

令和 7 年度 蓮田市 地域介護予防活動支援事業 打合せ 議事録

開催日時：令和 7 年 4 月 25 日（金）19 時 00 分～21 時 30 分

会 場：蓮田市役所 301 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：9 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：2 名

蓮田市：5 名

I 部

1. 長寿支援課長 挨拶

2. 自己紹介

3. 令和 6 年度の実績報告

（1）グループの活動状況

- ・令和 7 年 4 月時点で、33 地区 40 グループが活動中。
- ・令和 6 年度は、新たに 1 グループが立ち上がった。
（自治会館を活動場所とし、周辺地域の皆様が参加し、活動している。）
- ・1 グループが、令和 6 年 8 月から実施を取りやめた。
- ・また、1 地区が令和 7 年 3 月 18 日に発生した火災の影響により、翌日 3 月 19 日から活動を休止したが、4 月 9 日より活動を再開した。

（2）養成講座、現地支援、地域リハ研修会の報告

《養成講座》

介護予防サポーター養成講座を 2 回開催し、参加者数は上半期 12 名、下半期 12 名であった。参加者の傾向としては、既に活動している自治会のグループに参加している方に加えて、旧年同様に、はすびい元気体操を経験したことのない方の参加もみられた。

養成講座終了 3 か月目にフォローアップ講座を開催し、参加者は上半期 6 名、下半期 9 名であった。事前アンケート内容からは、参加者を気遣った質問や、前向きな発言がある一方、自信がないという不安の声も見られた。フォローアップ講座では、参加者の疑問に答えると共に、自信をもって活動して頂けるような働きかけを行った。

現在、各地域で 300 名をこえる介護予防サポーターが活動している一方で、高齢化によりサポーターとしての活動が難しい方も増えており、通いの場の運営のためには新しいサポーターが必要とされている。今後も引き続き、新しいサポーターを養成するとともに、サポーターが有意義に活動できるように支援していきたい。

《現地支援》

令和 6 年度の現地支援は全グループで 51 回実施した。令和 6 年 5 月で新型コロナウイルス

スガ5類に以降してから1年が経過したことで、活発なグループの活動がみられるようになってきている。今年度は新規立ち上げグループが1グループみられた。養成講座を経た民生委員の方が立ち上げたグループで、お住まいの地域に通いの場がないことを憂いての立ち上げだった。これは近隣の自治会などに通いの場があるからこそその影響であり、通いの場の活動を普及させていくことの重要性があらわれている。

現地支援は昨年度から立ち上げ3年目までのグループは体力測定を実施し、4年目以降のグループは各グループに希望をとり、体力測定のほかに、腰痛予防や認知症予防などの出前講座を選択してもらうかたちとしている。昨年度同様に参加者からは好評を得ており、当日の参加者数も多くみられているが、出前講座の体操の内容については、安全性について危惧する面があった。そこで来年度からは講座内で紹介される体操については、転倒のリスクや、人工股関節の脱臼リスクなどを詳細に説明するようにし、講座で使用するスライドにも記載をすることとした。

今後も地域住民のニーズに合わせて、自主グループが活発に活動するようにフォローをしていければと思う。

《地域リハ研修会の報告》

研修会での報告内容を共有した。

(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。各地域包括支援センターの圏域ごとに会場を設定し、4日間、全4回開催（黒浜圏域での開催2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回目21名、2回目43名、3回目34名、4回目27名の計125名

テーマ：「急変時の対応～蓮田市の救急の現状や救急要請の仕方、応急手当など～」

参加者の声：

- ①はすぴい元気体操の中で起きた時を考えて行動を行えるように相談していきたい。
- ②以前にも参加しましたが、今日は忘れないようにも参加しました。前回受講後に電車の中、隣の人が急に倒れてしまったとき落ち着いて接することができた。少しの知識でもできることがあることを実感したことがある。
- ③自信を少し持てましたので、行動に起こせたらと考えています。 など

(4) 10年目の評価アンケート集計結果の報告

《報告内容》

次の調査について、結果報告（暫定版）を実施し、参加者より意見をいただいた。

・はすぴい元気体操（参加者）アンケート

令和6年9月1日～令和7年1月9日実施、412名から回答。

・はすぴい元気体操（はすぴいスマイルフィット会員）アンケート

令和6年9月1日～令和6年10月31日実施、283名から回答。

《意見》

- ・出来上がったグループに入りづらい人もいると感じた。世代別データがあると今後の評価

に役立つのではないか。

- サポーターは転倒の不安感が高いという解釈があったが、介護予防の講習も受けているため、転倒に関する認識が高まっていると見方もできると思う。単身世帯の男性参加者が少ないという課題を見つけられたことは良かったと思う。
- サポーターと参加者の中には、活動そのものがよくわからないという方もいる。そのため、周知の方法を改めて検討されると、より健康な方が増えるのではないか。また会員の枠組みに沿った活動がその方の生活にそぐわない場合もある。通所や訪問型サービスCでは最初にまずその方の、なりたい自分を聞き取る調査があって、それに向けて短期集中で取り組んでいくという形でサービスが始まると思う。
- 今後取り組みを進める際、数字を比較するのがいいと思う。KDBで出力する「健康スコアリング」を活用し、はすぴい元気体操参加者における1～2年スパンの改善・悪化の変化率と、KDBで広く見た要支援者1・2年後の悪化率を比べたら、おそらくはすぴい元気体操に参加している人の方が悪くなってないということが言えるかもしれない。だから、今回のアンケート結果は大事に取っておいて、健康スコアリングの介護度の比較は今でもできると思う。違いがあれば、この事業の成果は数字に出ていると言える。
- 元気な市民の力を借りて活動の場を広げる、続けてもらうというのは十分機能していると思う。次に気になるのは、通所Cなどの事業の「支出とお金の掛け方（費用対効果）は適正なのかどうか」ということ。認定状況の変化（実際の認定悪化人数など）と等級が上がるごとの金額から積算すると、介護給付費総額（予測値）を超えてくることがある。そのうえで、要介護度が上がる要因を調べたら、運動機能ではなく、孤立感や喪失感、年を重ねてなんとなく億劫になってきた、認知症手前のなんとなく寂しい気持ちなどの部分を理由に、行動半径が狭まったり活動性が下がったりしてることも多い。
はすぴい元気体操に参加している要介護度3の人の心理的变化や、周辺にいる人たちがどんな支援をしているのかなどを、もう少し掘り下げ、短期集中予防サービスが適正なのかどうかや、この一般介護予防としての通いの場がどこと繋がればいいのか、今ある通いの場や事業（総合相談の人や、社協が行っているサロン、グループから自然発生した見守りや支え合い等）がどう繋がってるのかということ、新たにデータ取るのではなく、このアンケートを読んでみんなで話し合うことが大事。蓮田市高齢者福祉計画10期の計画のヒントがそこにあると思う。
- 「バージョン2」に行くには、運動もちろん大事だが、社会参加、心理的变化、そういうプロセスの理解度、孤立感等、この通いの場がどう繋がったり、その結果支え合いがどうできているかという分析が多分次の課題だと思う。

Ⅱ部

令和7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. 立ち上げから3年目までのグループには、体力測定と結果説明を継続する(年2回支援)。
2. 立ち上げから4年目以上のグループには、出前講座を実施。出前講座のテーマは1つにしぼり、出前講座終了後は、アンケートをもとに個別指導をする。
3. 現地支援における10年目の評価アンケート集計結果の活用について
 - ・10年目の評価アンケート結果(参加者用)を本日いただいた意見を踏まえて市で作成し、担当の地域包括支援センター職員が説明を行う。質問が出た際は、体操に関するものは理学療法士、グループの運営等に関することは、地域包括支援センター職員が回答を行う。
 - ・10年目の評価アンケート項目に、『出前講座で実施してほしい内容』があるため、地区ごとの結果を踏まえ、地域包括支援センター職員が各地区リーダーさんと相談し、今までの出前講座のテーマおよびアンケート結果を踏まえ1つ選んでもらう。もしテーマに加え、講座内容に入れてほしい内容(骨粗鬆症や姿勢改善等)があれば、担当地区の理学療法士と相談し、実施の有無を決定する。

(2) 体力測定時のアンケート用紙について

修正案について、参加者より意見をいただいた。

いただいた意見を踏まえた更新版にて、現地支援を実施していく。

(3) 日程調整時の注意点

注意点を確認し、共有した。

(4) 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。

(5) 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。

(6) 講座などについて

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)

実施方法：業務委託(委託先：埼玉県理学療法士会)

実施内容：①はすぴい元気体操の効果説明(30分程度)

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）

➡フィットさんに依頼予定

実施日時：①5/27（火） 10：00～12：00 市役所 303～305 会議室

②6/30（月） 13：00～15：00 保健センター

③7/18（金） 10：00～12：00 ハストピア 多目的ルーム

④9/10（水） 13：30～15：30 図書館 視聴覚ホール

養成講座に関連するもの

① 16期生養成講座

・参加者：30名程度（9月号広報掲載、LINE配信、地区推薦）

・時間と会場：13：30～15：30 図書館 視聴覚ホール

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
2025年 10/8(水)	10/15(水)	10/22(水)	10/29(水)	11/6(木)	11/13(木)	11/19(水)	11/26(水)

② 16期生ブラッシュアップ研修（講座修了後3か月後以降）

2/25（水） 13：30～15：30 図書館 視聴覚ホール

はすぴいスマイルフィット研修会（同期会）

テーマ：10年目のアンケート結果報告、同期会、椅子に座った体操の紹介

《予定》

1日目 10/27（月） 保健センター

13：00～14：30 1期生：23名

15：00～16：30 2期生：23名

2日目 11/12（水） 保健センター

13：00～14：30 3期生：17名

15：00～16：30 4期生：34名

3日目 11/25（火） 保健センター

13：00～14：30 5期生：13名 6期生：25名

15：00～16：30 7期生：25名

4日目 12/10（水）（仮） ハストピア

13：00～14：30 11期生：22名 12期生：19名

15：00～16：30 13期生：8名 14期生：11名 15期生：12名

5日目 12/11（木）（仮） ハストピア

13：00～14：30 8期生：22名

15：00～16：30 9期生：15名 10期生：8名

⑦zaRitzの活用について 打合せ後に、可能なかたに体験いただいた。