相模原市が取り組む介護予防

相模原市　高齢・障害者支援課
高齢支援班
令和６年１２月１８日

相模原市について

	R6.10.1時点
全人口	716,673人
65歳以上	190,672人
（うち75歳以上）	110,866人
高齢化率	26.6%
後期高齢化率	15.5%

※住民基本台帳人口より

あなたの再自立(リエイブルメント)を応援します

相模原市では

加齢や病気などで生活がしずらくなった高齢者が

あきらめずに自分の能力を最大限に生かして

再び望む生活ができるようになること(再自立)を

目指します

リエイブルメントとは
「再びできるようになる」という意味です

短期集中予防サービス　リエイブルメントプログラム

実施場所に3カ月間通所(送迎あり)し、個別面談で個人の思いを聴きながら目標を設定して、さまざまな専門職と一緒に生活課題の改善や健康維持に取り組むオーダーメードのプログラムです。自信や意欲を引き出すことで、自らの管理能力を上げて、リエイブルメントを目指していくものです。

対要支援１・２の人、生活機能の低下が見られる人※

※厚生労働省が定める基本チェックリストで判断

リエイブルメントとは

「再びできるようになる」という意味で、本人の力を引き出すケアとリハビリテーションを徹底する考え方です。「自立した生活をする」という高齢者自身の意思のもと、生活課題の解決と生活の質を上げるために、多職種の協働で再自立を促す支援が進められます。

相談窓口

●各地域包括支援センター など

状況に応じた適切なサービスを案内

＋必要時

地域リハビリ相談

リハビリ専門職が相談を実施

短期集中予防サービス　無料

リハビリ専門職が個別に面談し、プログラムを作成。管理栄養士や歯科衛生士などが栄養や口腔(こうくう)の相談に応じます。

前みたいにスーパーに買い物に行けるようになりたいなぁ

理学療法士・作業療法士

目標の達成に向けた取り組みを一緒に考えていきましょう！

短期間で自信と能力を回復し地域へ

サービス終了後も住み慣れた地域で暮らし続ける

好きなことを自分自身で選択し、生きがいを持って暮らせるように、社会参加に向けサポートします。

就労

ボランティア

いきいきとした自分らしい暮らし

趣味活動

通いの場

利用者の声（令和５年度）

金井さん

5年前に脳出血を起こして、右半身麻痺で車椅子生活になり、話すことも難しくなりました。続けていた太極拳はやめないといけないと思いました。短期集中予防サービスで「再び太極拳や民謡の舞台に立つこと」を目標にして、一進一退はありましたが、プログラムの運動は全てできるようになりました。運動ができるようになっても、自分自身で続けることの大切さを知りました。

太極拳の再開当時は腕を上げられませんでしたが、参加しているうちにできるようになり、去年10月の舞台に立ちました。11月の民謡の舞台にも出ますよ。前向きに取り組めていると感じています。

梶谷さん

がん治療の副作用や歩行時のふらつきが気になり、外出の機会が減っていました。どう頑張っていいのか分からないときに、地域包括支援センターにサービスを紹介されました。

自分の体の状況を知り、弱くなったところだけでなく良いところも見つけて、毎回、面談で励ましてくれるのがこのサービスの特徴です。不安や寂しさをスタッフなどに伝えたところ、共感や励ましだけでなく、笑いに変えてくれることも多く、1人じゃないという安心感がありました。継続を諦めかけていた書道教室にも意欲的に通えるようになり、「前向きに乗り切ろう」「無理せず病気と付き合っていこう」と、感謝の気持ちを忘れずに過ごすことができています。

このサービス利用者の72%※が、介護のサービスを利用せず、再びいきいきと生活ができるようになっています。

令和4年度の市の実績

市の介護予防の取り組み

今年3月に策定した第9期市高齢者保健福祉計画では、「介護予防・健康づくりの取組」を重点的な取り組みの1つとしています。10月1日から、新たに要支援などの認定を受け、デイサービスなどを希望する場合は、原則として最初に短期集中予防サービスを利用します（難病、末期がん、認知症のある人を除く）。

短期集中予防サービスの核となる支援

【サービス利用後の多様な社会参加】

趣味活動					スポーツ	ボランティア・就労	地域活動
フォークダンス	太極拳	映画	手芸サロン	旅行	カーブス	登下校の旗振り	認知症予防教室
社交ダンス	ヨガ教室	競馬	編み物	畑仕事	ウォーキング	弁当作り	茶話会
日本舞踊	弓道	競艇	パッチワーク教室	家庭菜園	ポールウォーキング	移動支援	サロン
民謡	ハイキング	図書館利用	写経の講座	ヤギの世話	トレーニングルーム利用	地域清掃	百歳体操
マンドリン	散歩	歴史の勉強会	漢詩塾	卓球サークル	ラジオ体操	新聞配達	自治会役員
大正琴	料理教室	マジック	詩吟	将棋	卓球	自営業の伝票処理	介護予防教室
カラオケ	お菓子作り	コンサート	句会	囲碁	登山	老人ホームでの調理	老人会
歌唱サークル	写真撮影	美術鑑賞	書道	ボッチャ	スキー	デイサービスのドライバー	アジサイ大学OB会
グランドゴルフ	釣り	絵画	墨絵	能面教室	水泳		
マレットゴルフ	カルチャークラブ	絵手紙制作	健康麻雀	YouTube投稿	ソフトボール		

これまでの取り組みと今後の課題

▶市民・関係機関へ周知を行い、リエイブルメントの理解を促進します

・広報さがみはら、健康さがみはらへの記事掲載

・介護保険事業所、居宅介護支援事業所への説明会開催

・医師会、病院協会・老健協・MSW・リハ職等への説明

・ポスター、パンフレットの作成

▶短期集中予防サービスを中心とした総合事業サービスの利用を促進します

・短期集中予防サービス実施事業所の拡大

・ケアマネジメントの効率化

・事業の評価、効果検証

▶(短期集中予防サービス終了後も)住み慣れた地域で暮らし続ける体制を作ります

・定期的な多職種事例検討研修会

・生活支援コーディネーターへの研修、連携