかい部分を親指で、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

40

Ⅲ-6 閉じこもり・うつ

Ⅲ-7 ものわすれ

Ⅲ-6 閉じこもり・うつ

Ⅲ-7 ものわすれ

ものわすれ、閉じこもり・うつ予防 リーフレット説明ガイド

訪問時の会話の中で『最近、お変わりありませんか』と質問し、全体的な様子を見ましよう。

必要に応じてこのリーフレットを渡し、『これは、ものわすれや気持ちの落ち込みを予防しながら元気に暮らせるように、日ごろから気をつけることがまとめてあります。一緒に見ていきましょう。』と説明を始めます。

《以下リーフレットの内容の説明です。リーフレットの項目を読みながら下記のように付け足して伝えるとよいでしょう。》

◎ 規則正しい生活とよく聞きますが、これは毎朝起きる、着替える、三回の食事、家のことを済ませる、お風呂に入る、眠るといふ普段の一日の流れに沿って生活することをいいます。

毎日のことが変わりなくできること、それがとても大事なことですね。

◎ 適度な運動が大事であることをよく聞きますが、特別に運動をしなくても、散歩、家事、外に出て園芸や畑の仕事を、買い物に行くなどしてこまめに動くことが生活には大切です。

(足腰が弱ることを予防する運動については、別のリーフレットで説明します。)

◎ 日頃、新聞や本、雑誌などを読みますか？ 新聞の一部分でも良いので、できれば毎日読み、天気のことや社会の動きなども気にしましょう。

趣味を広げることも脳の刺激になりますね。

◎ 一人で自宅にじっとしていることが、ものわすれや閉じこもりの原因になります。自分の身体と心を守るためにも、外に出て人に会うこと、会話をして笑うことを忘れず

にしたいですね。

41

42

いきいき
元気な毎日を

《みんなの介護予防》
ものわずれ、閉じこもり・うつを
防ぎましょう

◎規則正しい生活のリズム

睡眠時間、三度の食事、入浴、家事など
生活のリズムを大事にしましょう
定期健診、定期受診も忘れずに



◎適度な運動

散歩、家事、園芸、畑仕事、買い物など
こまめに動きましょう

◎あたまの体操

本や新聞を読んだり、趣味を広げて、脳を刺激しま
しょう



◎積極的に交流する

外に出ましょう、人に会いましょう
会話しましょう、笑いましょう



参考：厚生労働省介護予防マニュアル

43

IV アンケートについて

44

IV アンケートについて

事業終了後、訪問先の対象者にアンケートを記載していただきますので、依頼と収集を
お願いいたします。

また、ご近所サポーターにもアンケートを記載していただく予定です、ご協力をお
願いします。

45

V 困ったときは

46

V 困ったときは

Q 訪問前に電話をしたら拒否されました。もう一度お願いしたほうが良いでしょうか。
A もし相手の方が感染を恐れているのであれば、医療機関から感染についての講習を受けていることを説明してみてください。それでも拒否される場合は深追いせずあきらめてください。この事業を実行することよりも、あなたがこれからも地域の中で生活していくことを重視してください。

Q 訪問前にコロナウイルスのPCR検査を受けたほうが良いでしょうか。
A ご近所の住民として訪問するのが前提なので必ずしも必要ありません。

Q 訪問先の家族がコロナ患者の濃厚接触者となりました。訪問を続けた方が良いのでしょうか。
A あなたに感染するおそれがある場合は訪問を休止してください。ただし、過剰な防衛で差別と捉えられないように注意が必要です。感染の恐れがなくなった時点で再開することは問題ありません。わからない時は協力医療機関の担当者にご相談ください。

Q 訪問先で難しい質問があり答えられません。どうすれば良いですか。
A 協力医療機関の担当者にご相談ください。ただし、その場で電話連絡をいただいてもすぐに対応できないこともありますので、確認して次回返答する旨を説明して、退出するか別の項目の説明に移ってください。

Q 一緒に運動したら相手がかげがをしてしまいました。
A その場ですぐに協力医療機関の担当者にご連絡ください。担当者がそれ以後の対応をしますが、急を要する時には躊躇なく救急車を呼ぶなどの対応をお願いします。

Q すべての項目を説明しなければいけませんか。
A すべてを知っていただいた方が介護予防にとっては効果的です。しかしあなたの判断で特定の項目を重点的にやっていたいただいても構いません。

47

Q 何回くらい訪問すれば良いですか。

A 回数に決まりはありません。しかし1回の訪問ですべての項目を説明することはできないと思われます。複数回に分けて訪問し、前回の訪問後の様子を確認してから新しい項目の説明をするのも良いでしょう。

Q 複数の人に説明することはできますか。

A 例えば外に出て井戸端会議をしているときに説明するなど、複数の人を対象に説明することも可能です。但し、密にならないように感染対策には注意を払ってください。

48



協力団体
国民健康保険町立小鹿野中央病院
浜松市国民健康保険佐久間病院
県北西部地域医療センター国保白鳥病院
日南町国民健康保険日南病院

49

14リーフレット：フレイルと介護予防

フレイルと介護予防

脳卒中や骨折など病気やけがをして介護が必要になる人がいます。ただし年を取ると病気ではないけどちょっと弱ってきたな、という人がいます。これをフレイルと言い、そのまま介護が必要になる人もいます。一方ちょっとした取り組みで健康な状態に戻すことができる可能性もあります。

健康な高齢者が要介護状態になるのを予防することを介護予防と呼び、主にフレイルを経て要介護状態になることを予防し、健康な状態に戻すことを目的としています。

フレイルは体力的・身体的なものばかりでなく、表情が乏しくなった、人前に出なくなったなど心理的、社会的な部分でも起こります。そしてそれらは相互に関わりながらだんだんフレイルが進んでいくことが心配されます。

身体的フレイル
 栄養摂取
 移動能力
 身体活動
 体力
 持久力
 バランス

心理的フレイル
 認知機能
 心的状況

社会的フレイル
 社会上の人間関係
 社会のサポート

1

栄養
 食事の改善
 食事は活力の源です。バランスのとれた食事をしっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

身体活動
 ウォーキング・ストレッチなど
 身体活動は筋肉の促進だけでなく食慾や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加
 趣味やボランティア・就労など
 趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけてみましょう。

フレイル予防

厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より

フレイルの予防や介護予防には、栄養、身体活動、社会参加の3つが有効であると言われています。この事業ではご近所サポーターが感染症対策に注意しながらご自宅を訪問して、次のような内容をご案内することになっています。

食事栄養	口腔機能向上
運動	転倒予防の環境整備
もの忘れ	閉じこもり・うつ

2

15リーフレット：感染予防（訪問者向け）

感染予防

訪問前と訪問直後に確認しましょう

地域の感染状況の確認
 感染拡大している場合は中止も考慮を

訪問する前に電話で確認しましょう
 疑わなければ訪問を中止しましょう

- 訪問を受ける前に体温を確認してください
- 発熱、咳などはありませんか？
- コロナ感染を疑われた方との接触はありませんか？

1

訪問した際にまず初めに確認しましょう

- 訪問をする前後に手洗いもしくはアルコール消毒
- マスクはしていますか？
- 相手がマスクをしていない場合はフェイスシールドも装着しましょう
 （その場合も、マスクも着用しましょう）

介護を控えるケース

- 家族や交流が多かった方が「コロナウイルス陽性」（いわゆる濃厚接触）
- 発熱、倦怠感、咳などの症状があった場合
- コロナの初期症状は典型的ではありません。
 「控える勇気も必要」

2

感染予防

訪問を受ける前に確認しましょう

これだけはチェック!



- 訪問を受ける前に**体温**を確認
- 発熱、咳などはありませんか？
- コロナ感染を疑われた方との**接触**はありませんか？
- 手洗いもしくは**アルコール消毒**
- マスク**はしていますか？



Point

運動について

- ・プラス10分の運動で健康寿命の延伸
- ・楽しんで毎日コツコツと運動しましょう。

運動を行うことで、気分転換やストレスの発散となり、精神的な安定を促すこともできます。ストレッチや筋力トレーニングは腰痛や膝痛などの痛みの軽減や姿勢の悪化予防にも期待でき、心肺機能を高める運動によって風邪などの感染症にかかるリスクも低くすることが可能です。

厚生労働省の健康日本 21 の健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）では、日々の生活の中で、以下のようなことを意識して行い、今よりもプラス10分間身体を多く動かすことが推奨されています。今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を伸ばせます。

- ① 散歩や外出などで外に歩いて出掛けること
- ② 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
- ③ エレベーターやエスカレータの使用を控えて階段の上り下りを行うこと
- ④ 車よりは自転車こく、自転車よりは歩くこと
- ⑤ 掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと
- ⑥ ストレッチや筋力トレーニング、運動施設でのトレーニングを行うこと



運動の頻度、時間としては、18～64歳では1日60分以上、65歳以上では1日40分以上、筋力トレーニングやスポーツなどの運動を含めた身体活動を行うことが目標とされています

筋力アップ体操のご紹介

準備体操（ハムストリングストレッチ）



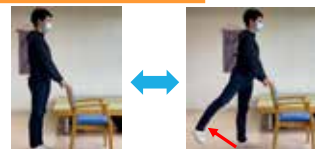
目的：太ももの裏側の筋肉を伸ばします。
 方法：①椅子に腰かけます。
 ②足は床についた状態でできるだけ前に伸ばします。
 ③両手で太ももから膝、足を滑らせながら、息を吐きながらゆっくりと体を曲げます。
 ※ 腰が痛い方は、無理をしないでください。

大腿四頭筋

目的：膝を伸ばす筋肉の筋力アップです。
 方法：①背もたれに寄りかからないように椅子に腰かけ、膝を伸ばしながら足首を内側にそらします。
 ②約5秒止めます。
 ※ 膝の痛い方に有効な運動です。
 ※ 運動中は息を止めないようにしましょう。



臀部の筋



目的：お尻の筋肉の筋力アップです。
 方法：①椅子につかまり立ちます。
 ②片足を後ろにあげ、そのまま約5秒止めます。
 ③その後ゆっくりと元に戻します。
 ※ 運動中は息を止めないようにしましょう。

股関節 外転筋

目的：股関節外側の筋肉の筋力アップです。
 方法：①椅子につかまり立ちます。
 ②片足を横にあげ、そのまま約5秒止めます。
 ③その後ゆっくりと元に戻します。
 左右行いましょう。
 ※ 運動中は息を止めないようにしましょう。



Point 転倒予防の環境作り

- ・家庭内の転倒は介護状態になる危険性が高い。
- ・室内の安全対策で予防できます。

令和元年中は、ころぶ事故により約6万人の高齢者が救急搬送されています。ころぶ事故は、高齢者の日常生活事故のうち約8割（その他不明を除く）を占めています。また、転ぶことは住宅内で発生することが最も多く、階段などの段差のある所だけでなく平らなところでの転倒が多く報告されています。つまり家庭内での転倒事故を予防できれば、多くの事故を防ぐことができます。

知らず知らずのうちに運動機能・視覚機能などが衰え、慣れているはずの居間や玄関などで転倒することがあります。元気なうちから転びにくい環境づくりをしていきましょう。

【転ぶ事故の発生場所】

店舗・遊戯施設等, 3405, 6%

住宅等居住場所, 33524, 56%

道路・交通施設, 20609, 35%

出展 東京消防庁

発生場所・事故要因別に見た高齢者の「転倒・転落」による救急搬送者数 (平成28年)

居室 14524

階段 3185

廊下 1712

玄関 1645

ベッド 1333

椅子 1030

トイレ 1021

出展 高齢者の事故の状況について－「人口動態調査」調査票情報及び「救急搬送データ」分析－

1

食べてますか？

上手に食べよう！美味しく食べよう！楽しく食べよう！

急な体重変化
ありませんか？

食べる
エネルギー

使う
エネルギー

食べる量と使う量が同じとき、体重は変化しません。
痩せてきたら食べる量が不足しているので、ご用心！
1日3食、色々な食品をまんべんなく、しっかり食べましょう！

例えばこんな食事にすると

おもに筋肉や血液をつくる(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品)

おもに体の調子を整える(野菜・海藻・きのこ・果物)

おもに動くためのエネルギー(ご飯・パン・麺・芋)

油と砂糖・塩分も上手に使って

- ・何を食べても美味しくないと
- ・味がしない
- ・食べ物が噛めない
- ・飲み込みにくい
- ・お茶がむせる
- ・体重が減っている
- ・疲れやすくなった
- ・肌が荒れる
- ・皮膚がかさつく
- ・便秘がひどい
- ・髪の毛がすぐ抜ける

気になる症状があれば
早めに相談して下さい

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

1

食べてますか？

上手に食べよう！美味しく食べよう！楽しく食べよう！

急な体重変化
ありませんか？

食べる
エネルギー

使う
エネルギー

食べる量と使う量が同じとき、体重は変化しません。
痩せてきたら食べる量が不足しているので、ご用心！
1日3食、色々な食品をまんべんなく、しっかり食べましょう！

例えばこんな食事にすると

おもに筋肉や血液をつくる(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品)

おもに体の調子を整える(野菜・海藻・きのこ・果物)

おもに動くためのエネルギー(ご飯・パン・麺・芋)

油と砂糖・塩分も上手に使って

- ・何を食べても美味しくないと
- ・味がしない
- ・食べ物が噛めない
- ・飲み込みにくい
- ・お茶がむせる
- ・体重が減っている
- ・疲れやすくなった
- ・肌が荒れる
- ・皮膚がかさつく
- ・便秘がひどい
- ・髪の毛がすぐ抜ける

気になる症状があれば
早めに相談して下さい

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

2

食べてますか？

上手に食べよう！美味しく食べよう！楽しく食べよう！

(口のほたらぎ) **口腔機能の自己診断！**

チェック項目

当てはまるものがありますか？

★3項目以上当てはまった方は要注意！
・むし歯、歯周病、入れ歯のチェックだけでも、口腔機能の低下は起こることがあります！
・そこで、『予防作戦』が必要になってきます！

チェック項目数 / 10

生活における口腔機能向上への取り組み

★口腔機能向上メニュー

- ・歯みがき
- ・義歯みがき
- ・口に関連したレクリエーション
- ・お口まわりの体操
- ・唾液腺マッサージ
- ・食事時のひと工夫
- ・調理時のひと工夫

やってみよう！

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

2

○地域の健診で行われる口腔機能チェック

以下の項目のうち、2項目以上当てはまる方は要注意です。
口腔機能定価の予防に関心を持って「予防作戦」を実行しましょう

- 1. 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった
- 2. お茶や汁物などでむせることがある
- 3. 口の湿きが気になる

チェック項目数 / 3

○自分で出来る口腔機能向上メニュー

(1) バタカラ体操

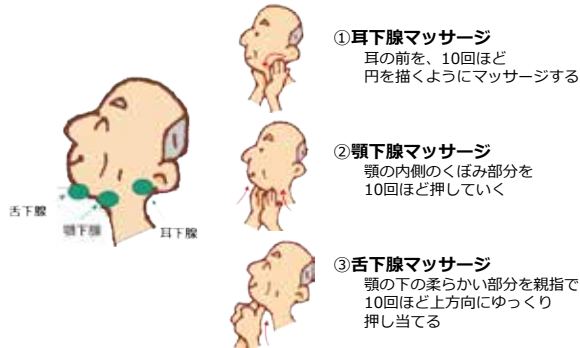


ソソソソソソ...

- ・「パ」...唇をはじくように
- ・「タ」...舌先を上の前歯の裏につけるように
- ・「カ」...舌の奥を上顎の奥につけるように
- ・「ラ」...舌をまるめるように

★各発音10回を2セット行う

(2) 唾液腺マッサージ



①耳下腺マッサージ
耳の前を、10回ほど円を描くようにマッサージする

②顎下腺マッサージ
顎の内側のくぼみ部分を10回ほど押していく

③舌下腺マッサージ
顎の下の柔らかい部分を親指で10回ほど上方向にゆっくり押し当てる

3

⑳リーフレット：ものわすれ、閉じこもり・うつを防ぎましょう

いきいき
元気な毎日を

《みんなの介護予防》
ものわすれ、閉じこもり・うつを
防ぎましょう

◎規則正しい生活のリズム

睡眠時間、三度の食事、入浴、家事など
生活のリズムを大事にしましょう
定期健診、定期受診も忘れずに



◎適度な運動

散歩、家事、園芸、畑仕事、買い物など
こまめに動きましょう

◎あたまの体操

本や新聞を読んだり、趣味を広げて、脳を刺激しま
しょう



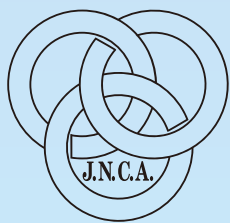
◎積極的に交流する

外に出ましょう、人に会いましょう
会話ししましょう、笑いましょう



参考：厚生労働省介護予防マニュアル

1



事業内容は、いつでも電子媒体で見られます！
QRコードでアクセスください。

独立行政法人福祉医療機構 2021(令和3)年度社会福祉振興助成事業
**新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業
活動報告書**

実施団体

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会 (略称:国診協)
Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association (JNCA)

〒105-0012 東京都港区芝大門2-6-6 VORT芝大門4F
URL <https://www.kokushinkyō.or.jp/>

(発行 2022年3月)
