平成 26 年 11 月 17 日

福生市議会議長　乙津豊彦　様

市民厚生委員会委員長　原田　剛

平成 26 年度　福生市議会市民厚生委員会視察報告書

本委員会は、平成 26 年度行政視察を次のとおり実施しましたので、報告いたします。

１　視察日程

平成 26 年 10 月 16 日（木）～17 日（金）

２　視察先及び目的

（1）岩手県奥州市

思い出カフェについて

（2）秋田県横手市

健康の駅よこてについて

３　視察参加者

委 員 長	原田　剛
副委員長	岩﨑百合子
委　　員	奥富　喜一
委　　員	田村　昌巳
委　　員	大野　聰
委　　員	青海　俊伯
委　　員	阿南　育子
随　　行	神林　俊（議会事務局主査）

岩手県奥州市　視察【10 月 16 日(木)】

1　市の概要（平成 26 年 3 月現在）

（1）面　積　993.35km^2

（2）人　口　123,004 人

（3）世帯数　44,069 世帯

（4）概　要　奥州市は、岩手県の内陸南部に位置し、地域の中央を北上川が流れており、北上川西側には胆沢川によって開かれた胆沢扇状地が広がり水と緑に囲まれた地形となっている。平成 18 年 2 月に 2 市 2 町 1 村が合併して奥州市となり、総面積の中では、うち農地面積の割合が高く、稲作農業を中心とした複合型農業で、県内屈指の農業地帯となっている。特産品は、南部鉄器、前沢牛、江刺リンゴなどが有名です。

2　視察概要

視察目的

認知症高齢者が増え続ける中、本人や家族が気軽に立ち寄り、地域の方々や専門職とのふれあいを通して支援を受けることができる居場所づくり「認知症カフェ」の取組みについて調査しました。

調査内容

（1）取り組み概要・経緯及び予算について

①奥州市の現状

総人口	123,004 人
高齢化率	30.4%
要介護認定者率	18,1%
介護保険料（年額）	52,000 円
地域包括支援センター	本庁 1 （支所にサブセンター4、ショピングセンターへサテライト 1、在宅支援センターへブランチ 11）

②地域包括支援センターでの相談傾向

総相談件数の 27.4%が、認知症があるもしくは疑いのある高齢者の相談

・認知症で困っている市民が多い
・市民の認知症への関心の高まり
} 実感

③対応と方針の明確化

●医療介護地域支援サービス連携の再構築

市全体で取り組むための連絡会の設置

地域課題を共有し対策を検討する部会の設置

事例検討会からネットワークの構築を目指す

●認知症の人と家族の支援充実

地域で支えるための普及啓発や具体的な事業化を推進

※専門的な支援と住民活動が繋がらないと解決しない

④市町村認知症施策総合推進事業

目的…認知症になっても本人の意思が尊重され、みんなの和で支え合いながら、住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりをめざす。

●医療・介護・地域支援サービスの連携を図る事業

連絡会

・認知症になっても安心まちづくり連絡会

…27 団体（三師会、介護施設関係者、家族の会、金融機関、弁護士、消防、警察など

各部会

・徘徊対応部会…徘徊高齢者登録台帳

登録者へ目印となるステッカー、周知チラシの作成、徘徊SOS ネットワークの構築

・普及啓発相談対応部会…普及啓発リーフレット作成

・認知症介護の便利帳作成部会…おうしゅう認知症おたすけマップ（全戸配布）

おうしゅう認知症おたすけ便利帳

・金銭管理、権利擁護部会…金融機関向け窓口資料の作成と配布

事例検討会

・みんなで支える認知症事例検討会

地域課題の共有をはかり解決に向けた取り組み

地域のケアマネージメント向上と関係者のネットワーク構築

●認知症の人と家族の支援充実

・認知症支援ぬくもり隊養成講座　市民ボランティアの養成講座

・認知症サポーターの取組み（H26..3 末現在）

キャラバンメイト42人

サポーター8，228人…銀行、理美容師、スーパー、小学生も行っている。

・認知症介護家族交流「ぬくっこ」…介護者の意見交換、声掛けを行っている。

⑤認知症思い出カフェの取組みきっかけ

●認知症高齢者を支える介護者の声

孤独、ストレスを話し、アドバイスをしてくれる人が欲しい、思い切り語りあえる場が欲しい。

●自宅とデイサービス以外の居場所が欲しい。

↓

「認知症の人と家族、地域住民、専門職などの誰もが参加でき集う場」

認知症カフェ

⑥奥州市認知症思い出カフェ 「昔なつかし語らいの会」

●本人や家族へ心理的支援、MCI（正常と認知症の中間）や認知症初期の人への支援、認知症についての知識や支援制度の情報提供、市民ボランティア（認知症支援ぬくもり隊）の育成を目的とする。

・運営主体や方法には、さまざまなスタイルがある。

・認知症の方を中心に集まる

居場所の確保

悩み相談

介護に関する情報の取得

・対象…認知症の人とその家族、認知症や認知症予防に関心のある方

●認知症思い出カフェ「つどいの家」が平成２５年８月にオープン

月１回（第四金曜日 13:30～15:30）開催の「昔なつかしい語らいの会」

市の地域包括センターが運営し、庭に石灯篭がある旧い民家を使用

ぬくもり隊と包括支援センター職員で開催

※ぬくもり隊とは、認知症のボランティアで研修を受けている。

認知症模擬訓練や家族交流会にも参加し、認知症の介護経験がある方やヘルパー経験者など意識の高い方が多い。

・お茶を飲みながらの会話、昔なつかしゲーム、脳活性化トレーニング、料理、ハンドベル等

・予算　会場借用料 1 万円、消耗品 2 万円程度（カップや料理実習の材料代）

ほとんどが自己負担

（2）現在の課題と今後の課題等

●開設から今までの課題

・会場が狭く参加者増に対応できない

・交通手段がなく参加者が限られる（送迎が無い）
・古民家のため夏は暑く、冬は寒い
・本人と家族そして地域の認知症の理解はまだまだ不足（普及啓発が必要）

●今後の課題
・人材確保と人材育成
・認知症思い出カフェの増設（認知症の方、あるいは家族の方が会える場所）
・家族会と市民ボランティアの自主組織育成活動支援

（3）認知症思い出カフェのメリット
・古民家を利用した空間でリラックスできる
・各種認知症対策事業参加の入り口となり行政サービスに繋がる
・本人と家族が社会とのつながりを取り戻す場となる
・家族同士で仲間づくりや実体験に沿った介護の工夫を学びとる機会になっている

（4）物忘れ相談プログラム
現在の認知症の多くはアルツハイマー型認知症で、早期発見・早期治療するため、認知症予防タッチパネル式スクリーニングにより健診し、15 満点中 12 点以下だと認知症が始まっている可能性があるとの事。
タッチパネルのパソコンと対話方式で、ストレスなく実施できる。

（5）物忘れ相談プログラムの効果
●認知症思い出カフェで、希望者のみに実施し、本人の気づきとして活用
●介護予防教室
５０人中３人が早期発見につながった

（6）認知症を切り口とした地域包括ケア体制の構築のまちづくり
●認知症の人が暮らしやすいまちは誰でもが暮らしやすいまち
●住み慣れた地域で自分らしく過ごし、希望するかたちで人生を終えられるようにしたい
●本人や家族が必要な時に必要な社会資源を切れ目なく活用できるような支援が必要

視察成果のまとめ

奥州市では、地域包括支援センターへの認知症の相談件数の増加や認知症に関する切実な相談、介護サポーター養成講座やフォーラム、家族介護教室等に対する住民の反応が多いことから、認知症に困っている市民が多い事や認知症に対する関心の高まりがありました。当市と比べて高齢化率が高く、要介護認定率が高いことからも認知症高齢者の増加が伺えます。

奥州市では、医療・介護・地域支援サービス連携の再構築を行い連絡会、各部会などを作り、医療・介護・地域サービスの連携を図る事業がスタートしました。もう一方認知症支援ぬくもり隊（市民ボランティア）の養成や認知症サポーターの養成の取組みが行われ、認知症サポーターも8，228人（H26年3月末）という数字からも市民の関心の高さが伺えます。

平成 24 年～25 年の介護者の声や実態調査から自宅とデイサービス以外の居場所が欲しいとの声により、古民家を利用した認知症思い出カフェが作られました。

とかく孤独・孤立しがちの介護で、思い出カフェに集うことは、本人や家族が社会とのつながりを取り戻し、また家族同士が語り合う事で実体験や介護の工夫を学んだりする場にもなり、介護しているのは自分一人ではないと実感でき、そして介護ボランティアやスタッフとふれあい元気をもらってまた頑張れる場となっていると思われます。

更に認知症高齢者にとっても、自分がいろいろできなくなったり、記憶が混濁する中で、自分にもできることがある、まだやれることがあるという自信を取り戻し、自分を取り戻すことができる場となり、効果的だと実感しました。このような拠点づくりはとても重要と思いました。

また、認知症予防の第一人者である鳥取大学医学部教授・浦上克哉博士が開発した「物忘れ相談プログラム」を使って、認知症の早期発見・早期治療にも取り組んでいます。現在、認知症は462万人（2年前は200万人）でアルツハイマー型認知症が多く、認知症予備群と言われる軽度認知障害の方も400万人存在し、この予備群の予防をしなければ、2～3年後には認知症となっていく状況です。その発見に認知症予防タッチパネルを使用して行っています。認知症思い出カフェでは　本人の気付きとして実施し、介護予防教室では脳トレ教室として実施し、早期受診につながっているとの事でした。

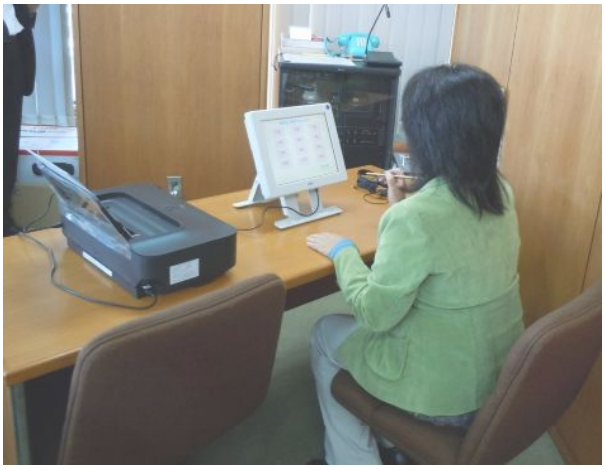
ホームページ等にも認知症チェックなどがあり、普段の行動などに対して設問しチェックをして進行度合いを見ますが、このタッチパネルの良いところは対話形式でできるという点、音声で流れたことを記憶としてとどめておけるか。年月日などわかっているか、簡単な設問の間に最初に行ったことを覚えているか、図形に関する認識はあるかなど確認し、点数として出ます。またどの部分の認知が衰え始めているかを確認できる点では、認知症の早期発見・早期対応の一つのツールとして効果的だと思いました。

来年度から始まる地域包括ケアシステムの中で、奥州市で学んだ認知症対策をしっかりと盛り込んでまいりたいと思いました。

（奥州市役所前）

（奥州市役所内思い出カフェ視察）

（奥州市役所内思い出カフェ視察）



（タッチパネル式物忘れ相談プログラム）

（認知症思い出カフェ現地視察）

（認知症思い出カフェ現地視察）

秋田県　横手市　視察【10 月 17 日(金)】

1　市の概要（平成 26 年 3 月現在）

（1）面　積　693.04km2

（2）人　口　96,665 人

（3）世帯数　34,469 世帯

（4）概　要　横手市は、秋田県の県南地域に位置し、県南の中核として発展している。平成17年10月に8市町村が合併し、10万都市として誕生。土地は耕地と宅地による平坦地が多く、盆地であるため一日の気温格差は大きいが風はあまり強くないことから、国内有数の穀倉地帯を形成している。積雪寒冷地で多量の雪は市民生活に影響を与えているが、反面貴重な水資源となっている。

2　視察概要

厚生労働省の国民生活習慣病を改善し、健康寿命を延ばすための運動「Smart Life Project」の一環としての表彰制度で、「第一回健康寿命を延ばそう！アワード」において厚生労働省健康局長優良賞を獲得された。（166 件の中から 19 の自治体・団体・企業が選ばれた。）

健康をテーマとした交流拠点を「健康の駅」として、トレーニングセンターによる筋トレや各種教室、様々な健康への取り組みが行われている大規模駅。地域密着型で公民館や地域会館を利用して行っている中規模駅・小規模駅の事業について、調査しました。

調査内容

（1）高齢化の現状

高齢者人口　32，063人

高齢化率　33．29％

要介護認定割合　20．29％

●要介護の要因

男性は、脳卒中が圧倒的に多く、女性は脳卒中・認知症・骨折・骨関節疾患が平均的に多い状況

●治療中の病気

男女とも高血圧がトップで、次いで骨関節となっている。一般的に高血圧の適切な治療を受けている人は2割弱と言われている。

（2）「健康の駅よこて」の取組み

①歴史

平成17年度　「健康の駅推進室」を設置
　　大規模駅となる「健康の駅よこてトレーニングセンター」を開設
　　1市5町2村の合併となり、新横手市に「健康の駅推進室」を設置

平成19年度　市内東部地域を中心に中規模駅・小規模駅の拡充を図る。

平成20年度　西部地域と南部地域に新たに大規模駅（トレーニングセンター）開設
　　…市内が3ブロック化される。

平成21年度　市内に中規模駅・小規模駅の拡充を図る

平成23年度　東部地域の大規模駅を駅前の交流センターわいわいプラザに移転する。

②事業の推進

●横手市が目指す健康の駅

健康をテーマにした交流拠点

・市民自ら取り組む健康づくり
・活動母体は市民であり、「市民行政協働型の健康の駅づくり」
・地域コミュニティの再構築から地域が明るく元気になり、地域全体の健康度向上

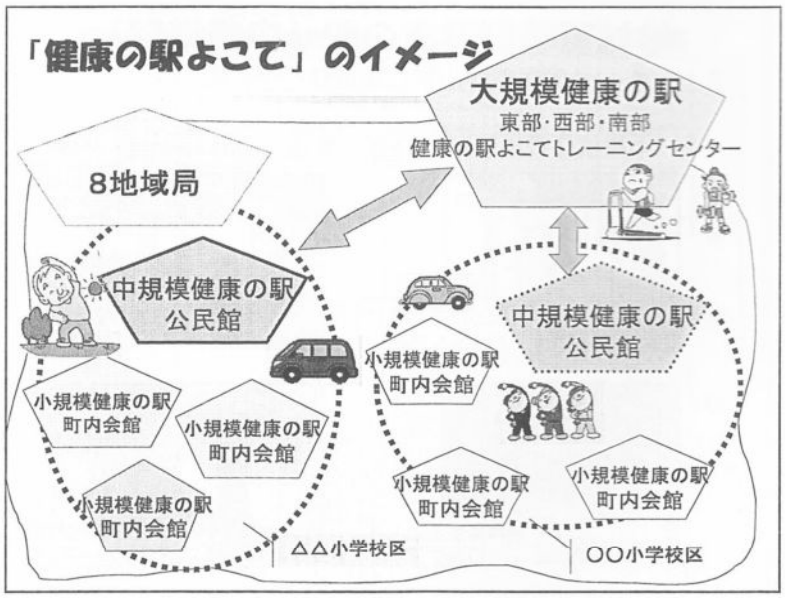
目指す

活動方針

・子どもから高齢者まで全ての年齢層における健康づくり

事業展開のスタイル

・市民の健康づくりを大中小の健康の駅でサポート
・運動を切り口とした活動から、個々の健康全体像に対する支援を行う。
・「健康の駅」利用者の健康度評価やニーズ調査から健康の駅で取り組むべき目標を明確にする。



●大規模駅「よこてトレーニングセンター事業」

トレーニングセンター	トレッドミル	エアロバイク	筋トレマシン
東部	10台	20台	7機種
西部	3台	10台	6機種
南部	3台	9台	6機種

スタッフは、保健師、健康運動指導士、栄養士

各トレーニングセンターでは、マシンを使用した教室が行われている。

・「シニアパワーアップ教室」

目　的…運動習慣づけ、膝痛・腰痛緩和、心身機能向上・保持により廃用症候群を予防する。

対象者…65 歳以上の要介護認定を受けていない方

実　施…週 2 回、2 か月間、全 16 回

・生活習慣改善教室

目　的…個々の心身状態にあったセルフケア能力を身につけることで、健康的な生活習慣の確立

対象者…30～64 歳、体重増加等の理由で生活習慣病が心配な方

実　施…週 2 回、2 か月間、全 16 回

・膝痛、腰痛らくらく教室

目　的…運動習慣づけ、膝痛・腰痛緩和、心身機能向上・保持により廃用症候群を予防する。

対象者…50 歳以上の要介護認定を受けていない方

実　施…週 1 回、2 ヵ月間、全8回

・健康増進タイム

目的…個々の運動目的にあった無理のない運動で、心身両面の健康寓づくり

対象者…高校生以上

実　施…各トレーニングセンターのトレーニング時間による

●中規模駅

公民館や小学校の跡地など18カ所

・らくらく体操…医療専門職が考案した、安全・効果的な体操

イスに座って誰でも簡単にできる

膝痛・腰痛・肩こりの予防と緩和に効果がある

※高齢者で、腰痛やひざ痛で長い時間、立っているのが辛いという方でも安心してできるよう工夫された体操

・減塩の学習会　　・歯科衛生士による口腔ケア

・学校跡地を活用した室内ウォーキング（冬期間は雪道で外でできない）

●小規模駅

町内会館など58カ所で活動

・らくらく体操を行う　　・子育てサークルと交流

・社協と連携し体操が終わったら、いきいきサロンとしてお茶会など行っている。

③事業の効果

体力がついた、動作が楽になる

血圧、血糖値、糖質値の改善

膝、腰の痛みが改善

④今後の事業展開

メタボリックシンドローム…生活習慣病の予防

ロコモティブシンドローム…加齢と廃用の悪循環を断つ

重点目標

・高血圧予防…減塩の推進　　・「健康の駅よこてらくらく体操」の普及

⑤健康の駅事業から見えてきたこと

・介護予防も健康づくり　　・健康づくりは継続性が大切

・生活習慣病の予防が重要　　・加齢に伴う運動疾患の予防が重要

・町内会の理解と支援が重要　　・指導、教育型から支援型の健康づくり事業へ

視察成果のまとめ

横手市では、治療中の病気で男女とも高血圧がトップで、次いで骨関節となっている。また要介護認定の要因では、塩分が多い食生活も大きく影響し、男性は脳卒中が圧倒的に多く、女性は、脳卒中・認知症・骨折・骨関節疾患が平均的に多い状況であり、冬季に雪道で、運動する機会が少ないという背景があった。

旧横手市でも健康の駅事業の取組みをはじめていたが、平成 17 年の合併後、年々健康の駅が増えて行き、平成23年には健康の駅推進室が健康推進課となり、健康推進課を中心に医療・保健・福祉の有識者による健康の駅事業の骨格を協議する推進会議、実際推進している健康の駅推進担当の保健師さんによる健康の駅推進担当者会議により、推進する体制が整った。

それと同じ年に、東部トレーニングセンターが公共施設わいわいプラザの4階に、施設規模を拡大して移設され、山々の美しい景色を見ながら、たくさんあるトレーニング機器を使って、トレーニングができる環境も利用者が増加した要因と思われます。

雪国にとって、室内で運動できる環境がある事は、重要なことだと思いました。

また中規模・小規模の駅での「らくらく体操」は、椅子に座って高齢者にとって無理なく

でき本当に工夫され、また学校跡地の廊下や階段を活用して、室内ウォーキングも素晴らしい活用方法だと思いました。

福生市にとってもメタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームの予防・改善は、重要な課題であり、新規の要介護認定者数を減少させ、元気な高齢者を増やす取組みが早急に必要と感じました。

横手市の健康の駅事業から「介護予防も健康づくり」「健康づくりは継続性が大切」といわれていましたが、今後重要なポイントだと思いました。中規模・小規模の駅のように身近な地域で参加でき体操ができる環境を増やしていくこと、また現在福生市では中央体育館や地域体育館で運動教室が行われていますが、これらを体系的に推進していくことが重要と感じ、横手市で学んだことをしっかり、福生市で推進できるよう取り組んでまいります。

（横手市役所前）

（横手市役所内健康の駅視察）

（大規模健康の駅　現地視察）

（大規模健康の駅　現地視察）