



介護サービスにつながる流れが変わります

次の基準に該当し、介護保険サービスが必要な人を介護認定の申請へ案内します。それ以外の人は、まず短期集中の介護予防サービス「はつらつ教室」から始めていただきます。令和9年1月から試験運用を始め、4月以降に本格的な導入となる予定です。

令和9年1月からの支援の流れ

窓口の相談内容をもとに、
その人に合った支援の方向性を一緒に考えます。

介護認定申請の基準

- 1 一人で歩くことができない
- 2 一人で食事をすることができない
- 3 一人でトイレで排せつすることができない
- 4 認知症が進行し、日常生活に支障がある
- 5 進行性の疾患があり、治療中である

↓ 1つでも該当する

介護認定の申請へ

↓ 全て該当しない

はつらつ教室へ

3～6カ月間の短期集中プログラムで、元の生活を取り戻すことを目指します。詳細は次ページで紹介。

特集

2040年問題。 これからの自分の生活を守るために

2040年、いなべ市でも「介護する人が足りない」時代が来るかもしれません。

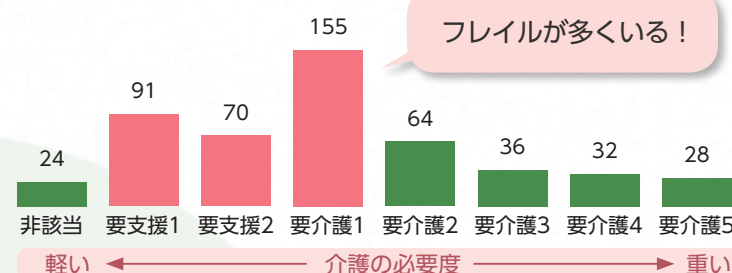
そのとき、誰が自分を支えてくれるでしょうか。「家族に負担をかけたくない」「自分のことは自分でしたい」「ここで暮らしたい」。そう願うなら、元気な今からの備えが必要です。

介護予防は、これからの自分の暮らしを守るためのもの。

「もっと早く始めればよかった」とならないよう、今からできることを始めてみませんか。

介護認定の申請状況から見えること

令和6年度の新規申請では、「要介護1」が最多で、「要支援1・2」と合わせると6割を超えます。この段階の多くは、筋力や認知機能が低下し、社会とのつながりも乏しくなる**フレイル**の状態にあります。



※いなべ市の令和6年度の新規申請500件を集計
要支援1・2は、日常生活の一部に支援が必要な状態。要介護1～5は日常生活で介護が必要な状態。

今ある力を、生かす支援へ

左図の要支援1～要介護1の中には、適切な支援や対策によって、元の健康な状態へ戻る可能性がある人が一定数含まれています。体力が落ちたり、外出が減ったりしても、まだ自分でできることはあります。

厚生労働省では、リハビリテーション専門職などによる短期間に集中的に行う支援で、フレイルからの回復を目指す取組を推奨しています。いなべ市でも、介護保険法の理念である**自立支援**を念頭に、できないことを補う「受動的な支援」から、高齢者が今ある力を生かし、住み慣れた地域で「元気に暮らし続けるための支援」へ転換することを進めています。



いなべ市 福祉部長
伊藤 幸宏

年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく
元気に暮らし続けたい。
これは誰もが願うことではないでしょうか。

大切なのは、弱ってから支えてもらうのではなく、元気なうちから自分の心や体の変化に気づき、できることに取り組んでおくことです。そして、一人で頑張るのではなく、地域の人たちとつながり、必要なときには支え合うことも大切です。

いなべ市では、皆さんの健康寿命を延ばすため、相談の入り口を見直します。これまでは介護サービスへつなげるのが中心でしたが、これからは、自分の力を生かせる人には積極的に「はつらつ教室」などへ案内し、元の生活を取り戻すための支援に力を入れていきます。もちろん、介護が必要な人には状態に合った適切な支援へつなぎます。

「まだ大丈夫」と思っている今だからこそ、これからの自分の生活について、一緒に考えてみませんか。

はつらつ教室で取り戻す

はつらつ教室とは、リハビリテーション職を中心とした専門職が、参加者それぞれの状態に合わせて、生活の困りごとの改善や生活の質の向上を目指す通所型の介護予防サービスです。運動・栄養・^{こうくう}口腔のプログラムを組み合わせ、3～6カ月の短期間で集中的に実施することで、元の生活に戻ることを支援します。

誰が利用できる？

足腰が弱ってきた、退院後に体力が落ちたなど、生活に少し不安が出てきた人が主な対象です。介護認定を受けなくても、フレイルと思われる人なら利用することができます。

利用するには？

地域包括支援センターへ相談してください。本人の状態や困りごと、これからどんな生活をしたいかを確認し、はつらつ教室が合うかを一緒に考えます。対象となれば、体験などを経て利用につながります。

教室の4つのポイント

動くときが
すっきりします！

①運動で筋力向上



筋力や柔軟性、バランスを確認しながら、転倒予防や体力の維持・向上につなげます。

②口腔機能の改善



口の体操など、口腔機能を保つ方法を学びます。口腔機能が衰えると、低栄養につながることがあります。

③栄養指導



低栄養を防ぐために、食事のバランスや食べ方を見直して、元気な体づくりを支えます。

④送迎付きで安心



職員による送迎付きで、会場までの交通手段がない人も安心して利用できます。

1日の流れ（例）

※実際の内容は、本人の状態や目標に合わせて調整します。

1 到着・確認

到着後～10:00
バイタルチェック／
自宅での運動実施状況の確認

2 体を動かす

10:10～11:00
貯筋体操／主運動
（サーキットトレーニング・有酸素運動）

3 頭と体を使う

11:10～11:30
^{きょうこ}拮抗運動・コグニサイズ／ストレッチ・リラクゼーション

4 家でも続けるために

11:40～12:00
自宅での運動計画を確認／水分摂取量の確認・口腔体操／終了

参加前の相談から卒業後の暮らしまで

地域包括支援センターと専門職が連携し、一人一人の「できる」と「したい」を支えます。

まずはプランを一緒に考えます

相談内容は、足腰の不安や退院後の生活、一人暮らし、家族の心配など、さまざまです。本人が今できることや困っていること、これからどう暮らしたいかを聞きながら支援を考えます。本人の思いと家族の安心、その両方を大切にしながら、その人の目指す生活の実現に向けたプランを立てていきます。

その後の生活まで、つないでいく

はつらつ教室を卒業した後も、その人の暮らしは続きます。地域の運動教室や通いの場につながった人の様子を聞いたり、関係者から「元気に来ていますよ」と教えてもらったりすることもあります。教室に通う前も、必要に応じて体験と一緒にいき、初回も付き添います。教室に通っている間だけを見るのではなく、その後も地域や関係機関とつながりながら、本人が自分らしい生活を続けられるよう見守ってまいります。

支援へつなぐ人



いなべ市地域包括支援センター
保健師
出口 ゆりあ さん



教室を支える人



いなべ市社会福祉協議会
作業療法士
寺輪 妃沙 さん



90代でも、まだ変わることができる

「もう年だから」と諦める必要はありません。90代になっても筋力は上げられます。実際に、教室に参加する前は、歩くのが少し危なかった人が、卒業後には元気に歩いている姿を見ることがあります。特に、フレイルの段階で取り組み、回復していく可能性が高いです。

ただ、変化は自分では気付きにくいものです。以前の動画や測定結果と比べて、「こんなことができるようになりましたね」と伝え、「自分が動いたから変わった」と実感し、次の一歩につながるがあります。

痛みがあっても、「したい生活」から考える

膝や腰に痛みがあるからといって、運動ができないとは限りません。膝が痛い人には運動の内容や歩く量を調整し、腰が痛い人には日常生活で負担になる動きも含めて助言します。もちろん、手術など医療が必要な場合は、治療が優先です。大切なのは、運動そのものを目的にしないこと。その人が「何をしたいのか」を一緒に考え、元気になって地域に出たり、人と関わったり、本人が望む生活に戻っていくことを目指しています。

check!

新たな手法も開発中！
はつらつ教室⁺がらす

現在、より効果的な教室を目指し、株式会社坂井電機と鈴鹿医療科学大学と一緒に、藤原デイサービスセンターで実証研究を行っています。
※令和9年度教室、相談受付中！
☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819



次ページでは、
教室を卒業した3人の
今を紹介します。

「もう一度、できる」を叶えた人たち

はつらつ教室に通い、自分らしい生活を取り戻した人がたくさんいます。
卒業生3人の声を聞き、教室の経験をどう日常に取り入れているかをご紹介します。

卒業生①

窪田 ミヨ子 さん (87歳)



「もう年だから」と決めつけず、
前向きにやってみることが大切です

自宅で転んだことをきっかけに、「自分も何かせなあかん」と思うようになりました。それまでは「私は絶対にこけやん」と思っていたので、自分の体を見直すきっかけにもなりました。

以前、夫に付き添って見学した「はつらつ教室」を地域包括支援センターの人に勧められ、すぐに参加を決めました。最初は運動が大変に感じましたが、続けるうちに姿勢や歩き方を意識するように。教室にいた元気に運動する94歳の人を見て、「私は負けとるやんか」と刺激も受けました。「もう年だから」と決めつけず、できることは自分でやる。少しでも今よりましになれば、それでええと思っています。

卒業後の習慣

- 福祉バスを乗り継いで、週1回運動コースへ参加
- 朝夕の草取り・庭仕事
- 週2回の元気体操
- 姿勢や歩き方への意識 など



しんどいことも「続ける」ことで、
効果につながりました

膝の痛みがひどい頃は、家の中でも壁づたいに歩いて、部屋から出るのも大変でした。整形外科で治療を続ける中、地域包括支援センターの人に「はつらつ教室」を勧めてもらい、半年間通いました。運動はしんどかったけれど、通ううちに友達もできました。

教室が終わるときに「1日3000歩が目標」と言われたので、今も毎日歩いています。体温や脈拍を記録し、朝の口腔体操や自分なりの運動も続けています。今ではごみ出しや畑仕事もできますし、福祉バスで病院へ行くこともあります。教室は卒業しましたが、教わったことは今も生活の中で続けています。私みたいな人がおったら、「やってもらええよ。私もこ년대け元気になったで」と言いたいです。

卒業後の習慣

- 毎日3000歩
- 毎朝の口腔体操
- 体温と脈拍の記録
- ごみ出し・畑仕事 など

卒業生②

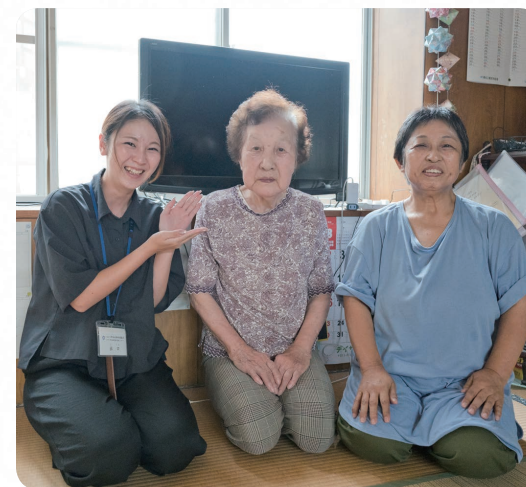
水貝 てるを さん (86歳)



卒業生③

林 章子 さん (95歳)

義理の娘：林 真喜江 さん (右)



体力をつけたことで、
介護予防サービスの選択の幅を広げました

昨冬、急に足に力が入らなくなり、自分では立てないほどになりました。病院で検査をしても大きな病気やけがは見つからず、筋力の低下が原因ということで、「はつらつ教室」に通うことに。

今では、また自分の足で歩けるようになり、夕方には散歩もしています。私は家にいるより、みんなと集まる方が好きで、友達と話したり、昔の知り合いに会えたりすると気が晴れます。朝起きたときに「今日も元気で起きられた。よかった」と思えるのが一番です。歩けなくなると困るので、総合事業のデイサービスを週1回のみ利用しています。この調子で体を動かしながら、できるだけ自分の足で歩き続けたいと思っています。

卒業後の習慣

- 夕方の散歩
- 自分で雨戸の開け閉め
- 毎日の新聞の書き写し
- 積極的に人と話す機会を作る など

本人の自立が、家族が仕事を続けられる
安心にもつながりました。

(真喜江さん)お母さんが動けなくなったときは、車に乗せるのも、車いすへ移すのも、私一人では難しく、夫婦で仕事を休んで対応しました。この状態が続けば、私が仕事を辞めることも考えないといけなかったと思います。

「はつらつ教室」に通ったことで、今では自分で歩いて散歩にも出かけています。元気でいてくれるから、私たちも今までと変わらない生活ができ、安心して仕事に出ています。本人が自分でできることを続けてくれることが、家族にとっても本当にありがたいです。

基本情報

教室名	はつらつ教室
場所	員弁老人福祉センター
時間	水曜日、金曜日 10:00～12:00
対象者	要支援者および 基本チェックリスト該当者
利用料	1回300円
利用期間	3～6カ月

老いは必ずやってきます。年齢を重ねても、
「人生を楽しめる」かどうかは自分次第。
これからも自分らしい毎日が続けられるよう、
できることから始めてみませんか？

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

☎ 地域包括支援センター ☎ 86-7818

☎ いなべ市社会福祉協議会 介護支援課 ☎ 41-2948