

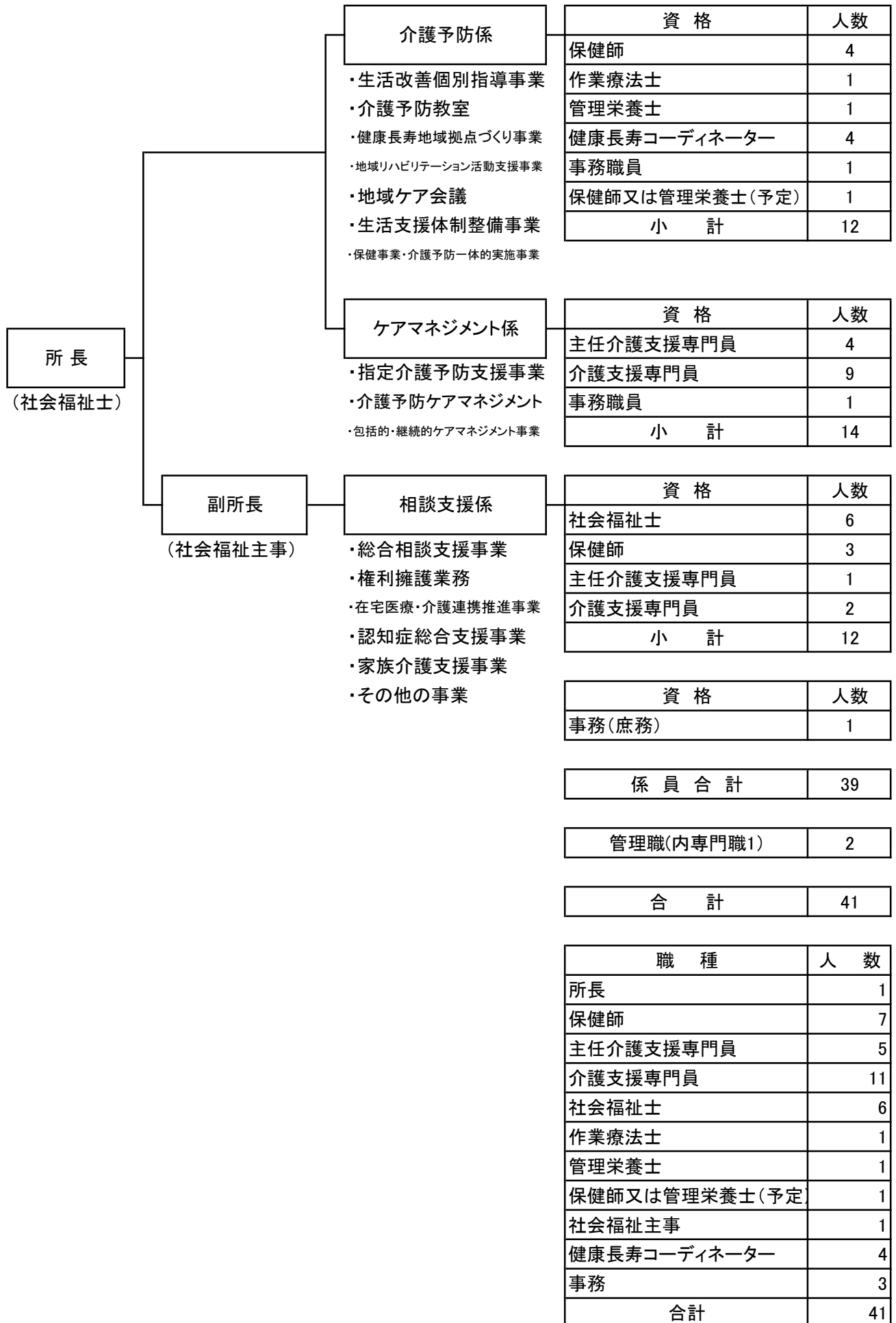
新居浜市地域密着型サービス運営委員会

兼 新居浜市地域包括支援センター運営協議会

委員名簿（五十音順）

	団体名	氏名
1	愛媛県看護協会	石橋 保枝
2	新居浜市老人クラブ連合会	小野 清
3	新居浜市介護支援専門員連絡協議会	岸 治代
4	新居浜市連合自治会	坂上 公三
5	新居浜市歯科医師会	白石 亨
6	新居浜市社会福祉協議会	白石 亘
7	新居浜市医師会	知元 正行
8	新居浜市連合婦人会	續木 明美
9	新居浜市保健センター	寺尾 佳代子
10	新居浜市訪問介護事業所職員連絡会	土岐 智恵美
11	新居浜市民生児童委員協議会	野口 敏子
12	新居浜市国民健康保険運営協議会	三木 由香里
13	学識経験者（愛媛県立医療技術大学）	宮内 清子
14	愛媛県社会福祉士会	山本 豪

令和3年度実施体制



令和3年度 新居浜市地域包括支援センター事業一覧

資料3

事業・業務	内容
指定介護予防支援事業	要介護認定の結果が要支援1・2となった高齢者等の内、給付サービスを利用する者に対し介護予防のサービス計画(ケアプラン)を作成して介護予防を推進する。地域包括支援センターが介護予防の居宅支援事業所として指定を受けて実施することとなっている。居宅介護支援事業所に一部の介護予防サービス計画作成を業務委託している。委託事業所に対してのケアプランの指導も行う。
保健事業・介護予防一体的実施事業	75歳以上の疾病予防である保健事業と介護予防を一体的に実施することでフレイルを予防し、健康寿命の延伸を図る。
地域支援事業	高齢者が要介護状態・要支援状態になることを予防するとともに、要介護状態となった場合でも、可能な限り地域で自立した日常生活を営むことができるように支援する事業。市に実施責任があり、業務委託として地域包括支援センターに委託できる。新居浜市の場合は地域包括支援センターが直営であるため、責任主体介護福祉課、実施主体地域包括支援センターとして相互に協議・調整し推進している。
介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)	要支援者等への介護予防と生活支援を総合的に推進していく事業。地域住民も含めた多様な主体による多様なサービスの充実により、効果的・効率的な支援を目指す。新居浜市では、生活支援体制整備事業と一緒に推進していくことにしている。
介護予防・生活支援サービス事業	要支援認定者や基本チェックリストにより該当となった「事業対象者」に対して、訪問型サービス、通所型サービス(従来の介護予防訪問介護、介護予防通所介護に相当)及び介護予防ケアマネジメントを提供することにより、要支援者等の自立を支援する。
介護予防ケアマネジメント	事業対象者に対するケアマネジメント計画(介護予防給付におけるケアプランに相当)を作成し、自立を支援する。地域包括支援センターが行う事業であるが、業務委託契約により居宅介護支援事業所に委託することができる。委託事業所に対してのケアマネジメントの指導も行う。
訪問型サービスC	生活支援体制整備事業、地域ケア(推進)会議等と連携して市による短期集中指導による自立支援に資するメニューを実施する。
生活改善個別指導事業	生活改善が必要な要支援・事業対象者に専門職が訪問指導等を行い、日常生活の自立を図り、要介護状態になることの予防、自立を支援。
一般介護予防事業	65歳以上の全ての高齢者を対象とした日常生活動作の向上や社会活動への参加、生きがいづくりなど高齢者の生活機能全般の改善を目指していく。
介護予防普及啓発事業	高齢者が自分らしく生き生きとした生活が送れるように、介護予防に関する知識の普及・啓発、地域における自発的な活動の育成・支援を行う。
介護予防教室	生活機能の維持・向上を図るため、介護予防の基本的な知識を学習する教室を開催し、自分の身体に合った介護予防への取り組みを支援する。身体機能、口腔機能、栄養改善の複合プログラムを実施している。
地域介護予防活動支援事業	介護予防の知識を有した住民ボランティアの育成や活動支援など、ボランティアが地域でより有意義な活動ができるように支援する。
健康長寿地域拠点づくり事業(大島地区運営費)	自治会館等自宅から歩いて行ける通いの場を活用して、高齢者に低下しやすい運動機能の維持・向上を目指した体操プログラム「にいはま元気体操 介護予防編」(通称「ピンピンキラリ(PPK)体操」、お手玉やセラバンドを使って行う)に取り組むなど住民が主体的に介護予防環境づくりを進める。申請自治会に対し8万円上限の交付金制度有り。(大島地区の運営を行う。)
地域リハビリテーション活動支援事業	リハビリテーション専門職を活用し、各種介護予防事業の取組を専門的な知見により強化を図る。令和3年度は 通いの場等でPPK体操の指導や住民主体の介護予防を支援できる市民体操指導士を養成する。
包括的支援事業	従来は、総合相談業務、権利擁護業務、包括的・継続的ケアマネジメント業務が包括的支援業務の主な内容であったが、制度の改正により、高齢者施策の拡充を目的として、在宅医療・介護連携事業、認知症総合支援事業、生活支援体制整備事業の新3事業が追加となった。また、地域ケア会議が制度的にも位置づけられることとなり、その充実が求められることになった。
総合相談支援業務	高齢者の心身の状態や生活実態、必要な支援等を把握し、相談を受け、適切な保健・医療・福祉サービス・機関または制度の利用につなげる。また、地域における関係者とのネットワークの構築を推進する。
ランチ連絡会・学習会	地域包括支援センター職員とランチとの情報共有や、ランチが地域の話し合いの進行役になるための学習会などを毎月実施する。
権利擁護業務	高齢者の金銭管理問題、虐待対応、消費者被害等について、ケースの相談や関係者・関係団体(虐待対応専門職チーム(県社協、弁護士会)、警察、消費生活センター等)との調整、介護福祉課高齢福祉係の措置への橋渡しの業務を行う。
成年後見制度等の利用支援	自身や家族で金銭を管理できない状況にある高齢者に対し、社会福祉協議会が行う福祉サービス利用援助事業や介護福祉課高齢福祉係による市長申し立ての成年後見に繋げる。
消費者被害に対する啓発	消費生活センター職員を加わっての消費者被害の情報共有等を行う。
高齢者虐待対応	高齢者に対する虐待に対処し、介護福祉課高齢福祉係による成年後見制度や施設への保護につなげていく業務。
包括的・継続的ケアマネジメント支援業務	市内の介護支援専門員に対する支援や指導を行うとともに、ケアマネジメントが円滑に行えるよう関係機関の連携・調整等環境整備を行う。
介護支援専門員連絡協議会	介護支援専門員連絡協議会の事務局として運営を支援する。
地域リーダー養成	主任介護支援専門員の中から地域で活躍できる人材を育成する。県と協働して演習・研修等を行う。
地域ケア会議推進事業	多職種協働による個別ケースの検討を通じて、個別課題の解決や自立支援に向けたケアマネジメント支援を行い、また、地域課題の把握や地域支援ネットワークの構築を推進している。
事例検討型	支援が困難な事例等の検討を、支援関係者・地域関係者を中心に行っている。
ケアマネジメント支援型	リハビリテーション専門職、薬剤師、管理栄養士、主任介護支援専門員等の専門職により介護予防や自立支援に向けたケアマネジメント支援を行っている。また、多職種が連携してケアマネジメントを支援できるよう専門職が有志で学習会を開催、包括が事務局を務める。
地域ケア推進会議	事例検討型・ケアマネジメント支援型の両会議から抽出された地域課題の解決に向けた協議を行う。
在宅医療・介護連携推進事業	医療と介護の両方が必要な高齢者が地域で自分らしい生活を最後まで続けられるよう、在宅医療と介護サービスの一体的な提供に向けて関係者の連携のために必要な事業を行っていく。
協議会・部会	在宅医療と介護の連携に関する課題の抽出・解決の協議を行うため関係者で設置する。新居浜市では部会を設けて解決に向けた実質的な協議を行う。
研修会、講演会、啓発	医療関係者への介護の研修、介護関係者への医療の研修、連携の研修、市民への講演等を実施する。
他市連携	市域を越えた退院時調整等について二次医療圏域の市町村間で調整の仕組みを作る。
社会資源広報	医療と介護に関する資源情報をマップ化するなど活用しやすく広報する。
認知症総合支援事業	認知症になっても住み慣れた地域で生活し続けることができるように、認知症についての理解を広め、地域全体で認知症高齢者の生活を支援していく事業。(新居浜市では「認知症高齢者地域支え合い事業」としている。)
認知症初期集中支援チーム	関与しないと診察や適切な介護サービスに繋がらない認知症高齢者等に対し、チーム員の訪問や専門医の助言により適切な医療・介護サービスに繋げる。
認知症ケア向上推進事業	認知症ケアパスを普及啓発させるなど認知症に対する支援体制を構築することで、認知症高齢者等にやさしい街づくりの取り組みを進め徘徊等で行方不明になった場合に、早期に発見する地域のネットワーク。警察と連携しつつ、検索にはメールマガジン配信や広報を行い、事前登録も実施している。
オレンジネットワーク	地域による独自の徘徊者捜索活動等を支援する。「すみの見守り・SOSネットワーク協議会」がH27.4.1、「泉川見守り・SOSネットワーク協議会」がH29.7.1に発足している。
地域SOSネットワーク	地域による独自の徘徊者捜索活動等を支援する。「すみの見守り・SOSネットワーク協議会」がH27.4.1、「泉川見守り・SOSネットワーク協議会」がH29.7.1に発足している。
生活支援体制整備事業(健康長寿コーディネーター配置事業)	生活支援コーディネーター(新居浜市では健康長寿コーディネーター、事業名も「健康長寿コーディネーター配置事業」としている。)と協議体が協力して地域における支え合いの仕組みを相談し、多様な主体による生活支援サービス創出を図る。協議体は、コーディネーター、福祉関係者(民生委員・社協等)、自治会、介護事業所などから必要に応じて構成する。
第1層協議体	第1層コーディネーターとともに市域全体について協議し、政策形成につなげる。新居浜市では、現在のところ地域包括支援センター運営協議会が担っている。
第2層協議体(旧地域ケアネットワーク推進協議会)	校区ごとに、第2層コーディネーター、ランチ、校区担当が地域住民とともに、地域課題の抽出、課題解決策の検討を通じて地域支え合い活動を促進していく。
社会資源広報	自立した生活に資する地域の各種社会資源情報をポータルサイト(あらいさんとはまちゃんのにじいろケアポータル)等で広報する。
任意事業	介護給付適正化事業は介護福祉課、家族介護支援事業は介護福祉課高齢福祉係が中心となって実施し、その他の介護保険事業の運営の安定のための事業等を介護福祉課と地域包括支援センターでそれぞれ実施している。
家族介護支援事業	家族の身体的・精神的・経済的負担の軽減を目的とした事業を行っていく。
認知症カフェ	認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解する場所。認知症の人やその家族の地域社会からの孤立を防ぎ、心理的軽減に寄与すると共に、介護負担軽減や適切な支援により、地域や在宅生活の安定につながる事業。
その他の事業	介護保険事業の運営の安定化及び被保険者の地域における自立した日常生活の支援のため必要な事業を行っていく。
介護相談員派遣事業	介護相談員が特別養護老人ホームやグループホームなどに出向き、利用者から公正・中立の立場で直接要望や意見を伺い、利用者の疑問や不安の解消、サービスの質の向上を図る。
認知症サポーター養成講座	市民誰もが認知症について正しく理解し支援が行えるよう、認知症サポーター養成講座を開催する。また、パンフレットを作成し啓発を図る。一般市民のほか、学校や企業も対象に開催している。

令和 3 年度重点事業

- 1 民生委員・児童委員との連携について
- 2 市民体操指導士の養成について

令和3年度に地域ケア推進会議で協議する地域課題について

～地域包括支援センターと民生委員・児童委員の連携が不十分である～

地域包括支援センター

地域包括支援センター(以下「包括」という。)は地域の多様な組織と協働し相談対応やネットワークの構築などを行っているが、関わりの深い組織の一つに民生委員・児童委員(以下「民生児童委員」という。)がある。平成23年6月に行われた介護保険法の改正において、包括は地域包括ケアシステムを構築していくための重要な機関としてより一層の機能強化をすることがうたわれた。そして、介護保険法第115条46の第5項で民生委員や高齢者の日常生活の支援に携わる他の関係者との連携に努めることが努力義務として課せられた。

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員である。また、民生委員は児童福祉法に定める児童委員を兼ねている。全国で約23万人、新居浜市内では294人の民生児童委員(うち35人は主任児童委員)が無報酬で、訪問、地域活動、相談・支援など幅広い活動を展開している。民生児童委員は、専門職と比べ地域での生活者として、仲間としての立場から気になる人を早期に発見することができる。100年以上の長きにわたり、地域に寄り添いながら住民の身近な相談相手として活動を重ねてきた。

しかし今日、少子高齢化の進行や人間関係の希薄化などを背景に、社会や家族の姿は大きく変化している。人々が直面する生活課題、福祉課題は多様化・複雑化している一方で、必要以上に他者との関係を望まない人の増加、個人情報保護への過剰な意識、マンション等の集合住宅の増加等があり、単身者の増加と相まって、何か課題を抱えた場合に孤立し深刻な状況に陥りやすい人が増加することとなっている。さまざまな課題を抱えているにも関わらず孤立しがちな人が増加する中、地域の高齢者を支えるためには、包括と民生児童委員との間でより一層の連携強化を図る必要がある。

令和2年度にランチ連絡会後の学習会で、市内4圏域に分かれて地域課題を抽出し解決に向けた協議計画案を策定する手法について学んだが、各圏域で抽出された地域課題全てに民生児童委員との連携に関する内容が含まれていた。また、包括が、実施している事業等から抽出した地域課題は大分類で10あるがそのうちの9課題で「どのような既存の地域資源と連携するのか」に民生児童委員が含まれている^{参考1)}。

また、民生児童委員の役割には地域住民の身近な相談相手、見守り役であることなどに加え、「住民の地域課題を可視化する」や「福祉制度を効果的に機能させるつなぎ役を担う」、「時々の福祉課題の解決に自ら取り組む」といったことがあり^{参考2)}、包括の業務と大いに関連している。さらに、民生児童委員は、災害時に避難する場合に支援が必要な人を避難行動要支援者リストに登録するための聞き取り調査を行っている。避難行動要支援者リスト・台帳は民生児童委員にも提供されており、水害や地震等の自然災害の時にも地域の支援者としての働きが期待されている。包括にとって、民生児童委員との連携は重要である。

しかし、民生児童委員の位置づけはボランティアであり、自身が地域住民でもあるという立場の問題や、専門的教育や知識の不足等が原因となる活動のしにくさがあるとされ、なり手不足も問題となっている。平成 28 年に全国民生委員児童委員連合会が実施した「全国一斉モニター調査」においては、その一部として全国 23 万人の民生児童委員に活動の現状に関する意識調査が実施された。その結果によれば、「活動上の悩み、苦勞」に関する質問の回答として最多であったのは「住民のプライバシーにどこまで踏み込んで良いのかとまどう」と言う事であった。これは、住民との関係づくりに悩む民生児童委員が増えていること、また個人情報に関する住民の関心の高まりが、民生児童委員活動にも少なからぬ影響を及ぼしていることを伺わせている。

民生児童委員との連携強化は、地域包括ケアを推進するうえで不可欠ではあるが、単に負担を強いるだけでは、民生児童委員を追い詰めることになる。民生児童委員の負担増はさらなる後継者不足に結び付き、結果として地域福祉基盤の崩壊につながりかねない。包括と民生児童委員との連携について現状を把握し、どのような形であれば民生児童委員に過度な負担を強いることなくかつ効果的に連携できるのかを明らかにしていく必要があると考える。

以上のことから、令和 3 年度は、包括と民生児童委員の連携強化について協議したい。

参考1)地域ケア推進会議 地域課題進捗報告表に記載された地域課題のうち、民生委員・児童委員との連携が必要であるとしている課題一覧

No.	コード	内容	目指す姿	担当
1	家族	家族と協働した支援が困難である	家族が要支援者等の自立に資する介護力を身につけることができる	・介護予防係 ・ケアマネジメント係 ・認知症総合支援事業
			遠方に住む家族と地域の間で、高齢者の情報を双方向的に提供できる	・相談支援係 ・在宅医療・介護連携推進事業 ・ケアマネジメント係
		支援者のいない高齢者が地域住民に迷惑をかけている	身近に親族がいなくても、適切な支援につながり、安全に生活ができる	相談支援係
2	情報共有・連携	関係者間の情報共有・連携が不十分である	ルールに則って、地域でケースの情報を共有できる	・相談支援係 ・認知症総合支援事業 ・在宅医療・介護連携推進事業 ・ケアマネジメント係
		「自立支援」のあり方について支援者間で共通理解が得られていない	支援者間で「自立支援」について共通理解を持って支援できる	・介護予防係 ・ケアマネジメント係
4	介護予防	健康意識が高い層は介護予防事業に参加するが、健康意識が低い層は参加に至らないことで健康格差が拡大している	「住んでいるだけで元気になる市」になる	介護予防係
		介護予防事業に参加する前期高齢者が少ない	全ての高齢者が介護予防に取り組める	介護予防係
5	権利擁護	親族の同意がないため、入所（ショートステイ含む）、入院、手術ができない高齢者がいる	高齢者の身体状況に適した医療・介護を受けることができる	・相談支援係 ・権利擁護事業 ・在宅医療・介護連携推進事業
		認知症のため、適切な判断ができずに不利益が生じている	認知症のため、適切な判断ができずに生じる不利益から権利が擁護される	権利擁護事業

No.	コード	内容	目指す姿	担当
6	リロケーションダ メージ	高齢になって引っ越したため 地域とのつながりがなく閉じこも っている要支援者がいる	どこへ引っ越してもその地域に馴 染めるよう支援する仕組みがある	生活支援体制整備事 業
7	ボラン ティア 育成	地域のボランティアの後継者 が育たない	地域でボランティアの担い手が新 旧バランスよく循環する	生活支援体制整備事 業
8	認知症	認知機能の低下により、日常 生活に支障が生じている	認知症になっても暮らしやすい生 活環境が整う	平成 30 年度地域ケア 推進会議で協議
		認知症を疑う症状を打ち明け ることができず、家族が抱え込 んでいる	認知症の方が、必要な支援を拒 否することなく受けることができる 認知症を疑う家族の負担を早い 段階から軽減することができる	・認知症総合支援事業 ・相談支援係 ・認知症総合支援事業 ・相談支援係
9	ACP	多様な個人因子に応じた最期 の選択肢がない	血縁者がいない、いても付き合い がない高齢者や、疾患を抱えた高 齢者でも、住み慣れた地域で安心 して最期まで生活できる	令和元年度地域ケア推 進会議で協議
10	買い物	加齢により買い物に不便が生 じている	加齢等で自家用車の運転ができ なくなっても買い物に困らない	令和 2 年度地域ケア推 進会議で協議

参考2)民生委員・児童委員が果たしてきた役割

民生委員・児童委員が果たしてきた5つの役割

この100年を振り返ると、方面委員の時代以来、民生委員・児童委員が果たしてきた役割として、大きく以下の点を挙げることができます。そして、このことは、これからも変わらぬ委員活動の基本であるべきものです。

民生委員・児童委員が果たしてきた役割

- ①常に地域住民の身近な相談相手、見守り役であったこと
- ②行政の協力者として福祉制度を効果的に機能させるつなぎ役であったこと
- ③社協や共同募金など民間社会福祉活動の中核であり、推進者であったこと
- ④住民や地域課題の可視化と住民の代弁者としての提言を行ってきたこと
- ⑤時代に先駆け、時々の福祉課題の解決に自ら取り組んできたこと

※全国民生委員児童委員連合会：民生委員制度創設100周年活動強化方策～人びとの笑顔、安全、安心のために～，(2017). より抜粋

市民体操指導士活動の 手引き



新居浜市地域包括支援センター

(0897) 65-1245



市民体操指導士活動心得



其の1 安全第一！困ったら相談しましょう

**其の2 無理をせずゆっくり始めましょう
そして長く続けましょう**

其の3 体調が悪い時には休みましょう

其の4 相手の立場に立って考え、行動しましょう

其の5 活動を通して自分も学びましょう

其の6 自分の活動を振り返りましょう

其の7 個人情報に気を付けましょう

1. 市民体操指導士の活動目的

市民体操指導士（以下「指導士」という。）が、健康長寿地域拠点（以下「拠点」という。）などでPPK体操指導や拠点運営支援等をボランティアとして担うことで、指導士自身の社会参加と介護予防を促進すると同時に、地域ぐるみで介護予防に取り組める仕組みの構築を目指します。

2. 活動時の持ち物と服装

持ち物	<input checked="" type="checkbox"/> セラバンド	<input checked="" type="checkbox"/> タオル
	<input checked="" type="checkbox"/> お手玉	<input checked="" type="checkbox"/> クリップボード
	<input checked="" type="checkbox"/> PPK体操ガイドライン	<input checked="" type="checkbox"/> 筆記用具
	<input checked="" type="checkbox"/> 飲み物	
	<input checked="" type="checkbox"/> ボランティア活動推進事業スタンプカード	
服装	<input checked="" type="checkbox"/> 市民体操指導士のポロシャツ	
	<input checked="" type="checkbox"/> 名札	<input checked="" type="checkbox"/> マスク
その他のお願い	<input checked="" type="checkbox"/> 自宅で体温測定を行ってから参加してください。 <input checked="" type="checkbox"/> 「新型コロナウイルス感染症に関するチェック項目」に該当しないことを確認してください。	

※セラバンドやお手玉を忘れた場合は、指導事業者から借りてください。

3. 活動の依頼

毎年、市民体操指導士研修会で指導士に対して活動希望調査を行います。指導士の希望に応じて、地域包括支援センターが指導士に活動を依頼します。

指導士のボランティア保険は、地域包括支援センターが一括して加入しています。

指導士の活動は全てボランティア活動推進事業のポイント対象になります。



市民体操指導士研修会の様子

4. 活動内容

①新規立ち上げ拠点への支援

活動内容	時期	回数	人数
指導事業者とともに新規立ち上げ拠点で PPK 体操の初期支援補助を行う	随時	1 拠点あたり 14 回程度	1 拠点あたり 2~3 人

健康長寿地域拠点づくり事業(PPK 体操)は、地域の人々が主体となって、健康づくりや交流を深めることで地域づくりにもつながる活動です。新しく拠点が立ち上がった際には指導事業者と一緒に、1年6か月の間、拠点に出向き支援をお願いします。PPK 体操の指導補助に加えて、拠点の参加者が住民主体で拠点活動を続けられるよう支援してください。

●活動の流れ●

内 容	具体的な方法
地域包括支援センターから支援の依頼	地域包括支援センターが、指導士に新規立ち上げ拠点への支援を依頼する。 (指導日時と場所をお伝えします。)
指導日に自治会館等に行く	安全に十分留意してお越してください。 (駐車場の有無等については事前にお知らせします)
打ち合わせ	指導事業者、拠点の世話人と顔合わせを行い、配置や役割についての打ち合わせを行う。 (初回は地域包括支援センター職員も同行します。)
ボランティアポイントをもらう	地域包括支援センター職員または指導事業者にボランティア活動推進事業スタンプカードに日付の記入と押印またはサインをもらう。※年間 5000 ポイントまで獲得できます



内 容	具体的な方法
オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事業者または世話人が司会となり拠点活動を開始する。 ・地域包括支援センター職員または指導事業者が参加者に指導士の役割について説明する。 ・指導士は参加者に自己紹介を行う。 ・指導事業者が本日の活動の流れ等を説明する。
参加者の様子を観察	<p>身心の状態が気になる人の近くに移動し、必要時には声掛けやフォローを行う。</p> <p>※転倒リスクの高い参加者や運動制限のある参加者の対応等は指導事業者が行います。</p>
セラバンドの調整	<p>セラバンドを結ぶ補助やセラバンドに名前と日付を記入する際の補助を行う。</p>
PPK 体操指導補助	<p>声出しや声掛けによる雰囲気作り、セラバンドのかけ方の補助や体操の助言、困っている人の手助けなど必要時に個別対応を行う。</p> <p>※参加者全体への体操指導は指導事業者が行います</p> <p>※参加者に指導する時には、相手の視界に入ってから話しましょう（後ろから急に声をかけるとビックリさせてしまいます）</p> <p>※参加者の身体に触れる指導は止めましょう</p>
水分補給の促し	<p>休憩時間等に参加者に水分補給を促す。</p>
終了時	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者に挨拶をする。（前向きな言葉をかけてあげてください。） ・指導事業者と次回の訪問日時を確認を行う。

● 指導補助する時の参考資料 ●



指導補助内容	『PPK 体操ガイドライン -指導事業者向け-』参考ページ
参加者の様子を観察	【拠点運営編】 23 ページから 29 ページ
水分補給の促し	【体操編】 7 ページ
セラバンドの調整	【体操編】 8 ページから 11 ページ
セラバンドの長さ・強度 設定方法を個別に説明	【体操編】 8 ページから 11 ページ
PPK 体操の方法・注意点・ ポイントを個別に説明	【体操編】 12 ページから 29 ページ
身体状況（疾患）別体操方 法を個別に紹介・提案	【体操編】 32 ページから 43 ページ
新規参加者のフォロー	【拠点運営編】 16 ページ
会場の雰囲気づくり	【拠点運営編】 15 ページから 22 ページ

※指導士の訪問日には、必ず指導事業者も訪問しています。指導事業者の指示に従い、安全に楽しく活動を行ってください。



拠点での指導補助の様子

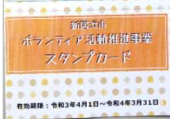
②元気もりもり教室での体操指導

活動内容	時期	回数	人数
教室委託事業者とともに元気もりもり教室で PPK 体操の指導補助や教室利用者の卒業後の拠点参加への橋渡しを行う。	7月から 12月頃	4教室 〔1教室あたり最大12講座〕	教室1講座あたり 3人程度

元気もりもり教室とは、高齢者が自分らしく生き生きとした生活を送れるように、運動（PPK 体操）の実践と、栄養改善・口腔機能向上・認知機能改善・生活力向上といった介護予防の基本的な学習をする教室です。指導士は、PPK 体操の指導補助をすると同時に講座を受講し、自分の介護予防にも繋げてください。

●活動の流れ●

内 容	具体的な方法
地域包括支援センターから支援の依頼	地域包括支援センターが、指導士に教室での支援を依頼する。 (指導日時と場所をお伝えします。)
指導日に会場に行く	安全に十分留意してお越しください。
打ち合わせ	①教室委託事業者と互いに自己紹介を行う ②教室委託事業者に、体調と体温を報告する ※自宅で「新型コロナウイルスチェック項目」の確認と体温測定の実施をお願いします。 ③教室委託事業者に、血圧を測定してもらう ※収縮期血圧 180mmHg 以上、または拡張期血圧 110mmHg 以上である場合は、運動は実施で

内 容	具体的な方法
	<p>きません。見学してください。</p> <p>④手指を消毒する（消毒液は教室委託事業者が持参します）</p> <p>⑤ボランティアポイントをもらう 地域包括支援センター職員または教室委託事業者 にボランティア活動推進事業スタンプカード に日付の記入と押印またはサインを もらう。</p>  <p>※年間 5000 ポイントまで獲得 できます</p> <p>⑥教室委託事業者と配置や役割についての打合せを行う</p> <p>⑦教室委託事業者の案内に従い、座席に着席する （教室委託事業者から学習に使用する教材を受け取ってください）</p>
教室開始	
あいさつ	教室委託事業者の案内に従い、教室利用者全員にあいさつをする
運動プログラム（PPK 体操）	
教室前方で、教室委託事業者が PPK 体操の指導を行う。 市民体操指導士は、教室利用者に個別に声かけし指導を行う。	
参加者の様子を 観察	<p>身心の状態が気になる人の近くに移動し、必要時には声掛けやフォローを行う。</p> <p>※転倒リスクが高い参加者や運動制限のある参加者は教室委託事業者が対応します。万が一、教室委託事業者からリスクの高い参加者への対応を依頼された時には引き受けず、教室終了後に地域包括支援センターにご連絡ください。</p>

内 容	具体的な方法
セラバンドの調整	セラバンドを結ぶ補助やセラバンドに名前と日付を記入する際の補助を行う。
PPK 体操指導補助	声出しや声掛けによる雰囲気作り、セラバンドのかけ方の補助や体操の助言、困っている人の手助けなど必要時に個別対応を行う。 ※参加者全体への体操指導は教室委託事業者が行います ※参加者に指導する時には、相手の視界に入ってから話しましょう（後ろから急に声をかけるとビックリさせてしまいます） ※参加者の身体に触れる指導は止めましょう
水分補給の促し	休憩時間等に参加者に水分補給を促す。
学習プログラム	
学習プログラムを受講する ※運動プログラムと学習プログラムの順番が逆になることがあります。ご了承ください。	
教室終了	
教室委託事業者の案内に従い、教室利用者全員にあいさつをする	

● 指導補助する時の参考資料 ●



指導補助内容	『PPK 体操ガイドライン -指導事業者向け-』 参考ページ
参加者の様子を観察	【拠点運営編】 23 ページから 29 ページ
水分補給の促し	【体操編】 7 ページ
セラバンドの調整	【体操編】 8 ページから 11 ページ



指導補助内容	『PPK 体操ガイドライン -指導事業者向け-』 参考ページ
セラバンドの長さ・強度 設定方法を個別に説明	【体操編】 8 ページから 11 ページ
PPK 体操の方法・注意点・ ポイントを個別に説明	【体操編】 12 ページから 29 ページ
身体状況（疾患）別体操方 法を個別に紹介・提案	【体操編】 32 ページから 43 ページ
新規参加者のフォロー	【拠点運営編】 16 ページ
会場の雰囲気づくり	【拠点運営編】 15 ページから 22 ページ



教室での活動の様子

③ PPK 体操周知啓発活動

活動内容	時期	回数	人数
地域包括支援センターと共に 自治会館等で PPK 体操周知啓 発活動を行う。	随時	年間 10 回 程度	自治会館 3 人程度 イオン等 10 人程度

地域包括支援センターの職員と共に、PPK 体操の魅力を地域の皆さんに伝えてください。地域の方々は、生き生きと楽しそうに活動し

ている指導士の皆様のご様子を見て、きっと PPK 体操に興味を持ってくれると思います。自治会や地域の人から「PPK 体操の体験をしたい。」といった要望があった時や、地域包括支援センターが PPK 体操の周知を行う時に活動をお願いします。



イオンモール新居浜での周知啓発活動


④ PPK 新聞コラム作成

活動内容	時期	回数	人数
地域包括支援センターが作成する PPK 新聞の「市民体操指導士のつぶやき」の記事を作成する	春夏秋冬 各 1 号	年間 4 回	1 号につき 1 人

PPK 新聞とは、地域包括支援センターが作成している各拠点の紹介や地域の資源に関する情報が満載の新聞です。その中の「市民体操指導士コラム欄」の記事を作成してください。「拠点に通っている人にこんなことを語りかけてみたい」、「拠点に通っている人にこんなことを教えてあげたい」そんな情報をお待ちしています。


市民体操指導士のつぶやき 石原 直満

いちどう いっさい つわ
「一隅を一切とせり石菫の花」 和田悟朗



木枯らしが吹き始める頃、海辺の岩場に石菫(ツワブキ)の黄色い花が咲き始める。最悪の条件下で生き抜いて咲いた石菫(ツワブキ)を見ると、置かれた場所で自分なりの花を精一杯に咲かせていくことこそが大切だと教えらる。私の「花」は、そこに集えば、みんなとつながり、いたわり、助け合い、楽しく元気になる、生きる喜びを発見することができる「健康長寿地域拠点」を創り上げていくことである。

市民体操指導士のつぶやき 高橋 咲恵



「おはようございます」の挨拶で始まる PPK 体操。この一言で今日のみんなの様子がわかるすばらしい言葉です。元気いっぱいの笑顔を見ると喜びいっぱいと同時に、私の心も身体も癒され頑張ろうという気持ちになります。人生百年時代に備えて、いかに健康に生きるか「健康長寿地域拠点」として、みんなと共に身体が動く限り寄り添っていきたくと思っています。

これまでの「市民体操指導士のつぶやき」記事

⑤元気もりもりシニア交流会企画・運営

活動内容	時期	回数	人数
地域包括支援センターと共に元気もりもりシニア交流会の企画・運営を行う	未定	打合せ2回程度	5人程度

元気もりもりシニア交流会は、市内の拠点参加者が一同に集まり、拠点活動の意味や効果、介護予防の大切さをみんなで再確認し交流する会です。地域包括支援センターと共に元気もりもりシニア交流会の企画をお願いします。



元気もりもりシニア交流会の様子

⑥拠点校区交流会・市民体操指導士懇親会企画・運営

活動内容	時期	回数	人数
地域包括支援センターと共に拠点校区交流会・市民体操指導士懇親会の企画・運営を行う	未定	打合せ2回程度	5人程度

拠点校区交流会とは、校区ごとに拠点参加者が集まり交流を行う会です。市民体操指導士懇親会とは、指導士同士の交流を深めたり、指導士としての活動で得た経験を共有したりするための会です。地

域包括支援センターと共に拠点校区交流会・市民体操指導士懇親会の企画・運営をお願いします。



拠点校区交流会・市民体操指導士懇親会企画の様子

⑦拠点新規参加希望者橋渡し

活動内容	時期
新たに拠点に通いたい人が、一人で出向くことに不安がある人の橋渡しを行う	「拠点に行きたいが一人で参加するのは不安」という人がいる時

地域の人の中には、「拠点に行ってみたいな。でも、すでに輪ができているところに後から入るのは緊張するな…」という人もいらっしゃいます。そういった人が初めて拠点に参加する際に一緒に付き添い、拠点のお世話人さんへつなぐ活動です。

⑧新規拠点立ち上げ検討自治会見学受け入れ

活動内容	時期
指導士が通う拠点に、新たに拠点の立ち上げを検討している自治会の見学を受け入れる	拠点の立ち上げを検討している自治会がある時

「拠点の立ち上げに興味はあるけれど、実際にどのような様子で行われているのか見てみたい。」と考えている自治会の見学受け入れをお願いします。

⑨運営に悩みのあるお世話人へアドバイス

活動内容	時期
お世話人さんが抱えている悩みへの相談対応を行う	悩みを抱えるお世話人さんがいる時

「参加者が増えない」、「拠点活動がマンネリ化している」など、悩みを抱えるお世話人さんのいる拠点に出向き、運営状況を見た上でアドバイスをお願いします。

5. 予定していた活動をお休みする時は

地域包括支援センター介護予防係（0897-65-1245）
にご連絡ください。

6. 指導士の認定期間

80歳に到達した後の最初の3月31日までとします。



地域も自分も元気に！を合言葉に
たのしく活動に取り組みましょう
健康寿命を延ばして、
より一層 ぴんぴんキラリ☆≡
と輝く毎日を目指しましょう



(参考) 令和元年度市民体操指導士養成講座について

養成講座カリキュラム

日程	時間	番号	講義・実技	講師
1 日 目	10分		開講式・オリエンテーション	地域包括支援センター
	55分	1	超高齢社会の現状と新居浜市における介護予防 市民体操指導士の役割	
	55分	2	高齢期の運動 P P K体操の概論	愛媛県リハビリテーション 専門職協会
	45分	3	体のしくみ・部位と関節の名称	
2 日 目	55分	4	高齢者の身体機能と心理状況の理解	愛媛県リハビリテーション 専門職協会
	25分	5	準備体操・整理体操の理解 (解剖運動学を踏まえて)	
	25分	6	運動機能評価の体験	
	55分	7	住民主体の地域づくり (グループワーク)	地域包括支援センター 愛媛県リハビリテーション 専門職協会
3 日 目	55分	8	高齢者グループの特性と拠点指導の留意点 (対応マナー、守秘義務等)	愛媛県リハビリテーション 専門職協会
	40分	9	主な疾患の理解と疾患別の対応方法(1)	
	65分	10	セラバンドを使った筋力強化体操 上半身 (解剖運動学を踏まえて)	
4 日 目	55分	11	主な疾患の理解と疾患別の対応方法(2)	愛媛県リハビリテーション 専門職協会
	80分	12	セラバンドを使った筋力強化体操 あし (運動解剖学を踏まえて)	
	25分	13	お手玉体操	地域包括支援センター
5 日 目	25分	14	リスク管理・緊急時の対応方法	愛媛県リハビリテーション 専門職協会
	80分	15	P P K体操 総復習	地域包括支援センター
	50分	16	実指導の進め方 練習	愛媛県リハビリテーション 専門職協会
6 日 目	90分	17	実指導の進め方 (ロールプレイング)	地域包括支援センター 愛媛県リハビリテーション 専門職協会
	55分	18	市民体操指導士のこれからの活動 (グループワーク)	指導事業者
	20分		閉講式	地域包括支援センター

3時間×6日間 18時間

講座のねらい

① 超高齢社会の現状と新居浜市における介護予防

市民体操指導士の役割

<目標>

- ・ 超高齢社会の現状と新居浜市における介護予防事業の概要・取り組みを学習し、健康長寿地域拠点づくり事業の目的や市民体操指導士の果たす役割について理解することができる。

② 高齢期の運動

P P K体操の概要

<目標>

- ・ 高齢期に適した運動について学習し、新居浜市で推進しているP P K体操の概要や他の運動との位置づけについて理解することができる。

③ 体のしくみ・部位と関節の名称

<目標>

- ・ 体のしくみやP P K体操と関連が深い部位と関節の名称について学習し、理解することができる。
- ・ P P K体操の理解や指導士間の情報交換のために、専門用語を理解することができる。

④ 高齢者の身体機能と心理状況の理解

<目標>

- ・ 加齢に伴う身体的・心理的变化を学習し、参加者の安全や体調に配慮して、参加者を思いやりながら指導することができる。

⑤⑩⑫⑬⑮ P P K体操

<目標>

- ・ P P K体操に関連が深い、骨・関節・筋肉・神経の名称や位置、動きなどの解剖運動学の知識を取得し、P P K体操の中でどのように動いているのかを理解することができる。
- ・ 日常生活の中で関節や筋肉がどのように動いているのかを理解し、P P K体操と関連付けて考えることができる。
- ・ 体操の目的や方法、ポイント、注意点について理解し、指導に活かすことができる。
- ・ 身体状況に合わせた体操の方法を理解し、個別に対応することができる。

⑥ 運動機能評価の体験

<目標>

- ・ 運動機能評価を実施する目的を理解することができる。
- ・ 拠点で実施している運動機能評価を体験し、自身の身体機能を振り返る機会を持ち、参加者の立場に立って指導することができる。

⑦ 住民主体の地域づくり

<目標>

- ・ 住民主体の地域づくりにおいて自身ができる役割について考え、他の受講生との共通認識を図りながら市民体操指導士として活動するための心構えをすることができる。

⑧ 高齢者グループの特性と拠点指導の留意点

<目標>

- ・ グループ活動の特性を学習し、個人のみならず、拠点の特性に配慮した介入をすることができる。
- ・ 拠点指導時の留意点を理解することで、指導時の事故やトラブルを未然に防ぎ適切に対応することができる。

⑨⑩ 主な疾患の理解と疾患別の対応方法

<目標>

- ・ 体操に関連が深い運動器疾患の症状や対応方法を理解し、身体状況に合わせて個別に対応することができる。
- ・ 主な疾患の症状や対応方法を学習することで持病や既往歴を持つ人の症状を理解して適切に対応することができる。
- ・ 疾患を持つ人の気持ちにより沿い、指導することができる。

⑭ リスク管理・緊急時の対応方法

<目的>

- ・ 指導時に起こりうるリスクについて確認し、安全に配慮しながら指導することができる。
- ・ 緊急事態が発生した時には、迅速かつ適切に対応することができる。

⑯⑰ 実指導の進め方

<目標>

- ・ 体操の指導に必要な知識と指導技術の向上を図りながら、体操の実指導を体験し、拠点での指導に備えることができる。
- ・ グループでの活動を通して協力体制や相互理解の精神を養うことができる。
- ・ 地域での活動を想定し、雰囲気づくりや仲間づくりに留意することができる。
- ・ 専門職や指導事業者から良い点や改善が必要な点についてのフィードバックを受け、指導に活かすことができる。
- ・ 他の受講生の指導場面を参考にして、実指導の進め方について見つめ直し、考えることができる。

⑱ 市民体操指導士のこれからの活動

<目標>

- ・ グループワークを通して協力・相互理解の精神を養うことができる。
- ・ 地域包括支援センター・市民体操指導士・指導事業者間で拠点の指導体勢について共通認識を図ることができる。
- ・ 市民体操指導士として、自己にできることを考えながら、養成講座終了後に地域で市民体操指導士として活動する意欲を高めることができる。

令和 2 年度「認知症初期集中支援チーム」協議会

1 新居浜市認知症初期集中支援チームについての協議

日 時：令和 3 年 3 月 23 日（火） 19：30～20：00

場 所：リモート会議（市役所 5 階 大会議室）

参加者：認知症初期集中支援チーム員 10 人、地域包括支援センター所長・副所長

内 容：

（1）認知症初期集中支援チームの稼働状況

チーム対象の相談件数 3 件（うちチーム対象件数 2 件）

（2）他市の状況報告

（3）今後の活動について

（4）意見交換

検討事項

（1）コロナ禍でのチーム員会議の開催方法について

- ・リモート会議の開催について検討。他の会議もリモートに慣れてきている。ZOOM などは、画面共有すればペーパーレスも図れ、非常に便利で、時間配分もしやすく効率的。端末のセキュリティの問題はなく、個別ケース会議に使用して問題ないが、個人情報の画面共有は行わず、事前に資料を持参した状態で参加とする。
- ・チーム員会議は、基本的には集合開催を第 1 選択とし、現状の状況が続くようであれば、リモート開催を第 2 選択。担当の医師と検討して方法その都度決定していく。
- ・チーム員会議は 2 ヶ月毎の開催で継続。

（2）各団体の動向と意見交換：コロナ禍で起きている病院の対応と新たな課題について

<包括支援センターからの課題>

- ・見守りの機会や交流が減っていることで独居高齢者の変化に気づく機会が減り、初期対応の遅れが生じる。
- ・遠方の家族の支援が望めず、家族以外のサポートが求められている。
- ・感染防止のため外出を控え、閉じこもりになっている高齢者が増え、認知症の悪化が危惧される。
- ・サポートする家族も閉鎖的になり、負担感も大きくなる。

<医療機関からの課題：チーム医>

- ・県外家族との接触がサービス利用の制限となり、家族が帰省できず本人・家族にとってストレスとなっている。
- ・入院患者の家族も、認知症の本人と面会が出来ないのでストレスが大きい。

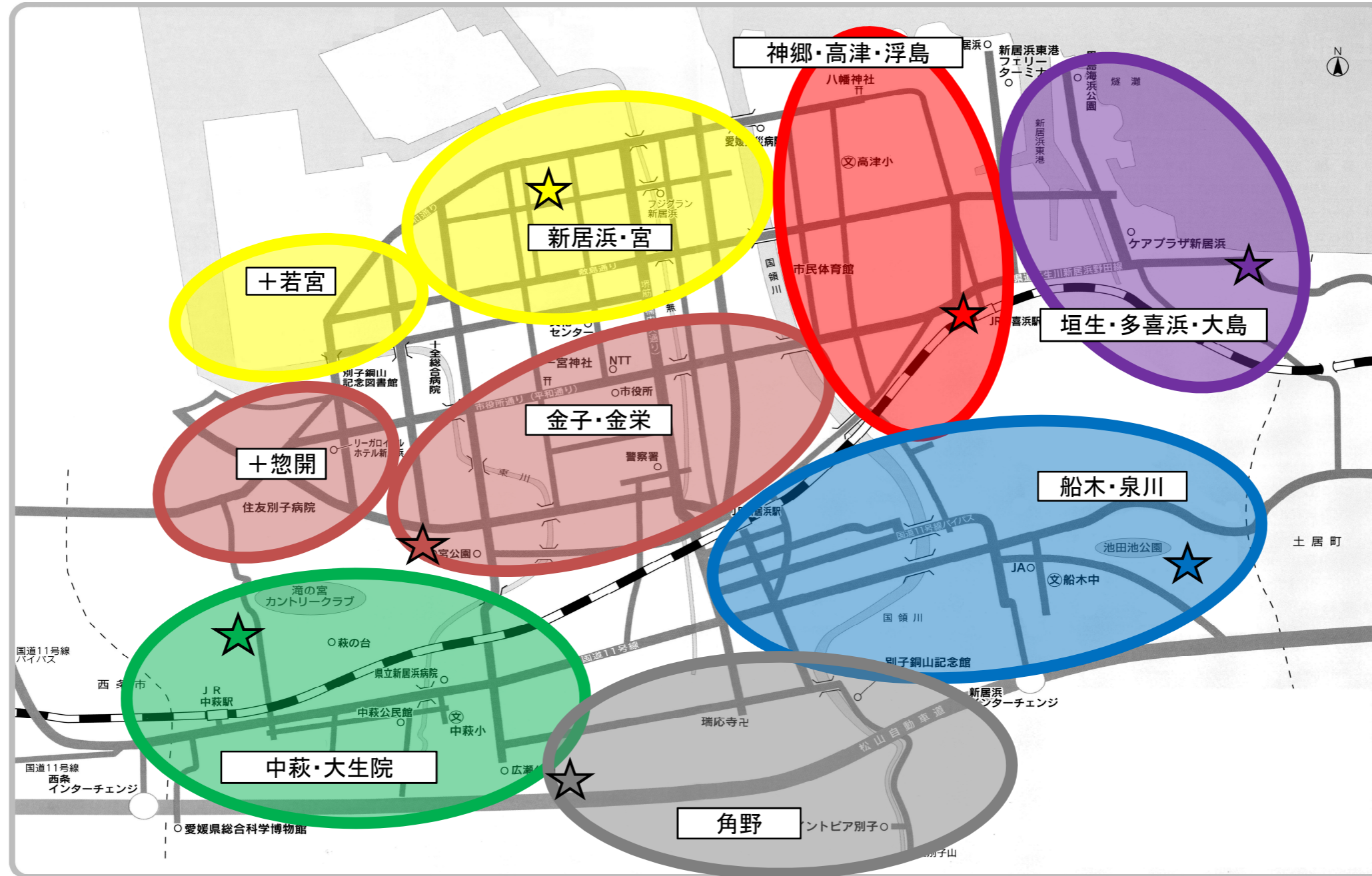
- ・ワクチンに関して質問が多く、診療に時間がかかる。
- ・先の不透明な状況から、職員のストレスも増大している。
- ・退院に向けた準備としての外出・外泊が禁止の為、なかなか退院に結び付けられない。
- ・外来通院の患者も、家族と会えず、運動量が減っているため身体機能の低下し、認知症の進行が見られる。
- ・任意入院の患者ですら外出を禁止の状況。

<医療機関からの課題：チーム員>

- ・県外家族の同行受診ができず、入院相談の際も家族との電話や書類のやり取りを行うことで、情報収集に時間がかかる。
- ・地域とのやり取りが減少し、疾患医療センターとしての機能が果たせているか疑問を感じる。
- ・認知症病棟では、会えないことで不安が募り、電話では伝えきれないことが多く生じる。
- ・院内でタブレットを使用したりリモート面会のため、県外の方は面会できない。
- ・電話でのやり取りになるため、身体的に低下している人の家族の心配が増大している。

<今後について>

- ・家族が市内でも基本面会は出来ない状況にあるが、窓越しやタブレットでの面会・時間の制限、オープンエアで、距離の確保、互いにマスク着用の環境や、外や車中で診察など条件つけ対応していきたい。
- ・納得がいかない患者や患者家族などの対応にも配慮したい。



☆印は、ブランチの事業所所在地です。

No.	マーク	協力機関	住所	担当校区	法人名
1	★	アソカ園	新居浜市郷3-16-58 (なの花内)	神郷・高津・浮島	社会福祉法人 すいよう会
2	★	宝寿園	新居浜市荷内町6-21	垣生・多喜浜・大島	社会福祉法人 宝集会
3	★	はびねす	新居浜市若水町1-9-13	新居浜・宮西・若宮	社会福祉法人 はびねす福祉会
4	★	きぼうの苑	新居浜市西の土居町2-8-12	金子・金栄・惣開	社会福祉法人 三恵会
5	★	三恵	新居浜市萩生67-60	中萩・大生院	社会福祉法人 三恵会
6	★	おくらの里	新居浜市御蔵町11-23	角野	社会福祉法人 常美会
7	★	ふたば荘	新居浜市船木959-3	船木・泉川	社会福祉法人 ふたば会
8	無印	社会福祉協議会 別子山分室	新居浜市別子山乙241-6	別子山	社会福祉法人 新居浜市社会福祉協議会