資料1

# 住み慣れた地域で元気に暮らし続けるために

~介護予防の普及・啓発~

中央地域包括支援センター 担当:佐藤 春実

# ◇本日のながれ◇

- 1. 中央地域包括支援センターの紹介
- 2. 力を入れている取り組み 『介護予防の普及・啓発』
- 3. 目的
- 4. これまでの経緯
- 5. 取り組みの目標
- 6. 取り組みの内容
- 7. 取り組みの成果
- 8. 取り組みを通じて 今後の課題

# 1. 中央地域包括支援センターの紹介

- ●担当地区 豊島区 上池袋1~4丁目・北大塚3丁目・東池袋1~5丁目
- 圏域の人口(平成31年1月1日現在)41,807人(内65歳以上 7,500人) 高齢化率 18%
- ●特徴 池袋駅周辺の商業地域と上池袋・東池袋の住宅地 タワーマンションは地域とのつながりが希薄



# 2. 力を入れている取り組み

介護予防の普及・啓発

出前講座や 地区懇談会等で 『介護予防』を 地域に発信



#### 3. 目的

#### 住み慣れた地域で元気に暮らし続けるために

- 介護予防とは何か、どんな取り組みが必要かを知る
- 健康寿命(元気で暮らす期間)を延ばす
- 支援や介護が必要になっても悪化を予防する



自分らしい生活が続けられる



### 4. これまでの経緯

昨年度までは、認知症や孤立など、すでに発生している問題に対応すること が多く、そこから地域の課題解決に取り組んできた。

- ⇒ そんな中で、
- 認知症になる前にできることはないか
- 早めに知っておくことが大切
- 介護問題は他人ごとではないかも

---など、の意見が聞かれたことで

認知症や要介護状態になる前からの取り組みの必要性に気が付いた。

## 5. 取り組みの目標

- ◆短期的目標
- 職員の理解・知識を深める
- ●地域住民や関係者への周知
- ●『自分ごと』としての気づきを促す

- ◆長期的目標
- 介護予防・自立支援の視点で 支援ができる
- 地域に介護予防の取り組みが 広がる

# 6. 取り組みの内容 (1)

#### 介護予防の視点を意識した面接





- ●介護サービス利用を前提としない
- ●自立支援と予後予測を意識したアセスメント
- ●地域の社会資源の紹介
- ●基本チェックリストの実施

#### 6. 取り組みの内容 (2)

#### 「出前カフェあったか」で介護予防を発信



- ●開催日:毎月第4木曜日 13時半~15時半
- ●開催場所:区民ひろば豊成
- ●参加費無料・誰でも参加可能



介護予防のミニ講座としまる体操の紹介

### 6. 取り組みの内容 (3)

#### 地区懇談会を小地域で開催 介護予防を考える



- ●上池袋2~4丁目、北大塚3・上池袋1丁目 東池袋1~5丁目の地域で開催
- ●自主グループを運営する 高齢者団体や介護予防に 係る関係者が参加

●フレイル予防を知り 現在の取り組みや課題を話あう

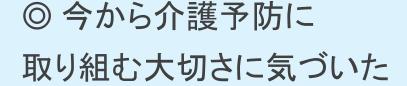




を保つこと

## 7. 取り組みの成果

#### 地域では



『運動だけではなく食事も大切』 『目的や効果がわかるとやる気になる』

◎ 様々な立場の人と意見交換が 今後の活動の参考になった

#### 職員は

◎介護サービスに とらわれずに地域の



◎多職種との連携で 早期改善・悪化予防

望む生活の実現を支援



# 8. 取り組みを通じて 今後の課題

- ☆情報をどうやって届けるか
- ☆ 専門職の関与が欲しい
- ☆ つなぎ先が不足
- ☆ 出来上がった中に入りにくい
- ☆ 男性も参加しやすい場とは
- ☆ 目的や効果が分かると良い
- ☆ 趣味を持つのが大切

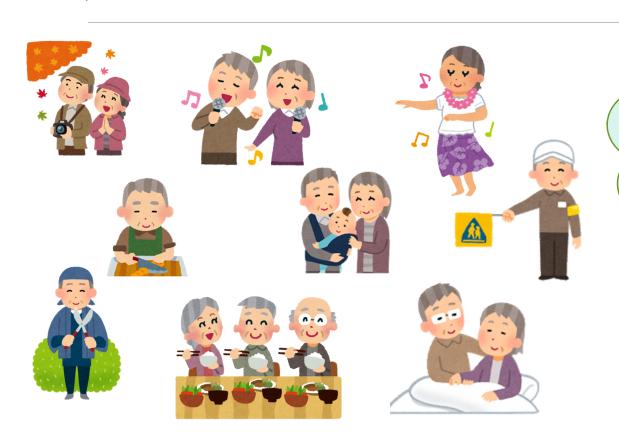


#### 包括の取り組みは・・・

- 介護予防の普及の継続 地区懇談会や出前講座等で フレイル予防を発信
- 地域の活動の支援地域で新たな取り組みできるように、活動を支援

活躍の場・集いの場を増やす

# 住み慣れた地域で元気に暮らし続けるために



自分らしく、生きがいを 持って暮らせるように

地域の皆さんと取り組み を続けていきます。

