| 伊達市 | コロナ禍における高齢者実態調査と事業展開 |
|---|---|

## 伊達市の概要

福島県の北部に位置。交通体系は市の西部を国道4号とＪＲ東北本線が南北に走っている。また、相馬福島道路の開通も控え、さらなるアクセス性の向上が期待される。

色彩溢れる景色や豊かな自然が育む農産物、伊達氏にまつわる歴史など、多方面で魅力あふれるまち。

「高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるまち」を目指し、包括ケアシステムの構築を推進している。

【基本情報】（令和２年12月現在）

- ●人口　５９，２１３人
- ●65歳以上高齢者人口　２１，０２６人
- ●高齢化率　３５．５％
- ●要介護認定率　１９．５％
- ●第1号保険料月額　６，３７８円

【これまでの生活支援体制整備事業】

平成２９年２月に、第１層の生活支援コーディネーターを１名配置。市全域の現状把握から見えてきた社会資源のマップ化、また、地域支え合い活動の促進を図る「共助社会構築推進事業」に関わり、各地域の地域課題の収集や解決に向けた活動を実施。

地域のニーズ・課題の発掘など、全市的な目線で生活支援体制整備事業を進めてきた。

# コロナ禍における見守り活動（7～8月）

## R2年度の活動

霊山地域をモデル地区に設定。コロナ禍における地域課題の把握やニーズに対応できる生活支援体制整備に努めることを目標。
＜霊山地域＞
H27年に地域ケア会議開始。月に一回、霊山・月舘包括支援センターを中心に、地域の介護事業所をメンバーとして、ケース検討や地域の情報交換を行っている。

・総人口6,822人　・高齢者人口2,936人　・高齢化率　４３.０％　※令和２年１２月末 現在

【SCとして】
当初は、社会資源の可視化とニーズ把握のため、SCとして地域ケア会議に参加

## 見守り活動に至る経緯～コロナ禍の心配～

【霊山・月舘地域ケア会議メンバーから】
「コロナ禍の外出自粛により、高齢者の心身機能の低下が心配」
「見守り活動が必要なのでは？」

ケア会議メンバーで、高齢者の実態把握を含めた見守り活動を実施しよう！

【霊山・月舘地域ケア会議で話したところ…】
満場一致で賛成！「安否確認だけでなく、地域課題やコロナ禍の悩みについてヒアリングし、地域の現状を知ろう」との意見も多かった。
人手も限られているので、山間部でもありお店も少ない「石田地区」を対象地区として活動を行うこととなる。

【SCの気づき】
霊山・地域ケア会議のメンバーは地域を支えていく意識が高くスタッフの団結力があり、地域の大きな社会資源である。
【SCの思い】
地域の中で支え合いながら生活できるようなシステム作りが必要。
今、何が必要で、課題は何か整理が必要となる。

## 伊達市お話聞き隊の結成

●事業内容
- チーム名：伊達市高齢者お話きき隊
- 実施主体：伊達市霊山・月舘地域ケア会議メンバー
  （地域包括支援センター・霊山地区の介護事業所19件・社会福祉協議会・生活支援コーディネーター・伊達市高齢福祉課）
- 訪問対象：石田地区全戸（398世帯）
- 訪問期間：7/16 ～ 8/20
- ヒアリング内容
  生活不活発チェック（身体・生活・精神面のチェック）と抱えている問題について

【SCとして】
33軒を訪問し、話を聞くことができました。コロナ禍における課題と、地域における生活課題が見えてきました。

# 見守り活動の結果（9～10月）

## 住民の声・地域の現状～見守り活動から見えてきた課題～

〇コロナ禍によるもの
・人と接する機会が減った
・近所の状況がわからなくなってしまった
（隣の人がどうしているのかもわからない・・・）
・通いの場（会合、ゲートボール、サロン、集いの場等）が活動を休止しており、楽しみが減ってしまった。
・「人と話すことがなくなったのでデイサービスを利用したい」等の理由による介護認定の申請が増加
〇生活支援に関すること
・ゴミ捨てが大変　・車がないと生活できない　・雪かき・草刈りが大変

課題ばかりではなく、地域のいいところ、お宝もたくさん発見！

【SCとして】
今回の見守り活動を通して聞こえてきた声を、地域の方と共有し、地域の方々が自分たちの地域を考える機会をつくる必要があるのではないか？地域の代表の方の声も聴いてみよう。

## お話しきき隊で聞こえてきた声を地域の方と共有

上記住民の声や地域の現状を、地域ケア会議の代表メンバー、ＳＣ、地域の石田地区ふるさと振興会の会長、地区民生委員と共有。
【ふるさと振興会や民生委員からの声】
石田地区は、「ふるさと振興会」（自治振興会）が８年前に立ち上がっている。
こどもから高齢者まで、地域の方が安心して暮らせるような地域にしよう！と、年間の行事を大切に活動してきた。しかし、今年はコロナ禍のため全て開催できない。
高齢者の集いの場「石戸いきいきクラブ」も、月２回の開催であったがとても楽しみにしていてくれた。振興会としても集いの場を開催したいところだが、コロナウィルスの感染が心配で、これまでの人員体制では開催できない…

◎何をどのようにすれば集いの場再開が実現するか？　みんなで考えよう！

【SCとして】
地域の代表の方も、状況を把握していたが、どうしたらいいのかわからない･･･集いの場の再開に向けて、地域の専門職が感染症対策を一緒に考えることで安心した集いの場をつくることはできないか。
専門職も地域の力として活用しよう。

**会議の様子**

## 通いの場再開に向けた打ち合わせ

地域ケア会議のメンバー、石田地区ふるさと振興会、地区民生委員が集まり、集いの場の再開に向けて打ち合わせを実施。その後、専門職の役割分担について確認。
◎「石戸いきいきクラブ」の再開ではなく、
地域住民と専門職で作る「集いの場」として開催しよう！

【SCとして】
地域の専門職が感染症対策を一緒に実施。
地域でできることは、地域で。
案内状の送付や当日の司会は、いきいきクラブのスタッフが担当しよう！

# 集いの場『元気が～い！！』開催（11月）

## 通いの場「元気が～い！！」開催

【開催結果】
日時：令和２年１１月５日（木）
内容：健康体操とレクリエーション（脳トレ）
参加者数（年齢層）：１９名（７６～９７歳）
スタッフ数：１９人(地域ケア会議メンバー)
コロナ感染対策：検温・消毒・マスク着用を徹底
参加者を２チームに分け、健康体操とレクの部屋を別にして少人数で実施
間隔をとり、飛沫防止シールドなどを使用

## 元気が～い!! の様子

## 地域のつながり･支え合いを確認！

【参加者の声】
「楽しかった」「久しぶりに外出した」「みんなに会えてうれしい」「久しぶり笑った」「全員の顔を見たかった」

【地域のつながり・支え合いを感じる場面】
- ２チームに分かれての活動であったため、全員の顔を見たかった…
- 参加申し込みをしていた方が来ない！→スタッフが電話し「すぐ迎えに行くよ！」
- 帰りの迎えの連絡が取れない！→迎えに来た方が「一緒に送っていくよ！」

【SCとして裏方に回りみえたこと】
参加者同士がいきいきと笑顔を交換し合う場面に感動した。
スタッフも地域とのつながりを持つことで笑顔になった。
深い絆を感じ、そして地域の支え合いを実感できた。
地域の主体的な活動へ発展できる支援をしていきたいと思った。

## 地域の取り組みのその後

【石戸いきいきクラブ】
〇「元気が～い！！」がきっかけとなり、１２月と１月に石戸いきいきクラブを開催する計画を立てた。感染対策のため、専門職にも協力を得ることで進めていたが…
しかし、市内での感染拡大により、実現できず(´；ω；)ｳｳｳ
【地域ケア会議】
〇様々な課題や悩みがあった。ゴミ捨て・雪かき・買い物の不便さ　など…地域課題の解決に向けた「地域ケア会議」を継続して行っていく。

# 成果と課題

## 生活支援コーディネーターとしての成果

〇地域を自分の足で歩くことで、地域住民の生の声を聞くことができ、地域の状況がよくわかった。
〇これまで地域が取り組んできたこと、スタッフが持っている力を大切にし、地域が主体的に活動ができるよう、通いの場の再開に取り組んだ。
〇地域の専門職が、地域の資源のひとつとして、感染症対策に関わりながら、地域の集いの場を再開するきっかけを作ることができた。
〇地域住民が専門職と顔を合わせたことで、必要時は専門の相談ができる体制を確認できた。
〇地域住民に、生活支援コーディネーターや地域ケア会議について知っていただけた。

## 今後の展望

●コロナ禍により、これまで築きあげられてきた「地域の支え合い」が希薄なってしまっている地域が他にもたくさんあると考えられる。
　他の地域においても、実態を把握し、地域住民と一緒に「自分ごと」として考えていく活動をしていきたい。
●介護事業所だけでなく、地域代表や民生委員とのつながりを深め、多くの方々に関わっていき、地域住民主体の活動にすることへの理解を得られるように活動していきたい。

自治組織会長と民生委員も入って
課題を共有

| 田村市 | 介護予防の推進と生活支援サービスの充実（移動支援） |
|---|---|

## 田村市の概要

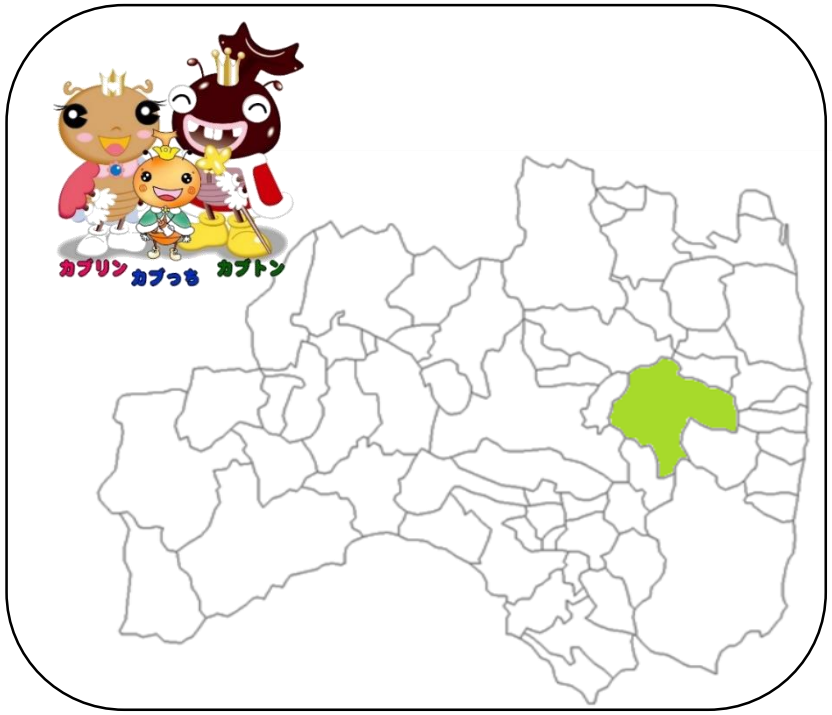
田村市は、阿武隈高原の中央に位置し、面積の約７割を山林が占める中山間地域です。福島県の中通りにあって浜通りとの結節点となる地域で、日常生活圏域は旧５町村ごとに５つに分けられます。高原特有の丘陵起伏のある地形で、自然の豊かさを活かした農林業や観光レクリエーションが盛んです。

【基本情報】　令和２年１０月１日現在

| | |
|---|---|
| ●人口 | ３５，８４２人 |
| ●65歳以上高齢者人口 | １２，６００人 |
| ●高齢化率 | ３５．２％ |
| ●要介護認定率 | ２０．３％ |
| ●第1号保険料月額 | ６，０００円 |

【生活支援体制整備事業の状況】

| | |
|---|---|
| ●第１層協議体 | 平成２９年１月設立<br>現在委員数　１５人 |
| ●第１層生活支援コーディネーター | １人 |
| ●第２層協議体 | ３圏域設立 |



# 取組の内容①

●背景

　本市での主な生活移動はマイカーであり、マイカー以外ではタクシーでの移動が多い傾向にあります。高齢者は虚弱になるとそれらでの移動が難しくなり、外出機会が減ることで閉じこもりや外出意欲の低下の懸念があります。また、自立支援型地域ケア会議やケアマネジャーへの調査から、①介護予防に資する通いの場への移動支援ニーズ②自立生活に必要な移動及び外出時の付添を支援する資源の確保が挙げられました。これらを第１層協議体に提言し、地域住民の力を活かしたサービスの検討を行いました。

●事業内容

　第１層協議体と話し合いを重ね、介護予防につながる移動支援の仕組みの検討から、実現可能な事業展開を見出すため、モデルとなる移動支援を試験的に実施。

●取組のポイント

①第１層協議体での話し合い

　◇毎月の定例会開催　◇先進地事例の把握　◇既存の交通資源でのロールプレイング

②既存組織との連携

　訪問型サービスB・通所型サービスBの展開を目指し、それらの活動団体へ協力を依頼。また、団体がない地域では第１・２層協議体へ協力を依頼。

③モデルとなる事業の実施から課題等を把握

　課題把握や効果検証を行うことで、サービス創設に繋げました。

# 取組の内容②

【取組の内容】

①支え合う地域づくり協議体（第１層）での協議

R1.12月～：〇住民への聞き取りから地域の声を抽出　〇先進地の事例共有
〇既存資源の利用状況把握（デマンド型乗合タクシー）
〇既存資源を活用した場面別のロールプレイング

R2．4月～：〇元気に暮らし続けるために必要な移動で、既存資源では補えていない行先に焦点をあて、試験的な事業実施を検討

〇担い手養成の運転講習を検討
（市内の自動車学校・通所介護事業所へ相談）

②既存組織との連携（担い手の確保）
〇安全運転の知識の他にも、高齢者に係る知識や住民主体への活動の理解が必要であることから、以下のような住民へ協力を依頼。
◇訪問型サービスB提供団体　◇通所型サービスB提供団体
◇訪問B担い手養成講座修了者　◇第１・２層協議体

☆コロナ禍で様々な活動が自粛傾向の中、「協議体の活動はこんな時だからこそ必要。スピード感を持ってやりたい！」という声があり、委員を中心に支え合いの活動に理解のある住民へ声かけを行いました。

# 取組の内容③

【取組の内容】

③モデルとなる事業の実施から課題等を把握（高齢者移動支援サービスモデル事業）
〇事業内容や活動に必要な知識等を検討し、モデル的に実施することで課題等の把握を行いました。

＜運転講習の実施（運転ボランティア養成）＞

◇第１回　８月２８日
第２回　９月２４日
※密を避けるため分散開催

◇協力
・自動車教習所
・市内通所介護事業所
・社会福祉協議会
・保険会社（移動サービス専用保険）

◇内容
①事業目的と活動内容
②もしもの時の活動保険
③高齢者送迎の知識と対応（送迎時の感染対策含む）
④移動支援で必要な知識と心構え
⑤運転時のリスクと備え
⑥運転実技・高齢者疑似体験

◇受講者数（修了者）　計２０名

# 成果と課題

## 取組の成果

●移動支援の構想や試験的実施に向けた担い手養成を協議体と協働で取り組むことで、住民目線が含まれた内容になり、主体的な取り組みで事業実施に向けてスムーズに行うことができました。

●モデルとなる事業を実施したことで、事業の課題や効果を把握することができ、本市にあったサービス創設に向けて、具体的なイメージを協議体が持ちながら話し合うことができました。

## 今後の展望

●訪問型サービスDの創設に向けて、モデル事業の評価と課題把握・解決から、サービス創設に取り組みます。

●訪問型サービスB、通所型サービスBに移動支援が加わることで、さらなる事業展開を目指します。

●持続性のある支援や担い手確保のため、持続可能な体制づくりや不安解消に努め、継続性のある事業展開を目指します。

ボランティアのマイカーで移動支援を実施。乗降時の付添やシートベルト装着などを確認し、買い物付添等の活動を行いました。

| 棚倉町 | ICTを活用した通いの場の広報支援の概要と活動報告 |
|---|---|

棚倉町の概要

本町は福島県の南部に位置し、東西19．0km・南北17．4kmで面積は159．82㎢となっており、四季を通じて県内でも比較的温暖な気候です。

また、平成31年2月26日付けで棚倉城跡が国指定史跡に指定されており、さらには東北の小京都として加盟していることから、歴史が息づく城下町です。

【基本情報】（R2．１１．１現在）

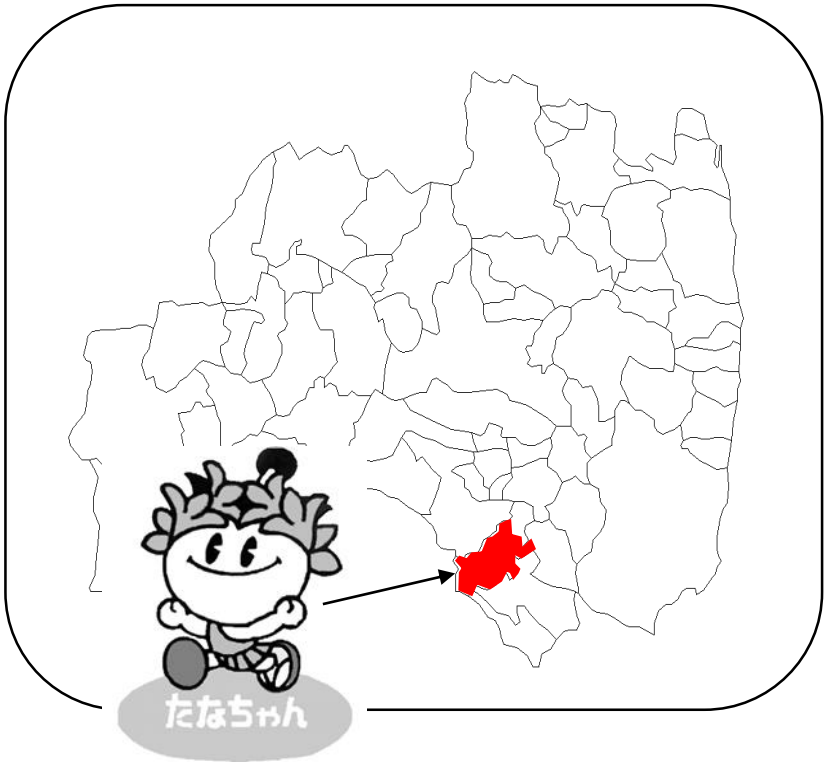
●人　　口：１３，７７３人

●６５歳以上高齢者人口：　４，３４０人

●高　齢　化　率：　３１．５％

●要　介護認定率：　１６．９％

●第１号保険料月額：　５，６００円



# 取組の内容①

●背景

　新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、４月から５月にかけて国の緊急事態宣言を受け、本町の通いの場など介護予防事業のすべての活動を中止していた。

　その間、フレイル予防事業の一つである通いの場で、高齢者が身体を動かしたり、人とのコミュニケーションを図れる機会等が喪失された結果、要介護認定に関する相談が増加したため、在宅でもフレイル予防活動が可能な取り組みができないものか検討をしていたところ、令和２年４月３０日付け老発０４３０第３号にて厚生労働省より、「令和２年度通いの場の活動自粛下における介護予防のための広報支援（令和２年度補正予算分）の実施について」の通知があり、動画配信サイトによる情報発信の取り組みが実施できることが判明したので、この事業に取り組んだ次第である。

●事業内容

実施主体：棚倉町
補助金等：介護保険事業費補助金（令和２年度補正予算分）、補助率：２/３
補助裏分：新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を充当
内　　容：動画配信用タブレット２台、ノートパソコン１台、可搬式スクリーン２台、プロジェクター２台、光回線（プロバイダー契約含む）及びWIFI用ルーター設置費用等通信環境整備一式、動画配信アプリ（ZOOM）ライセンス版等
実 施 等：６月１６日付け補助金交付申請、７月２８日付け交付決定、８月７日付け補助金請求、同２１日入金、９月７日入札、同２８日納品、１０月から配信

●取組のポイント

　高齢者が自宅や通いの場にいながら、リアルタイムで動画を見て体操等に取り組むことができる。また、オンラインで講師が高齢者の動作を見ながら指導できる利点がある。

# 取組の内容②

①棚倉町保健福祉センターにおいて地域サロンで講師役を担う地区のサポーター研修会にて受講中の様子

②東京に所在する受託業者が、棚倉町保健福祉センターにおいて地区のサポーター研修会へ向けてライブ配信しているZOOM動画を活用し、研修を受講している様子

# 成果と課題

## 取組の成果

●要介護認定に関する相談は微増傾向であるものの、一定程度歯止めにつながった。

●フレイル予防のために必要な健康情報の提供ができた。

●ご家族やご友人に聞くところによると、高齢者が自宅で過ごされていても、表情が明るくなったようである。

## 今後の展望

●高齢者が健康を維持するための新しいツールの使用方法と一律の通信環境整備が難しい。

●棚倉町保健福祉センターで動画を配信している日程が週2回程度の午前中のみであるため、地域サロンを開催する日程と合致しないところがある。

●より効果的なフレイル予防事業になるよう、既存メニューの再編や構築が必要と思われる。

| 会津美里町 | 会津美里町介護予防・フレイル対策事業<br>（じげん体操・うんどう教室の紹介動画及びパンフレットの作成） |
|---|---|

会津美里町の概要

会津美里町は、会津高田町、会津本郷町、新鶴村の旧3町村が合併して平成17年10月1日に誕生した。福島県の西部に位置し、東は会津若松市、西は柳津町、北は会津坂下町、南は下郷町・昭和村に接している。

【基本情報】（令和３年２月１日現在）

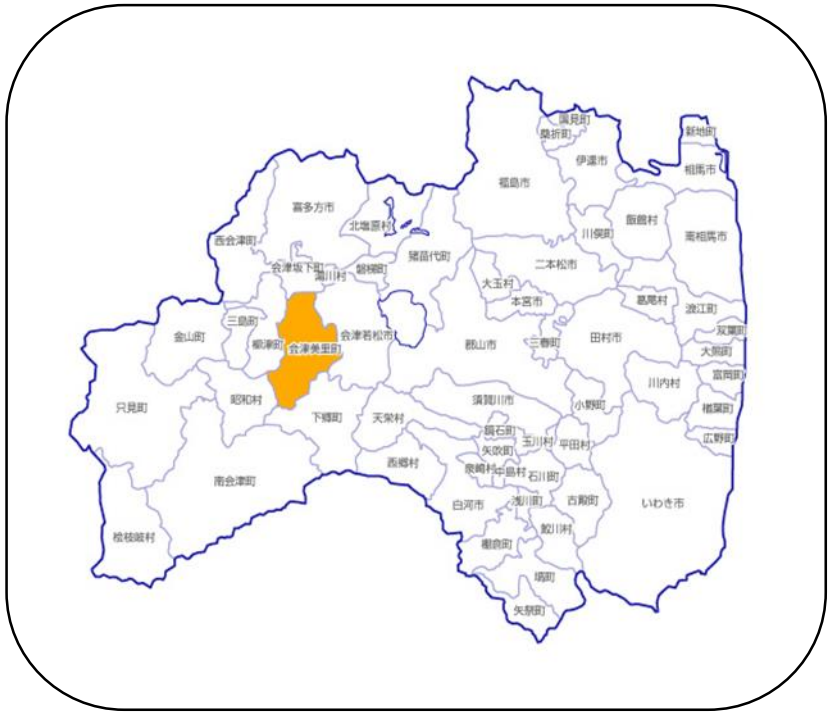
●人口
19,752人

●65歳以上高齢者人口
7,650人

●高齢化率
38.73%

●要介護認定率
21.0%

●第1号保険料月額
6,800円（基準額）



# 取組の内容①

●背景
　近年、身体を動かす機会や、交流の機会が減ったことにより、高齢者のフレイルが懸念されている。そこで、在宅でできる運動を紹介した動画とパンフレットを作成し、住民主体の集いの場や、地域住民に幅広く提供することにより、運動を習慣化しフレイルの防止を図ることを目的として事業を実施した。

●事業内容
　会津美里町地域包括支援センターに業務委託し、町民の歌に合わせた「じげん体操」と、町内各地域で実施している「うんどう教室」の運動を紹介した動画とパンフレットを作成した。
　動画は町のyoutubeチャンネルに掲載し、町のホームページでも紹介した。また、DVDを作成し、集いの場に配布した。パンフレットは1月15日に全世帯へ配布し、町内の介護事業所や公民館、認定こども園にも配布した。

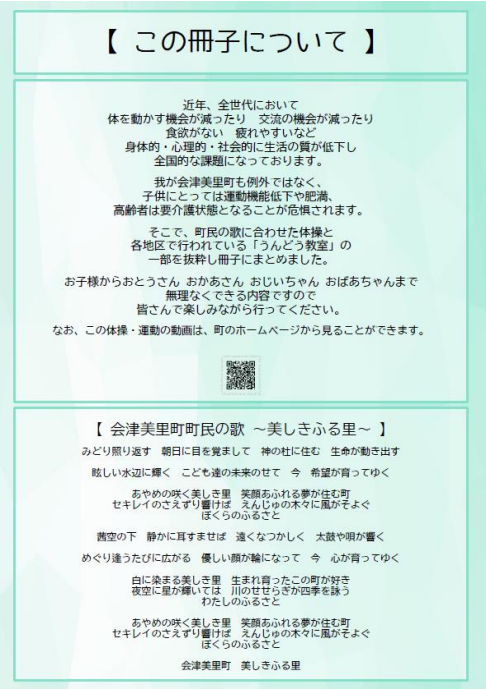
作成したパンフレットとDVD

○町ホームページURL
じげん体操
https://www.town.aizumisato.fukushima.jp/s015/030/010/010/20201228144031.html
うんどう教室
https://www.town.aizumisato.fukushima.jp/s015/030/010/010/20210114114133.html

# 取組の内容②

●取組のポイント
・じげん体操
　町内の病院・介護事業所のリハビリ専門職の方に協力いただき、町民の歌に合わせた、誰でもできる効果的な運動を作成した。
・うんどう教室
　町内のうんどう遊園や公民館などで開催している「うんどう教室」の６つの運動を、自宅や集いの場でもできるように、地域指導員に紹介していただいた。

パンフレットの内容



【 この冊子について 】

近年、全世代において
体を動かす機会が減ったり　交流の機会が減ったり
食欲がない　疲れやすいなど
身体的・心理的・社会的に生活の質が低下し
全国的な課題になっております。

我が会津美里町も例外ではなく、
子供にとっては運動機能低下や肥満、
高齢者は要介護状態となることが危惧されます。

そこで、町民の歌に合わせた体操と
各地区で行われている「うんどう教室」の
一部を抜粋し冊子にまとめました。

お子様からおとうさん おかあさん おじいちゃん おばあちゃんまで
無理なくできる内容ですので
皆さんで楽しみながら行ってください。

なお、この体操・運動の動画は、町のホームページから見ることができます。

【 会津美里町町民の歌 ～美しきふる里～ 】

みどり照り返す　朝日に目を覚まして　神の杜に住む　生命が動き出す

眩しい水辺に輝く　こども達の未来のせて　今　希望が育ってゆく

あやめの咲く美しき里　笑顔あふれる夢が住む町
セキレイのさえずり響けば　えんじゅの木々に風がそよぐ
ぼくらのふるさと

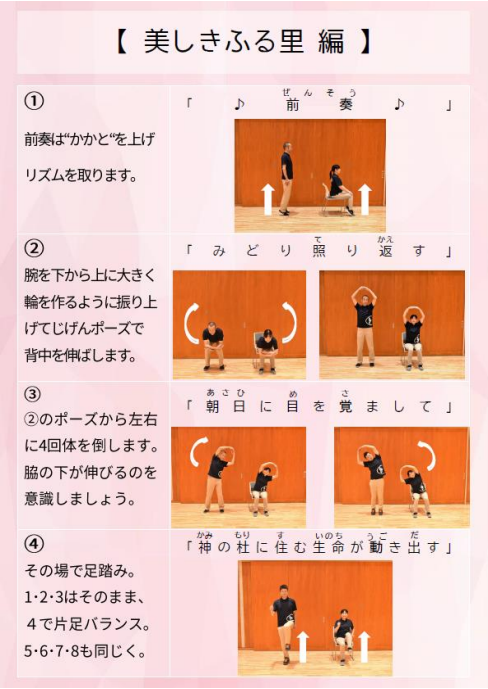
茜空の下　静かに耳すませば　遠くなつかしく　太鼓や唄が響く

めぐり逢うたびに広がる　優しい顔が輪になって　今　心が育ってゆく

白に染まる美しき里　生まれ育ったこの町が好き
夜空に星が輝いては　川のせせらぎが四季を詠う
わたしのふるさと

あやめの咲く美しき里　笑顔あふれる夢が住む町
セキレイのさえずり響けば　えんじゅの木々に風がそよぐ
ぼくらのふるさと

会津美里町　美しきふる里



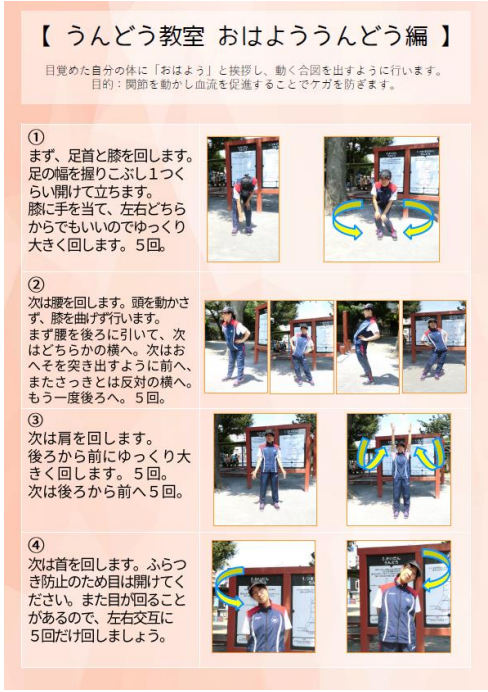
【 美しきふる里 編 】

①
前奏は“かかと”を上げ
リズムを取ります。
「 ♪ 前奏 ♪ 」

②
腕を下から上に大きく
輪を作るように振り上
げてじげんポーズで
背中を伸ばします。
「 みどり照り返す 」

③
②のポーズから左右
に4回体を倒します。
脇の下が伸びるのを
意識しましょう。
「 朝日に目を覚まして 」

④
その場で足踏み。
1･2･3はそのまま、
４で片足バランス。
5･6･7･8も同じく。
「 神の杜に住む生命が動き出す 」



【 うんどう教室 おはようううんどう編 】

目覚めた自分の体に「おはよう」と挨拶し、動く合図を出すように行います。
目的：関節を動かし血流を促進することでケガを防ぎます。

①
まず、足首と膝を回します。
足の幅を握りこぶし1つく
らい開けて立ちます。
膝に手を当て、左右どちら
からでもいいのでゆっくり
大きく回します。５回。

②
次は腰を回します。頭を動かさ
ず、膝を曲げず行います。
まず腰を後ろに引いて、次
はどちらかの横へ。次はお
へそを突き出すように前へ、
またさっきとは反対の横へ。
もう一度後ろへ。５回。

③
次は肩を回します。
後ろから前にゆっくり大
きく回します。５回。
次は後ろから前へ５回。

④
次は首を回します。ふらつ
き防止のため目は開けて く
ださい。また目が回ること
があるので、左右交互に
５回だけ回しましょう。

# 成果と課題

## 取組の成果

●動画とパンフレットを作製したことにより、リハビリ専門職やうんどう教室の地域指導員が直接指導しなくても、誰でも気軽に取り組めるようになった。

●集いの場を実践している方にアンケートを実施した結果、回答があったほとんどの方から、集いの場で取り組んでみたいという回答をいただけた。

## 今後の展望

●自宅や集いの場で継続的に実施していただくことで、フレイルを予防する。

●集いの場の活動の活性化や、各地域で開催している「うんどう教室」の参加者の増加につなげる。

●今般のコロナ禍のような、外出や集まることが難しい状況でも、自宅で体操を行っていただくことでフレイルを予防できる。

集会所でじげん体操（赤留地区）

うんどう遊園での運動教室の様子

| 下郷町 | ボランティア団体設立と介護予防運動指導員の養成 |
| --- | --- |

下郷町の概要

　下郷町は、福島県の西南、南会津地方の東端の山間部、阿賀川流域に位置し、３１７．０９㎢の面積を有している。周囲は2,000m級の那須山系などの山々に囲まれ、町のほぼ中央を阿賀川が北に流れている。標高は平坦地で400～500m、山間地で700～800mに達し、夏は高温多湿ではあるが、朝晩は涼しく、積雪量は平坦地で約40㎝、山間部では1.5m以上となる地域です。

【基本情報】　令和２年１０月1日現在

●人口

５，４７８人

●65歳以上高齢者人口

２，３９５人

●高齢化率

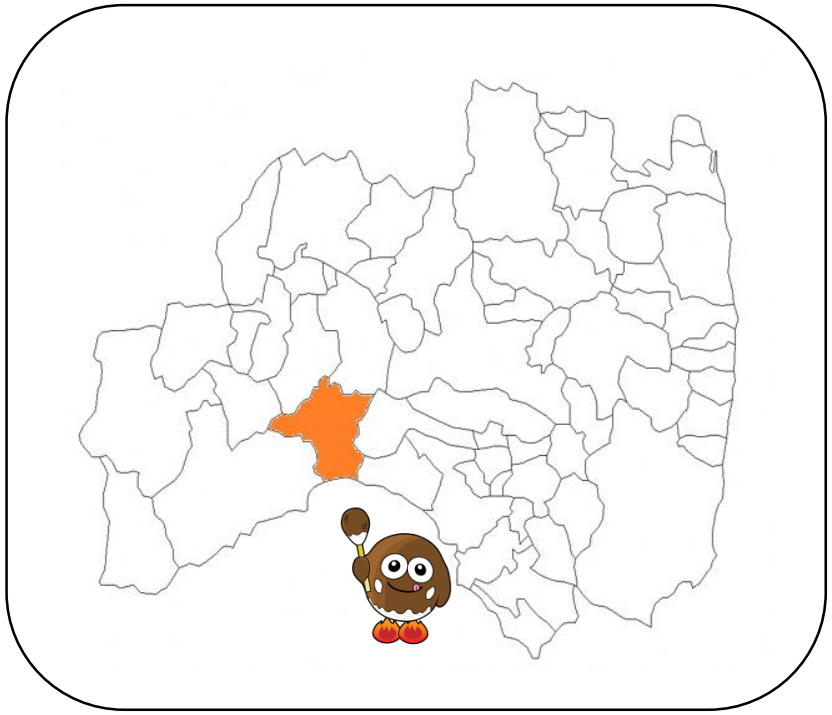
４３．７２％

●要介護認定率

１９．１２％

●第1号保険料月額

６，２００円



# 取組の内容①

●背景
　生活支援体制整備を図る上で、町内にはボランティア団体等がなかった。また、高齢者や地域からの要望もあり、介護予防運動指導員の養成や住民集いの場等の充実が求められていた。

●事業内容
　昨年度、介護予防ボランティア団体「ＨＩＭＡＷＡＲＩ」を設立
　現在、ボランティア９名が参加している。
　事業スケジュール
　　５月　　運営に関する会議（第１回）
　　６月　　運営に関する会議（第２回）
　　７月～１１月
　　新型コロナにより活動自粛
　　１２月　　各地区の運動教室、サロン等に参加（１２月中）
　　１月～　新型コロナにより活動自粛

　財源　　町補助金活用

●取組のポイント
　少数だが意欲ある有志によるボランティアが、養成講座を受け、各地区の集いの場等において介護予防運動指導を実施している。

# 成果と課題

## 取組の成果

●介護予防運動指導ボランティアの養成
●地域の高齢者を地域住民で支えていく体制が広がりつつある
●団体設立により意識が高まり、地域で活動する意欲も向上した

## 今後の展望

●ボランティア指導者の拡充
●町主導から団体主導による自主的活動の展開
●集いの場でのリーダー的人材の確保
●ミニデイサービス等も今後検討

| 南会津町 | 住み慣れた地域で安心して暮らしていくために<br>（介護予防コーディネーション事業） |
|---|---|

## 南会津町の概要

南会津町は、平成18年に4つの町村が合併して誕生しました。地形は急峻な山に囲まれた山岳地帯で、面積の91％を森林が占めています。また、冬は、厳しい寒さと積雪がある豪雪地帯です。

包括ケアシステム構築については、医療・介護連携や日常生活支援体制の整備、高齢者の住まいの安定的な確保等に向け、関係者との協働を図ることにより、地域の実情に応じた特色ある施策を推進していく方針です。

【基本情報】

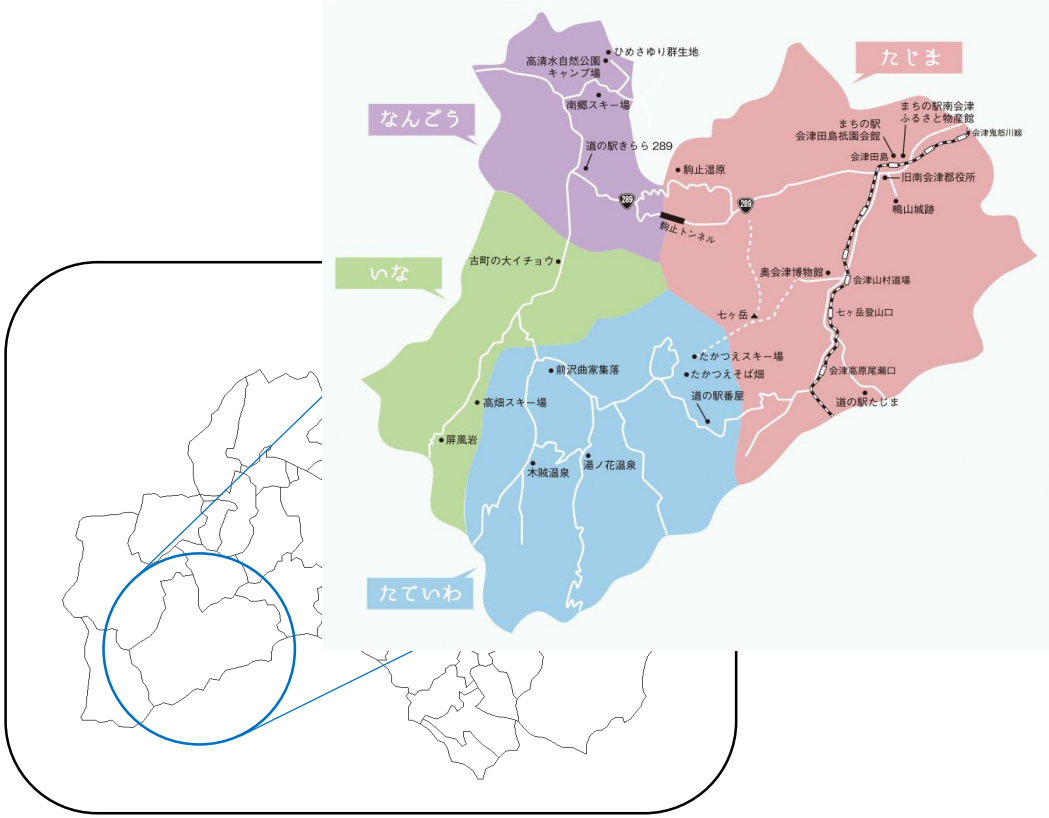
●人口
- 14,948人

●65歳以上高齢者人口
- 6,179人

●高齢化率
- 41％

●要介護認定率
- 20％

●第1号保険料月額
- 6,000円（基準額）



# 介護予防コーディネーション事業

●背景

「地域で介護予防教室等を行いたいが、取りまとめ役やリーダーが忙しいため頻繁に開催できない」「町の介護予防ボランティアの講習を受けたが、生かす場所が少ない」そういった要望に応えるために、調整役を担う介護予防の拠点を作ろうとモデル的に始まった事業です。

●実施主体　　ＮＰＯ法人ひのきスポーツクラブ

●活動内容

・介護予防ボランティア教室の開催
・講師派遣（段取り・調整）
・地域内の健康サロンの段取りサポート
・介護予防ボランティアの活用

# 成果と課題

## 取組の成果

●地域の人材を活用する地域内コーディーネート力の強化。

●地域力を生かした新たな介護予防拠点が生まれた。

## 今後の展望

●実施主体を各生活圏域ごとに設置。

●生活支援体制整備事業の第二層への発展。

| 楢葉町 | 住民主体の通いの場の活動支援 |
|---|---|

楢葉町の概要

・東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所事故に伴う国の避難指示が平成27年9月5日に解除されてから、約５年が経過しました。町では、避難により一度途切れた地域コミュニティ再生や新たな地域コミュニティの構築、また、高齢者の身体的能力の低下の予防を図るとともに、閉じこもりがちな高齢者の孤独感を解消することにより、住み慣れた楢葉町で、健康で生きがいをもち安心して暮らせるような環境を整備するよう取り組んでいます。

・楢葉町内の高齢化率が高く、介護予防と地域コミュニティの形成として住民主体の通いの場「地域ミニデイ」を推進しています。

【基本情報】（令和2年12月31日現在）

●人口

| | |
|---|---|
| 住民基本台帳 | 6,764人 |
| 居住人口 | 4,031人 |

●65歳以上高齢者人口

| | |
|---|---|
| 住民基本台帳 | 2,325人 |
| 居住人口 | 1,507人 |

●高齢化率

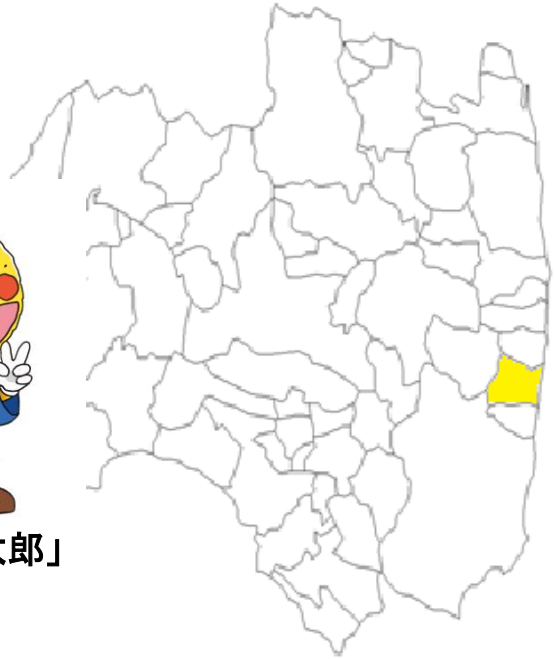
| | |
|---|---|
| 住民基本台帳 | 34.37% |
| 居住人口 | 37.39% |

●要介護認定率　20.99%

●第1号保険料月額　7,600円

楢葉町の位置

「ゆず太郎」



# 取組の内容①

**●背景**

東日本大震災及び原子力災害から10年目を迎える中、町内では各地区のミニデイを中心に地域コミュニティの再生が見られるようになり、住民同士の繋がりや支え合い、介護予防など、地域での住民活動も活発になってきました。

その一方で、特例として使用できていた公共施設の使用状況も変わりつつあり、新たな活動及びサービスの拠点整備の検討が必要となっています。

**●事業内容**

継続的に地域ミニデイや生きがい活動ができるよう支援者と協力し、高齢者が主体的に集い、体操やイベント活動が実施できるよう活動支援します。

地域ミニデイの継続支援の実施します。

シンポジウムを開催し意識の普及啓発を図ります。

**●取組のポイント**

地域包括支援センター及び生活支援コーディネーター、民生委員と連携し、声掛けを実施し、継続して活動できるよう支援しています。

住民一人一人が身近な地域課題を自分の課題と考え、解決にむけて社会と積極的に関わることができる仕組みづくりや活動拠点を、どのようにつくり上げていくかを考えるシンポジウムを開催し意見交換を実施しました。

# 取組の内容②

## 活動支援

- ○　地域ミニデイ活動支援として、町めぐりバスツアーの実施
- ○　ふたば医療センター附属病院、ならは薬局と連携し出前講座の実施
- ○　町保健師による健康相談

## 住民への普及啓発（シンポジウム）

- ○　参加者と「健幸なかよし体操」を実施

- ○　各地区の活動拠点や地域ミニデイの活動の紹介

- ○　住民の主体的活動についての意見交換会

# 成　果　と　課　題

## 取組の成果

- 定期的に地域ミニデイ活動を行う団体が１７団体となりました。（3団体の増）
  体操も定期に実施しています。
- 地域ミニデイを通じて、住民同士の繋がり、支え合いが形成されました。
  （参加者同士気遣い合うようになりました。）
- 主体的に、準備や片付け、企画立案等を実施するようになりました。
- 出前講座を通じて、介護予防、健康管理を意識するようになりました。
- 一人一人が身近な地域課題を自分の課題と考え、解決に向けて社会と積極的に
  関わることができる仕組みづくりについて意識の普及啓発を図ることができました。

## 今後の展望

- 主体的に継続していけるよう、活動団体への働きかけと課題解決に向けた支援
- 地域ミニデイの更なる普及啓発
- 住民同士のコミュニティの活発化

| いわき市 | オンラインつどいの場（通いの場）<br>「おうちでつながる会」 |
|---|---|

## いわき市の概要

いわき市は、福島県の東南端、茨城県と境を接する、広大な面積を持つまちで、東は太平洋に面しているため、寒暖の差が比較的少なく、温暖な気候に恵まれた地域です。

地形は、西方の阿武隈高地（標高500から700メートル）から東方へゆるやかに低くなり、平坦地を形成し,夏井川や鮫川を中心とした河川が市域を貫流し、太平洋に注いでいます。

【基本情報】

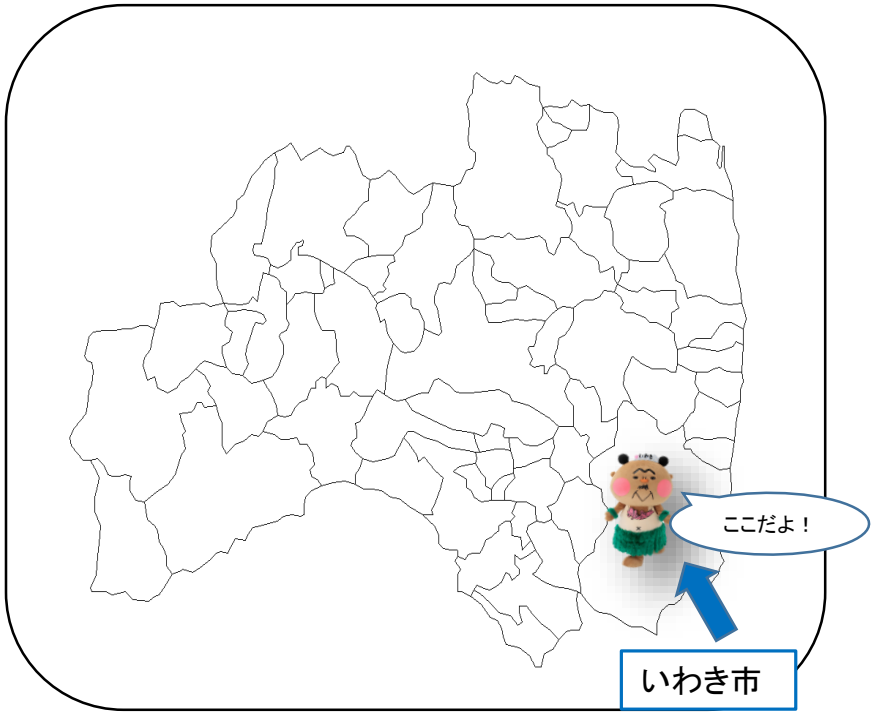
●人口　318,465人（令和２年12月１日）

●65歳以上高齢者人口　98,615人（同上）

●高齢化率　30.97%（同上）

●要介護認定率
20.6%（令和２年6月末）

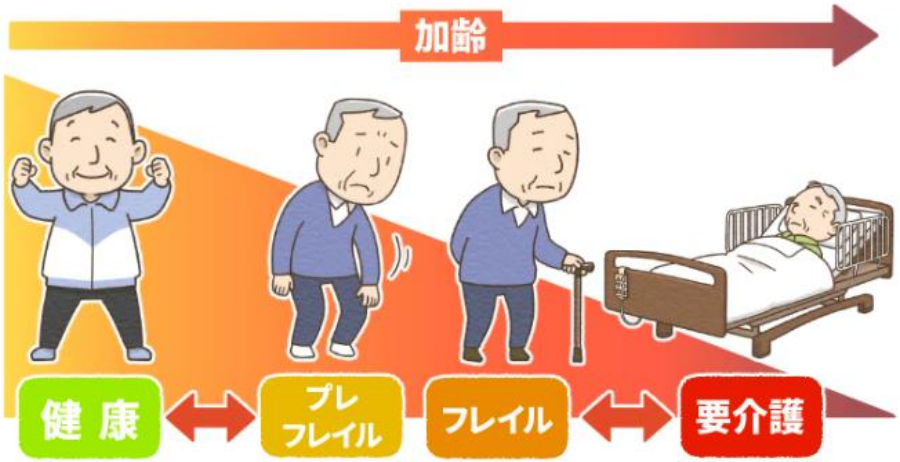
●第1号保険料月額
6,068円



# オンラインつどいの場
# 「おうちでつながる会」について

## 背景

新型コロナウイルス感染症の拡大等に
よりつどいの場が活動自粛や休会となる




外出の機会が減り自宅で過ごす時間
が増加することで、身体機能や意欲
の低下、社会参加の減少につながり
フレイル状態になりやすい

つどいの場参加者を対象にタブレット端末を貸与し、自宅で参加できるオンラインつどいの場を実施することにより、自宅においても介護予防の活動や地域とつながる機会を設けるとともに、現在のつどいの場活動に加えて、今後つながり方について考える契機とする。

# 事業概要

## ⑴　実施期間

1クール目　令和2年10月～11月末
2クール目　令和3年1月～2月末

## ⑵　参加者

・市内つどいの場の団体の参加者で、65歳以上の方
・オンラインによるつどいの場のプログラムすべてに参加できる方
・団体単位での参加とし、1団体につき5名以上10名以下の参加とする
（1クールあたり2団体を対象として実施）

## ⑶　開催方法

オンライン会議ツール「Zoom」を使用し、講師が参加者に対して体操や講話を実施

## ⑷　端末の貸与

事業実施期間中に使用するタブレット端末を参加者1人1台貸与し、
貸与期間中は自由に利用してもらう

# 成果と課題

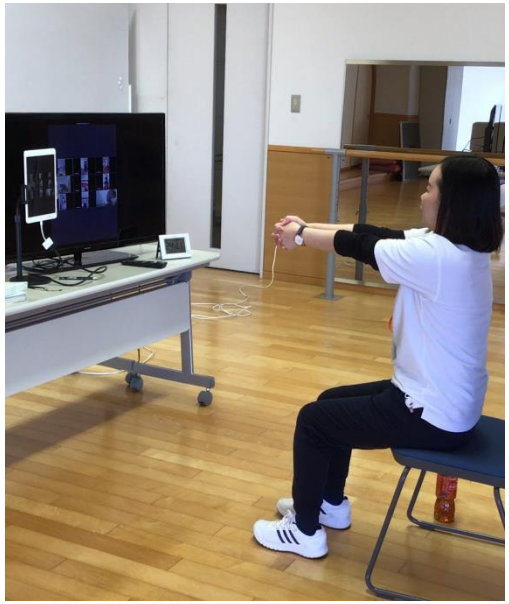
## 取組の成果

- コロナ禍にあっても不安なくつどいの場活動を続けることができた
- タブレット端末を貸与し日常的に使用してもらうことで、オンラインという新たな交流手段への理解を深めてもらう契機となった
- 情報共有や端末の操作について参加者同士がメールでやり取りするようになるなど、今までにない相互交流がみられた

事前にタブレット操作に慣れてもらうための説明会を開催

## 今後の展望

- 第1クール終了後アンケートで参加者すべてが「大変よかった」「良かった」、約9割が「今後もオンラインを行いたい」と回答しており、好評であったことから次年度も引き続き実施する
- 熱中症の心配や、悪天候等により外出が難しい場合などにもオンラインが有効であるため、つどいの場の各団体に対して通常のつどいの場活動に加え、自主的な取り組みとしてオンラインの導入を促す
- すべてのつどいの場団体に実施できる事業ではないことから、いかにオンライン交流のメリットを各団体にPRし推進していくかが課題となる



オンラインを活用したシルバーリハビリ体操教室