

## 課題対応取組み報告書

名称	都島区北部地域包括支援センター
提出日	令和4 年 6 月 24 日

カテゴリー (※主なものをひとつチェック)	<input type="checkbox"/> 地域や専門職とのつながり等 <input type="checkbox"/> 認知症高齢者等の支援 <input type="checkbox"/> その他 ( )	<input type="checkbox"/> 社会資源の創設 (居場所づくり等) <input checked="" type="checkbox"/> 自立支援・介護予防・健康づくり等
活動テーマ	ゆめ健活プロジェクト第三弾「健康測定 & 栄養相談会」～より安全に、より広く～	
地域ケア会議から 見えてきた課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自立支援型ケアマネジメント検討会議において、高齢者の栄養摂取なくしては運動効果はあがらないと言われ、筋力維持のための低栄養を防ぐという課題があるが、公的サービスで健康管理について気軽に相談できる場所がない。</li> <li>・コロナ禍で地域の通いの場が休止し、また利用できる社会資源は参加条件等があり、利用しづらい。徒歩圏内に通いの場が少なく、外出自粛から高齢者のフレイルがより進んでいる。健康管理も自己流になりがちである。介護予防や認知症予防につながり、自身で健康管理の改善を実感できる、地域での通いの場が必要である。</li> </ul>	
対象	地域住民	
地域特性	公営・民営による大規模高層住宅群も多く、北部圏域全体の8割近くを集合住宅が占めている。JR「城北公園通」駅の開業で市外からの人口流入が増える一方、経年が目立つ集合住宅では高齢化が進み、町会や自治会加入は年々減少、コロナ禍もあり、地域での見守り支援の難しさ、徒歩圏内の通いの場の少なさがある。	
活動目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者が1人でも参加しやすい健康活動を提供し、継続参加してもらうことで、自助意識を高め、閉じこもらない高齢者を増やす。</li> <li>・地域包括支援センターの周知活動を行い、地域に頼れる相談窓口があることを知ってもらう。</li> <li>・いつまでも住み慣れた地域で暮らす「地域包括ケアの推進」に向けて、地域の社会資源を多職種（専門職、地域住民、民間企業）で支えていく。</li> </ul>	
活動内容 (具体的取組み)	①令和3年度健康測定 & 栄養相談会開催 (地域住民向け) <取組みの経過> ・実施期間：令和3年4月～令和4年3月 * 緊急事態宣言時は休止 ・実施日時：毎月第2金曜日 (2部制 10:00～12:00 / 13:30～15:30) ・場所：ウエルシア薬局都島友渕店、毛馬店地域開放スペース ・開催：友渕店 (4月・10月・12月) 毛馬店 (7月・11月・1月) ・開催回数：6回 ・参加人数：延べ70名 (平均11.6名) ・開催方法：事前申込み制。定員15名 ・活動内容： ・体組成、血圧、骨強度、握力、ロコモ度テスト ・栄養士の栄養指導、薬剤師による食事と服薬相談 ・包括、ランチ、都島オレンジチームの周知活動 ・健康測定を記録できる冊子『健活手帳』活用 ・健活手帳について： ・測定結果を貼れるページを作成。測定結果を読み返し、前回の測定結果と比較することで効果を実感できることで健康への自助意識を促進できた。 ②オンライン健活開催 <取組みの経過> ・実施回数：3回 (6月、8月、3月) ・参加人数：延べ24名 (平均8名) ・活動内容： ・6月→薬剤師による薬に関するミニ講座 ・8月→薬局スタッフによる脳トレ体操 ・3月→都島オレンジチームによる認知症予防に関する自前のミニ講座 ③出張健活を開催 <取組みの経過> ・実施回数：大東地域で1回 (6月)、内代地域で2回 (7月、11月) ・実施場所：大東地域→都島区北部地域包括支援センター2階 内代地域→市営内代第2住宅集会所 ・活動内容： ・大東地域→体組成、血圧、握力、ロコモ度テスト、栄養相談 ・内代地域→7月：下肢筋力、骨強度、肌年齢 11月：下肢筋力、骨強度	

<p style="text-align: center;">成果 (根拠となる資料等があれば添付すること)</p>	<p>①令和3年度健康測定 &amp; 栄養相談会開催 (地域住民向け) &lt;活動に対する評価&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毛馬店は、継続参加者が約8割。友測店は、地域の回覧板での周知により新規希望者が増え定着している。</li> <li>・初回参加時に介護未申請は約8割。1年後も介護申請には至らず、健康を維持できている。</li> <li>・参加者からは、「測定結果が数値化されることで健康状態がよくわかる」との声が多く、地域支援者からは、地域の高齢者に「健活測定会」を紹介したいとの要望があった。</li> </ul> <p>②オンライン健活開催 &lt;活動に対する評価&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・包括内のデジタル班による「ZOOM勉強会」開催後に、「ZOOM勉強会」参加者が「オンライン健活」に定期的に参加している。</li> <li>・参加者全員が介護保険未申請。健康への意識が高く日頃から自発的に健康づくりに取り組んでいることがわかった。</li> <li>・コロナ禍でも、安心して交流を楽しめ、健康に関する情報も学べると好評であった。</li> <li>・介護保険サービスを必要としない元気な高齢者に、包括やオレンジチームを周知する機会にもなった。</li> </ul> <p>③出張健活を開催 &lt;活動に対する評価&gt;</p> <p>1) 大東地域</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ケアマネジャー向けに開催。内容は好評であったが、送迎がないため安全面等の観点から百歳体操や食事サービス等と同じ位置づけでのインフォーマルサービスとはなりづらいとの意見があった。</li> <li>・今後は、自立支援型ケアマネジメント検討会議で「健活測定会」等の地域の 社会資源の活用を周知していく。</li> </ul> <p>2) 内代地域</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域住民向けに内代百歳体操後に開催。測定結果で百歳体操が健康改善に繋がっている ことがわかった、と大変好評であった。</li> </ul>
<p style="text-align: center;">今後の課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・北部圏域の友測、毛馬地域以外の地域からも「健活測定会」開催の要望がある。その為、今後は、薬剤師会と連携しながら、北部圏域全体の高齢者が継続的に健康づくりに取り組めるようとして「出張健活」を開催する必要がある。</li> <li>・コロナ禍でも高齢者が安全に参加ができ、学べる通いの場が必要である。その為、今後も「オンライン健活」を開催する。その際、高齢者に健康に関する情報や包括、ランチ、オレンジチーム等の相談窓口の周知を行う。</li> </ul>
<p>※以下は、区運営協議会事務局にて記入</p>	
<p>区地域包括支援センター 運営協議会開催日</p>	<p>令和 4 年 7 月 13 日 (木)</p>
<p>専門性等の該当 (※該当個数は問わない)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 地域性      <input checked="" type="checkbox"/> 継続性      <input checked="" type="checkbox"/> 浸透性      <input checked="" type="checkbox"/> 専門性      <input checked="" type="checkbox"/> 独自性</p>
<p>評価できる項目 (特性) についてのコメント</p> <p>* 今後の取組み継続に向けて、区 地域包括支援センター運営協議 会からの意見等を記載。</p>	<p>地域課題に対する取り組みであり、継続した活動にて、他の地域からのニーズも見られ、実施圏域を広げており、継続的な取り組みが、地域に浸透してきている成果と考えられる。</p> <p>活動を展開していく中で、薬局等の専門職との連携も広がりを見せており、今後、生活体制整備事業の協力申し出もあり、さらなる連携が広がることを期待する。</p> <p>検査データの積み重ねは重要であり、今後も継続していくことを期待している。</p> <p>自立支援・重度化防止、健康寿命の延伸を地域包括支援システムを担う包括としての取り組みがなされていると考えられる。</p>