



日本デイサービス協会
理事長
（株）ポラリス代表取締役

森 剛士さん

介護の新モデルをつくる

4年度から川西市で始まった「介護度改善インセンティブ事業」。近隣の市町に先駆けてスタートしました。まだまだ手探り状態ですが、検証しながら実績を積み重ねていきたいです。「川西モデル」みたいなものをつくるのが理想ですね。市と事業所の連携を深め、それぞれのノウハウをシェアできる環境をさらに整えていきます。

また同事業では、介護度の改善が特に優れた利用者も表彰。これは他市町にも例がなく、画期的な取り組みなんです。事業者と利用者、どちらのモチベーションも上がり、相乗効果をもたらすでしょう。

要介護状態の人が減り、介護や医療の費用を削減できれば、社会保障制度の持続可能性が担保されます。そうすると、その分の予算を、まちづくりや子どものために生かせるようになりますよね。高齢者が元気になることは、まち全体を活気づけることにつながるはずですよ。



あいな清和苑 在宅部部长
ケアマネジャー

片岡 大雅さん

同窓会に行きたいを応援

要介護者の心身状態に合わせた介護プランを立てることがケアマネジャーの役割です。本人や家族、また医師や薬剤師といった専門家など、考え方はさまざま。周りの人との懸け橋となって、本人の望むかたちに近づけられるようサポートしています。

初めにする話は、表面的なものがほとんど。何度も足を運んで、悩みや願いの本質を引き出せるまで、信頼関係を築けるよう心掛けています。

状態を改善するために最も必要なものは、本人の意志です。同窓会に行きたい、大好きなビールをもう一度飲みたい、どんなことでもいいんです。目標に向かって、周りの人の協力を得ながらできることを増やしていく。それが大切です。

寝たきりから つえなしで 歩けるように

体が動くと
気持ちも前向きになった

長年、市内で美容院を営んでいました。6年ほど前に主人が亡くなり、店を畳んだんです。それからすっかり気力がなくなってしまう。家にも外へ出ることはめったになくなりました。食欲もあまり出ず。息子に隠れて食べずに捨てることもありました。去年、家のトイレで突然倒れたんです。脱水症が原因でした。救急車で運ばれて入院すると、寝たきりになってしまいました。自分でお風呂にも入れなくなってしまうたん

です。退院してから、デイサービスを利用することになりました。最初は行くのが嫌で嫌で。でも行ってみると、自分より重症の人が一生懸命リハビリしているのを目の当たりにしました。私も頑張らなくちゃ、ってやる気が出てきました。リハビリする前、つえをつけて歩くのは3分がやっとでした。今は30分歩いてても平気。つえを持つてくるのを忘れることもあるんですよ。庭の草

むしりもできるようになりました。体を動かすと、自然と食欲も湧きます。ご飯を残すこともなくなりましたね。体が思うように動かなくなってくると、気持ちも沈んでいきます。私も通所するまでは、毎朝起きては「ああ、まだ生きている」なんて考えてしまう日も。でも今は、毎日楽しいです。優しいトレーナーさんや一緒に頑張る仲間がいるから。今の目標は、一人で電車に乗って買い物へ行くこと。絶対達成したいです。



市内のデイサービスで
週3日リハビリを受ける
藤本 貴代美さん(85歳)

特集

ここでずっと、 元気に。

住み慣れた場所で最期まで暮らしたい。誰もが願うことです。介護が必要な人は、自分の状態に合わせて希望に沿った生活を送るために今はまだ関係がない人も、将来自分や家族が必要になったときのためにまずは知って、できることを始めませんか
問い合わせ 介護保険課 ☎072(740)1148



自分らしく暮らすために

市の高齢化率は国や県の平均を上回っており、2040年には市の人口の38%を超えることが予測されています。要支援・要介護認定を受ける人や、フレイル状態の人がさらに増える恐れがあります。長く健康でいるために、元気に活動できるうちから体を動かす心掛けが大切です。また、周囲の人と継続して関わることも不可欠です。

4年度から、市では高齢者一人一人の状態に合わせ、重度化防止・自立支援と介護予防、生活支援に関する3つの施策を一体的に行っています。誰もが最期まで、住み慣れた場所で自分らしく暮らし続けられるよう、市と高齢者の皆さん、事業者、地域で連携して取り組んでいきます。

フレイルとは

加齢によって、心身機能や社会的つながりが弱くなった状態のこと。介護状態に至る前段階として位置付けられる

4年度介護保険事業の新規施策

重度化防止 自立支援 介護度改善インセンティブ事業

質の高い介護サービスで、介護度改善に取り組む事業者へ成果に応じて報奨金を付与。改善度合いの高い高齢者の表彰も行います

介護予防 フレイル改善短期集中プログラム

通所型サービスなどで3カ月間集中して運動した後、地域活動などを利用してフレイル状態の改善を図ります

生活支援 かわにしサポートナビ

高齢者が住み慣れた地域で生活するために、医療や介護、生活支援などの情報が取得できるサイト。詳しくは5ページへ

集って動いて。みんなで健康

地域で行われているいきいき百歳体操や介護予防教室

参加することで、体だけでなく、心の健康を保つことや生きがいづくりにもつながります

問い合わせ 中央地域包括支援センター ☎072(755)7581



西多田自治会館グループの皆さん。平均年齢は約77歳。毎週木曜日に集まって体操している

市内で、活発に行われている「きんたくん健康体操（転倒予防・いきいき百歳体操編）」。現在、各地域で40グループが自主的に活動。地域の高齢者同士で集える機会にもなっています。
体操は、いすを活用しながら無理なくできるリズム体操。生活動作に役立つ筋力が付くため、介護予防はもちろん、他の趣味を楽しむための一助にもなっています。

—Voice— 参加者の声



西多田自治会館グループ
木下 弘子さん

メンバーはみんな本当に元気。体操のおかげで、ハイキングなど他の活動にも積極的に参加できている人ばかりです。毎週顔を合わせて話すのも楽しみで、日々の活力になっています。

リハビリ専門職の2人に介護予防の大切さを聞く



阪神北園域リハビリテーション支援センター 言語聴覚士
林 知子さん

理学療法士と作業療法士、言語聴覚士で構成される「もののふ会」。「もののふ」とは「武士」という意味です。清和源氏の武士団のように、地域に根付いて活動したいと、理学療法士で同会の代表を務める吉田さんは話します。
「元年5月に、市内で活動するリハビリ専門職の有志で結成しました。普段私たちが携わっているのは、介護でリハビリを必要とする人。その際に思うのは、動けなくなってしまうのは、遅いということ。介護がまだそれほど必要でない人や、病院や訪問介護から離れた人こそ、備えが必要なんです。現在は、地域の介護予防教室などにも携わっています。住み



「もののふ会」代表
理学療法士
吉田 慎一さん

慣れた場所で、ずっと元気に暮らし続けてもらいたいから。私たちが地域に継続して関わっていくことは、欠かせません」
同会には、言語聴覚士の林さんも所属。活動の輪を広げたいと言います。
「コロナの感染拡大などで外出を自粛して、フレイル状態に陥っている高齢者も多いでしょう。フレイル予防のために、私たちプロの視点でアドバイスできることは多いはず。みんなで集まったり、一緒に何かに取り組んだり、近所とのつながりが深い地域ほど、元気な人が多いですね。自然と体を動かす機会が増えるし、それが心の健康にもつながりますから」

日ごろからの備えが不可欠

「自分らしい暮らし」をみんなで支える

市長 越田 謙治郎

日本全体で高齢化が進んでいます。川西も同様で、阪神間の自治体の中では、高齢化率が最も高い状況です。しかし、高齢化そのものを長寿の証しとしてとらえ、みんなが幸せに過ごせる地域社会をつくらなければならないと考えています。歳を重ねると、日常生活に不自由が出たり、思うようにいかなかったりすることもあられるでしょう。大切なのは、お一人お一人が、健康を保とうとする気持ちを持って、そのための活動に取り組んでいただくことです。とはいっても、自分だけで健康に向き合うのは、なかなか難しいことです。そんな時に必要なのが、専門家などのサポートはもちろん、家族や知人など周囲との関わりや、ちよっとし

たきっかけです。さて、市は4年度から「介護度改善インセンティブ事業」と「フレイル改善短期集中プログラム」に取り組みます。皆さんが介護予防やリハビリを頑張る励みとなつてほしいと思います。
ただ、市内の取り組みはこれらだけではありません。長年にわたり、市は医療・介護をはじめ多職種で連携する市医師会主催の「地域ケア協議会」に参画してきました。
また、各地区では、地区福祉委員会をはじめ、地域住民の皆さんに福祉活動をしていただいています。
今まで培ってきた多職種間の連携や地域福祉活動と、新しい制度を調和させながら、川西で誰もが最期まで自分らしく暮らし続けられるよう、共に取り組んでいきたいと考えています。



5 milife | 2022.07

福祉と医療の総合情報サイト

市民向け

かわにしサポートナビ

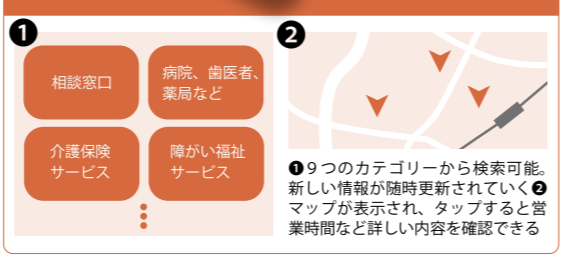
病・医院や歯科医院、薬局などの医療や、介護保険サービス、買い物支援や見守りなど生活支援の情報が集約されているサイト、通称「かわナビ」。スマートフォンやパソコンから利用できます。

カテゴリやキーワードから検索可能。サロンや居場所・認知症カフェ、いきいき百歳体操といった、市民が主体の活動などの情報も掲載しています。所在地のマップ表示もあるので、自宅から近いサービスをすぐに見つけることができます。

詳しくは同サイト ☎ <https://chiiki-kaigo.casio.jp/kawanishi> (右上の2次元コードからアクセス可) へ。



アクセスはこちら



①9つのカテゴリから検索可能。新しい情報が随時更新されていく②マップが表示され、タップすると営業時間など詳しい内容を確認できる

市民・市在勤者向け

市生活支援サポーター養成研修を開催

調理や掃除など生活援助に特化した「訪問型サービス」に従事する資格が取得できる研修を、9月と11月に開催予定。対象は16歳以上の市在住・市在勤者です(定員30人。先着順)。

受講日時など詳しくは市ホームページ(下の2次元コードからアクセス可)か介護保険課☎072(740)1148へ。

【申し込み】市役所1階の同課に備え付けの申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を書き、締切日までに〒666-8501・介護保険課へ郵送してください



事業者向け

地域密着型サービスの整備法人を公募

市では、介護が必要になっても、高齢者が住み慣れた地域で暮らしていけるように「地域密着型サービス」の施設整備を進めています。

今回は、定期巡回・随時対応型訪問介護看護と、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(定員29人以下の小規模な特別養護老人ホーム)、看護小規模多機能型居宅介護を整備する法人を募集します。

詳しくは市ホームページに掲載の公募要項を確認するか介護保険課☎072(740)1148へ問い合わせてください。

市長メッセージ