

# 地域包括ケアシステム事例集



「地域包括ケアシステム」は、今までに取り組んできた地域づくりや、地域福祉活動を継続していくもので、決して新たな取り組みをするものではありません。

以前は、病気になってもかかりつけ医に往診に来てもらい、自宅で親を看取り、冠婚葬祭や困りごとは隣近所で助け合うという仕組みがあり

- ① 医療と介護の専門職が連携した在宅サービスを提供すること
  - ② 向こう三軒両隣のような地域の支え合い（生活支援）の仕組みをつくること
- が地域包括ケアシステムです。

これを松本市が以前から進めてきた地域づくりを基盤に、35地区で実現を目指します。

## 松本市

# みんなで作って食べようカレー会

## 地域共生社会の実現に向けて (※1)

担当：中央地域包括支援センター

### 令和3年度の地域ケア会議から

第二地区は松本城下町の南に位置する地区です。高齢化率、要介護認定率が高く子どもが少ない、いわゆる少子高齢化が特徴となる地区です。令和3年度の地域ケア会議で抽出した課題の具体的解決策を検討するなか「世代間交流」「防災」に焦点をあてるとともに、地域共生社会の在り方を示すためのアプローチを検討することになりました。



### 楽しく課題を解決～地域共生社会に向けて～



事前に主旨説明を行い、イベントとして「カレー会」を開催し、子どもから高齢者まで104名の参加となりました。テントの設営、炊き出し訓練、また地域共生社会を念頭にフードドライブ(※2)の開催を行い、ゲストではなくホストとして障がい者支援団体、認知症高齢者にも参加をいただきました。後日、地域ケア会議で報告を行い、地区住民を始め、地区関係者による意見交換を実施しています。

### 継続は地域のかなり～次の課題解決に向けて～

防災に関しては地域共生社会の理念は必須であり、発災時には住民による相互扶助、行政との連携が欠かせないことから、普段からの顔の見える関係づくりも踏まえて、定期的に同様のイベントを開催していくことを確認しています。また、障がい者、認知症高齢者も含めた参加や活動の場の創出と、参加や活動を通じて社会的包摂(※3)の場を増やしていくことが検討されています。高齢化、人口減少により生じる地域課題は複雑化の様相を見せています。この課題を解決するには、より広い世代、より多くの関係者で協働していく必要があると考えます。



(※1) 世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会

(※2) 各家庭で使いきれない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめてフードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動

(※3) 社会的に弱い立場にある人々をも含め、市民ひとりひとり、排除や摩擦・孤独や孤立から援護し、社会の一員として取り込み、支え合う考え方

## いざという時に助け合える城北地区をめざす

### 一人暮らし（おひとりさま）を孤立させない

担当：中央北地域包括支援センター

#### 一人暮らし高齢者について考える

信州大学経法学部井上信宏教授監修による運転免許返納を考えている90代一人暮らしの男性の事例をもとに

- ①あなたが本人だったらどのように困ったり不安に思ったりしますか？
- ②あなたが本人の近所に住んでいたらどのようなことが気になったり困ったりしますか？
- ③どんな助けがあればいいと思いますか？
- ④周りの人がどんな風に気に掛けることがあるといいと思いますか？

についてグループワークをおこないました。個人ワークでは「自分だったらどうしたいか？」という内容でアンケートをおこないました。

#### 事例をもとに課題を抽出



事例対象者は単身赴任で働いていたため、地域の活動には参加してきておらず、唯一の趣味のカラオケも行くことが減り、生きる張り合いが減っている。

このことを我がこととして考え「男性が集まれる場の少なさ」「好きな場所へ出かけるための移動手段」「本人の経歴や性格による地域への頼りにくさ」といった課題が見えてきました。



#### どうする城北

地区としては

- ・公民館、ひろば事業で男性が集いやすい地域活動を考える。
- ・一人暮らしの方への見守り（本人が苦痛とかわらないような見守り）や声掛けを増やす（家の電気のあかりを確認するなど）
- ・コロナで中止となっていた男性中心の活動の再開や構築

例：「男衆のキッチン」の再開、「いきいき百歳体操」男性チームの立ち上げ、「カフェすいれん」への参加呼びかけ、送迎は近所で呼びかけるなどして誘い合う・・・などになります。



#### 今後も課題を検討する

そのほか高齢者男性が集まりやすい場所や活躍できる場所について、福祉の部会や地区で検討しています。また、免許返納後の交通手段も今後の検討課題となっています。

## 認知症が心配な独居高齢者の見守りから居場所づくりを考える

うちの町会でもいきいき百歳体操やってみるか！

担当：中央西地域包括支援センター

### 認知症の方を支えるために

数年前から認知症状が出現している独居高齢者を民生児童委員、近隣住民が見守っていた方。自宅前で転倒し頭を打撲したことをきっかけに介護保険を申請。介護保険サービスを利用するにあたり、今まで支えていた民生児童委員、住民と介護事業所のケアマネジャーやヘルパーが顔見知りとなり、お互いに連携しながら高齢者を見守る体制づくりや役割分担の機会として会議をおこないました。



### 見えてきた課題

自転車に乗っては何度も転ぶ。真夏の暑い日に何時間もかけて買い物に出かけている。家の中は、物忘れ防止のメモだらけ。同じ話の繰り返しなどがあり、民生委員さんが訪問回数を増やし見守りをしていたことや、近所の方も不安に思っていたことがわかりました。

そうした中で、高齢者が気軽に情報を得る機会や、体操を通じて筋力維持などできる場

所が地域の中で足りていない現状が課題として見えてきました。

### 地域で見守る仕組みを考える

介護保険サービスを利用し始めたことで、近所の方や民生委員さんの心配ごとが解消され、ケアマネジャーを通じ、疎遠だったご家族と連絡を取ることができるようになりました。また、転倒を予防するために、自宅の住宅改修の提案や、買い物支援など、具体的なサービスを利用することを関係者で共有し、民生児童委員と町会長、ケアマネジャー、ヘルパーなどがお互いに連携しながら見守りを続けていくことを確認しました。

今回のことをきっかけに、「いきいき百歳体操」を町会公民館で定期的で開催することで、高齢者の身体機能や筋力の維持、お互いに見守り合える場にもなるのではとのことで、町会で取り組んでいくことになりました。

### 新たな集いの場ができた！

ご本人は、今も地域の方の見守りの中でひとり暮らし生活を続けています。百歳体操は町会公民館で、週1回開催され、近所の方が送迎し、毎回参加しています。ケアマネジャーと民生児童委員とは、気になることや心配ごとは相談しあえる関係ができました。さらに、百歳体操に町会のひとり暮らし高齢者の参加が増え、町会の新たな高齢者の集いの場として定着しつつあります。



## 仲間と楽しく介護予防！

パワフル・ポジティブ・健康な地域を目指して

担当：南東部地域包括支援センター

### PPK スクールとは？

内田地区では、普段ふれ健に参加している方より少し若い層の方たちに介護予防に取り組んでもらう機会として、公民館・地区担当保健師・包括が協働で平成29年に「PPKスクール」を立ち上げました。目的は、地域の専門職と共に地域住民一人一人が介護予防に取り組んでもらうことと地域活動への新規参加者の拡大です。PPKとは「パワフル」「ポジティブ」「健康づくり！」を意味しています。対象者は、内田地区在住で60歳以上の方です。内容はミニ講座と運動です。参加の際は、毎回申し込み制としており、運動してみたい方、医師から運動を禁止されていない方、自身で体調管理や運動調整ができる方を対象としています。



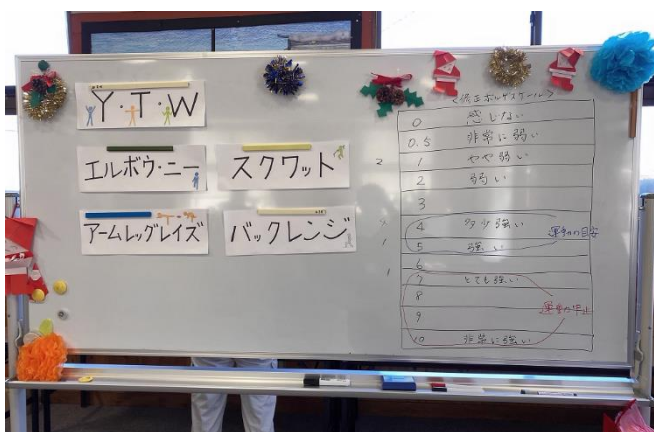
### コロナに負けない！でも課題も…

コロナ前は、年4回を前期と後期にわけて行っていました。コロナが流行り始めた3年前には開催が危ぶまれましたが、参加者から「運動をする機会が欲しい」との声がたくさん寄せられました。「コロナ禍だからこそ閉じこもり予防もかねて開催しよう」ということになり、規模を縮小して継続開催を決めました。運動はもちろん、講師の軽快な話術も好評です。ミニ講座と運動（サーキットトレーニングや、上手な体の動かし方等）は、毎回アンケートをとり、意見を参考にしながら変更しています。参加者は公民館だよりが届いてからの申し込み制にしていますが、毎回同じ顔触れだったり男性の参加者が少ないとの課題がみえてきました。

そのため、新規参加者獲得と、男性の参加者を増やすために、地区生活支援員さんからの声かけや、講座の内容の検討、個別相談の機会を設けるなどの工夫を考えています。

### 新しい仲間とともに

現在は、後期のみ4回の開催となっていますが、今後は前期と後期の開催に戻し、その時期に応じた運動の方法なども検討しています。たくさんの方に参加していただき、スクールの名前のお通り、パワフル・ポジティブ・健康な地区にしていきたいと思っています。



## 知って得する！笹賀くらしの知っとく情報

多くの方の生活が豊かになることを願って

担当：南西部地域包括支援センター

### さまざまな世帯の方が暮らす地区



笹賀地区は南北に長い地形が特徴で、南は畑や田んぼ、北は住宅や工場が多い地区です。世帯も多世代世帯から単身世帯と暮らし方もさまざまです。特にお一人暮らしや高齢者のみの世帯だと、暮らしの中のちょっとした困りごとがあっても相談先が分からないという課題がありました。

### くらしに役立つ情報を

笹賀地区の住民主体の組織である「笹賀地区福祉の地域づくり協議会」の毎月行われる会議で、高齢者に向けた必要な相談先や生活に役立つサービスなどが載ったポスターを作成する案が出ました。

会議で内容を検討していき、委員さんからたくさんの意見が出る中で、「ポスター発行と合わせて、補足資料としてポスターの詳細冊子を作ってはどうか」という話が出ました。笹賀地区の地区生活支援員も配置となり、情報の収集から作成を進めました。

### いいのができた！

ポスターは「笹賀くらし・見守り安心情報」として緊急時・災害時連絡先や日常生活相談連絡先を掲載し、冊子は「ほほえみ笹賀くらしの知っとく情報」として交通、移動サービス情報、生活支援情報、地区内医療機関、薬局 関連情報を掲載しました。

当初はポスターのみ全戸配布し、冊子は関係者のみが持っているということでしたが、「良い物ができたのでぜひ冊子も皆様に届けたい」ということになり、全戸配布することになりました。



### これからも新鮮な情報をお届けします

地域の方からは「内容が充実している。見れば一目瞭然、地域に根ざした情報誌になっている」という声をもらっています。地区内でも新たにいきいき百歳体操などの取組みも増えており、随時、情報を見直し最新情報にアップデートしていく予定です。

笹賀地区の地元情報誌として定着し、誰もが暮らしやすい笹賀地区を目指していきたいと思えます。



# 松本市介護と医療連携支援室

## 〈医療・介護関係者向け相談窓口〉

誰もが安心して住み慣れた家で、地域で自分らしく暮らし続けられるよう介護と医療・福祉の円滑な連携を支援するため、令和5年4月1日から、松本市役所高齢福祉課内に窓口を移転し、医療コーディネーター（相談対応職員は保健師）を配置しています。

これまでと同様に松本市医師会等の協力のもと、医療機関や介護関係者の相互理解を進め、連携を支援します。

### ◆場所

松本市役所 本庁舎 北別棟2階 高齢福祉課内

### ◆開設時間

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日・年末年始は除く）

### ◆相談対象者

市民に支援を行っている在宅医療・介護関係者

### ◆主な事業内容

- ①医療機関・介護サービス事業所・地域包括支援センターからの連携に関する相談
- ②医療・介護サービスの情報提供
- ③医療・介護関係者の多職種連携支援・研修会の開催
- ④医療・介護分野における課題抽出と解決に向けた取り組み支援のために、在宅医療・介護連携委員会等を開催

Q.たとえばどんな相談ができますか？

訪問診療や往診してくれる先生を探している

主治医がいなくてどこへ行けばいいか困っている

訪問してくれる歯科医師や薬剤師を教えてください



お問い合わせ  
 松本市役所 健康福祉部 高齢福祉課  
 相談担当：医療コーディネーター（高齢福祉課 保健師）  
 TEL：34-3237（直通） FAX：34-3026  
 E-mail：c-hokatsu@city.matsumoto.lg.jp

お問い合わせは 各地域包括支援センター へ

センター名	担当地区	住所・電話番号・FAX
北 部 地域包括支援センター	岡田、本郷、四賀	岡田下岡田39-2 電話87-0231 FAX87-0232
東 部 地域包括支援センター	第三、入山辺 里山辺	里山辺910-1 (うつくしの里内) 電話36-3703 FAX36-3704
中 央 地域包括支援センター	第一、第二、 東部、中央、白板	本庄2-10-21 (慈泉会第3ビル内) 電話31-0022 FAX88-8840
中央北 地域包括支援センター	城北、安原、城東	元町3-7-1 (ふくふくらいず内) 電話34-8511 FAX34-8512
中央南 地域包括支援センター	庄内、中山	筑摩2-31-1-1 電話55-3320 FAX25-2211
中央西 地域包括支援センター	田川、鎌田	巾上9-26 電話38-3310 FAX32-3060
南東部 地域包括支援センター	寿、寿台 内田、松原	寿中2-20-1 (真寿園内) 電話85-7351 FAX85-7353
南 部 地域包括支援センター	松南、芳川	双葉4-16 (総合社会福祉センター内) 電話27-5138 FAX27-5139
南西部 地域包括支援センター	神林、笹賀、今井	今井4820-1 (やまびこの里内) 電話50-7858 FAX50-7859
河西部 地域包括支援センター	島内、島立	島内4970-1 (島内公民館内) 電話48-6361 FAX48-6362
河西部西 地域包括支援センター	新村、和田、梓川	和田4693-1 電話47-0294 FAX47-1294
西 部 地域包括支援センター	安曇、奈川、波田	波田6908-1 (波田保健福祉センター内) 電話87-1572 FAX87-1573

※訪問等により地域包括支援センターに職員が不在の場合があります。恐れ入りますが、来所される際はあらかじめお電話にてご確認ください。(土・日・祝日及び12月29日～1月3日を除く。)

〈発行〉 松本市 高齢福祉課 電話 34-3237 FAX 34-3026