

令和8年度 蓮田市 地域介護予防活動支援事業 打合せ

開催日時：R8. 4. 17（金）19：00～20：40

会 場：蓮田市役所303～305会議室

参 加 者：埼玉県地域リハビリテーション・ケアサポートセンター：1名

埼玉県利根圏域地域リハビリテーション・ケアサポーター：3名

蓮田市担当理学療法士：4名

蓮田地域包括支援センター：2名

関戸・平野地域包括支援センター：1名

蓮田市：4名

I 部

1. 蓮田市挨拶

2. 自己紹介

3. 令和7年度の実績報告

（1）グループの活動状況

・令和7年度は、新たに1グループ（老人福祉センター）が立ち上がり、R8年4月時点で、34地区41グループが活動中。

・新たに立ち上がった1グループは、老人福祉センターを活動場所とし、周辺地域の皆様が参加し、地区を限定せず参加いただける通いの場として活動している。

（2）養成講座、現地支援の報告

《養成講座について》

新たなサポーターの担い手を育成し、地域での活動に繋げることができた。予定していたカリキュラムを全て修了し、新たに19名のサポーターを認定した。昨年度の傾向と似ており、定年退職後の男性層や、地域貢献に関心の高いシニア層が参加された。受講生の出席率は高く、講義の場でも質疑応答が多くあり、意欲的な参加が見られた。

受講者の反応として、アンケートでは「介護予防の重要性が理解できた」「自分ができることから始めたい」といった前向きな意見が多数を占めた。受講後の活動へのスムーズな移行を促すため、既存のサポーターとの交流機会をさらに増やす必要があると考える。

また養成講座の回数を8回から6回に変更する案も検討しており、療法士や住民の参加負担や、地域での元気体操の浸透具合を鑑みて思案したいと思う。

《現地支援について》

サポーターが実際に活動している現場（サロンや通いの場）へ理学療法士や包括職員が訪問し、質の向上や継続をサポートした。理学療法士は主に運動や健康に関する講話や相談を受けた。活動の質やサポーター自身の主体性が向上している印象を受けた。昨年度よりも参加者の体調変化に気づく「目配り」や、独自のプログラム（脳トレ等）の導入が進んでいた。現地支援を通じ、サポーターの不安を解消すること、活動の継続率が維持され、参加者（高

齢者)の満足度向上にも寄与したと考えられる。今後の課題と発展には、特定のリーダーに負担が集中しないよう、グループ内での役割分担をすること、サポーター同士の横のつながり(ネットワーク化)を強化することを提案したい。

・令和7年度の現地支援では、10年目の評価アンケート結果(参加者用)を発表用にまとめ、地域包括支援センターの担当職員からフィードバックを行った。参加者のデータを共有した際、特に女性参加者が全体の7割を占めていることをお伝えすると、驚きの声が上がった。また、アンケート結果から、元気体操を始めて「地域のつながりが増えた」と実感した方が最も多かったことが判明した。このことから、元気体操が単なる体操の場に留まらず、地域住民同士が交流、地域の見守りの役割も果たしている点をみなさんに共有した。一方で、転倒に対する不安を抱える参加者が約6割いることも分かった。この結果を踏まえ、転倒予防において「はすぴい元気体操」を継続する重要性を改めてお伝えすることができた。

(3) はすぴいスマイルフィット(介護予防サポーター)研修会の報告

開催方法：集合型の開催。期ごとに養成講座でみなさんに通っていただいた会場を設定し、5日間、全9回開催(黒浜圏域での開催6回、関戸・平野圏域での開催3回)。

参加者：はすぴいスマイルフィット会員(介護予防サポーター)

1日目16名、2日目22名、3日目15名、4日目34、5日目は18名の計105名の参加。

テーマ：「はすぴいスマイルフィット同期会」として、10年目アンケートの結果説明と、10年目アンケートで出た悩み事についてへの回答と、座ったままできるおもりの体操の実施と、グループワーク・発表を行った。

参加者の声：①10年ぶりにフィットさんに会えてよかった。いろいろなグループがあり参考になりました。良いと思うことはこれからの活動に役立てたいと思いました②はすぴい元気体操の内容だけだと、首を回したり、肩の上げ下げなどの動作がないけど、座ったままできる体操も足したいと思う③地区ごとに悩みが違ったり、行っているスタイルが少し違ったりすることが分かった。お互いの違いを知り、良い所を吸収すると良いと思いました。

(4) はすぴいスマイルフィット(介護予防サポーター)研修会グループワークまとめ

(5) 通いの場の参加者の介護度について

4. 第I部に関する意見

《意見》

・昨年の会議では、介護予防の取り組みがデータにどう影響するかという内容で実施した。今日の会議は、昨年の会議の結果を活かした内容だった。

・H30年からR4年までの4年間で6.7億円介護給付費が増えた。内訳は、在宅サービス費が増額している。また、要支援1~2・要介護1の増加が、給付費全体を押し上げる構造になっている。軽度者の割合もH30~R8まで上昇している。軽度者のうちの重症化予防が大事。蓮田市の介護給付費は、推計でR22年には、R4年時点より約34億円増える。そこから1年あたり給付費がどれくらい増加するかが見えてくる。試算ベースで毎年給付

費がいくら増えるという数字を下回ることができたら、介護予防の取り組みの効果が現れているということになる。

- ・軽度者が身の回りの生活行為を手伝ってもらうために家事援助を受けている。生活の家事援助を全部ヘルパーに頼む必要があるのか、軽度の人通所利用が適正なのか？ある市町村では住民主体の訪問や通所サービスを行っていた場合、C型・D型のサービスを認定し介護給付費を7億円下げた例がある。生活支援体制整備事業での様々なものにつなげることも可能ではないか。介護予防のグループに保健師が介入し、栄養や一体的の説明をし個別支援を行うこともできると思われる。

- ・一体的実施でハイリスクアプローチやポピュレーションアプローチを実施しているが、地域ケア会議や介護予防、生活支援体制整備事業とつながっていないことが多くの市町村の課題。介護給付費の試算よりも、実際には実数のほうが値が大きいという市町村がほとんど。

- ・グループが増えない・サポーターやグループの継続支援をどうしていくかなど、「頭打ち感」が話題にあった。参加者の頭打ち、立ち上げた地区もほとんど網羅している。包括支援センターへの相談は多く、相談内容は単純な体の虚弱という人は現在少なく、一方で精神疾患や軽い認知症、セルフネグレクトのような金銭・生活管理ができていない人などの総合相談が増加している。R8年度は、介護認定率・給付費・改善率を指標に評価する、来られなくなった人のフォロー、孤独・孤立への対応、ウェルビーイングの視点をどう取り込んでいくかが課題。フレイルだと判断されるかたには、介護サービスの他にも地域の活動などの資源につながりませんかという発信をしたい。包括・介護予防・ケアマネなど、次は誰に働きかけていくかを検討することがver.2として重要。

- ・患者さんに、入院前にどんな生活をしていたか必ず確認するが、デイサービスに通っていたと話す人は多いが、市の体操に参加していたという人は少ない。退院時に、地域での介護予防事業を紹介できると良いと日々感じる。病院と地域の連携は難しい部分もあるが、病院内で勤務する周りのPTにも伝えることが大切で自分の役目だと感じている。

- ・介護予防事業に通っていたが通えなくなった理由に、個人的な因子が多い。対処法はあるが、それに限界もある。対処方法に、運動以外の会話を取り入れるなどの意見もあったが、良い方法だと思う。

- ・もう少し病院側も行政に歩み寄ったり、お互いにより意見交換ができる場があれば活性化していくのではないかなと思う。

- ・養成講座では、声掛けのしかたや言葉遣いなどの内容を、取り入れたらどうか。頭の体操など、運動だけでない項目を増やすのも良い。

- ・サロンの巡回に回るが、目標を決めるようにしようと参加者に伝えている。運動だけでは続かなくなってしまう部分があるため、目標や楽しみ、生きがい、やりがいを見つけて、「また来年お会いしましょう」という関わりをしている。参加者やその周りのひとの間で、こういうことができたなどの共有の対話ができると、口コミが広がっていくのではないかな。そのような取り組みができれば良いなと考えている。

- ・「どうしてこの場に参加しているのか」など目標を明確にし質を上げることや、参加者・患者教育のような、情報を共有していく仕組みづくりがあると良い。病院のスタッフや市の職員が顔を合わせることで、同じ目標に向かっていくという意識づくりになる。

- ・「とりあえずデイサービス」という状態になっており、課題であると認識された。もっと

地域には様々な資源があるはずだが、うまく活用しきれていないことが浮き彫りになっていたことを思い出した。

Ⅱ部

令和8年度地域介護予防活動支援事業について

（１）現地支援内容の確認

1. 新規グループ立ち上げ初回、3 か月目、6 か月目、12 か月目に市職員と担当圏域の包括職員、PT で体力測定と効果判定の支援を行う。
2. 新規グループ立ち上げ 24 か月目、36 か月目に担当圏域の包括職員と PT で体力測定と効果判定を実施する。
3. 新規グループ立ち上げ 48 か月目以降は、各グループの希望により、体力測定と効果判定もしくは理学療法士による出前講座を担当圏域の包括職員と PT で実施する。

（２）日程調整時の注意点

注意点を確認し、共有した。

（３）皆勤賞に関して

- ・皆勤賞の定義を再確認：新規立ち上げ3か月後、6か月後、12か月後に、はすぴい元気体操のグループが活動している期間、一度も休まずに参加されたかた。
- ➡立ち上げ1年未満のグループは、皆勤賞のみ。
- ・精勤賞：4 回まで休んだ方を対象とする。5 回以上休んだ方は対象とならない。

（４）担当地区の PT 割り振り

担当地区 PT が変わるときは、各包括間での共有をしいたいため報告していただくよう周知。

はすぴい元気体操体験会

目 的：はすぴい元気体操を市全域に普及し、はすぴい元気体操とはすぴいスマイルフィット養成講座の新規参加者の獲得につなげるため

対 象 者：①おおむね 65 歳以上の市内在住のかたで医師より運動制限のないかた
②市内で開催されているはすぴい元気体操に参加していないかた

定 員：30 名程度（会場内で危険なく体操できる人数まで）

実施内容：①はすぴい元気体操の効果説明（30 分程度） 講師 PT

②はすぴい元気体操（重錘バンドを使用した体操、ストレッチ体操の実施）
体操の説明：PT

モデル役・補助役：はすぴいスマイルフィット会員、委託包括

実施日時：①5/25（月） 10：00～12：00 図書館

②6/16（火） 10：00～12：00 保健センター

③11/19（木） 13：00～15：00 市役所 303～305

④12/9（水） 13：00～15：00 ハストピア

養成講座

① 17期生養成講座

- ・参加者：30名程度（8月号広報掲載、LINE配信、地区推薦）
- ・時間と会場：13：30～15：30 コミュニティーセンター

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
2026年 10/7(水)	10/14(水)	10/21(水)	10/28(水)	11/4(木)	11/11(木)	11/18(水)	11/25(水)

② 17期生ブラッシュアップ研修（講座修了後3か月後以降）

2/24（水） 13：30～15：30 コミュニティーセンター

その他（意見、質疑応答、周知関係）

・41グループあり、要介護の人も受け入れていることは、他市町村と比べて圧倒的な強み。今日この場であった話を、仮に1人が10人を担当したとして周囲に広めたら何十人と影響を広げていくことができる。退院調整時にはもちろん必要なかは介護サービスを利用して良い。地域には様々な資源があるということを理解し、「その患者さんの近所にはこの通いの場がある」、「そのグループにはお世話をやいてくれるフィットさんがいる、サポーターがいるため、相談したら歓迎してくれるかもしれない」と紹介するなど、病院側で介護サービスを決めるのではなく包括に相談する連携ができれば、状況が少し変わっていくのではないかな。それが今あるものの活かし方。このようなことを、ケア会議などの場で、何回も話してみることがR8の重要なヒントではないかと思う。

- ・ウェルビーイングで、運動+αの居場所が第2フェーズ

軽度の人課題になってくるため、住民への普及啓発も大切。軽度の認定にはなっていない人、なりそうな入り口に立っている人に対して、包括と単発訪問で評価し、どんなサービスや地域資源を使えばフレイル予防できるか。中には、畑や花をいじることが好きな人もいるため、運動以外の活動でも応援できる方法はいろいろあると思ったため、振るい分けを強化しているところだと思う。Ver.2としては、住民主体の火を消さないこと、新たに発見した軽度者になる入り口の人を他の地域資源も含めて選択肢に提示し、つながれるようマネジメントすることが、給付費を減らすことにつながる。