

●団体別会議で話し合われたこと

	「介護予防・重度化防止ハンドブック」から考える
医師会	<ul style="list-style-type: none"> ・医師会の地区割単位で、その地区の医師がハンドブックをテキストに無報酬で講座を様々な場所で通年開催する。かかりつけ医は年1回開催する。講座は行政がコミュニティ掲示板を活用し、市民に周知する。 ・講座を8つの扉ごとの項目別に開催し、項目に応じて他団体とコラボレーションする。(例：口腔ケア＝歯科医師会) ・小さな単位の地区で講座を開催し、地域ごとの意識の向上につなげる。 ・意識啓発につながる10分から15分ほどのDVDを作成し、待合室で流す。 ・医師会の会員450人に1人1冊ずつパンフレットを地区長会経由で配布し、周知する。 ・自分のフレイル状態の患者にパンフレットを提供する。 ・いき百とコラボレーションし、講座を開催。医師は自地区の会場に参加。 ・講座では、パンフレットP22・23の「かかりつけ医」のページは絶対に説明する。 ・特定検診のような場で講座を開催する。 ・2、3カ月に1回単位で、行政が会場・時間などの大枠を作り、そこに医師会が講座担当医師を充てていく。 ・講座の会場に、地域包括支援センターの職員が来てもらえれば、顔の見える関係づくりにつながる。 ・医師会内では、地域包括ケア委員会→理事会→地区長の順で話を通す。講座を開催後は、簡単な報告書を医師が医師会に提出する。 ・このパンフレットは眼科、耳鼻科の医師も関係がある。 ・規模の大きいデイサービスで講座を開催。 ・尼崎市の各地域振興センターの地域課に人が集まる催しを聞いて、そこで講座を開催する。 ・医師会内では、来年度から資料の配布が基本的にペーパーレス化され、紙ベースの配布は年1回となるので、今年度内に会員の医師にパンフレットを配布する。 ・産業医から定年間際の人を対象にパンフレットを活用してもらう。 ・ハンドブックのP6～7のフレイルチェック項目をA4(1枚)にまとめ、病院の待合室でチェックしてもらう。そして、一定の点数以上のハイリスクの方にパンフレットを配布する。
歯 科 医 師 会・歯科衛生士会	<p>【歯科医師会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・そもそも、外来による検診を定期的に継続していること自体「介護予防」。介護予防・重度化防止ハンドブックがあれば、予防の必要性の説明をしやすい。 ・見守り活動をしている民生児童委員から訪問先一人一人に説明してもらいたい。 ・定期通院時に活用。冊子は良く出来ているが、読むのが面倒だったりして能動的に勉強する人は少ない。映像を活用するなど、視覚的にアプローチ出来ないか。 ・歯科医師として、短期的には診療室で説明したいが、受診しない人にも必要。 ・若い世代の患者が多く対象者少ないか？⇒高齢者の患者が多い。歯科医院のディスプレイやデジタルサイネージで利用できる媒体があれば多様な方法で届けられるのではないか。 <p>【歯科衛生士会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・説明しやすいツール。講義に行くことがあるので教本として活用したい。 ・冊子があるだけでは見ない。医院内にあるモニターに映せば、本人の付き添いの方にも見てもらえるのではないか。 →ターゲット本人の家族への啓発、周り人からの説明が有効ではないか。 ・置いているだけでは意味がない。渡すときに「説明」が必要。しかし、診療時間内では難しい。どうやって時間をさく？ →検査時の説明など、算定できる時間を活用してはどうか。 <p>以下、西村先生から歯科医師会における介護予防・重度化防止ハンドブックに関する動きの説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民に対する啓発活動及び、障害者歯科診療・重度化予防・食支援チーム等の検討が行われている。中でも、「歯科医師+栄養士」のセットで動けるよう折衝中。

●団体別会議で話し合われたこと

薬剤師会	<p>1.①すぐ出来そうなこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイル対策の話については薬局の投薬時に良く相談をしている。 ・毎年、4・6・10・12月に開催をしている健康生活フェアへは毎回、100人レベルの参加の場もある。 ・「尼崎市心も体も健康に～介護予防・重度化防止ハンドブック～」を使って比較的に元気な高齢者への指導をしていることも有るので認知機能、脳トレ等を上げていく素地があるので今すぐにでも出来る状況である。 <p>1.②実現に調整・検討を要すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個別⇒在宅への薬剤訪問、薬剤指導と現に活動をしている人で行うのもいい？ ・この度、作成された～介護予防・重度化防止ハンドブック～概要版も含めてデーター配布をしてもらう。 ・データーの項目毎（例えば口腔ケア、栄養・・・）に、必要な内容をコピーして配布する。 ・管理栄養士作成のメニューや口腔ケアのパタカラ体操の配布・・・等。 ・また、パワーポイントやDVDをいき百、認サボ等での使用や待合で流す。 <p>2.市民の立場に立って、各職種・団体がこんなことをしてくれたらやる気が出る・嬉しいと思えること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者が定額で利用できる食堂の運営を定年後の人へ働きかける等で、人材を募り募集（元気な高齢者の活用）をかけ高齢者の活躍の場をつくり、PF活用（ボランティア）へつなげる。
訪問看護ステーション協会・認知症患者医療センター	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問看護STで関わる利用者の中には太郎さんのような方はいない。（状況：要支援の方が少ない。要支援でも認知症状があり内服管理のできない方が主な対象である。） ・訪問看護師が訪問する時間は30分程で十分な説明ができないと思う。 ・文字が小さくて高齢者には読みづらい。 ・内容は非常によい。特にハンドブックP6～7「フレイルチェック項目」は高齢者の気付きを促すのに効果的であるため、そこだけのチラシやポスターがあってもいいと思う。 ・介護している家族への説明に利用できる。それにより新たな要介護者をうまない予防的効果が期待できる。 ・パンフレットを用いて健康講座を行ったらよいと思う。 ・いきいき百歳体操の方などにパンフレットを用いて説明することで予防の効果がさらに期待できる。 ・上記への参加されない方に対して、「まちの保健室」など地域に出向いての健康講座を開催すると訪問看護ST看護師も参加できる。また、テーマを設定し多職種が市民の相談にのることも効果的だと思う。 （例） 体幹のバランスチェック 嚥下チェック など8つの扉の職種が対応 ・健康講座の場所は徒歩圏内でスーパーや団地の集会所などが集まりやすい。 ・8つの扉のうち排せつ、特に便秘についての話は高齢者の興味をひき、訪問看護STの看護師が話できる。 ・パンフレット+「おみやげ」があるとさらによい。 ・医療機関の待合室にパンフレットを置くとすぐになくなると思う。（関心をひくパンフレットなので）

●団体別会議で話し合われたこと

居宅事業所 連絡会・あま つなぎ	<p>1.①すぐ出来そうなこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイルの対象者を見つける事が必要ではないか、そのために、利用者本人だけを見るのではなく、ご家族のアセスメントをしっかりと行っていく。CM だけに限らず、すべての介護事業所が行う。 意識をして、アセスメントをすることが必要である。 <p>1.②実現に調整・検討を要すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・居宅連で対象となる方々を対象に研修をする。 ・「未来いまカラダポイント」につなげる 一人の人が今まで参加した事のない方を誘うと両方にポイントが入る工夫なども検討。 ・企業に働きかける。退職者向けにチラシ、パンフレットを配布する。 ・退職者が健康保険証等の手続きに来た時に、チラシ、パンフレットを配布する。 ・退職前の在職中に、このパンフレットを使って説明する機会を作る。 ・シルバー人材センターに登録に来る方に渡す。 シルバーを利用される対象者の方々の中にフレイルの対象となる方がいるのではないかと、という視点から、フレイルの知識をもって活動してもらうもの良い。
CM協会	<p>1.①すぐできそうなこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・総会や研修会などで同業の CM に周知を図る。担当する利用者で、8つの扉に引っかかっている人へ（現在も話はしているが）パンフレットを用いて話をすすめることができる。 ・CM がいつも利用者に向けて普段説明している内容が網羅されているので、CM 向けにはパンフレットを紹介する程度でも、活用が広がる。 <p>1.②実現に調整・検討を要すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サービス事業所に勤務する職員さん向けに出前講座を行う。職員さんに広めれば利用者さんへレクリエーションなどで活用してもらえそう。 ・研修用の DVD とかあれば、だれでも活用しやすい。 ・企業向け、小学校の PTA など介護する世代向けにも依頼があれば出前講座はできる。 ・利用者や家族の間では昼の TV の健康に関する情報が流行りやすい、待合やちょっとボーとする時間に目についたことが、案外記憶に残っているかも…（でも継続はしないので、目新しさがいる。）ポスターとして概要版を活用する。
ヘルパー協 会・あまつな ぎ	<p>1.①すぐ出来そうなこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の交流広場で説明会をするときに活用することができる。ただし、地域の社協は包括の協力が必要。事業所単独では難しい。 ・こども食堂に参加してもらい、刺激や役割をもらえれば元気になれるのでは。 <p>1.②実現に調整・検討を要すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過去に大庄では、Dr.が場所を提供し、今でいうフレイルにならないよう意欲のある人が集まる場所があった。コープ大庄跡の「大庄元気むら」のように、地域に居場所があれば、意欲のある人が集まり、つなげていきやすくなる。 ・利用者は、家事援助はヘルパー任せ。できることをヘルパーが奪ってしまっている。ただし、契約してから意識を変えることは難しい。契約時にこのパンフレットを用いて、利用者の意識付けをすることが大切。

●団体別会議で話し合われたこと

<p>尼崎PTOTST連絡会・兵庫県栄養士会</p>	<p>【尼崎PTOTST連絡会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リハビリの現場でハンドブックを見せながら説明を行う。 ・ハンドブックP31「フレイル予防の実践目標&結果」に記入してもらう。(支援対象者と支援者が合意した目標を立ててリハビリをすると成果につながりやすい。) ・リハビリの現場では、動作の指導をするときには、自分の体、模型、タブレット、絵に描いて示している。 ・自宅に持ち帰って、一人でやってもらいたい運動は、動きが分かるように複数の写真で示している。 ・西宮市での訪問事業の時には、メッツ表を活用していた(「あなたの体はこういう状態だから、こんな活動ができるよ」といった説明)。 ・病院リハも訪問リハも 40 分～1 時間ぐらい関わる。ずっと運動等をしているわけではないので、このパンフレットを見せながら説明指導ができる(自分で考えて行動してもらうためのきっかけとなる)。 ・家族への指導も大切(それにより日常生活に組み込みができる)。 ・病院や調剤薬局で講座等のイベントも多く、そのような場で活用できる。 ・昔からある地域の「散髪屋」は高齢者が多く来る。そのような場を活用できないか。 <p>【兵庫県栄養士会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食えることは生きること、生きることは食えること、「私たちの体は食べ物でできている」とは、そういう意味である。 ・栄養についても視覚的に示すことが大切。「ごはん」「汁物」「主菜」「副菜」の4分割で示したランチョンマットを栄養士会で作成したこともある。 ・「大庄元気むら」で、昼食でお弁当を食べ、10種類の食品群を確認し、抜けている食品を夕食で食べましようという取組をした。 ・栄養士会として取り組んでいる出前講座でもパンフレットを活用できる。
<p>南部民生児童委員(尼崎市民生児童委員協議会連合会)・南部生活支援コーディネーター(社会福祉協議会)</p>	<p>1.①すぐ出来そうなこと</p> <p>【南部民生児童委員(尼崎市民生児童委員協議会連合会)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・民生児童委員は、高齢者世帯のリストに基づき、定期的に訪問するので、訪問した際に、ハンドブックを案内できるのではないかな。 ・大きな集会や地域にある組織から周知していくのもいいのでは。シルバー人材センター等。 ・市の広報誌にハンドブックの概要を入れてもらえば、訪問時に話のネタになると思う。 ・ふれあい喫茶をしている際に周知できるかもしれない。 <p>【南部生活支援コーディネーター(社会福祉協議会)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操など興味のある集まりなどを利用して、口コミで伝えていくことも必要。 ・生活保護のケースワーカーに渡して、生活保護の高齢の人に案内してもらうといいのでは。コミュニケーションツールとして、使用するのでもいいのではないかな。 ・検診の場で、配布するのも良いのでは。 ・民生児童委員の定期的に行われている6地区の研修で、ハンドブックの研修を行うのも良いのでは。 ・市の窓口の人が65歳以上の転入者の人が来た時に案内するのも良いのでは。 ・見守り安心事業の推進員にまず、見守り安心会などで、ハンドブックの研修を受け、内容を理解してもらい、展開していくこともいいのではないかな。 ・老人クラブや婦人会などもよいのでは。地区ごとに社協が関わっている。展開は可能。 ・太郎さんのような人には、コンビニや病院など、幅広い事業所とタッグを組み、案内することが必要なのでは。 ・男の人は集いの場にあまり来ないので、パチンコ屋や競艇も良いと思う。 <p>2.市民の立場に立って、各職種・団体がこんなことをしてくれたらやる気が出る・嬉しいと思えること</p> <p>【南部生活支援コーディネーター(社会福祉協議会)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・研修などにおいて、このハンドブックを作成に関与してもらった専門職の方に講師として来てもらい、具体的な内容を専門職の視点で説明してもらえると良いかも。

●団体別会議で話し合われたこと

<p>北 部 民 生 児 童 委 員 (尼 崎 市 民 生 児 童 委 員 協 議 会 連 合 会) ・ 北 部 生 活 支 援 コ ー デ ィ ネ ー タ ー (社 会 福 祉 協 議 会)</p>	<p>1.①すぐ出来そうなこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・民生児童委員が自ら勉強して、パンフレットの説明が出来るようにする。 →地域に向けた研修会を実施したり、独居高齢者宅の訪問時に説明する。 ・個別訪問時、フレイルの自覚のない人へ、「自己診断」のツールとして活用する。 ・ハーティなどの健診実施機関や、病院・スーパーにパンフレット置いてもらう。 ・介入拒否がある人へ介入する際のツールとして使う。 ・地域活動への参加のお誘いは、生活支援コーディネーターが担うことが出来る。 <p>1.②実現に調整・検討を要すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「フレイル予防の実践目標&結果」のページを、ファイリングして、3か月ごとにモニタリング出来るようにする。
<p>福祉課・南北 保 健 福 祉 セ ン タ ー (地 域 保 健 課) ・ 消 防 局 救 急 課 ・ あ ま つ な ぎ</p>	<p>1. ①すぐ出来そうなこと</p> <p>(1)パンフレットができたことの周知</p> <p>【あまつなぎ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・専門職へ周知をする。 ・HP掲載、地域包括支援センターとの共催研修の機会、市民向けHPへも掲載する。 <p>【福祉課・南部地域保健課】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・窓口設置は可能。 <p>(2)市民への講座での活用</p> <p>【消防局 救急課】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・転倒防止・事故防止の市民講座で使える。 <p>・様々な講座で使えると思う一方、講座受講されるのは花子さんタイプが多い。太郎さんタイプに伝えるには講座では難しい。</p> <p>(3)太郎さんタイプの方向けの活用</p> <p>【福祉課】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活保護ケースワーカーが、生活保護受給者のうち、虚弱な方への指導に使えるのでは。 ・民生児童委員を通じて、太郎さんタイプの方にアプローチしてもらう。 <p>【南部地域保健課】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定疾病申請に来られた方で身体虚弱になっていきそうな方の面接時に使える。 ・精神疾患等のため、生活の不活発からフレイルに陥りそうな方の訪問指導の際使える。 <p>【あまつなぎ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・花子さんタイプの方に理解をしてもらうことで、その夫や妻など家族の太郎さんタイプの方の支援につながるとよい。 <p>(4) 太郎さんタイプ予備軍への活用</p>

●団体別会議で話し合われたこと

	<p>【あまつなぎ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定年後にフレイルになる人が多いので、企業の定年前セミナーに出向いて。 <p>【南部地域保健課】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健所の成人担当で企業健診と事後指導を行っているようなので、そこで使えるのでは。 ・特定健診の事後指導でも活用できるかもしれない。 <p>1.②実現に調整・検討を要すること</p> <p>(1) 次のステップになると思うが、高齢者だけでなく、若年で引きこもりの方が将来フレイルに陥る可能性が高いので、そういった方向への対策もあった方が良いと思う。</p> <p>(2) このパンフレットを全戸配布したらよい。</p> <p>(3) パンフレット等でフレイルのことを知って、何をしたらよいのかわかっても、継続するための策が手薄なのではないか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・具体的に何を食べたらよいのか。その人がどのような食生活を選択するのかを、誰がどのように一緒に考え支援するのか。 ・献立を示すのも一つ。 ・社会参加のための通いの場が足りているのか、今ある資源だけでよいのか、周知が十分なのか。 ・口腔ケアの継続のためには、症状がなくても歯科に定期的に通うということの啓発が大事なのでは。 ・「未来いまカラダポイント」のように、フレイル予防になることをやったら、ポイントがもらえるようにすることで、継続支援につながるのでは。
地域包括支援センター	<p>1.①すぐ出来そうなこと</p> <p>(1) 介護保険の相談等で訪問の際に説明して渡す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・CMに渡して、契約の時などに使ってもらう。 ・行動変容につながらない人へのインパクトは少ないと思われるので、契約に行ったとき家族に説明したり、デイサービス等を利用している家族に渡したり、実際に介護をしている人に伝えるもの効果的だと思う（役立つ内容が多い）。 <p>(2) 研修会、勉強会、交流会、サポーター養成講座等でリーフレットを配り、声を掛けてもらい詳しい説明を行う機会を持つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センターが支援している対象者が自分で読むのはしんどいと思うので、説明しながら意識付けをする必要がある。サロン等で何回かに分けて話して説明する。 ・毎年行っている介護予防教室で渡す。 ・地域の方にはリーフレット（概要版）を配る。 ・民生児童委員にリーフレット（概要版）を渡し、興味のあるところへハンドブックを使って出前講座を行う。 ・リーフレット（概要版）とハンドブックをうまく使い分けることが必要。 <p>1.②実現に調整・検討を要すること</p> <p>(1) 地域活動者に協力を仰ぎ、発信をお願いする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センター職員が直接広めていくには限界があるので、見守り推進委員、民生委員、サロンの運営者等に説明して、広めてもらう。 ・社協に声をかけて、ブロック会に呼んでもらい説明する。 ・園田学園のまちの保健室に協力をお願いする。 <p>(2) こども世代（40～50代）に渡せるような取り組みが必要</p>

●団体別会議で話し合われたこと

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ 体育館の運動教室に置かせてもらう。・ 駅の待合、バスターミナルに置かせてもらう。・ 銀行、コンビニ、コープ（個配の人に配る）、理髪店等に置かせてもらう。・ タクシーの中（通院でタクシーを利用することが多い家族の目に留まる）。・ 「いつまでも元気でいてもらうために」というメッセージをつけて、PTAに配る。・ 我々専門職はあたりまえのように使っているが、一般の人には、まず「フレイル」という言葉を知ってもらうことからだという意見もあった。 |
|---|