




【総合事業サービス提供事業所の拡充】

目的	要支援者及び介護予防の必要な方が利用するサービスを多様化、充実させることにより、自らの状態やニーズに合わせて選択できるサービスの幅を拡充する。
概要	<p>◎総合事業におけるサービス提供事業者（訪問型・通所型サービス）の指定を行う。</p> <p>◎訪問型生活援助サービス従事者研修及び雇用を希望する事業者と研修修了者との相談会を実施し、区内のサービス従事者の確保を図る。</p>
30年度 実施内容 H31.1.1 現在	<p>[4月～] 事業者指定（毎月1日付）</p> <p>[8月～9月]</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活援助サービス従事者研修の募集及び実施 申込者数：65名 受講決定者：35名 研修修了者：30名 就労相談会参加事業所の募集及び実施 参加事業所数：10カ所  <p>[平成31年1月1日現在指定事業者数] 訪問型：140 通所型：123</p> <p>[11月～2月]</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活援助サービス従事者研修の募集及び実施 申込者数：78名 受講決定者：35名 就労相談会参加事業所の募集及び実施 参加事業所数：10カ所 
31年度 予定	<p>◎平成31年10月に改正される地域支援事業実施要綱に伴い改訂する基準・報酬について検証しながら事業を進めていく。</p> <p>◎訪問型生活援助サービス従事者研修を実施。（サマカン事業） 区主催の研修及び研修修了者と雇用を希望する事業者との相談会を実施し、従事者の確保を図る。</p>
課題・ 今後の 方向性 等	<p>◎第8期の介護給付における報酬単価の見直しに併せて、総合事業の基準・報酬単価等の見直しを検討していく。</p> <p>◎訪問型生活援助サービス従事者研修を実施（サマカン事業） 引き続き、区主催の研修及び研修修了者と雇用を希望する事業者との相談会を実施し、従事者の確保を図る。</p>
担当	介護保険課 施設整備・事業者指定係 電話：3579-2253

【通所型サービス事業・住民主体型サービス補助事業】

目 的	<p>◎住民主体の通所型サービスの提供（補助）</p> <p>地域の高齢者にとって、サービス選択の幅を広げ、より一人ひとりの状態にあったサービス提供を行う（住民主体の通所型サービスに取り組む団体に対し、経費を補助する）。</p>
概 要	<p>上記目的のために、要綱等に規定する要件を満たす事業実施団体に、補助金を交付する。</p> <p>【住民主体の通所型サービスとは】</p> <p>平成 28 年 4 月から始まった介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）のうち、介護予防・生活支援サービス事業において、地域住民等が主体となり、自主的・自発的に地域の介護予防に資する活動を展開する通所型の介護予防事業。</p> <p>≪事業対象者≫</p> <p>要支援認定者及び元気力チェックシート該当者のうち、事業利用の必要性を認められた方</p>
<p>30 年度 実施内容</p> <p>H31.1.1 現在</p>	<p>【5月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 区民周知（運営団体募集・事業説明会：5/25） <p>【6月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 申請受付締切（申込：19 団体）、補助金申請団体登録決定（19 団体） ※年度途中で 1 団体が活動を辞退し 18 団体（平成 31 年 1 月 1 日現在） <p>【9月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 運営団体連絡会（情報交換・変更交付申請等：9/20）  <p>【1月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 補助金の算定額変更通知 <p>【2月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 運営団体連絡会：2/20
31 年度 予 定	<ul style="list-style-type: none"> ・ 平成 31 年度の運営団体募集及び事業説明会を平成 31 年 4 月上旬に行う。 ・ 引き続き、住民主体の通所型サービス団体に対し、活動内容を充実させるために必要な支援を行う。専門職を派遣する研修会を開催するなどの方法により活動の幅を広げるとともに、事業対象者の介護予防に貢献する。
課題・ 今後の 方向性 等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 事業計画に基づき団体増を目指す。
担 当	おとしより保健福祉センター 介護予防係 電話：5970-1117

平成30年度 板橋区住民主体の通所型サービス事業実施団体一覧

No. 包括名	団体名 (事業名)	会場	開催予定日時	内容
1 加賀	なごみランチ倶楽部	板橋 3-26-4 (板橋いこいの家)	第1・3水曜日 第2・4金 10時～13時	調理・会食・茶話 ・介護予防体操
2 加賀	特定非営利活動法人 みんなのたすけあいセンター-いたばし (みんなの居場所)	板橋 3-63-5 (みんなのたすけあいセンター- いたばし)	第1・3土曜日 11時～14時	講話・生伴奏で歌 ・折り紙 ・困りごと相談会等
3 熊野	中丸健康サロン	中丸町 55-3 (マンション集会場)	毎月第1・3水曜日 12時30分-15時30分 第4火曜日 14時～16時	ラジオ体操・おとせん体操 ・ヨガ・講座等
4 熊野	中丸ふれあいサロン	中丸町 55-3 (マンション集会場)	毎月第2・4水曜日 12時30分 ～15時30分	レク・脳トレ・小物 づくり・合唱等
5 常盤	ふじみサロン	富士見町 39-9	毎週水曜日	体操・絵画・ワーキングメモリー
6 上板橋	特定非営利活動法人 雅すこやかサポート協会	東新町 2-20-1 雅ビル3階	第2・4火曜日	気功気舞を中心とした 心身解放のための プログラム等
7 上板橋	特定非営利活動法人 健やかネットワーク (たまりば・とうしん)	東新町 2-18-2 (たまりば・とうしん)	祝日を除く月～金 及び第2土曜日 9時～16時	曜日ごとに特色あるプログ ラム
8 若木	NPO 法人元気クラブ	西台 4-8-13 (ぐうにいずカフェ)	第1～4月～水曜日 10時30分 ～15時30分	体操・お口の体操 ランチ・ゲーム・ カラオケ・パッチワーク
9 徳丸	あゆちゃんち ※10/1～ 当面の間活動休止	徳丸 1-34-20 (コミュニティハウスあゆちゃんち)	第1土曜日・ 第3・第4日曜日	太極拳・ハンディヤップヨガ ・ゆったりフラ ・看護師相談(随時)
10 成増	いたばし心と和 赤塚ランチクラブ	赤塚 5-16-33 (赤塚いこいの家)	第2・4火曜日 第1・3金曜日	調理・会食 ・介護予防体操等
11 前野	いたばし心と和 前野ランチクラブ	前野町 4-6-1 (前野いこいの家)	毎週月曜日	調理・会食 ・介護予防体操等
12 前野	いきいき ときわ	前野町 4-6-1 (前野いこいの家)	第1・3月曜日 13時30分 ～15時30分	音楽療法と学習療法による 予防講座
13 清水	特定非営利活動法人 福祉ボランティアコモンズ	蓮沼町 16-11-104 (コモンズ事務所)	第1～4火曜日・ 第4金曜日・ 第2・4水曜日	ゲーム・体操・ 健康カラオケ ・食事会等
14 清水	特定非営利活動法人 健やかネットワーク (南蔵院ランチ倶楽部)	蓮沼町 48-8 (南蔵院ホール)	友引の日 (土・日・祝日除く) 10時～13時30分	動く・学ぶ・食べる
15 坂下	ひこばえの会	蓮根 3-15-1-103 (蓮根いこいの家)	第2・4水曜日	体操・絵手紙・手芸
16 高島平	NPO 法人ドリームタウン (おうちごはん)	高島平 2-28-1-102 (地域北ゾナプラス)	月20日程度 (日曜日除く)	会食・料理教室 介護予防体操等
17 高島平	高島平二丁目ランチ倶楽部	高島平 2-33-2 (U2.3 集会所)	毎週木曜日・月4回 (祝日除く)10時～13時	講話・楽器演奏と合唱 紙芝居・介護予防体操 軽食等
18 高島平	特定非営利活動法人ゆずり葉 (健康長寿100・万歳！)	高島平 8-4-8 ゆずり葉(笑い処)	毎週月・火曜日 (お休みの週あり)	ドレミ体操・会食 パタカラ体操 おとせん体操等

問合せ：板橋区おとしより保健福祉センター介護予防係 TEL 5970-1117 (平成30年10月現在)

住民主体の通所型サービス事業とは、介護予防を目的に、地域住民の方が主となって実施している活動です。要支援の方、事業対象者(元気力の低下がみられた方)の方を中心に、どなたでも参加できます。ご参加希望の方は、あなたのまちのおとしより相談センター(地域包括支援センター)にご相談ください。

(※協議)【通所型サービス事業 (短期集中)】

目 的	事業対象者及び要支援者が、要介護状態になることの予防と自立した日常生活の支援を目的に、生活機能を改善するための各種事業を実施している。
概 要	<ul style="list-style-type: none"> ・「生活機能向上支援事業」 <ul style="list-style-type: none"> ○運動器機能向上プログラム、○栄養・口腔機能改善プログラム、 ○口腔機能向上プログラム、○運動・栄養・口腔機能複合プログラム ・「閉じこもり・認知症予防支援事業」 ・「会食サロン事業」
30 年度 実施内容 H31.1.1 現在	<p>4～3月</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活機能向上支援事業 <ul style="list-style-type: none"> ○運動器機能向上プログラム 民間施設 3か月週一回 32回×定員5人×1会場×6コース 地域センター等 3か月週一回 12回×定員15人×5会場 ○栄養・口腔機能改善プログラム 10回×15人 ○口腔機能向上プログラム 5回×定員15人 ○運動・栄養・口腔機能複合プログラム 10回×定員15人 ・閉じこもり・認知症予防支援事業 <ul style="list-style-type: none"> ○脳も体も！いきいきコース 12回×15人×5会場 ○あたまとからだの元気教室 6か月、週一回 8会場 定員8～12人 ・会食サロン事業 6か月週一回 定員20人×5会場
31 年度 予 定	30年度と同規模の事業を実施予定。
課題・ 今後の 方向性 等	<ul style="list-style-type: none"> ・元気力測定会（把握事業）の結果や地域包括支援センター等で実施するチェックシート等から通所型サービス事業（短期集中）につながるようにする。
担当	おとしより保健福祉センター 介護予防係 電話：5970-1117

【介護予防把握事業】

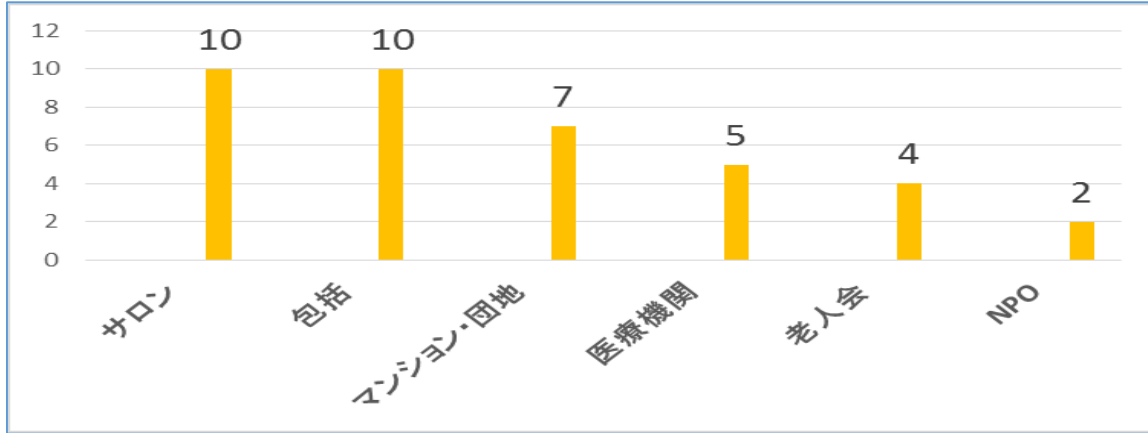
目的	基本チェックリスト（国の定めた 25 項目）により介護予防・生活サービス事業対象者を把握する。
概要	<p>○国の定めた 25 項目、及び区独自設問 14 項目（板橋区医師会・板橋区歯科医師会・地域包括支援センターと協議）計 39 項目に対する回答を得ることで把握する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気力測定会を開催し参加者に実施する。（区内 5 地域、前期 5 回・後期 5 回、定員各 40 人） ・地域包括支援センター窓口にて来庁者に実施する。
30 年度 実施内容 H31.1.1 現在	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【4月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気力測定会（前期）の周知 </div> <div style="width: 45%;"> <p>【7月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気力測定会（後期）の周知 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;"> <p>【5月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気力測定会（前期） 5/14 東板橋体育館 5/16 高島平温水プール 5/18 小豆沢体育館 5/22 上板橋体育館 5/24 きたのホール </div> <div style="width: 45%;"> <p>【9月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気力測定会（後期） 9/ 4 仲町地域センター 9/ 5 前野ホール 9/ 7 高島平温水プール 9/11 下赤塚地域センター 9/14 グリーンカレッジ </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> </div>
31 年度 予定	<ul style="list-style-type: none"> ・30 年度と同規模の元気力測定会を実施予定。 ・引き続き、地域包括支援センター窓口でも来所者に実施する。
課題・ 今後の 方向性 等	<ul style="list-style-type: none"> ・元気力測定会や地域包括支援センター窓口のほか、各地域包括支援センターにおいて、出前講座やサロン、ミニ測定会などでチェックシートを実施する機会を増やし事業対象者の把握を目指す。
担当	おとしより保健福祉センター 介護予防係 電話：5970-1117

【リハビリテーション専門職による住民主体型介護予防推進事業・地域リハビリテーション活動支援事業】

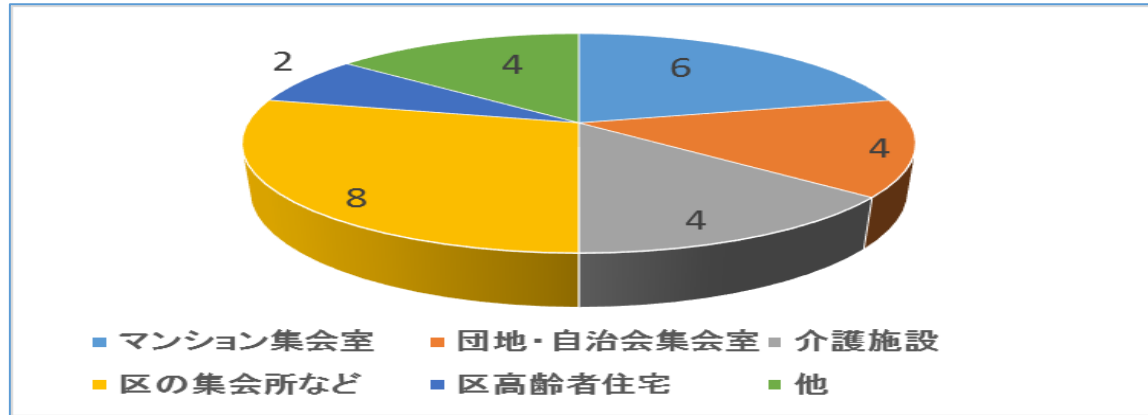
目的	<p>区西北部地域リハビリテーション支援センター豊島病院やリハビリテーション専門職との協働を推進し、自立支援・介護予防の取組みを強化する。</p> <p>(1) 介護予防に取り組む住民運営による通いの場の拡充 (2) 自立支援・介護予防ケアマネジメント力のスキルアップ (3) リハビリテーションにおける医療・介護連携の推進</p>
概要	<p>(1) 介護予防に取り組む住民運営による通いの場の拡充</p> <p>① 10の筋トレグループの立ち上げ・継続 立ち上げ支援：体験講座、説明会、グループへのリハ職派遣 継続支援：地区合同筋トレ（体力測定、中級・上級運動講習、マスター講座）、区合同筋トレ</p> <p>② 福祉の森サロンへの介護予防プラス出前講座</p> <p>(2) 自立支援・介護予防ケアマネジメント力のスキルアップ</p> <p>① 地域リハサービス調整会議（自立支援・介護予防に向けた地域ケア個別会議） ② リハビリテーション職専門相談</p> <p>(3) リハビリテーションにおける医療・介護連携の推進（区西北部地域リハビリテーション支援センター豊島病院との共催）</p> <p>① リハ・ケア推進シンポジウム（31.1.19） ② 地域リハビリテーション多職種連絡会（31.3.15 予定）</p>
30年度 実施内容 H31.1.1 現在	<p>(1) ① 体験講座（毎月、9回 303名）、説明会：区民と区長の懇談会（6か所）、板老連支部長会（9支部/12支部）、桜川・蓮根・舟渡支え合い会議などでの説明 地区合同筋トレ（毎月、9回 305名）、区合同筋トレ（9/21実施、105名） 10の筋トレポスター・ちらし作成・配布（医師会、歯科医師会、薬剤師会・・・） ⇒「10の筋トレグループ」28か所約550名が毎週活動、1月スタート予定3グループ ⇒始めたグループはすべて継続、ほとんどのグループで参加者増加</p> <p>(1) ② 13サロン（291名）実施、1月～3月にも13サロン予定</p> <p>(2) ① 地域リハサービス調整会議（7回 168名、14事例検討 14事例報告） 助言者：医師、PT.OT.ST、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、主任ケアマネ、1層SC等 ② リハビリテーション職専門相談3事例</p>
31年度 予定	<p>【事業継続】</p> <ul style="list-style-type: none"> 10の筋トレグループの立ち上げ、継続：18圏域内1か所以上のグループ立ち上げを目指し、①特養や有料老人ホーム等会場提供いただく「通いの場」からのグループの立ち上げ②グループがない地域での体験講座の実施など、実施方法のマイナーチェンジ 自立支援・介護予防に向けた地域ケア個別会議：30年度の会議で挙げられた地域課題について検討を行う全体会議を31年度年度当初に開催予定
課題・ 今後の 方向性 等	<ul style="list-style-type: none"> 10の筋トレグループの立ち上げ、継続の課題：事業の更なる普及、グループ増加に伴う継続支援の会場や実施方法の検討、効果の見える化、グループリーダーの活躍の場の検討 地域リハサービス調整会議：東京都の自立支援・介護予防に向けた地域ケア個別会議実践者養成研修の内容を踏まえ、司会者、事例提出者、助言者のスキルアップや地域課題の共有方法の検討など リハビリテーションにおける医療・介護連携の推進：本年度洗い出した課題への具体策の検討
担当	おとしより保健福祉センター 介護普及係 電話：5970-1120

立ち上がった10の筋トレグループの状況

• 立ち上げの経緯（複数回答）



• 実施会場



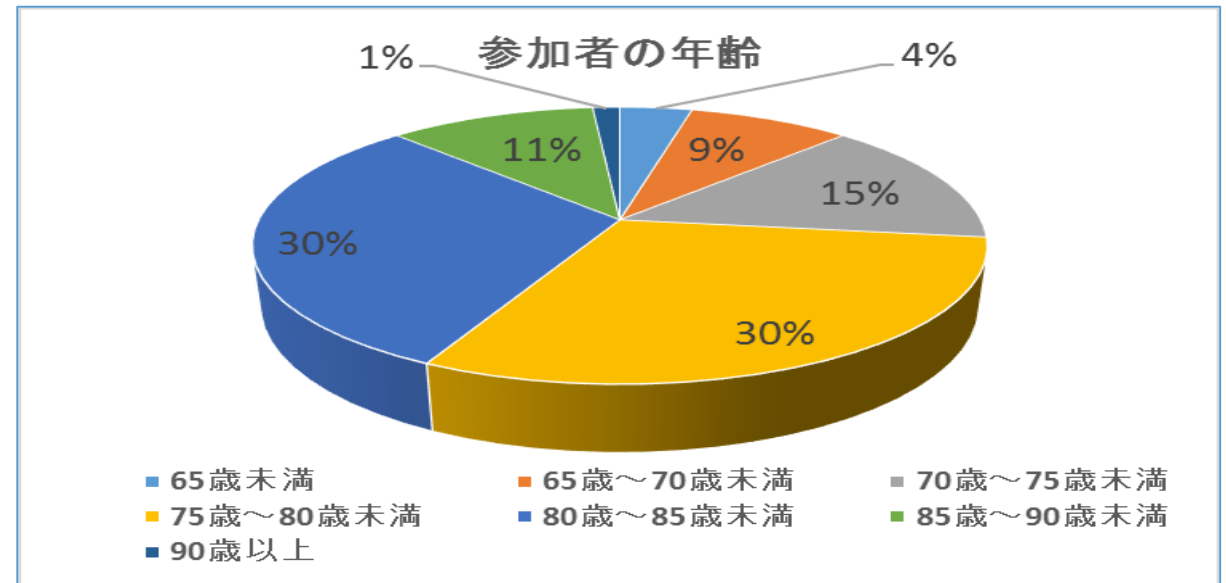
• 男性がリーダー：11/28

• 男性が運営に関わっている：15/28

• 地区合同筋トレ参加者の状況

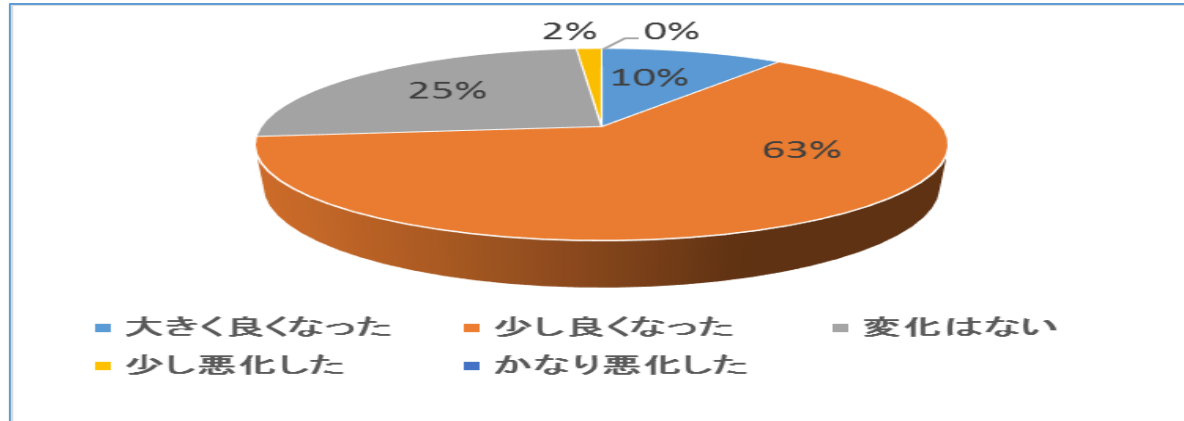
参加者の年齢・性別（有効回答のみ）

	女	男	未回答	計
65歳未満	8	0	0	8
65歳～70歳未満	17	1	0	18
70歳～75歳未満	27	4	0	31
75歳～80歳未満	53	9	2	64
80歳～85歳未満	56	5	3	64
85歳～90歳未満	17	6	0	23
90歳以上	3	0	0	3
計	181	25	5	211



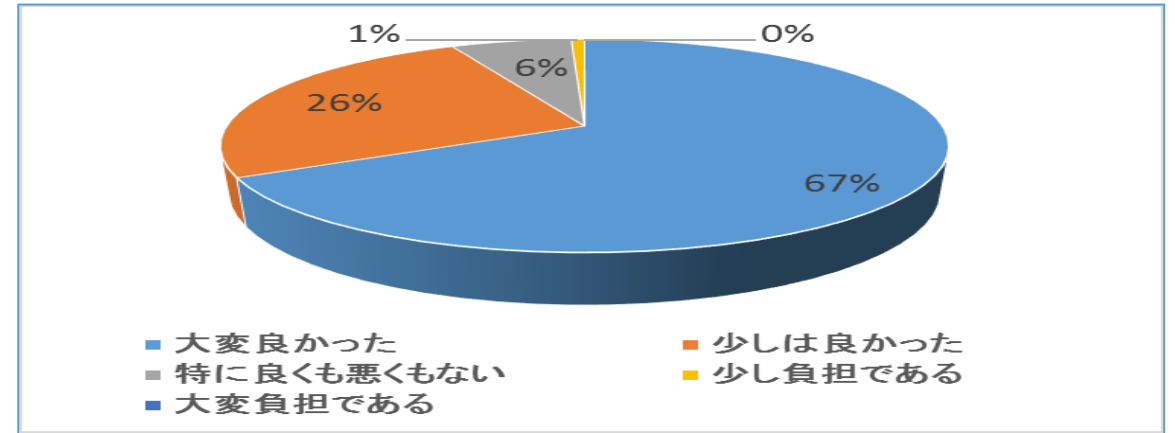
筋トレを続けている方の意見 (地区合同筋トレ参加者アンケートから)

筋トレを続けたことによる身体的変化や生活機能などの変化や効果



- 駅の階段が楽に登れるようになった。体が軽くなった気がする。動きがスムーズに。
- 高い所のものが楽にとれるようになった。肩周辺がよく動くようになった。
- 体の動きが軽くなったように思える。
- 足運びがよくなった。転びにくくなった。
- 長距離を歩くことや、毎日の家事をすることなど、疲れをあまり感じにくくなった。

仲間づくりや仲間との語らいなど



- 仕事を辞めて近所に友達がいなかったもので、いろいろと話ができるようになったのが嬉しい。
- 家の中に一人でいると出るのが楽しみ。
- 皆といろいろな話をするようになり、仲間意識が強くなり良かった。
- 同じマンション内で立ち話をするが増えた。健康以外の話で役立つことも聞けてよかった。
- 自分のできることを他の人のために役立てようと思える。

リハサービス調整会議 (介護予防・自立支援に向けた地域ケア個別会議)

会議で話し合われた地域課題・行政課題など

【活動・参加・居場所】

1. 比較的若い要支援者の方はデイサービス以外の居場所や出番がない、若い方への就労支援が困難
2. 活動していた方が通えなくなり活動停止になっているサロンが出てきている
3. 活動したくても継続して借りられる物品保管してくれる場所が少ない
4. 居場所への移動手段
5. 坂道が多い地域の方は外出が困難となりやすい

【訪問介護・訪問型サービスの限界や範囲】

1. 高齢者の場合、趣味などの外出支援のサービスがない
2. 要支援者の通院介助実施してくれる事業所はほとんどない、院内介助は出来ない
3. 在宅で本人の話を聞いてくれる人がなかなかいない

【地域での活動】

1. 一生懸命地域活動している方は、少しできなくなったら時に「もうだめだ」とあきらめてしまう
2. ゴミ出しの支援について
3. 介護保険サービスが入ると、それまでの支え合い活動や地域での声かけや見守りが無くなってしまう

【医療との連携】

1. 受診の際に、本人の思いや生活状況などを医療者側には伝わっていないことが多い
2. 専門職も医師との連携が難しいと感じることが多い
3. 痛みなどで在宅困難な際に一時的に入院ができる医療機関が少ない
4. 医療機関を受診し圧迫骨折などの診断を受け、一人暮らしで在宅が困難な状況でも入院の必要はないと帰ってくるケースが多い
5. 医療関係者との情報の共有

【在宅支援での関わり方】

1. 在宅で意欲ややる気を上げる生活機能向上に向けた専門職の関わり方や具体的方法