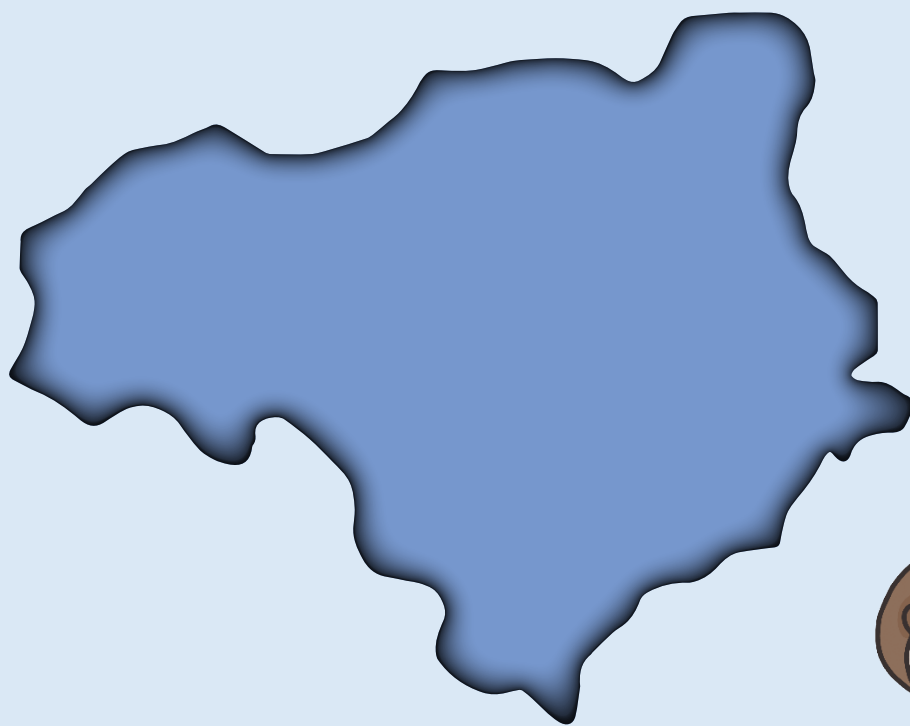
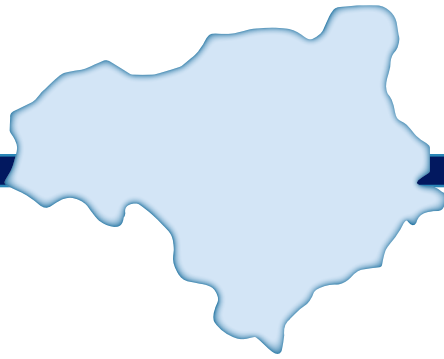


「地域包括ケアシステム」の深化・推進 に向けて 2022



徳島県 (2022年3月)

はじめに



徳島県では、2021年度から3年間を計画期間とする「とくしま高齢者いきいきプラン」を策定し、その基本理念として、「地域で共に“いきいき輝くとくしま”の実現」を掲げ、各種施策を積極的に展開し、高齢者の皆さまができる限り、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、医療、介護、介護予防、住まい、日常生活の支援が、地域で包括的に提供される仕組み(地域包括ケアシステム)の構築を推進しているところです。

今後、「人口減少」が急速に進行する一方で、「認知症高齢者」や「一人暮らし高齢者」は、ますます増加すると推計されており、この「地域包括ケアシステム」を更に深化・推進させていくことが求められています。

そこで、この度、本県の「高齢化等の動向」、「取組概要」、及び「地域での取組紹介」等について取りまとめました。

関係機関の皆さまをはじめ、県民の皆さまと共有することで、高齢者の皆さまがいきいきと暮らす「笑顔あふれる長寿社会」の一助になれば幸いです。

2022年3月

徳島県 保健福祉部 長寿いきがい課

目次

徳島県の高齢化等の状況

- 徳島県の人口の推移及び推計 P1
- 高齢化率の状況(市町村別) P1
- 平均寿命の推移 P2
- 健康寿命の推移 P2
- 週1回以上の「通いの場」の参加率 P3
- 活動内容別「通いの場」の参加状況 P3

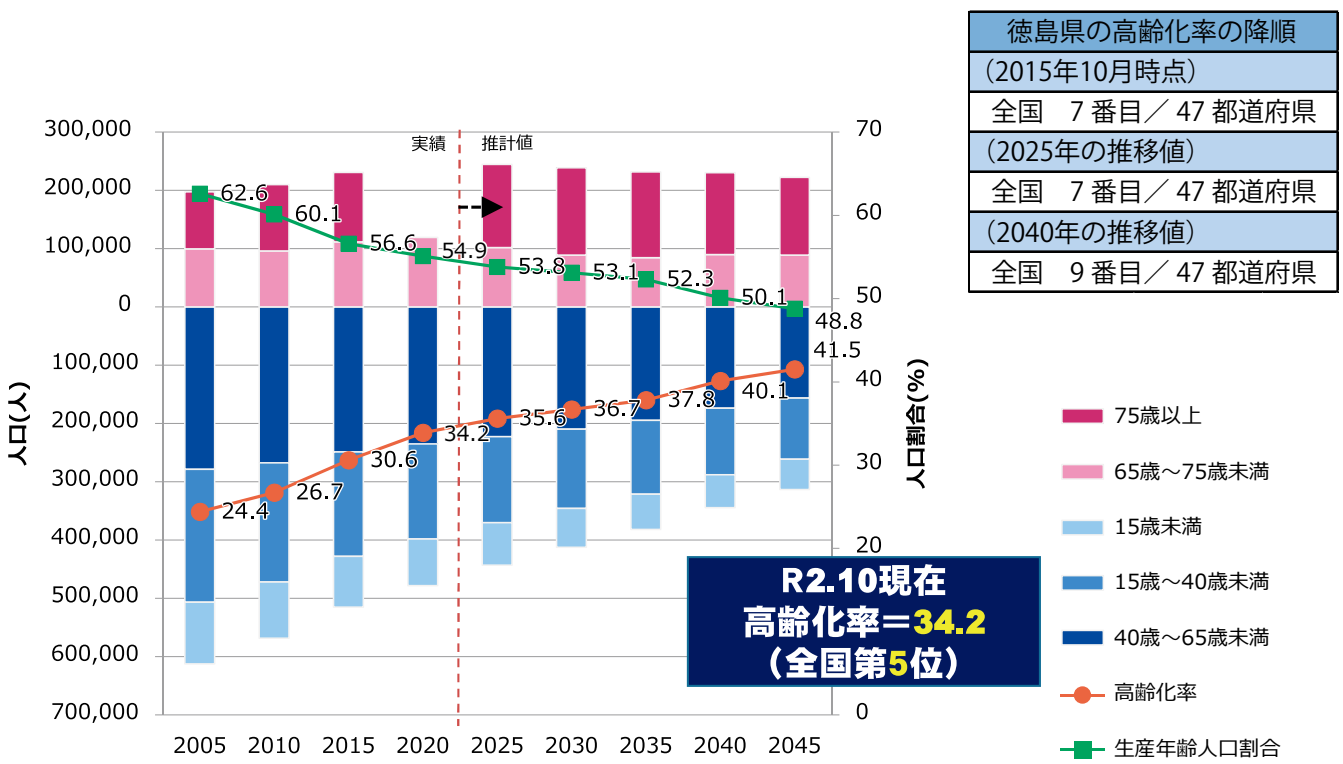
「地域包括ケアシステム」深化・推進に向けた取組概要

- 「地域包括ケアシステム」の深化・推進 P4
- 「地域包括支援センター」をご存じですか? P4
- 「地域包括支援センター」一覧 P5
- 支え合いによる「地域包括ケアシステム」の推進 P6
- 「地域ケア会議」って何? P6
- 「自助」「互助」を高める「介護予防」 P7
- 地域の高齢者の暮らしを支える「生活支援」 P7
- 認知症になっても希望をもって過ごせる社会の実現を目指して P8～P10
- 「チームオレンジ」について P11
- 若年性認知症の人の就労や地域での社会参加について P12～P14
- 認知症カフェ一覧 P15～P16
- 「フレイル予防」について P17～P20

県内市町村の取組紹介

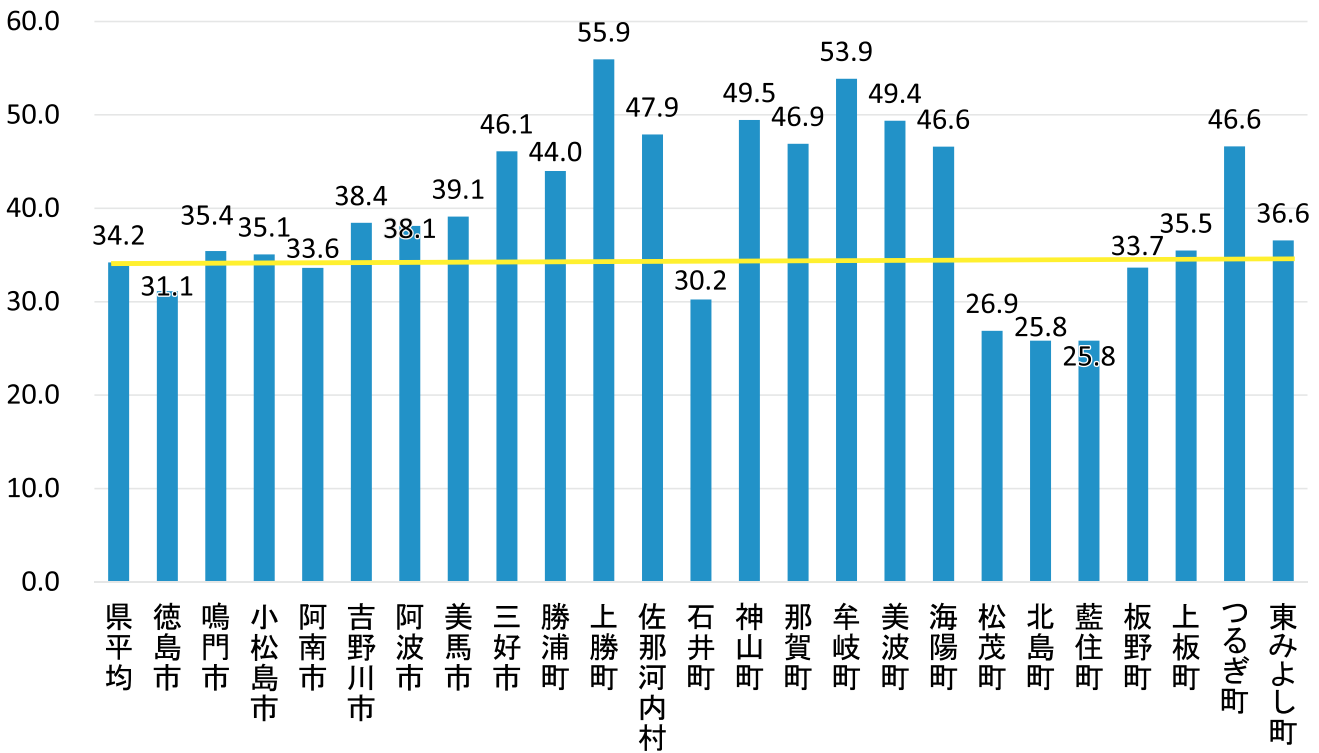
- 小松島市 P21
- 阿南市 P22
- 吉野川市 P23
- 神山町 P24
- 那賀町 P25
- 松茂町 P26
- 北島町 P27
- 東みよし町 P28

徳島県の人口の推移及び推計



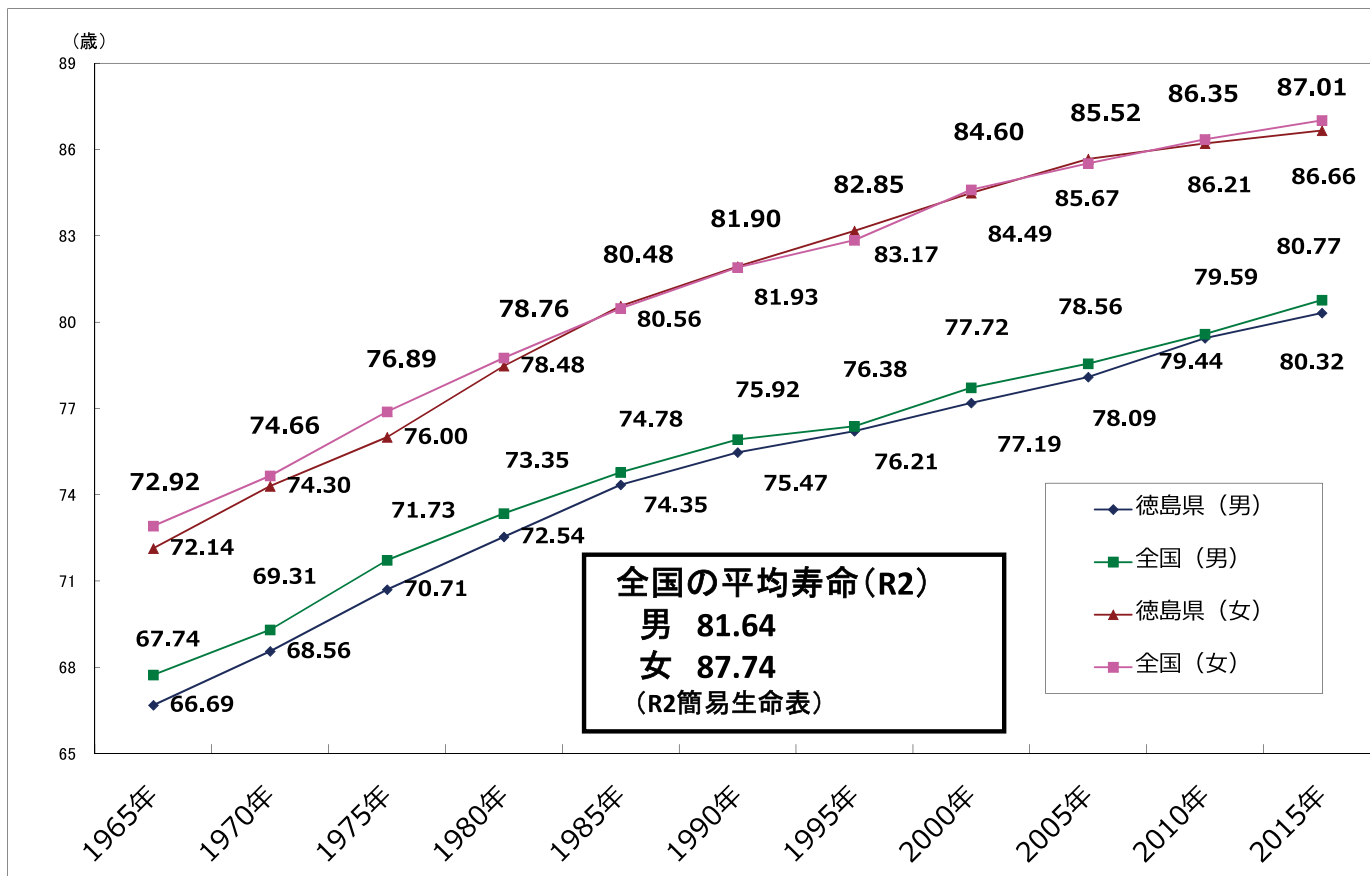
(出典) 2000年～2020年まで：総務省「国勢調査」
 2025年以降：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成30（2018）年推計）」

高齢化率の状況（市町村別）



出典：令和2年国勢調査

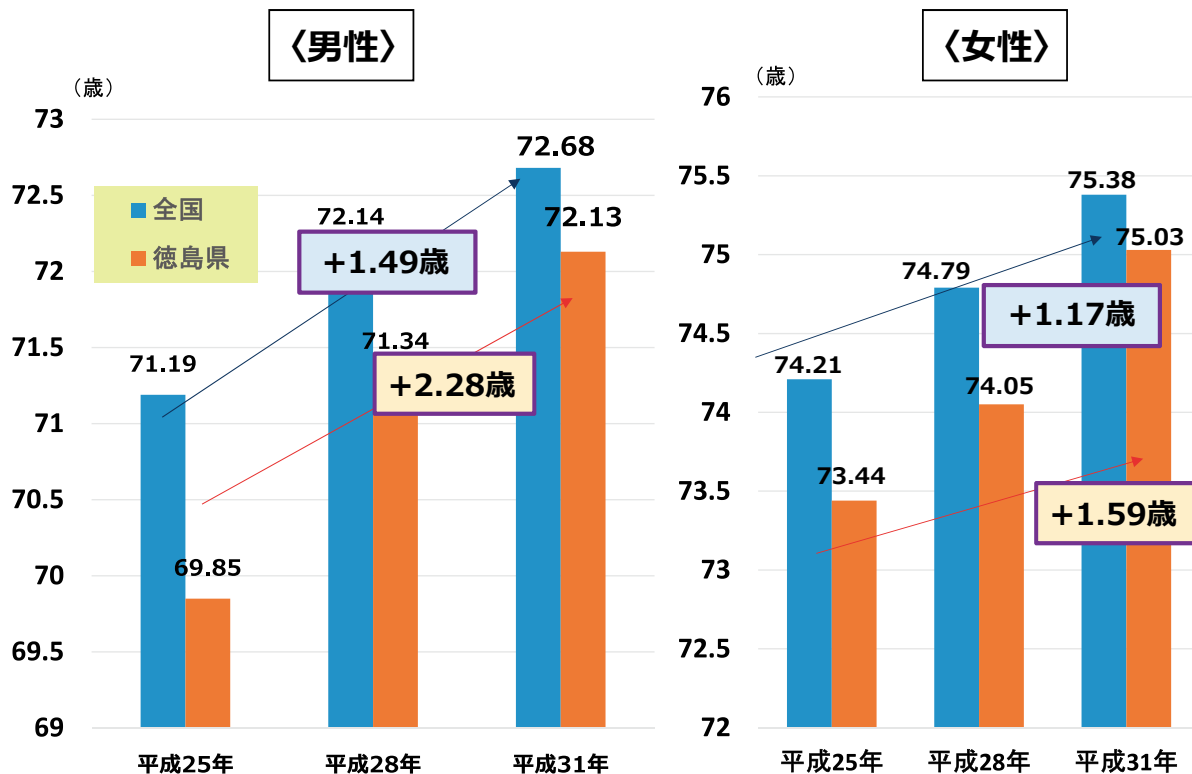
平均寿命の推移



出典：都道府県別生命表の概況

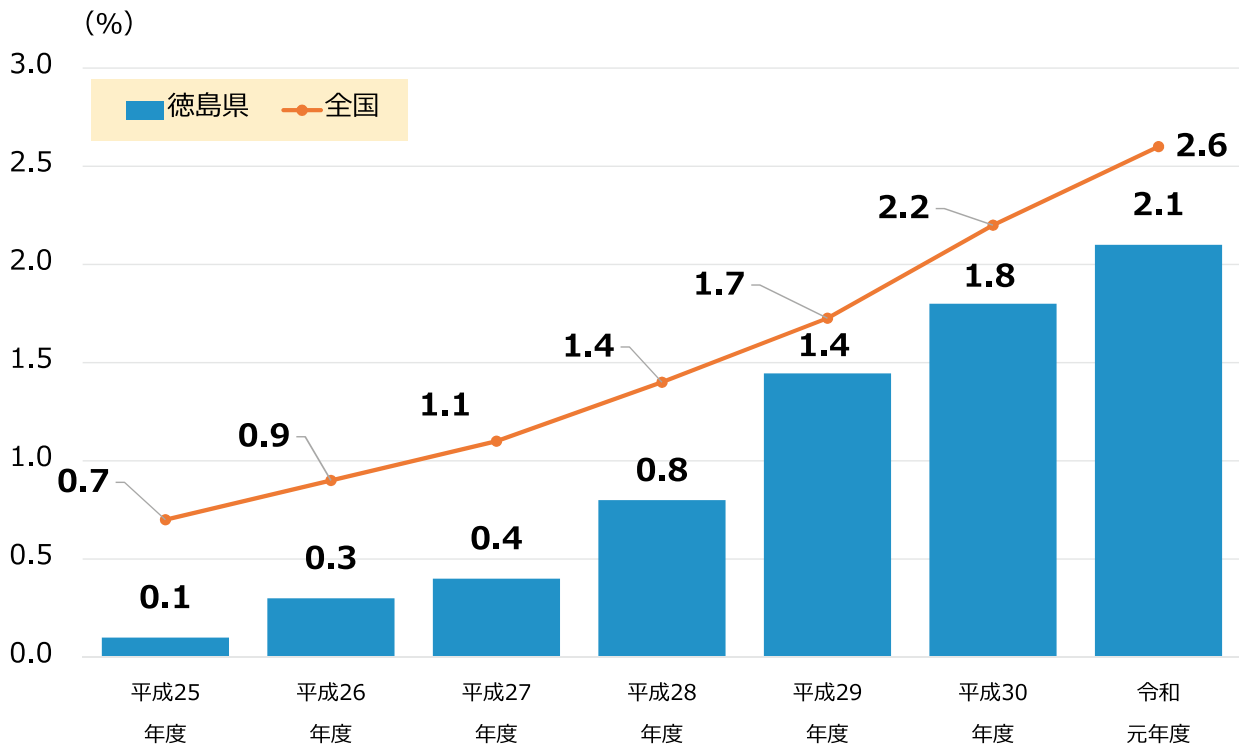
健康寿命の推移

健康寿命：日常生活に制限のない期間の平均



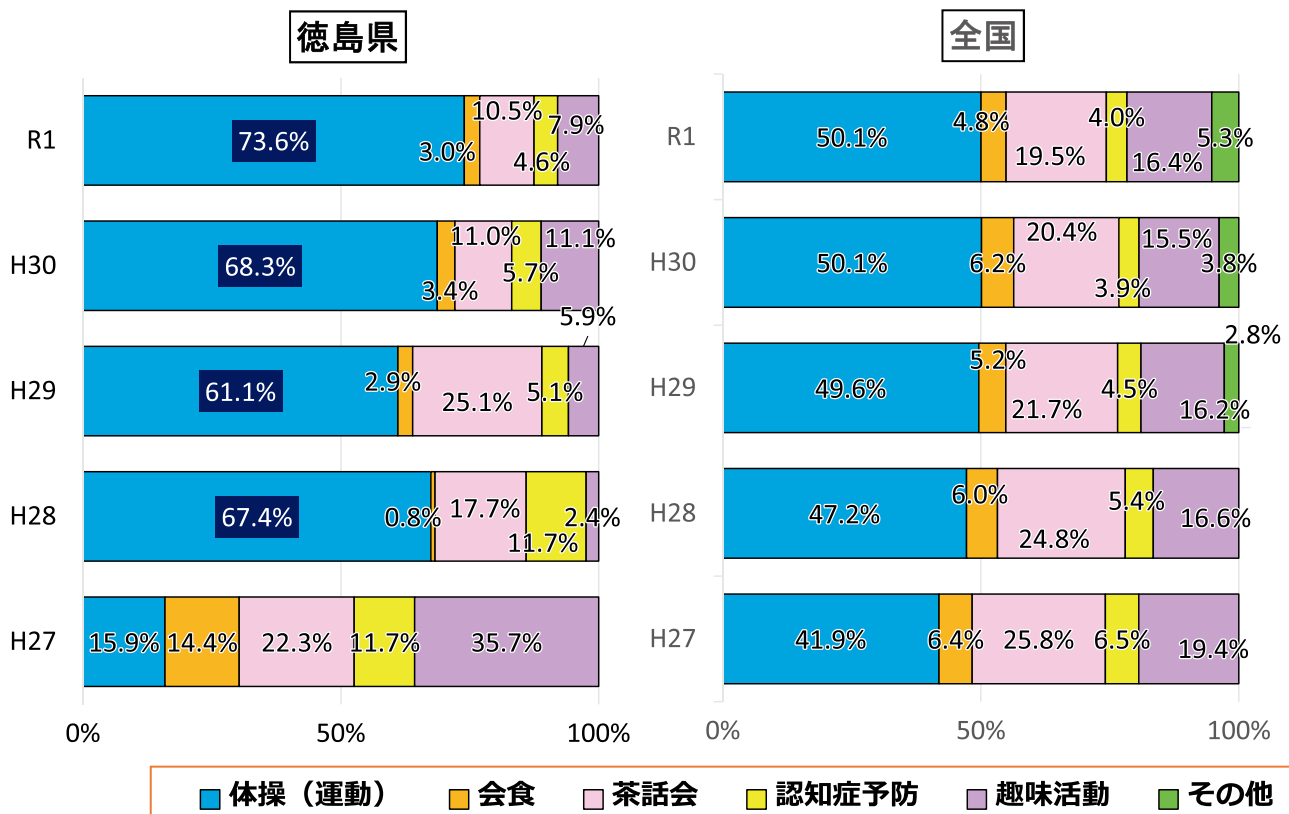
出典:平成28年国民生活基礎調査の結果を基に、厚生労働科学研究の研究班算出

住民主体の「通いの場」の参加率



(出典) 厚生労働省「介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査」および総務省「住民基本台帳」

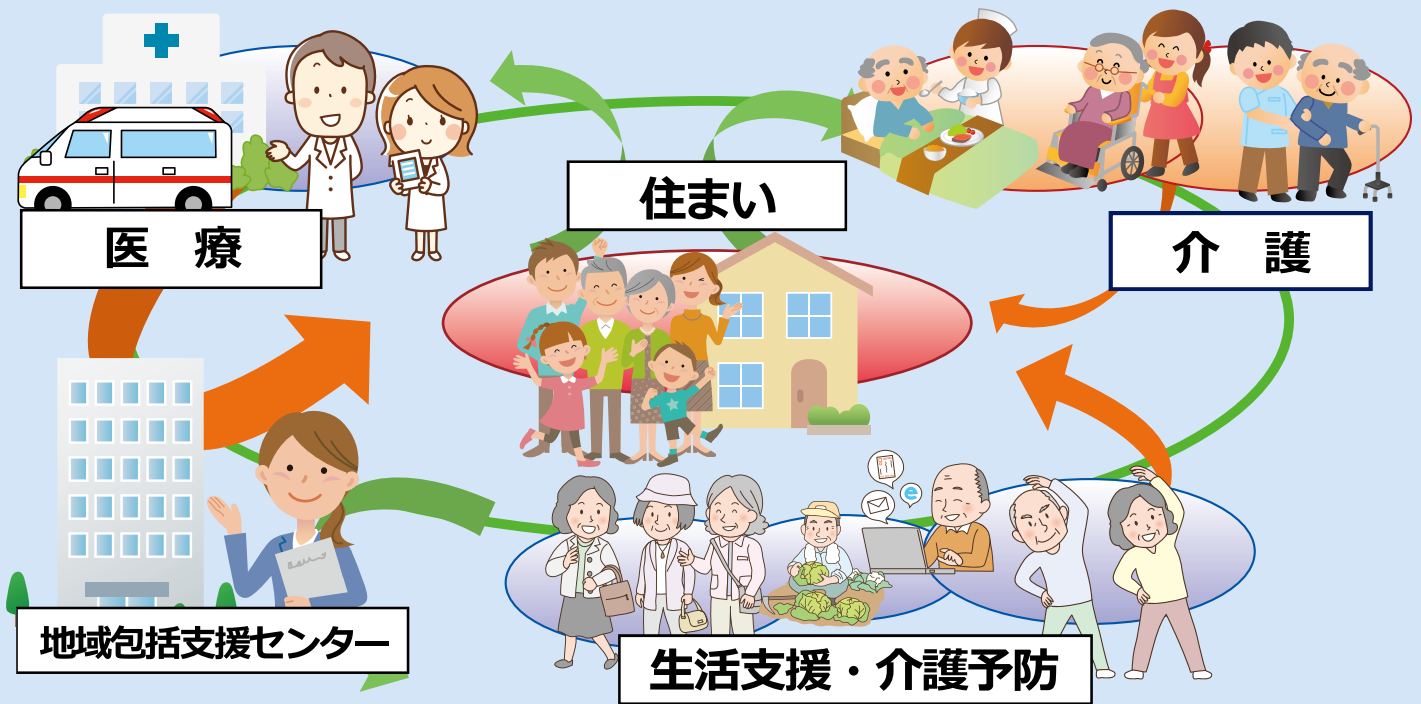
活動内容別「通いの場」の参加状況



(出典) 厚生労働省「介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査」

「地域包括ケアシステム」の深化・推進

徳島県では、介護が必要な状態となっても、高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、**医療、介護、介護予防、住まい、日常生活の支援**が地域で**一体的に提供**されるしくみ（地域包括ケアシステム）を推進しています。



深化・推進に向けた取組概要

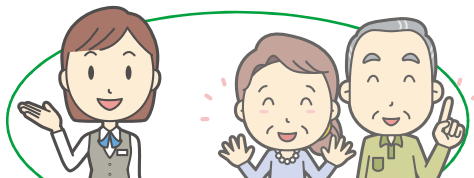
- 高齢化の進行状況には**大きな地域差**
- 地域の自主性や主体性に基づき、**地域の特性に応じて作り上げていくことが重要**

「地域包括支援センター」をご存じですか？

地域で支援



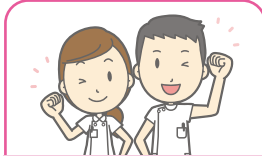
市町村



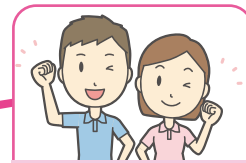
地域包括支援センターが支援



主治医



サービス提供事業者



ボランティア団体

「地域包括支援センター」は、地域の関係機関と連携し、皆さまの生活をサポートしています。

- 介護予防ケアマネジメント：要支援に認定された方のケアプラン作成や生活機能が低下している方の総合事業の利用を支援
- 権利擁護：高齢者の方に対する虐待や消費者被害などの防止及び必要な援助
- 総合相談支援：地域の高齢者に関する様々な相談を解決するための適切な支援
- 包括的・継続的ケアマネジメント：適切なサービスが提供されるよう、地域のケアマネジャーへの助言や支援

「地域包括支援センター」一覧

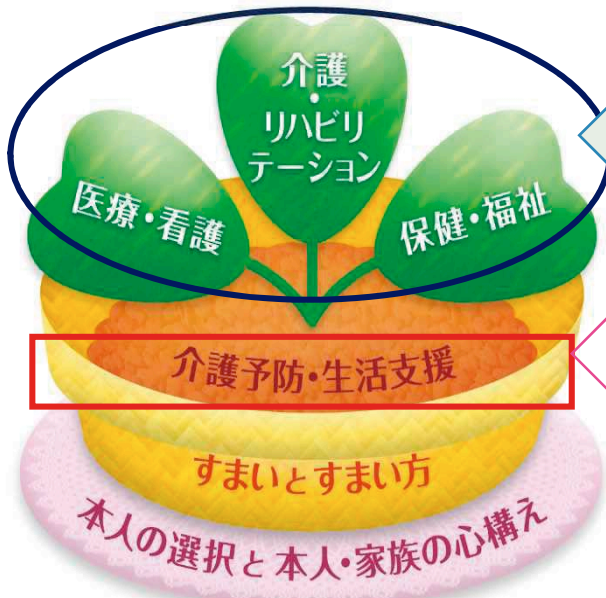
2022年1月1日現在

地域包括支援センター名称	担当地区	電話
徳島市地域包括支援センター	徳島市	088-624-7775
鳴門市基幹型地域包括支援センター	鳴門市	088-615-1417
鳴門市地域包括支援センターおおあさ	鳴門市(大麻町)	088-689-3738
鳴門市地域包括支援センター貴洋会	鳴門市(撫養町川東地区、里浦町)	088-683-1075
鳴門市地域包括支援センターひだまり	鳴門市(大津町、撫養町川西地区(木津))	088-686-1139
鳴門市地域包括支援センター緑会	鳴門市(撫養町川西地区(木津除く)、鳴門町西地区)	088-685-1555
鳴門市地域包括支援センターやまかみ	鳴門市(瀬戸町、北灘町、鳴門町東地区)	088-683-6727
小松島市社会福祉協議会地域包括支援センター	小松島市	0885-33-4040
基幹型阿南高齢者お世話センター	阿南市	0884-23-7288
阿南東部高齢者お世話センター	阿南市(富岡、宝田、中野島地区)	0884-22-4577
阿南中部高齢者お世話センター	阿南市(見能林、橘、桑野地区)	0884-23-3728
阿南西部高齢者お世話センター	阿南市(大野、長生、加茂谷地区)	0884-44-6836
阿南南部高齢者お世話センター	阿南市(新野、福井、椿地区)	0884-36-3634
阿南北部第1高齢者お世話センター	阿南市(伊島町、那賀川町、羽ノ浦町(岩脇、古庄、古毛、明見、春日野、西春日野))	0884-42-2900
阿南北部第2高齢者お世話センター	阿南市(羽ノ浦町(中庄、宮倉))	0884-44-6836
吉野川市地域包括支援センター	吉野川市	0883-22-2744
阿波市地域包括支援センター	阿波市	0883-36-6543
美馬市地域包括支援センター	美馬市	0883-52-5613
勝浦町地域包括支援センター	勝浦町	0885-42-3966
上勝町地域包括支援センター	上勝町	0885-44-5112
佐那河内村地域包括支援センター	佐那河内村	088-679-3383
石井東部地域包括支援センター	石井町(石井地区(字重松を除く)、高川原地区)	088-674-7265
石井西部地域包括支援センター	石井町(藍畑地区、浦庄地区、高原地区、石井字重松地域)	088-675-3722
神山町地域包括支援センター	神山町	088-676-1185
松茂町地域包括支援センター	松茂町	088-683-4566
北島町地域包括支援センター	北島町	088-698-8951
藍住町地域包括支援センター	藍住町	088-637-3175
板野町地域包括支援センター	板野町	088-672-1026
上板町地域包括支援センター	上板町	088-694-5597
那賀町地域包括支援センター	那賀町	0884-62-3901
美波町地域包括支援センター	美波町	0884-77-1171
牟岐町地域包括支援センター	牟岐町	0884-72-1600
海陽町地域包括支援センター	海陽町	0884-73-0620
つるぎ町地域包括支援センター	つるぎ町	0883-62-3111
みよし地域包括支援センター	三好市	0883-72-5877
東みよし町地域包括支援センター	東みよし町	0883-76-5580

支え合いによる「地域包括ケアシステム」の推進

～支え合いによる～

「地域包括ケアシステム」は「**葉っぱ**事業」と「**土**事業」



「葉っぱ」である専門職は「**まとまる**」

共助

公助

「土」事業は「**まきこむ・まじわる**」

自助

互助

共助

公助

土事業では「**四助**」すべてが関わりますが、「**自助**」や「**互助**」の役割がより重要です♪

自助：・自分のことを自分でする、自身や家族による対応
・自らの健康管理（セルフケア）
互助：・ボランティア活動、住民組織の活動

共助：・介護保険・医療保険サービス
公助：・自治体等が提供するサービス

三菱UFJリサーチ&コンサルティング「＜地域包括ケア研究会＞地域包括ケアシステムと地域マネジメント」（地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業）、平成27年度厚生労働省老人保健健康増進等事業、2016年

「地域ケア会議」って何？

「地域ケア会議」は専門職が知恵を持ち寄る場

～個人の悩みは、地域の悩み その解決は、地域を変える～

参考：厚生労働省・これからの地域づくり



市町村等における「地域ケア会議」実施状況

徳島県独自調査 (R3年4月)



- 「地域ケア会議」とは、
 - ・ 主催は市町村や地域包括支援センター等
 - ・ 医療や介護の専門職に加え、地域包括支援センターや生活支援コーディネーター等の多くの職種が一堂に会します。
 - ・ 個々の高齢者の課題を明らかにし、効果的な支援を幅広く検討しています。
- 個別課題の積み重ねから地域課題を発見し、市町村としての政策形成につなげていくことも期待されています。

- 困難事例個別ケア会議⇒「**解決力**」の強化
- 介護予防個別ケア会議⇒「**予防力**」の強化
- 地域包括ケア推進会議⇒「**地域力**」の強化

「自助」「互助」を高める「介護予防」

体操等の「通いの場」が、まちを変える

- 参加すること、体操することで、元気になる
- 集まることで、地域がつながる
- つながる地域が、まちを変える



まずは「通いの場」づくりから

- ★ 例えば、週1回集まって、30分～60分程度の軽い体操 + お茶を飲む
- ★ 歩いて5～10分の身近な場所で♪
- ★ 中心は70代～90代の人で誰でも参加可能
- ★ 体操以外に、料理教室、合唱、手芸などのメニューもOK

出典：厚生労働省・これからの地域づくり

市町村も応援しています♪

住民主体の通いの場で
介護予防体操を実施

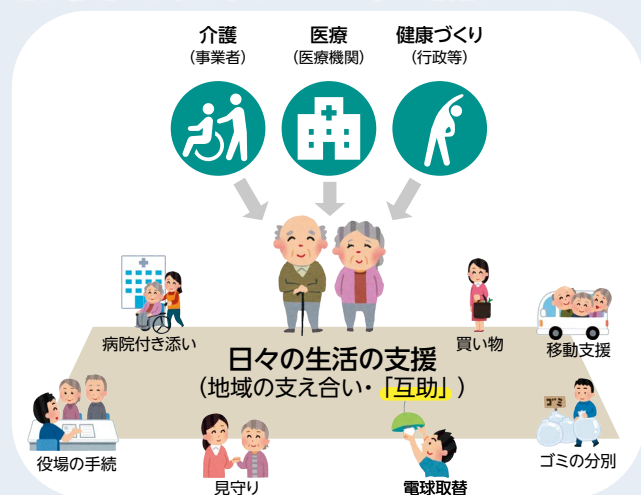
口腔機能向上に関する取組を実施
(一般介護予防事業)

高齢者の低栄養予防に関する取組を実施
(一般介護予防事業)



地域の高齢者の暮らしを支える「生活支援」

地域に既にある「互助」を見つけ、育む。
制度を活用して、新たな「互助」を生み出し、育てていく。



県内の生活支援コーディネーターが
集まって情報交換を行い、
連携を深めています♪



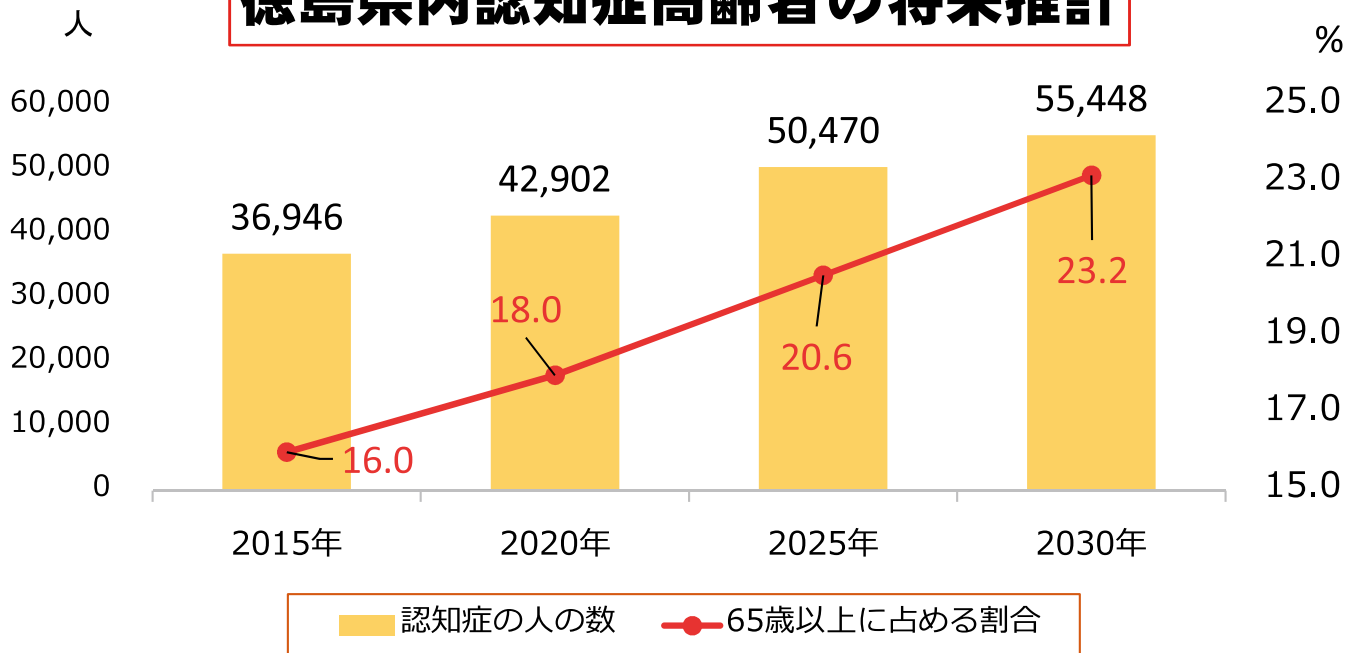
新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、オンライン参加と会場参加の併用で行いました。

行政と住民がともに「まちづくり」について考え、
必要なサービスや資源を拡大していくため、お住まいの地域には、
「生活支援コーディネーター」が配置され積極的に活動しています♪

出典：厚生労働省・これからの地域づくり

「認知症」になっても 希望をもって過ごせる社会の実現を目指して

徳島県内認知症高齢者の将来推計

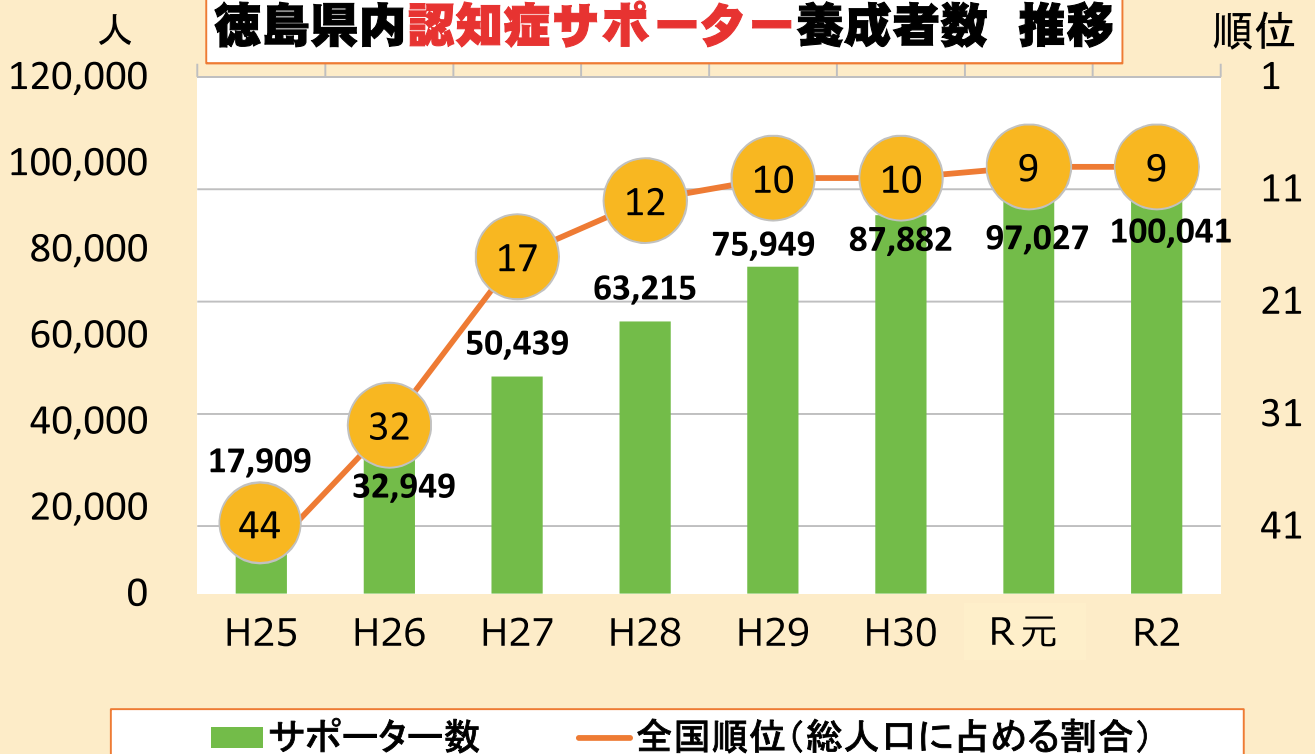


- ・ 65歳以上人口は、2015年・2020年は国勢調査、2025年・2030年は日本の地域別将来推計人口(国立社会保障・人口問題研究所)による。
- ・ 65歳以上に占める割合は、「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学 二宮教授)による速報値」の「各年齢の認知症有病率が上昇する場合の将来推計」による。

・ **認知症サポーターとは**
認知症について正しく理解し、
認知症の方やご家族を見守る「応援者」です♪



徳島県内認知症サポーター養成者数 推移



「認知症」になっても 希望をもって過ごせる社会の実現を目指して

「認知症サポーター養成講座」って？

「早期発見による早期対応」や「生活習慣の改善」により「症状の緩和」や「症状の進行抑制」が可能であるということなど、認知症に関する正しい知識を学ぶことができます。

内 容： 認知症の症状、診断や治療、対応の仕方について
時 間： 90分程度
場 所： 講師(キャラバン・メイト) が出向きます
費 用： 原則無料

受講終了するとサポーターの証である
「認知症サポーターカード」が配布されます。



「認知症サポーター養成協力事業所」って？

徳島県では、次の登録基準を満たす事業所を「認知症サポーター」養成協力事業所として募集しています♪

- (1) 「サポーターが10人以上」いる事業所⇒「ブロンズ事業所」
- (2) 「サポーターが30人以上」いる事業所⇒「シルバー事業所」
- (3) 自ら養成講座を実施できる
「キャラバン・メイト」が1人以上いる事業所⇒「ゴールド事業所」



「徳島県認知症対策普及・啓発推進月間」 (9月21日から10月20日)

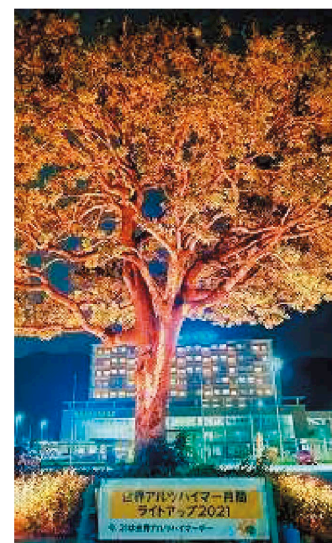
徳島県では、9月21日の「世界アルツハイマーデー」から始まる1か月を「**徳島県認知症対策普及・啓発推進月間**」と設定し、普及啓発事業を集中的に実施しています。



啓発月間オープニングイベントの様子



本人や家族等が作成した啓発グッズ
「とくしま高齢者いきいきプラン2021~2023」より



徳島県立中央病院にある
「やまももの木」を
認知症支援のシンボルカラーである
「オレンジ色」にライトアップ

「認知症」になっても 希望をもって過ごせる社会の実現を目指して

「認知症カフェ」って？

認知症の方やご家族にとっての「交流の場」です。
県内に63か所あります♪⇒ 15・16ページ参照

詳しくはこちら



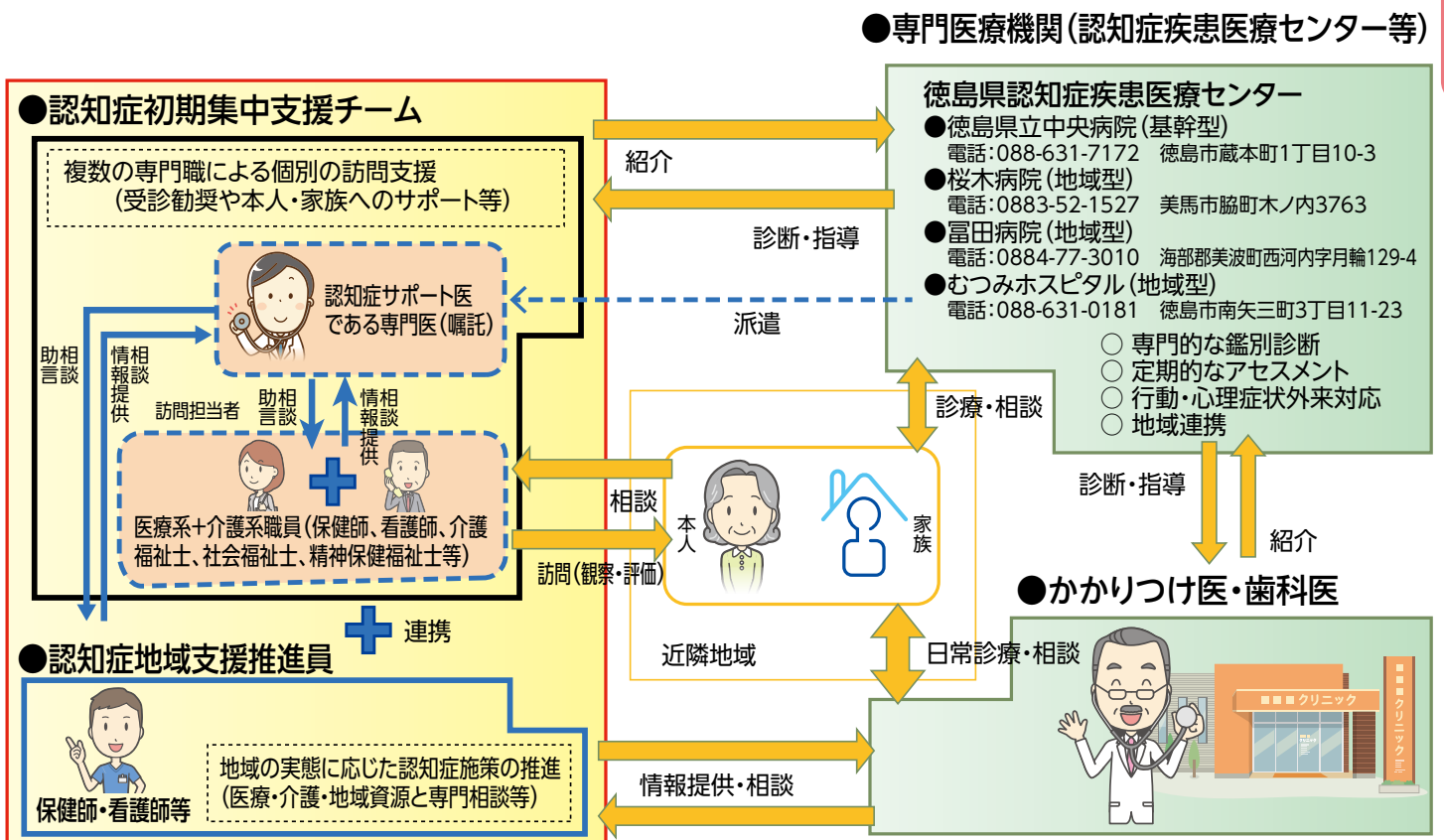
「認知症コールセンター」って？

認知症に対するご家族やご本人の不安や悩みをご相談ください。
(☎ 088-678-4707) 月～金, 10:00～16:00
若年性認知症コーディネーターへのご相談もこちらにどうぞ♪

県内全市町村で実施！

早期診断・早期対応のための体制整備

深化・推進に向けた取組概要



「チームオレンジ」について

チームオレンジとは

「認知症の人やご家族の支援ニーズ」と「認知症サポーターを中心とした支援」をつなぎ、認知症になっても安心して暮らし続けられるための具体的な地域活動です。



コーディネーターとは

チームオレンジの設置や活動を推進する役割を担っていただく方です。

令和3年度から、「チームオレンジコーディネーター研修」を開催♪
チームオレンジの基本的な理念やコーディネーターの役割、必要となる知識・技能の習得を目指しました。



県内の市町村、地域包括支援センター職員が集まって、グループワークをし、チームオレンジの立ち上げのシュミレーションを行いました。

「チームオレンジ」は、
神山町、阿波市、鳴門市、吉野川市、
つるぎ町等、県内の幾つかの市町村で
誕生しています！

若年性認知症の人の就労や地域での社会参加について

働き盛りの世代にも身近な認知症

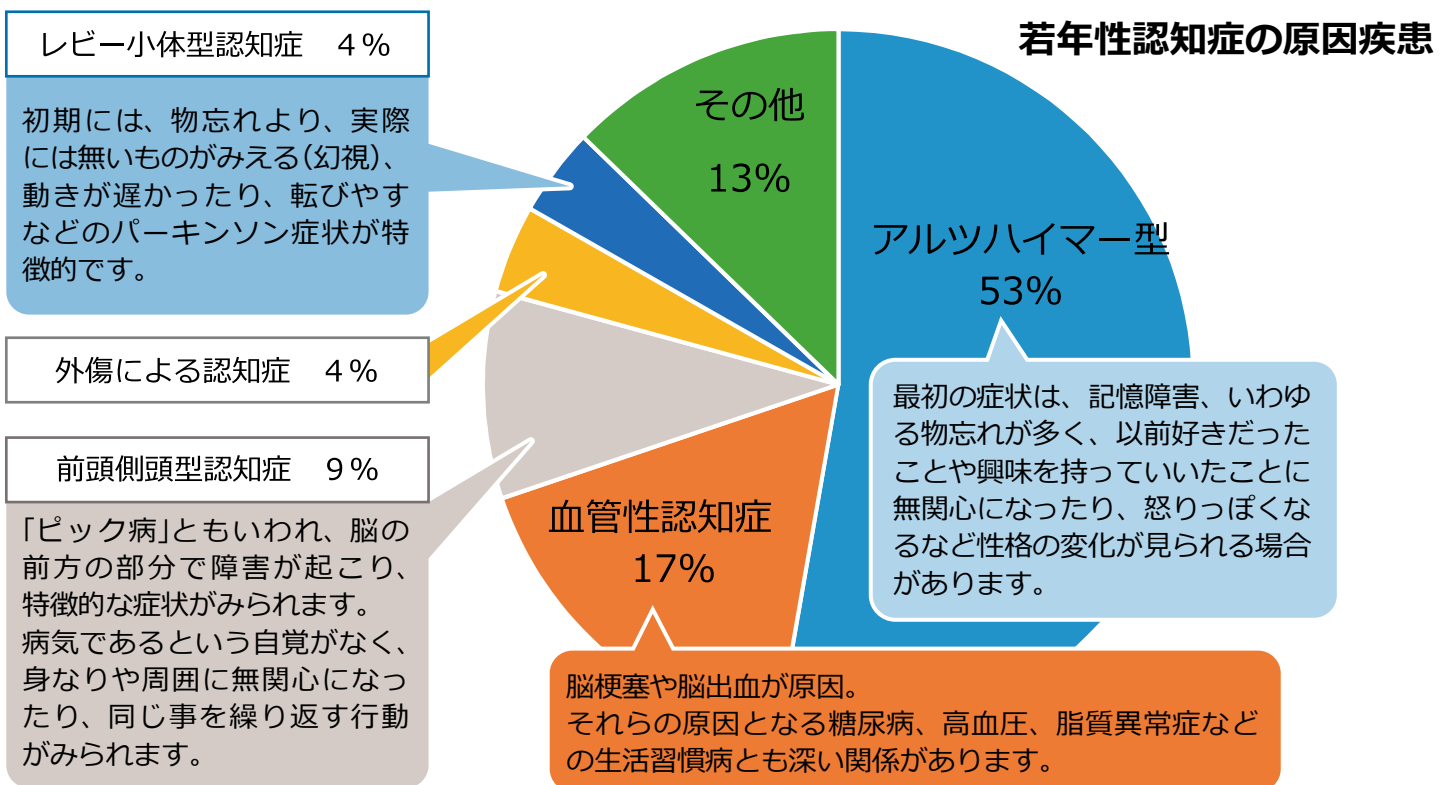
認知症は、加齢とともに発症するリスクが高くなる疾患です。しかし、**65歳未満**で発症した場合は「**若年性認知症**」といい、全国で約3万6千人といわれています。

発症初期は「もの忘れ」がほとんど目立たない場合があります。作業能力の低下が、うつや体調不良などと間違われることもあります。仕事仲間が変化に気づき、受診・診断につながる場合も！



発症年齢が働き盛り（平均54.4歳）ということで、本人の**就労継続の問題**、さらに**家族の生活への影響が大きい**ことが特徴です。

「認知症」には、原因となる疾患によって様々な特徴があります。



出展：日本医療研究開発機構認知症開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態把握と多角的データ共有システムの開発」（R2.3月）

若年性認知症支援コーディネーターに相談してみませんか

若年性認知症支援コーディネーターに相談してみませんか
若年性認知症の人やご家族、企業、支援関係者からの相談をお受けしています。

- 受診へのサポート（受診先の相談や受診への同行など）
- 仕事を続けるためのサポート（ご本人、雇用側の対応方法など）
- 同じ若年性認知症の人やそのご家族と相談できる場の紹介、同行
- 経済的な支援、サービス利用手続きへのサポート ...など不安なことをご相談ください

【コーディネーターへの相談先】

徳島県認知症コールセンター Tel 088-678-4707
Mail orangeall@quartz.ocn.ne.jp



（認知症の人と家族の会 徳島県支部）

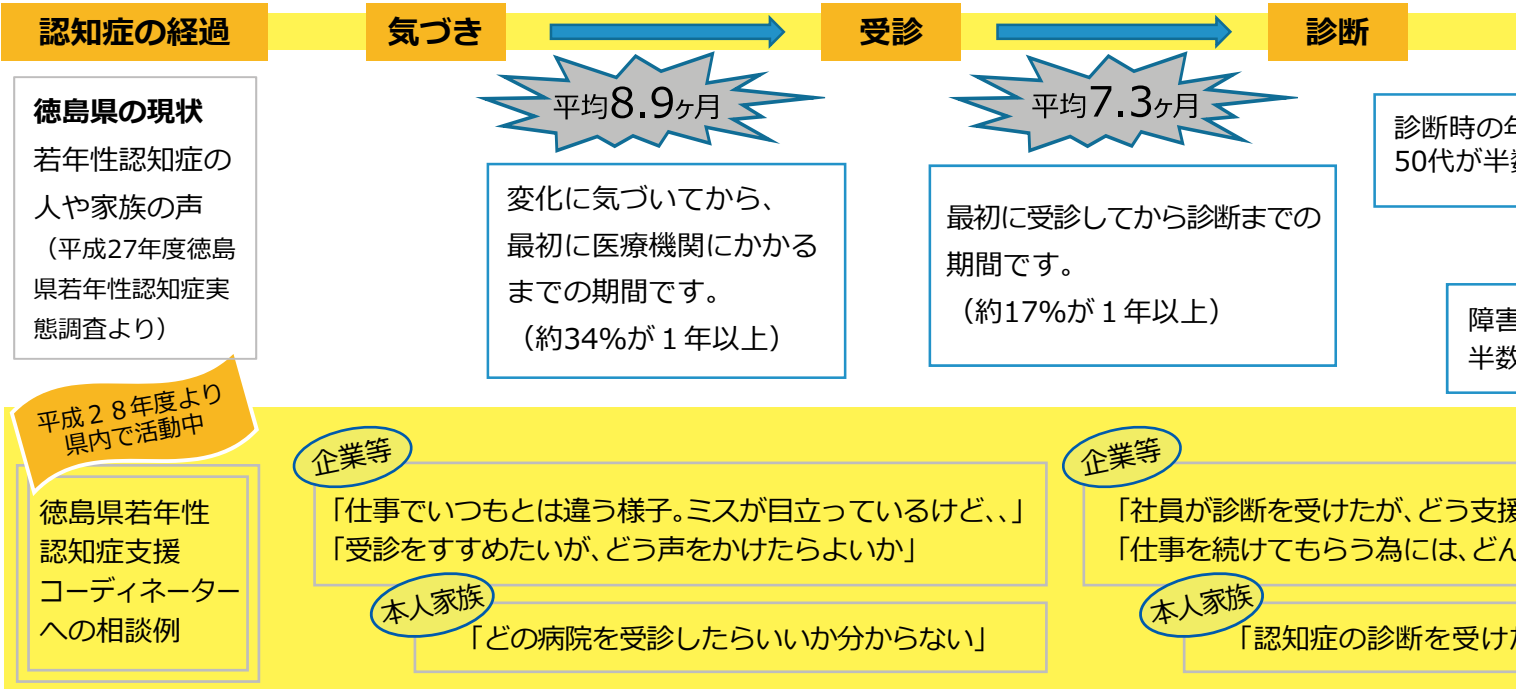
徳島県のホームページでは、若年性認知症に関する相談先や集う場、参考資料などを紹介しています。

ホームページはこちら↑

若年性認知症の人の就労や地域での社会参加について

徳島県の若年性認知症の人の就労・社会参加を支えるサービスや制度

徳島県では、平成27年度に「徳島県若年性認知症実態調査」を行い、若年性認知症の人や家族が安心して暮らし続けるための支援体制を整えています。認知症の経過は、原因となる疾患や、身体の状態により一人一人異なり、若年性認知症の発症と同時に就労が困難になる人もいます。若年性認知症支援コーディネーターをはじめ、医療・就労支援・障がい福祉・介護福祉等が連携しながら、若年性認知症の人の就労や社会参加を支えています。下の表は、徳島県の現状と、認知症の経過に沿って、就労や社会参加に県内で活用できるサービスや制度をまとめたものです。



深化・推進に向けた取組概要

地域で若年性認知症の人を支えるしくみ

★**認知症疾患医療センター** 県内4箇所
認知症の鑑別診断の実施、かかりつけ医との連携
(基幹型) 県立中央病院ホームページ→



★**認知症サポート医**
県内の医療機関に67名(R3.2月現在)



★**産業保健総合支援センター**
職場のメンタルヘルスなど産業保健に関する相談を受け付けています。



★**保健所**
精神科医によるこころの健康相談を行っています。



★**地域包括支援センター**
県内各市町村に36箇所(R4.1.1現在)
・介護保険制度の総合相談
・認知症の人の相談窓口
『認知症初期集中支援チーム』 『認知症地域支援推進員』



※若年性認知症と診断された方は、「精神障害者保健福祉手帳」の交付対象になります。 また、原因疾患

★**ハローワーク**
・精神障害者雇
・雇用保険(失
・再就労に向い

★**障害者職業**
・職業評価で業
得意分野を知
・ジョブコーラ
・職業準備支援
※障害者手帳を

★**社会保険労**
仕事との両立支
・傷病手当金、
・休職や柔軟な
整備

ける地域づくりを行っています。
るわけではありません。
の人それぞれに合った、就労や地域での社会参加をサポートしています。
す。

就労の継続

休職

退職

再就労

地域生活

年齢は50歳未満が約20%、
数を占めています。

診断されても、どんな手続きをとって
良いのか分かりづかった

気兼ねなく、理解してくれる人との
コミュニケーションの場がほしい

40歳代から介護保険の対象となるが、
高齢者と好みの違いもあり、デイサービス
など受け入れづらい。

障害者手帳（身体障害者・精神障害者）を
取得した人が取得

本人家族

「休職したらいいかわからない」
「どんなサポートがある？」

「休職中だが今後どうしたらいいか
わからない」
「経済的な手立てを考えたい」
傷病手当、失業保険、障害年金 ...

本人家族

「退職したけどまだ働きたい」

「本人のやりたい事ができる場を探している」

「介護や福祉サービスを利用したい」

ワーク

雇用トータルサポータ
（失業手当）の申請
に関する相談



★福祉的就労

（障害者総合支援法による）
・就労継続支援（A型・B型）
・就労移行支援
などの福祉サービスについて



障がい福祉
サービス
事業所等一覧

★認知症の人と家族の会

「若年性認知症のつどい」
「家族のつどい」



センター

業務内容の
を知る
の活用
など、
を取得していなくても活用可能



若年性認知症の方を雇用する事業主への支援について→

- ★手帳を取得された方は
- ・障害者の法定雇用率制度の対象
- ・障害者雇用納付金制度など各種助成金等の対象となります。



労務士会

支援についてのご相談
障害年金等の手続
な働き方のための就業規則等の



★認知症カフェ

認知症の人や家族が
出会い交流する場です。



★介護保険サービス

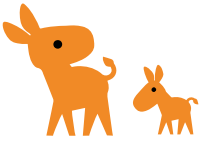
県内のサービス事業所を
検索できます。
40～65歳未満の方も
介護認定を受けると
介護保険サービスが受けられます。



により身体に障がいがある方は「身体障害者手帳」の交付対象にもなります。個々の障がいの状態よっての判断となります。

徳島県内の認知症カフェ等の設置状況について

	名称	開業年	場所	住所	お問い合わせ先(電話番号)	開催日	開催の主体等	参加費	備考
1	ミックスカフェ	H25	住吉・城東コミュニティセンター第1会議室	徳島市住吉4丁目4-25	認知症の人と家族の会 徳島県支部 088-678-8020	第1, 第3月曜日 14:00~16:00	公益社団法人認知症の人と家族の会 徳島県支部	無料	★
2	カフェテラス やまもも	H25	老人保健施設さくらの郷	徳島市下町本丁59-12	やまもも小規模多機能型居宅介護 088-644-2177	最終土曜日 14:00から(変更の可能性あり)	やまもも小規模多機能型居宅介護	無料	★
3	オレンジカフェ あい	H27	とみだの家	徳島市中昭和町2丁目103番地	とみだの家 088-602-2323	毎月第3金曜日 14:00~15:00	とみだの家(地域密着型特別養護介護老人福祉施設)	無料	★
4	おきのすサロン	H25	NPO法人どりーまサービス どりーむキッズ	徳島市北沖洲4丁目14番地 38-101	夢ガーデン 088-678-8161	月2回 第2, 第4土曜日 10:00~11:30	NPO法人どりーまサービス	50円	★
5	認知症の人と家族の会つどい		徳島県立総合福祉センター1階	徳島市中昭和町1-2	認知症の人と家族の会 徳島県支部 088-678-8020	毎月第3木曜日 13:30~15:30	認知症の人と家族の会 徳島県支部	無料	
6	すだちカフェ	H28	すだち会グループホーム	徳島市大原町余慶71番地2	すだち会グループホーム 088-663-5751	毎月第2水曜日 13:30~15:30	すだち会グループホーム	無料	R2.3~外部への開放なし
7	コミュニティカフェ ぎらら苑	H28	デイサービスきらら苑	徳島市北山町岩崎11-3	きらら苑 088-669-3328	毎月第1土曜日、第2日曜日 第3水曜日 11:00~14:00	デイサービスきらら苑	500円	
8	縁の会 (若年性認知症)		徳島県立総合福祉センター1階	徳島市中昭和町1-2	認知症の人と家族の会 徳島県支部 088-678-8020	毎月第3土曜日 13:30~15:30(変更の可能性あり)	公益社団法人認知症の人と家族の会 徳島県支部	無料	
9	あいの会 (本人交流会)	H29	渋野公民館 等	徳島市中昭和町1-2	認知症の人と家族の会 徳島県支部 088-678-8020	毎月1回程度日曜日 10:00~13:00(変更の可能性あり)	公益社団法人認知症の人と家族の会 徳島県支部	100~300円	
10	スマイルカフェ	H29	グループホームえくせれんと国府	徳島市国府町中493-1	グループホームえくせれんと国府 088-642-8693	毎月第3金曜日 13:30~15:00	グループホームえくせれんと国府	無料	R2.2~内部のみ
11	オレンジカフェしらさぎ	H31	個人宅	徳島市上八万町西山841	鈴木さん 090-7579-5679	不定期	鈴木小夜子	無料	
12	おれんじカフェくらもと	H31	徳島県立中央病院(3階会議室)	徳島市蔵本町1丁目10-3	認知症疾患医療センター 088-631-7172	毎月第2水曜日 10:30~12:00	認知症疾患医療センター	無料	オンライン
13	オレンジカフェ 昭和の杜	R2	木下ファミリークリニック	徳島市昭和町4丁目22-8	木下ファミリークリニック 088-652-1045	不定期日曜日 10:00~11:30	木下ファミリークリニック	無料	開催できず
14	ふあんふあん カフェ 渭北	H28	三谷薬局渭北店	徳島市吉野本町1丁目13	三谷薬局渭北店 088-622-1570 0800-200-0266(フリーダイヤル)	月に1~2回 13:00~14:00	(有)三谷薬局	無料	★
15	ふあんふあん カフェ 南内町	H28	三谷薬局南内町店	徳島市南内町1丁目7	三谷薬局南内町店 088-679-7484	月に1~2回 木曜日13:30~	(有)三谷薬局	無料	
16	ボンボン カフェ 川内	H28	アイ調剤薬局川内店	徳島市川内町平石住吉320-1	アイ調剤薬局川内店 088-637-1063	月に1回 最終木曜日	(株)ボン・アーム	無料	★
17	ボンボン カフェ 佐古	H28	ミタニ調剤薬局佐古店	徳島市佐古四番町10-9	ミタニ調剤薬局佐古店 088-611-3435	月に1回 不定期	(株)ボン・アーム	無料	
18	ミックスカフェ沖洲	R2	徳島自立会集会所	徳島市北沖洲2丁目8番27号	認知症の人と家族の会 徳島県支部 088-678-8020	毎月第2・4月曜日 14:00~16:00	公益社団法人認知症の人と家族の会 徳島県支部	100円	
19	オレンジカフェ 木津野	H27	コミュニティはうす T S U D O I	鳴門市大津町木津野字内田 7-10	鳴門市オレンジカフェ連絡会 代表 太田 晴清 090-4780-2967	(水彩色鉛筆)第3火曜日 10:00~12:00 (新聞ちぎり絵)第3金曜日 12:30~14:00 (クラフトバンド) 第2月曜日 10:00~12:00 第3月曜日 13:00~15:00 (樹脂粘土)第1月曜日 10:00~12:00	鳴門市オレンジカフェ木津野運営委員会	各 500円	
20	オレンジカフェ 岡崎	H27	岡崎集会所	鳴門市撫養町岡崎字二等道路 東41-2	鳴門市オレンジカフェ連絡会 代表 太田 晴清 090-4780-2967	(折り紙)月末日曜日 (新聞ちぎり絵)第1金曜日 (つまみ細工)第2木曜日 上記10:00~12:00 (大人のぬりえ) 第3木曜日 13:00~15:00	鳴門市オレンジカフェ岡崎運営委員会	500円 おとなのぬりえのみ 300円	
21	オレンジカフェ 小桑島	H27	キョーエイ鳴門駅前店4階 サロンバンダ	鳴門市撫養町小桑島字前浜3番地(キョーエイ鳴門駅前店4階)	鳴門市オレンジカフェ連絡会 代表 太田 晴清 090-4780-2967	(絵手紙)第2月曜日 10:00~12:00	鳴門市オレンジカフェ小桑島運営委員会	無料	
22	まごころカフェ ほのぼの	H30	グループホームほのぼの	鳴門市大津町矢倉字五ノ越 32-1	グループホームほのぼの 088-686-3113	1, 5, 9月の月1回 13:30~15:30 (日付その都度決定)	グループホームほのぼの	200円	★
23	まごころカフェ ひなたぼっこ	H30	グループホームひなたぼっこ	鳴門市大津町矢倉字四ノ越3	グループホームひなたぼっこ 088-685-3605	3, 7, 11月の月1回 13:30~15:30 (日付はその都度決定)	グループホーム ひなたぼっこ	参加費無料 ※リース作り等、工作に参加する場合は材料費が必要(200~300円程度)	★
24	オレンジカフェ小松島	H24	芝田公民館	小松島市田野町字月ノ輪78番地の7	088-678-8020	第2火曜日 14:00~16:00	公益社団法人認知症の人と家族の会 徳島県支部	100円	
25	近里・ミニ・カフェ	H28	グループホーム小松島	小松島市田浦町字近里84番地の2	0885-33-1875	第4火曜日 14:00~15:30	グループホーム小松島	無料	
26	ミニカフェ・青空	H28	グループホーム青空	小松島市中田町字新開52番地	0885-35-1355	不定期(希望に応じて) 14:00~15:30	グループホーム青空	無料	
27	オレンジカフェひかり	H29	グループホームひかり	小松島市坂野町字櫻のべ35番地	0885-38-1231	第3土曜日 14:00~15:00	グループホームひかり	無料	
28	ひだまりカフェ	H31	グループホームファミリーヒルズ	小松島市新居見町字東山下 102番地の4	0885-32-6517	不定期 14:00~15:00	グループホームファミリーヒルズ	無料	
29	オレンジカフェ北小松島	R2	北小松島公民館	小松島市小松島町字北浜80番地	0885-38-6606	第4月曜日 10:00~12:00	居宅介護支援事業所イットモ小松島	無料	
30	羽那カフェ	H27	那賀川町老人福祉センター	阿南市那賀川町刈屋325番地2	阿南北部第1高齢者お世話センター 0884-42-2900 阿南北部第2高齢者お世話センター 0884-44-6836	毎月第3火曜日固定開催(8月・3月を除く) 13:00~15:00 ※出前カフェ 不定期開催	羽那カフェ実行委員会 窓口は阿南北部第1高齢者お世話センター・阿南北部第2高齢者お世話センター	100円	
31	オレンジカフェ富岡	H27	富岡公民館	阿南市富岡町西池田135-1	阿南東部高齢者お世話センター 0884-22-4577	コロナ感染予防のため 休止中	阿南東部高齢者お世話センター	100円~200円	★



徳島県内の認知症カフェ等配置状況について

認知症カフェとは、認知症の人やその家族が、地域の人や専門職など情報を共有し、お互いを理解し合う場です。認知症カフェに参加して、認知症の人ご本人やご家族、地域の人と出会い、一緒に過ごしてみませんか？



R4.1.1現在(県・市町村・地域包括支援センターが把握しているもの★マークは休止中)

Table with 10 columns: 名称, 開業年, 場所, 住所, お問い合わせ先(電話番号), 開催日, 開催の主体等, 参加費, 備考. It lists various dementia cafes across Tokushima Prefecture with their respective details.

深化・推進に向けた取組概要

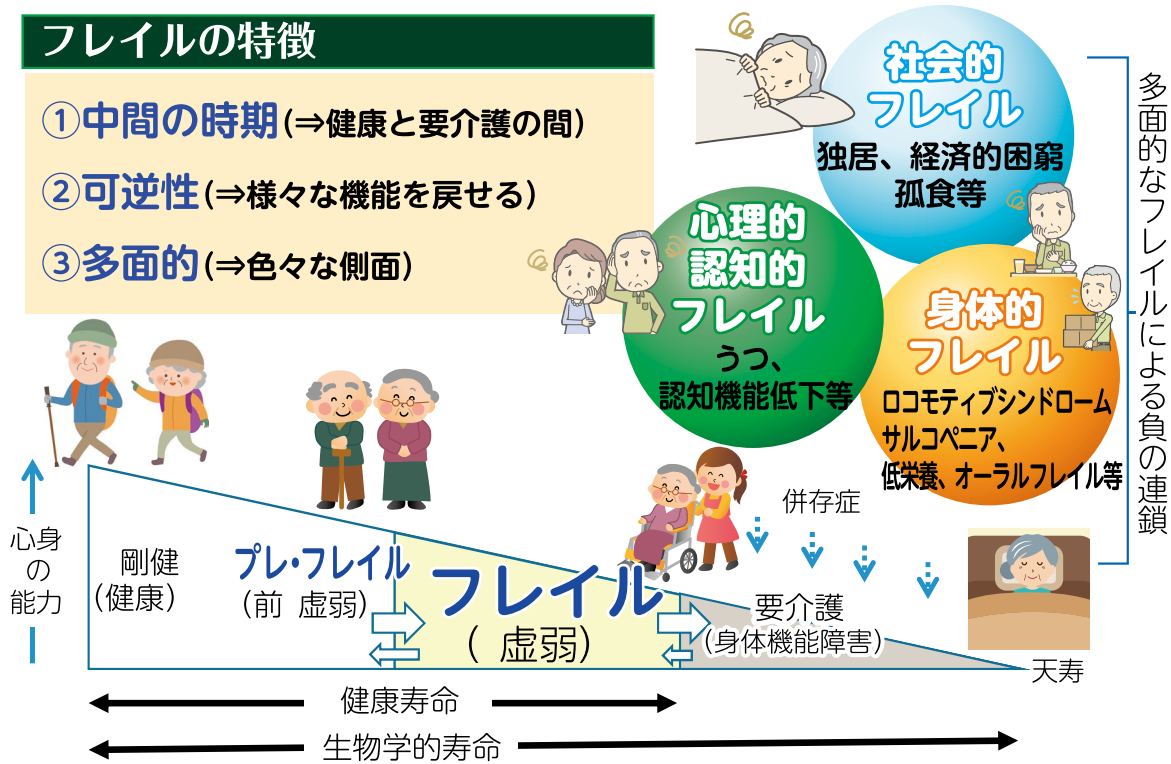
「フレイル予防」について

フレイルとは

加齢に伴い心身の機能が低下した状態を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の時期であり、多くの方が健康状態から「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。

フレイルの特徴

- ① 中間の時期 (⇒健康と要介護の間)
- ② 可逆性 (⇒様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的 (⇒色々な側面)



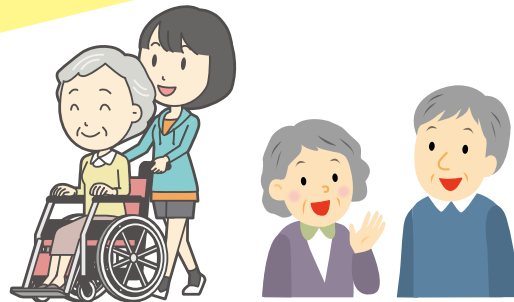
(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢作成：葛谷雅文．日老医誌 46:279-285,2009 より引用改変)

ポイント

「フレイル」の兆候を早期に発見して積極的に予防や改善に取り組むことで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます！

フレイルの兆候って？

- ・なんとなく体調が優れない
- ・おいしいものが食べられなくなった
- ・足腰やお口周りに不安がある
- ・人付き合いが面倒…など **多面的**



「フレイル」の兆候に **早く気づき**、**生活習慣を改善**して「**健康長寿**」へ

徳島県では、年齢を重ねても自立した生活が維持できる「健康長寿とくしま」を目指すため、要介護状態に至る手前の段階ではあるものの、早期の対応で機能回復が可能である「フレイル」に着目した県民総ぐるみによる「フレイル予防作戦」を令和元年度からスタートしています。

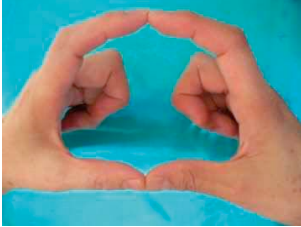
「フレイル予防」について

Let's start! 「フレイルチェック」

チェック1

フレイルの要因となる
「サルコペニア」の危険度をチェック!

指輪っかテスト



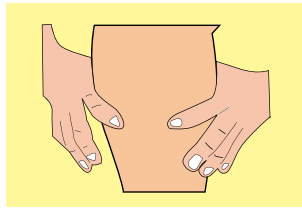
ふくらはぎの自己評価

- ①両手の人差し指と親指で輪っかをつくる。
- ②利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲む。

筋力が減少・減弱した状態

=「サルコペニア」の危険度をチェック!

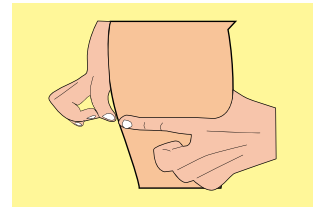
危険度が高まるほど、転倒や骨折のリスクも高まります。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

チェック2

フレイルの兆候があるかどうか
11の項目! 「イレブン・チェック」にチャレンジ!

栄養	1.ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2.野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3.「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4.お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5.1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6.日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7.ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8.昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9.1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10.自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11.何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※回答欄の右側に○が付いた時は、要注意です。

※4、8、11は、「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。

「フレイル予防」について

「フレイル」予防の3つの柱

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢氏:作図)

栄養

食・口腔機能

- ①食事
 - ・タンパク質(肉、魚、卵、大豆製品など)
 - ・主食、主菜、副菜バランスよく
 - ・水分も十分に
- ②噛む力を維持するために
 - ・定期的に歯科受診を
 - ・オーラルフレイル予防につながる

身体活動

運動、社会活動など

- ①たっぷり歩こう
 - ・ひと駅手前から歩く
 - ・なるべく階段を
- ②ちょっと頑張っ筋トレ

社会参加

就労、余暇活動、ボランティアなど

- ①前向きに社会参加を
 - ・お出かけの回数も増やそう
- ②お友達と一緒にご飯を

多面的な要素を持つ「フレイル」を予防するためには、**「栄養」・「運動」・「社会参加」**の3つの柱をバランス良く一体的に実践することが重要となります。

栄養

- 「メタボ予防」から「低栄養予防」へ
- 噛む、飲み込む、話す等の口腔機能の衰え = 「オーラルフレイル」に注意

運動

- 高齢期になると筋肉量が急激に減少
- ↓
- 足腰の衰えの予防は毎日の習慣に「筋力トレーニング」を!

社会参加

- 自分に合った社会参加の方法を!
 - ・積極的な「挨拶」
 - ・散歩や買い物等「外出」
 - ・ボランティア活動等

「フレイル予防」について

徳島県では、市町村と連携し
地域の「フレイル予防の推進役・フレイルサポーター」を養成しています

徳島県では、令和4年1月現在、
県内8つの地域
(三好市、那賀町、藍住町、松茂町、
小松島市、美波町、鳴門市、東みよし町)で、
311名の「フレイルサポーター」が
活動しています。

各地域の「フレイルサポーター」が
中心となって、地域の身近な通いの場で、
「フレイルチェック」や
「フレイル予防啓発」を実践しています。

フレイル予防活動を通じて、
社会参加を実践することで、ご自身の健康寿命の延伸にもつながります♪



活動報告会を開催

コロナ禍、通いの場が閉鎖される中、工夫して、活動している取組について、
報告がありました。

こんな報告がありました♪

- ・フレイルサポーターの活動を知ってもらうため、「フレイル予防新聞」や「サポーター通信」作成・掲示
- ・フレイルサポーターの交流を深め、活動を楽しみの1つとしてもらえるようウォーキング大会を開催
- ・イベントで、フレイルチェックコーナーを設け、簡易フレイルチェックを実施
- ・フレイルサポーターメンバーで、いきいき百歳体操を行うサロンを開設
- ・いきいき百歳体操を実施しているサロンで、簡易フレイルチェックを実施
- ・子供達からおじいちゃん、おばあちゃんへ、フレイル予防について伝えてもらうため、キッズフレイルサポーターを養成



公益社団法人徳島県理学療法士会 会長 鶯 春夫先生
に、「フレイル予防推進事業」と「いきいき百歳体操」
との連携について講演頂き、活動を進めて行くにあたり、
アドバイスをいただきました。

「厚生労働省職員派遣事業を受けて」

小松島市

● 経緯・地域の課題

生活支援コーディネーターを配置しているが、新型コロナウイルス感染症による活動の制限などにより、住民の課題や困りごとが把握しづらく地域資源へつなぐことができていない、また地域資源の発掘や開発も進んでいない。第2層コーディネーターからは「何をすればいいのか分からない」など、事業が進んでいないように感じた。また整備した地域拠点も有効活用できていないため、厚労省職員派遣事業に申し込んだ。

● 取組内容・効果

◎ 第1回目支援

厚労省・四国厚生支局・徳島県・市・社協・包括・生活支援コーディネーターが参加し、意見交換を実施。協議の場が少なかったことがわかり、月1回の定例会を開催することになった。

拠点の活動も主となって活動してくれる人と協議の場を持たせたことで、地域拠点でのお試し開催をすることになった。



◎ 第2回目支援

「小松島市のめざすべき姿」についてグループワークを実施し、地域資源の生かし方など意見を出し合い、参加者が「いいね！」と思った数が一番多かった地域資源の一覧表を作成することにした。



◎ 第3回目支援

地域住民でもある2層コーディネーターも参加し、「小松島市を元気にする方法」についてグループワークを実施。行政・社協・包括だけでは思いつかないアイデアが出てきた。



3回の支援を受けて、「とりあえずやってみる」「みんなで考えて相談しながら行動する」ことが大切であると認識できた。

● 今後の展望

介護予防サポーターやフレイルサポーターに協力をお願いし、家から歩いて行けるところに百歳体操の場を増やしたい。そこで「いき百プラス〇〇」を展開し、また来たいと思ってもらえる場を生み出したい。また住民だけに任せるのではなく、市・社協・包括も一緒に考え行動し、共に地域を元気にしていきたい。

「見守りドライバーについて」

阿南市

● 経緯・地域の課題

阿南市では、介護保険事業における介護予防・日常生活支援総合事業の枠組みを活用した住民主体の通所型サービスである「ご近所デイサービス」を、平成30年度から実施しています。

事業に取り組む中で、参加したい意思があるものの、身体機能の低下等により、1人で開催場所に通うことが困難な高齢者のための移動手段の確保が課題となっていたことから、介護予防・生活支援サービス事業の「通所型サービスB事業」を活用し、ご近所デイサービス開催場所への住民主体の移送支援サービス、通称「見守りドライバー」の提供を開始することになりました。

● 取組内容・効果

■ 実施方法

一定の講習を受講したご近所デイサービスのスタッフが、利用者の自宅と開催場所の間を自家用車により送迎します。阿南市は、事業の実施に係る経費に応じた補助金を、ご近所デイサービスに対して交付します。

なお、送迎に使用する自家用車については、市が指定する損害賠償保険に加入していただきます(保険料の実費相当の補助金を交付します)。また、ドライブレコーダー等の備品を、阿南市からご近所デイサービスに貸与します。

■ 利用対象者

要支援認定者及び身体機能等の低下がみられる高齢者(基本チェックリストにより事業対象者となった者)が、利用対象者となります。

■ 補助金

移送支援片道1回につき、470円の補助金を交付します。また、損害賠償保険料の実費相当分について、補助金を交付します。

■ 取組状況

令和3年6月から、一部のご近所デイサービスにおいてサービスの提供が開始されています。移動手段が確保されたことで、家から開催場所までの距離が遠く、ご近所デイサービスへの参加を躊躇していた高齢者でも、気軽に参加することが可能となりました。



スタッフの車で会場に到着したご近所デイサービス利用者

● 今後の展望

利用者から好評を得ていることから、今後も継続して事業に取り組み、地域での支え合い活動を推進するとともに、高齢者が住み慣れた地域で生活し続けることができる支援体制の整備を目指します。

また、現在モデル事業を実施している住民主体の移送支援サービス(訪問型サービスD事業)である「ご近所ドライブパートナー」についても、その効果及び課題を検証した上で、令和4年度から本格的に実施できるよう、取組を進めています。

「認知症の人と家族をサポートする取組」

吉野川市

● 経緯・地域の課題

吉野川市の高齢化率は37.8%と高齢化が進み、独居世帯も増えています。認知症の相談件数は年々増え、実際の相談時にはある程度認知症状が進み、対応に苦慮しているケースで初めて相談されるという方が多くなっています。

そのような状況を踏まえ、市民を対象にした事業と専門職・関係機関を対象とした事業を企画し実施しています。認知症の人やその家族の応援者になる認知症サポーター養成講座の受講者は4,871名、市が養成したキャラバン・メイトは49名います。
(令和3年12月末現在)

● 取組内容・効果

認知症の人や家族等への相談支援として、認知症の人と家族のつどい(吉野川市オレンジのつどい)を年6回開催しています。つどいでは、介護者同士の交流、認知症や介護に関する学習や情報交換、個別相談を実施しています。

参加者は認知症の人や家族以外にも認知症サポーターやキャラバン・メイト等が参加し、参加者同士の仲間意識が高まり、令和2年度にチームオレンジ準備会を開催し、立ち上げに向けて話し合いを行いました。

令和3年度に認知症の人が安心して暮らせる地域づくりに向けた取組を目指し、チームオレンジステップアップ研修を受講した方が中心となり、「チームオレンジ吉野川(仮称)」が立ち上がりました。現在19名のメンバーが登録しています。

今後もチームオレンジの仲間を増やし、勉強会や定例会を定期的に行っていく、具体的な活動に向けて取組を進めていく予定です。



● 今後の展望

チームオレンジの具体的な活動についてはこれからですが、チームによる見守り活動、居場所づくり、仲間づくり等に向けて、チーム員と取組を進めていき、現在継続して行っている認知症事業と併せ、認知症の人と家族をサポートする取組を地域に広げていきます。

● 経緯・地域の課題

神山町は人口約5000人、高齢化率52%を超える。自家用車での移動手段を持たない高齢者にとっては、バス停までの移動も困難な状況があり、買い物にも苦慮している。

また、人口減少に伴い、商店のない地区があり、地域住民からも「自分の目で見て買いたい」との声が聞こえている。さらに、コロナ禍により出かける機会も減っている今、再度コミュニティーの場が重要と考え、「買い物支援」と「交流の場づくり」を地域住民のみなさんと考える場を幾度と持ち、「さいさい市」を春、秋と2回開催することができた。

● 取組内容・効果

1. どなんぞしちゃげんで会



生活支援コーディネーターが商店のない地域の各種団体等に呼びかけ、地域の高齢者の課題やヒアリングで聞こえてきた声を伝えた。老人会の方から「自分達の先輩方が支援の必要な状況とは知らなかった。これから先の自分事として立ち上がらなくては。」との感動の声をいただいた。コロナ禍での動きづらさもあったが、地域の方々と「まずは、やってみよう!」と話し合いを重ねた。

3. 課題となる移動支援

まちづくり団体による送迎も行い、「毎回楽しみにご近所の方と乗り合わせて来ている。」「買い物後は荷物が重いのですごく助かる。」との声があった。私たちだけでなく、まちづくり団体や地域の方々にも移動支援の重要性を自分事として知ってもらう機会になった。



「さいさい市」とは “人と人が再々(たびたび)集まれるように”、“再々開催出来るように”との思いで地域の方が命名して下さいました。地域の特性を生かしたスタヂパラソルを活用。

2. さいさい市開催

開催にあたり考慮したことは、高齢者の買い物のニーズに合わせた出店者への協力依頼や、出てくる機会が少ない人への働きかけ、地域住民が移住者や若者と知り合うきっかけづくり、又多世代が交流出来るような地域の関係性の再構築等である。今までのプロセスから生まれた地域の方々との繋がりが私たち生活支援コーディネーターにとっても宝物になっている。



昔遊びを通じて多世代交流が生まれた



送迎の様子

4. 派生して生まれた活動

さいさい市での若者との交流により、高齢者の就労支援とつどいの場につながった。



若者が栽培した人参の出荷作業

● 今後の展望

さいさい市の充実と並行し、“日常的な買い物支援の場”として地域内に日常的に買い物出来る小さな商店を開くのはどうかと計画中。さらに“交流の場づくり”として、さいさい市から生まれた動きが、多世代交流(小さな子どもがいる親子等)に発展していける可能性を共に描いている。また、今回の取り組みにより、移動支援の重要性を再確認し、今後も多方面と連携しながら考えていきたい。

地域のニーズを住民の方々と丁寧に掘り下げ、共感を持ってもらうには時間がかかるが、地域住民の皆さんが自分事として参加出来るような場づくりが出来るように丁寧に進めていきたい。

『できること』をつないで、みんなでつくる「安心感」 「“お互いさま”の言葉が飛び交う、地域共生社会の実現を目指して」

那賀町

● 経緯・地域の課題

人口約7700人、高齢化率50%を超える那賀町では、主として高齢者を取り巻く生活環境には様々な課題が山積しています。その中で、平成29年より生活支援体制整備事業に着手、30年には住民協議体の発足。「いつまでもふるさとですこやかに」を合言葉に、古き良きお互い様精神や助けあい文化の復興と捉え、自分たちの地域は自分たちで良くしようという住民主体の地域づくり活動の輪が広がっています。生活支援の組織化や移動手段の確保、買い物支援は地域ぐるみで取り組んでおり、今年で3年目を迎える地域の地道な活動の一例です。

● 取組内容・効果

高齢者等の暮らしを支える「生活支援」

当たり前に行われてきた近所の助けあい。かえってお返しが高額になってしまったり、気兼ねしてお願いや相談がしづらい状況にある高齢者等が多い現実がありました。近所の助けあいが長く続いていけば良いと“時代に合わせたちょこっと有償のしくみ”を創出。住み慣れた地域で生活していく上で、お互いにちょっと手を差し伸べ合って、少しでも生きやすい地域にしよう！と、町内各地で連携しながら、地域ぐるみの生活支援が盛んに取り組まれています。

令和4年2月現在、住民協議体に参加する町内の生活支援団体は、5地区5団体、登録ボランティア総数は100名超。



家事支援一体型の送迎（鷲敷地区 西部おたすけ隊など）

各団体では、車両を使う生活支援も家事支援も一律の料金設定のしくみとして運用。道路運送法における許可又は登録を要しない運送の範囲内で実施しています。



コロナ禍における支援（相生地区 延野おたすけ隊）

電子機器やPC操作に慣れていない若い世代が中心となり、ワクチン接種の電話やネット予約が困難で手助けが必要な高齢者の予約を無償で実施した。



つどいの場・配食・生活支援の一体的活動（木頭地区 あかいも会）

人と人のつながりの場づくりや栄養のとれた食事の配達、在宅生活の支援等の取り組みを通じて、少しでも生きやすい地域づくりに取り組んでいます。



あかいも会
「地域で高齢者見守り」
「あかいも会」は、地域で高齢者を見守り、生活支援を行うボランティア団体です。地域の高齢者を対象に、食事の配達や生活支援を行います。また、地域の高齢者を見守るための活動も行っています。

社協と連携した見守り型配食（木沢地区 木沢おたすけ隊）

配食事業が無かった地域で一人暮らし高齢者を対象とした見守り型配食を開始した。社協が運営するデイサービスで作ったお弁当をおたすけ隊会員が配達し、体調確認やお話相手として支援しています。



国交省大臣認定福祉有償運送運転者講習（町全域）

那賀町の移送支援を実施している団体や移送支援を検討する5団体の会員、希望者25名を対象に移送支援の担い手を養成。また、今後、町内で移送団体の立ち上げや移送支援実施の際、運転講習を町内で随時実施できるよう、25名にはインストラクター運転者養成講習を合わせて実施。



● 今後の展望

那賀町最大の課題である買い物、移動困難者を公共交通だけに頼らず、官民一丸となって解決するために、住民による住民のための移動手段を活発に那賀町全域で進めていきたい。現在生活支援5団体の互助組織のしくみや実績を基に支援の輪を町全域に広げていきたい。

町内で移送支援を広く推進実施するにあたって、道路運送法に抵触する、いわゆる白タク行為を誘発しないためにも、令和4年度に施行される補助制度の活用を住民に推進する。また、生活支援団体の構築推進、安心安全な移送支援を町全域で推進するためにも、交通事故及び車両を活用した生活支援にかかる事故防止に関する知識を習得する必要があることを合わせて今後も、推進し町内全域で意識の醸成を図りたい。

取組紹介

フレイル予防で若返り!

松茂町

● 経緯・地域の課題

高齢化率は県内では低く、ニーズ調査においても「体操・運動への参加意欲」が高くなっている一方で「閉じこもりリスク」を抱える方が約2割存在した。そこで徒歩でも参加できる通いの場において「いきいき百歳体操」を広め定期的に理学療法士を派遣することで介護予防活動を支援してきた。令和2年度は、専門家の助言を受けて自らが運動するだけでなく、住民同士互いにフレイルチェックしながら社会的つながりも広げていただこうと、フレイルサポーター事業を計画した。

● 取組内容・効果

【取組内容】

コロナ禍の中、人を集める環境になるまで時間を要したが、令和2年度後半には「フレイル予防講座」、「フレイルサポーター養成講座」を開催することが出来、現在は12名がサポーター登録している。



令和3年度はスキルアップ講座を受講した後に、通いの場で初めてフレイルチェックを実施。さらには、全世代の交流拠点として町が整備した「マツシゲート」でも、ボランティアとしてスポーツフェスタ開催を手伝い、フレイル予防の啓発活動もすすめている。

【効果】

緑のTシャツを着て、測定会、ボランティア活動に参加することはサポーターの意欲につながっており、また目にした住民にも興味を持ってもらえ、町民のフレイル予防に対する意識改革に貢献しているところである。

● 今後の展望

フレイルサポーターの活動の場を増やすためにも、「通いの場」を増やしていくことが課題。「いきいき百歳体操」を通じて心身の健康、人とのつながりを深め、町づくりにつながっていきたいと考えている。

繋がり、支え合える町への一歩

北島町

● 経緯・地域の課題

北島町では企業誘致が進み、新しく転入される方がいる一方、住民同士の繋がりには地域差があり、自治会組織の活動が少なくなっているところ、元々組織がないところなどもある。

高齢者保健福祉計画と介護保険事業計画見直しのため令和2年6月に実施した「高齢者の生活に関するアンケート」から、草抜きや掃除などの生活支援のニーズや、地域活動に関するニーズなどがみられた。

住民同士の繋がり希薄化がある中で、どう繋がり、支え合い、孤立を防いでいくか。生活支援体制整備事業にて、試行錯誤している。

● 取組内容・効果

○地域のことを一緒に知る、考える住民座談会『住みたい町きたじまの会』

小学校地区1カ所をモデル地区として住民座談会を行った。

前段階として、モデル地区の民生委員宅に訪問し、地域のことについてお話を伺った。紹介を受け、自治会長や地域で活動している人等にも伺い、地域アセスメントをすすめている。地域アセスメントはまだ荒削りの段階だが、お話を伺った方等と住民座談会を実施できた。

第1回、第2回の会では、「高齢者の生活に関するアンケート」をみて感じることを、またアンケートから見える困りごとに対して「自分だけでできそうなこと」「誰かと一緒にあればできそうなこと」「自分たちだけでは難しそうなこと」等を意見交換してもらった。



コロナ禍ということもあり、参加人数はあまり多くなく、また延期することもあり、回数も重ねていないが、参加者の皆さんの想いを知ること、共有することができ、参加者同士の関係性づくりにも繋がっている。既に、「こんなことをやってみたい」という声も出てきている。

○町報折り込みでの住民活動紹介『ささえあい大図鑑』

年3回、地域包括支援センターからのお便り『なごみ』を町報折り込みで発行しているが、その中で住民主体の活動を『ささえあい大図鑑』というタイトルで紹介している。

既存の地域活動の発掘、生活支援コーディネーターが取材することで地域の方と繋がれること、活動している皆さんのモチベーションの向上、地域の皆さんが地域活動を知り、参加できる機会となること、地域活動団体同士の繋がりもできること等、様々な効果が得られている。



● 今後の展望

住民座談会、地域アセスメントはまだ始まったばかりである。「高齢者の生活に関するアンケート」は一部のニーズであることに留意し、どのように潜在しているニーズを拾い上げていくか、ニーズに沿った支え合い活動を作っていくかを、地域の皆さんと一緒に考えていきたい。

『ささえあい大図鑑』も掲載継続、またひとつの冊子にすることを検討し、住民主体の活動を応援していきたい。

● 経緯・地域の課題

高齢者をめぐる本町の状況は、高齢化率が35%を超え今後ますます増加することが見込まれています。そこで、高齢者が可能な限り住み慣れた本町で自立した日常生活を営むことができる地域づくりを目指します。

● 取組内容・効果

1取組内容

■ 認知症フレンドリー講座(令和3年9月30日)

講師:朝日新聞 坂田一裕氏

認知症を正しく理解するためにVRを活用する体験講座の予定でしたが、コロナの影響を受けてオンライン研修に変更となりました。認知症サポーターを中心に30名が参加しました。



2効果

認知症の人のインタビューや本人が見えている世界を動画で視聴することができ、認知症本人の思いに寄り添いながら認知症の人と共に暮らす共生社会とは何かを考えるきっかけになりました。

1取組内容

■ つながり通信

令和2年3月頃、新型コロナウイルスの影響によって従来の見守りやサロン活動などの実施が困難な状況となりました。そうした中、少しでも不安・ストレスの解消、地域とのつながりを感じてもらうため、手紙とアンケートを活用した見守り活動「つながり通信」の発行を開始しました。つながり通信は月1回配食サービスを利用して高齢者世帯や1人暮らし高齢者等へお届けし、アンケートは年1~2回実施しています。

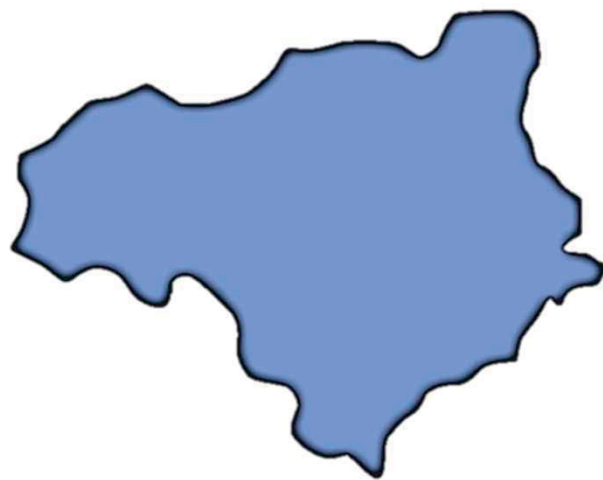


2効果

アンケートを通して、つながり通信の内容に関するさまざまな意見や感想をいただけるようになりました。また、悩みや困りごとを発信していただき「住民ニーズの把握」や「気付き」にもつながりました。つながり通信発行後、声が聞きたくなったり職場に電話をかけてくれたこともあり、地域とのつながりを実感することができました。

● 今後の展望

東みよし町では、すべての住民が安心して高齢期を迎えることができるよう、家庭や地域において必要なサービスを必要な人に適切にかつ総合的に提供できる体制づくりを目指すとともに、安心して暮らせる町づくりに取り組んでいきます。



徳島県

「地域包括ケアシステム」の深化・推進に向けて 2022

2022年3月発行

編集・発行 徳島県保健福祉部長寿いきがい課

〒770-8570

徳島市万代町1丁目1番地

電話 088-621-2202 ファクシミリ 088-621-2840