

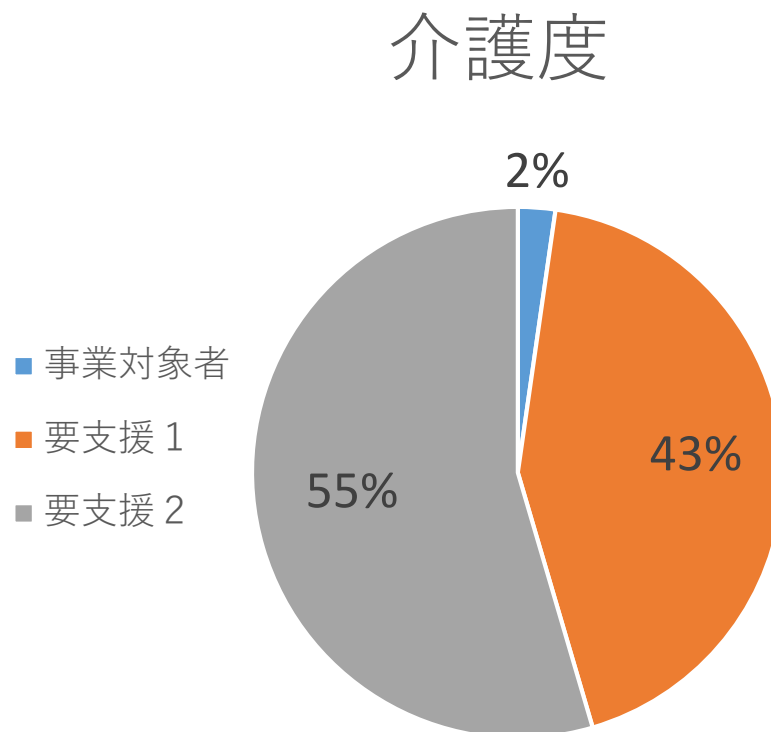
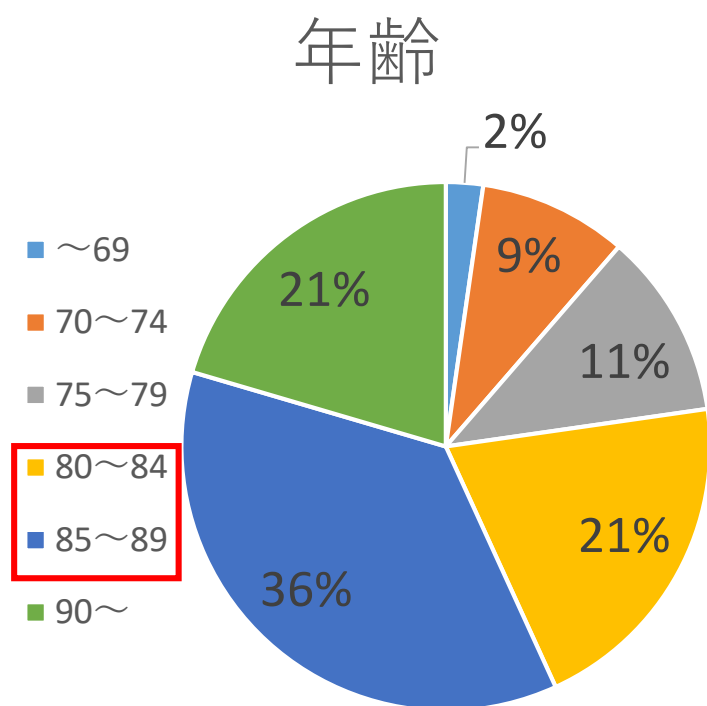
尾道市自立支援型地域ケア会議 事例の傾向と課題

市 直 営 : 令和3～6年度
包括直営 : 令和 6年度 } の事例について

※令和3年度から市全体で2ヵ月毎に開催。

※令和6年度から圏域で実施可能なところは包括直営で実施（2圏域）、
市全体では3ヵ月毎に開催。

令和3～6年度 44事例の状況



👉 年齢は、80歳代が約6割。
介護度は要支援2が半数を超える。

検討事例の利用サービス

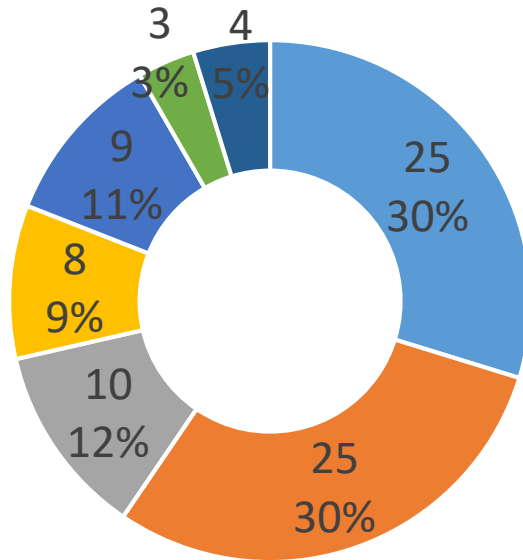
フォーマルサービス

(公的サービス)

43事例

- 通所型サービス
- 介護予防福祉用具貸与

- 訪問型サービス
- 介護予防通所リハビリテーション
- 介護予防住宅改修
- 介護予防短期入所生活介護
- その他フォーマルサービス

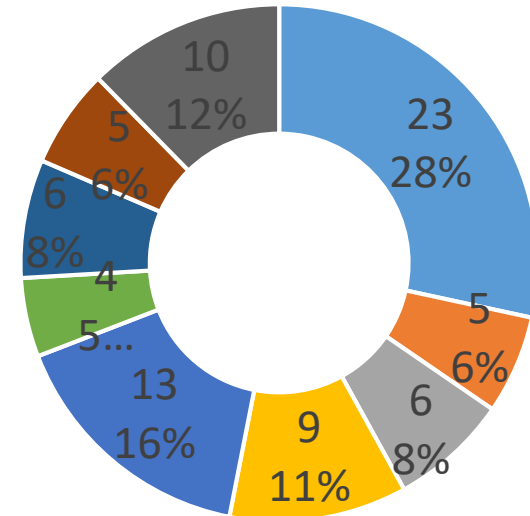


インフォーマルサービス

(地域の支えあい)

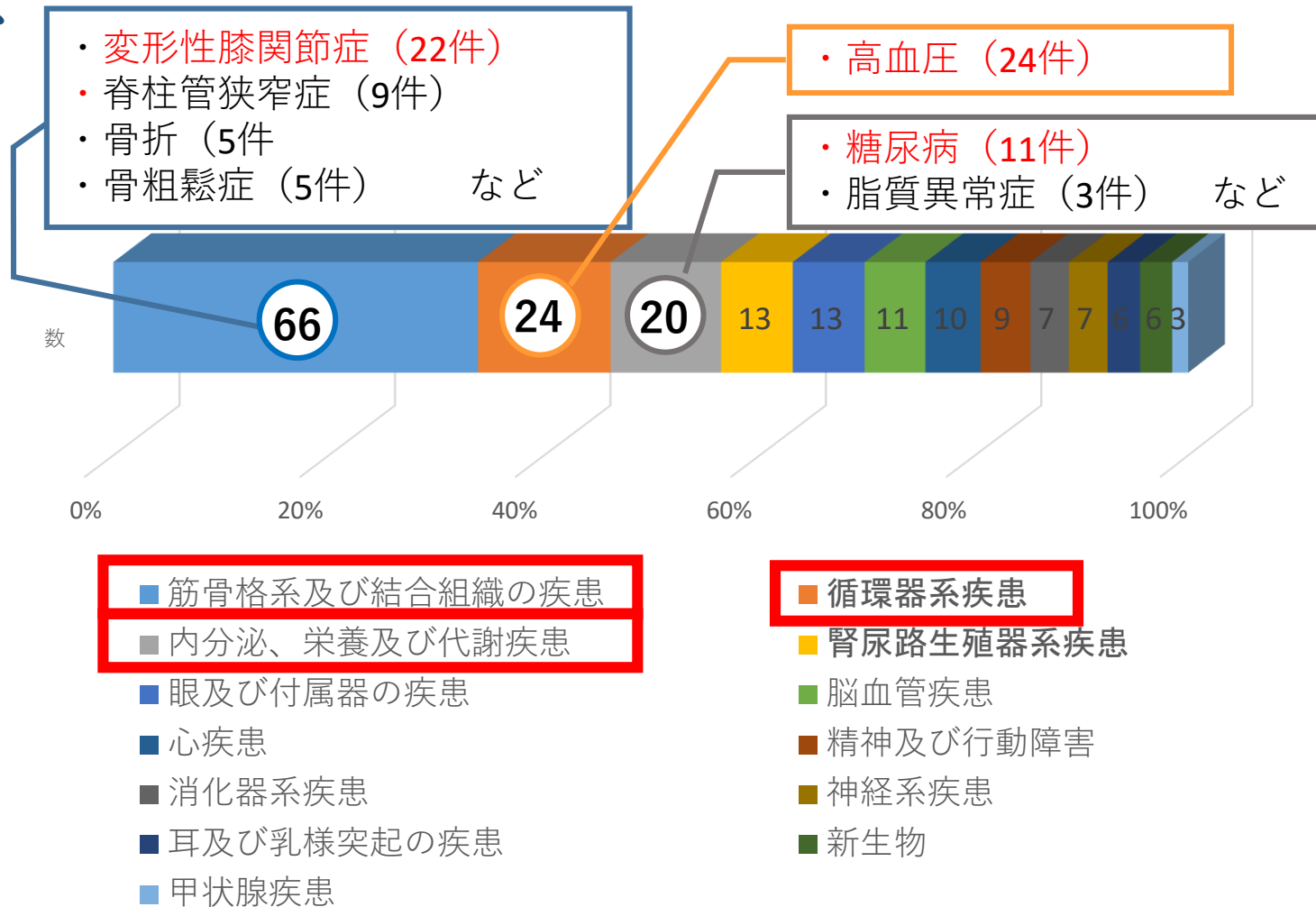
38事例

- 家族からの支援
- 友人・知人からの支援
- 民生委員の訪問など
- 通いの場等の利用
- 福祉等の用具（自費）
- 自費ヘルパー等
- 配食サービス
- 注文宅配など
- その他インフォーマルサービス



☞ フォーマルサービスでは通所型サービス、福祉用具貸与の利用が多い。インフォーマルなサポートがある事例は38事例。

疾患



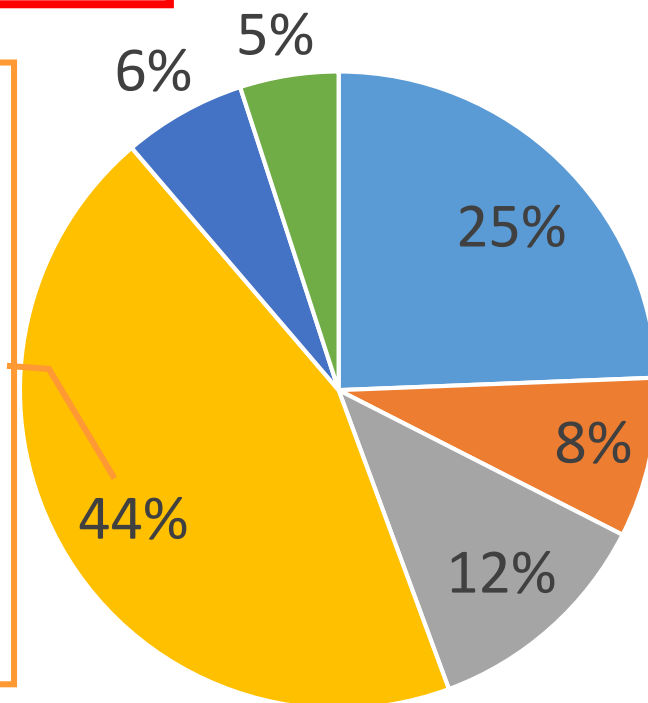
☞ 筋骨格系の疾患を抱える事例が多い。
 次いで生活習慣病関連疾患の事例が多い。

生活課題

■ 運動・移動 ■ 日常生活 ■ 社会参加
■ 健康管理 ■ その他 ■ 自由記載

- ・ 食事バランス不良 (16件)
- ・ 痛みのコントロール不良 (11件)
- ・ 慢性疾患コントロール不良 (8件)
- ・ 意欲低下 (6件)
- ・ 体重コントロール不良 (6件)

など



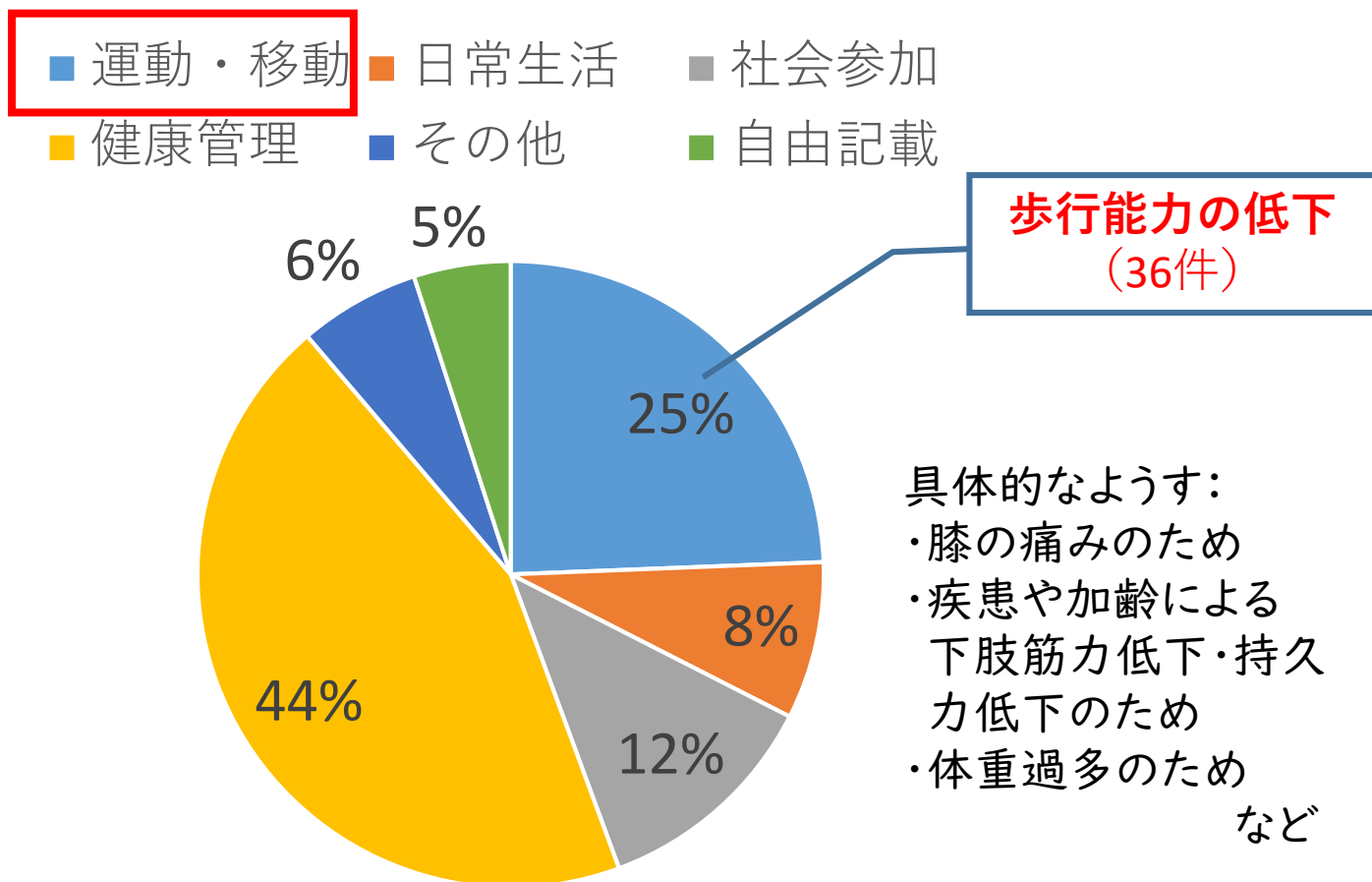
具体的なようす:

- ・ 家族が来るときは調理をするが、普段は単品の食事
- ・ 膝の痛みにより長時間の立位保持がしんどく、調理がおっくう

など

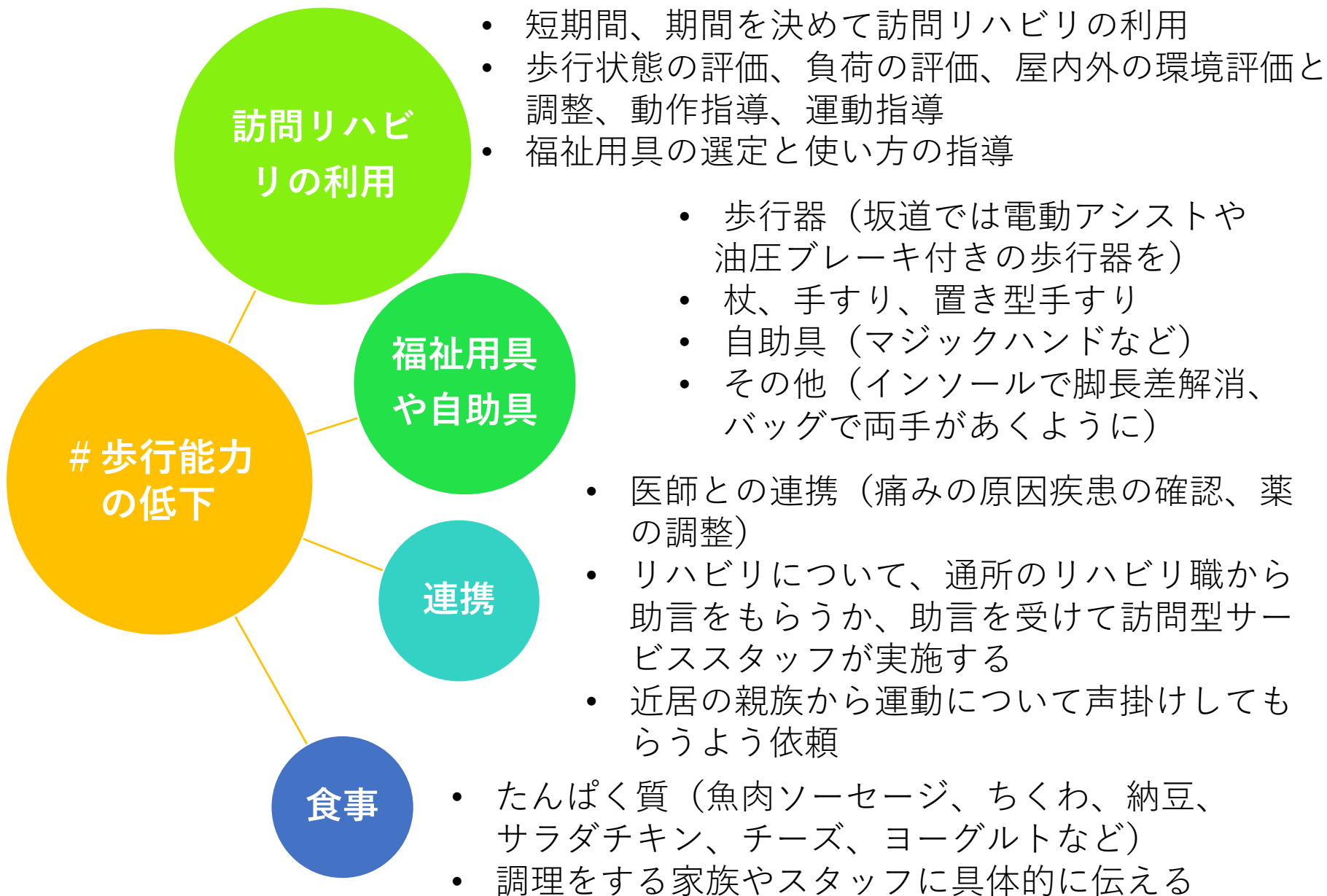
👉 分類では健康管理にすることが最多で、食事バランス不良・痛みのコントロール不良が多い。また、意欲低下のケースが増加傾向。

生活課題



👉 課題別に見ると、歩行能力の低下が最多。
結果、外出機会の減少や意欲低下につながっている
事例が多い。

「歩行能力の低下」への助言



「食事バランス不良」への助言

食べ方の工夫

- 血糖値が上がりにくいベジファーストを意識して
- たんぱく質を優先して食べ、残すなら炭水化物
- 食事量を減らすことに抵抗がある人には、まず1口から減らす、量が多く見える形のお茶碗を選ぶ
- 共食の機会を増やすと品数が増える
- 朝たん（朝食にたんぱく質）、カーボラスト（炭水化物を最後）

メニュー内容

- お惣菜を買うときは、わかめの酢の物、ひじきの煮物、切り干し大根、色の濃い野菜などを選ぶ
- 朝ごはんのパンにはツナやゆでたまごを付けて
- 副菜を足して、品数を増やす。大豆や卵が入ったカップスープなど
- 減量は、ゆで卵、魚肉ソーセージ、0 kcal食品、きゅうりなどを常備しておくで長続きできる
- 豆腐、さば缶、プリン、魚肉ソーセージ、ヨーグルト、ゆで卵など
- 栄養補助食品（高たんぱく質粉末）の活用

調理方法

- 1食の量を増やすのが難しければ、油をつかって炒め物や揚げ物でカロリー確保
- カリウム制限が必要な場合、野菜は加熱だけでなく水にさらしたり、ゆで汁を捨てたりする

嗜好品について

- 水分補給にコーヒー、紅茶は含まれない。カフェインで栄養が体外に出ていってしまうので要注意！
- コーヒーに含まれるタンニンは、鉄吸収を阻害するので要注意！
- 間食を低エネルギーのクッキーやゼリーにする

食事 バランス 不良

「痛みのコントロール不良」への助言

受診と服薬

- 整形外科を受診し痛み止めの処方を
- 貼り薬も含めていい薬があるので、痛み止めを服用することに対しての本人の認識が変わるような働きかけを

リハビリ

- 自己流ではないリハビリを
- 膝が痛い方は、椅子に座って膝を曲げ伸ばしする大腿四頭筋を鍛える運動を
- 日常的に取り組める体操や運動習慣を

環境調整

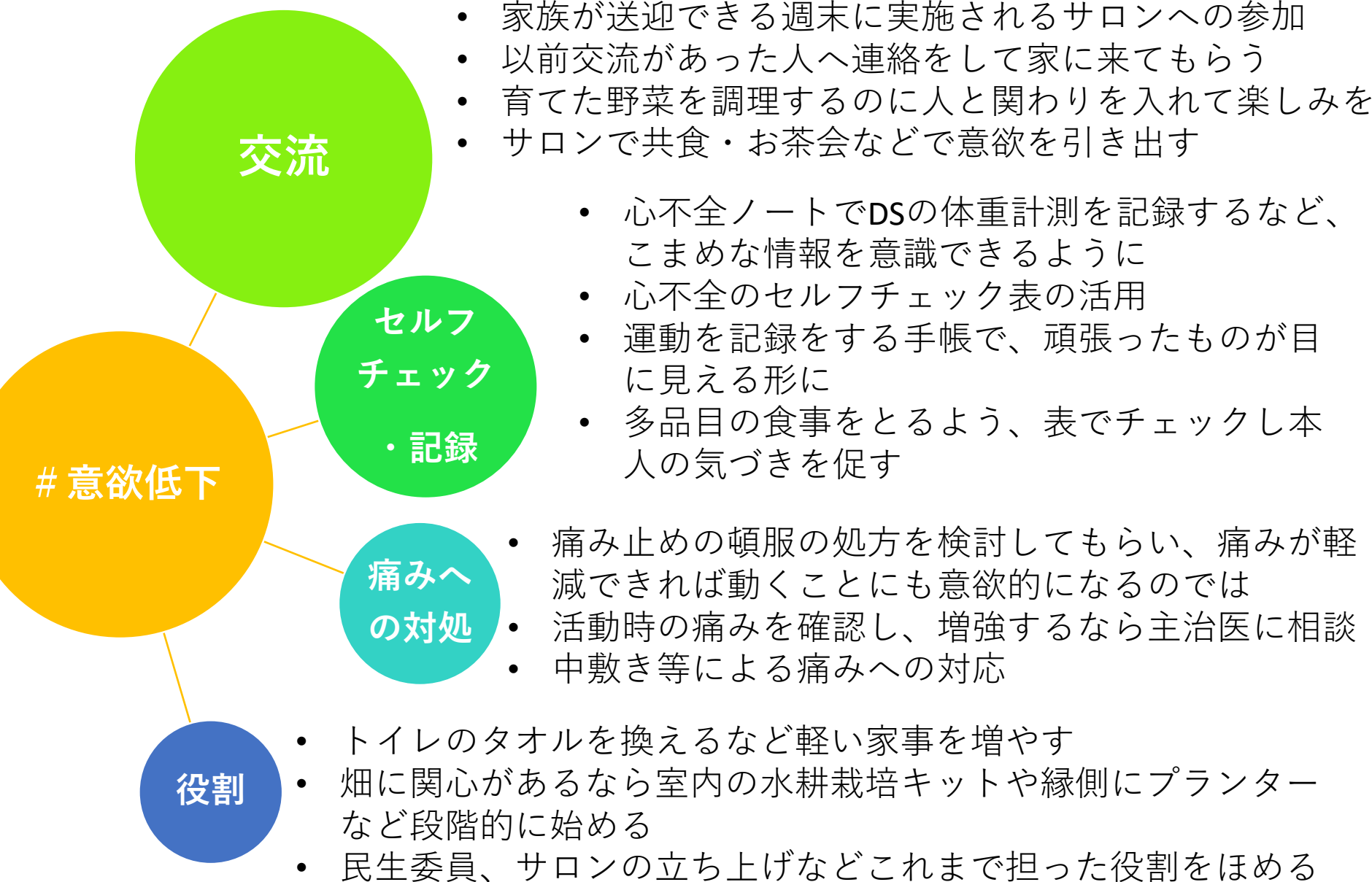
- 姿勢の乱れから膝の負担が大きくなることもあるので、歩行器や椅子などの高さの調整も必要
- 正しい姿勢に近づけば、膝の負担の軽減に

その他

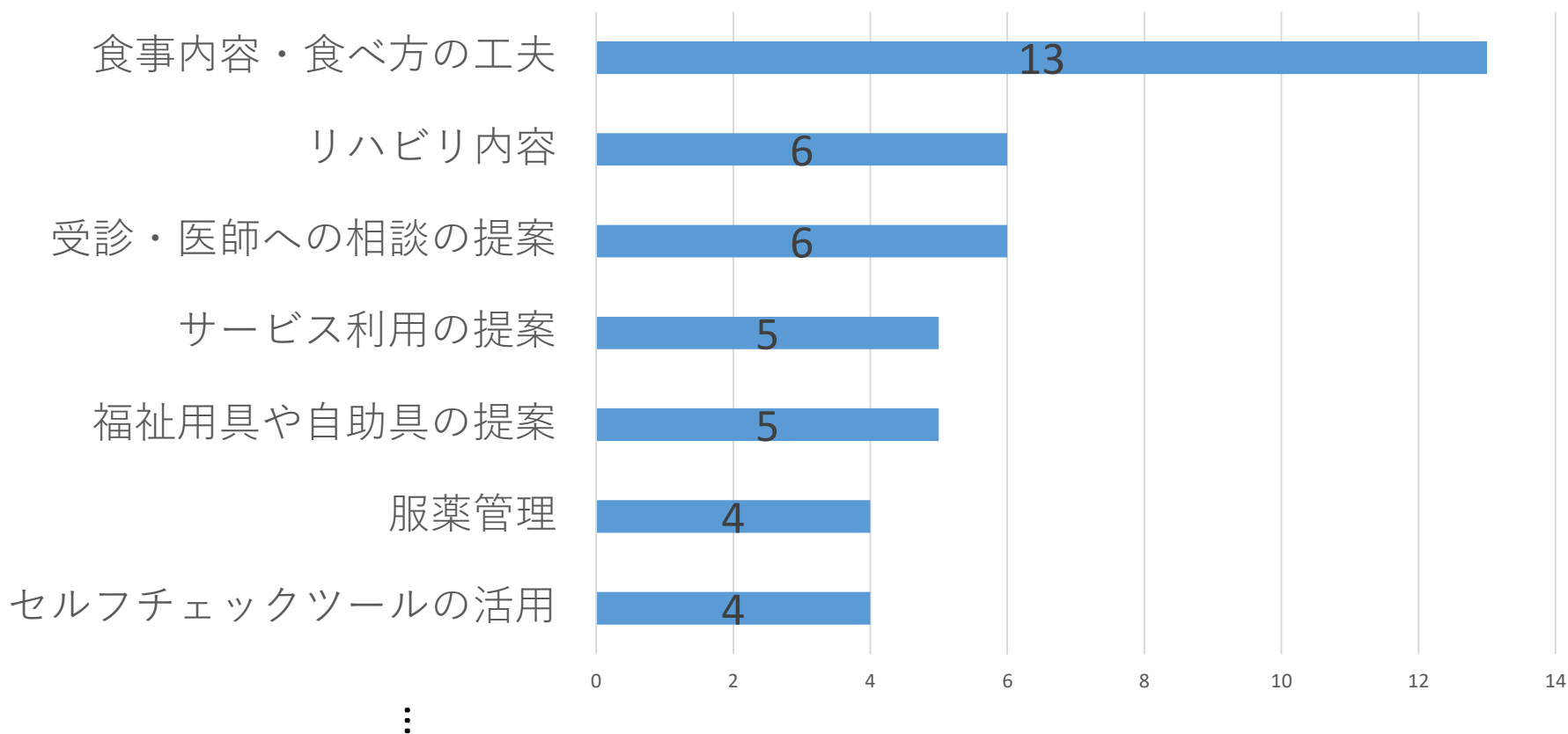
- 根本的な治療として、手術という選択肢にも前向きになれるような働きかけ
- 温熱、冷却などの対症療法
- サポーターの活用
- 脚長差をインソールで調整
- 義歯の調整（合わないと余計な力が入り痛みが生じる）

痛みのコントロール不良

「意欲低下」への助言



事例の行動変容に繋がった助言内容



👉 食事内容・食べ方の工夫についての助言が多く行動変容に繋がっている。

地域課題

地域要因
(環境要因)

組織・支援者
要因

ネットワーク
要因

個人要因

44事例で挙げた地域課題を上記の4つの要因ごとに類型化してみました。

参考) 政策形成につなげる地域ケア会議の効果的な活用の手引き
2023年3月一般財団法人長寿社会開発センター

地域課題

ネットワーク 要因

個人要因

- ・高齢者が生きがいや役割を持って活動できる地域づくり
- ・高齢者が持つ能力を発揮でき、生きがいや役割を持って活躍できる地域づくり
- ・生きがい・役割をもって活動できる地域づくり
- ・疾患などがあっても、何らかの役割を持ち続けられる地域づくり
- ・一人暮らしでも、物忘れがあっても安心して暮らせると高齢者が感じられる地域のネットワークづくり
- ・近隣や地域との交流が少なく、家族の支援にも限りがある、1人暮らしの方への支援
- ・複数疾患があっても、安心して社会参加できる支援体制づくり
- ・地域から気持ちがいったん遠ざかった方が再度出ていける、受け入れができるような仕組みづくり
- ・全く地縁がなかったり、地域とのつながりが薄いケースへの対応
- ・LINE等、人とのつながりを感じられるツールを高齢者も活用できる地域づくり
- ・独居高齢者の終活を支える体制づくり
- ・フレイルの予防ができる支援体制づくり

生きがい・役割を
もって活動できる
地域

- ・一人暮らしでも...
- ・物忘れがあっても...
- ・疾患があっても...
- ・地縁がなくても...
- ・つながりが一度きれてもまた...

- ・人との繋がりを感じるツール
- ・終活 ・フレイル予防

地域課題

組織・支援者 要因

ネットワーク 要因

- ・ 意欲低下の原因にタイムリーに専門職が関われる支援体制づくり
- ・ 高齢者の生活課題（口腔、栄養、口腔機能低下、体重コントロール等）に対して専門職がタイムリーに介入できる支援体制づくり
- ・ 痛みなどの意欲低下の原因へ早期にアプローチができ、高齢者が前向きに生活できる地域づくり
- ・ 意欲低下している高齢者が保健行動をとるための行動変容に向けた支援体制の整備
- ・ 介護予防、重度化予防のための専門職（特に栄養士）の支援体制整備
- ・ 高齢者の糖尿病のコントロールのための専門職による支援体制の整備

- ・ ゴミ出しが難しくなってきた独居高齢者の地域での支援体制づくり
- ・ 精神的な支えを必要とする高齢者の支援体制づくり

専門職の タイムリーな介入 ・ 支援体制づくり

- ・ 意欲低下
- ・ 痛み
- ・ 口腔 栄養
- ・ 生活習慣病コントロール

地域の互助 （専門職以外）

- ・ ゴミ出し
- ・ 精神的な支え

地域課題

組織・支援者
要因

個人要因

- ・ 地域における高齢者の栄養面での支援体制づくり
- ・ 1人暮らしの方の栄養や食事改善の取組
- ・ 男性の一人暮らしの方の栄養や食事改善の取組
- ・ 独居高齢者が確実に服薬できるようにするための支援体制づくり
- ・ ポリファーマシーを予防できる支援体制づくり
- ・ 糖尿病の予防
- ・ 道が細い坂の上に住む高齢者が安全に屋外移動できるよう、自宅や地域でできる介護予防の取組みの推進

栄養・食事改善

独居

服薬管理

生活習慣病予防・
フレイル予防

地域課題

地域要因 (環境要因)

- ・家の外が傾斜地で、公共交通機関が遠い場合の移動手段の確保
- ・生きがい活動・社会参加を継続するための移動手段の確保
- ・車に乗れなくても交流ができる機会の確保
- ・高齢者が自動車運転を返納したり車を手放した場合、買い物に困る地域がある
- ・歩道や歩道橋整備されていない等、外出に不安を感じる地域がある
- ・車が入れない坂道があり、外出に不安を感じる地域がある

- ・歩いて行ける範囲に、通いの場や買い物ができる場所がない
- ・本人の意欲向上に必要な社会資源の不足（手芸が趣味だが専門店がなく、外出機会が得られない）
- ・民間運営で運動ができる場所がない

移動手段

- ・公共交通機関が遠い
- ・車に乗れなくなって...

- ・傾斜地
- ・歩道等の整備
- ・車が入れない

社会資源

- ・通いの場 ・買い物
- ・近所との交流
- ・趣味活動
- ・民間の運動の場

まとめ

生活課題について

筋骨格系と生活習慣病に関連した生活課題を抱える事例が多い傾向が続いている。

助言について

会議での助言を得て行動変容につながる事例がほとんどである。特に食事内容や食べ方の工夫についての助言が行動変容に繋がりやすい。

地域課題について

各事例から予想される地域課題について、今後、関係者と共有・協議する機会を設けながら、取り組みの方向性や優先順位を検討していく必要がある。

(参考) 令和3～5年度で抽出された 地域課題と令和6年度の主な動き

地域課題	取り組み内容
生活課題にタイムリーに支援ができる体制の整備	・ 圏域ネットワーク会議や地域ケア会議での協議 ・ 通いの場へのリハビリ専門職派遣を継続・拡大
地域の互助力の醸成	・ 生活支援体制整備事業等による地域の活動 ・ ふれあいサロン、シルバーリハビリ体操教室等の通いの場の充実 ・ ねこのて手帳改訂作業を通じた見守りネットワークの充実
歩いて行ける範囲にある通いの場の整備	・ 短期集中型通所サービスと通いの場の連携についての協議 ・ 介護予防講演会等にて通いの場の効果について啓発 ・ 元気づくりマップの活用等による関係機関との協働