

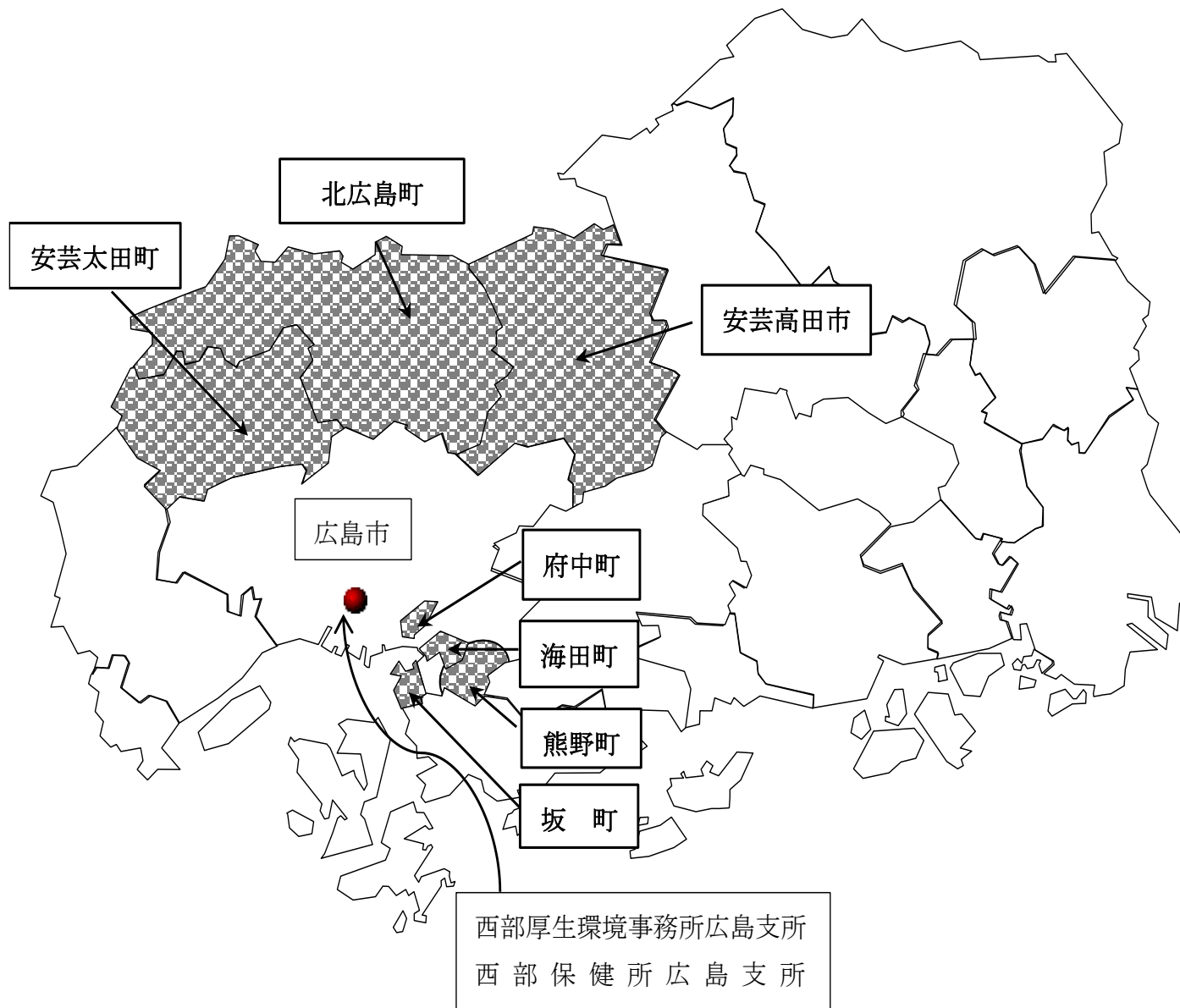
「シルバーリハビリ体操指導士養成事業について」

紹介者：西部保健所広島支所
熊野町高齢者支援課

西部保健所広島支所における取組について

R7.3.18(火)市町情報交換会

- 1 管内地域包括ケア情報交換会
- 2 地域包括ケアシステム強化推進事業(研修会)
- 3 市町地域ケア会議
- 4 市町ヒアリングについて



広島圏域 人口(R2国勢調査)

市 町	人 口	65歳以上の割合
海田地域	116,207	
府中町	51,155	24.9%
海田町	29,636	23.9%
熊野町	22,834	35.7%
坂町	12,582	29.6%
芸北地域	49,951	
安芸高田市	26,448	42.0%
安芸太田町	5,740	52.1%
北広島町	17,763	39.2%

【参考】地域包括ケアシステム推進に係る保健所の役割

区 分	役 割
市町	○地域包括ケアシステムの推進主体 ○地域包括支援センターの運営 等
県本庁	○広域的・専門的観点からの市町支援 ・初任者研修、地域分析データに基づく研修 ・評価指標による評価のとりまとめ ・個別事業を通じた伴走支援 ・中山間地域等の特定課題への対応 ・総合チーム支援（アセスメントのサポート）等
県保健所 （支所）	○市町が相談しやすい体制づくり及び市町との連携強化 ○システム強化に向けた助言及び現場レベルのきめ細かな支援 ○総合支援チーム支援（圏域市町のデータ分析・診断支援等）等
県地域包括ケ ア推進センター	○専門的支援（地域支援・人材育成等） ・個別事業を通じた研修、アドバイザー派遣 ・総合支援チーム支援（総括、アセスメント、アドバイザー）等

1 管内地域包括ケア情報交換会実施状況

年度	時期	内 容
R1	R1.7月 R2.1月	・各市町の地域包括ケアに関するデータ分析、各市町の取組状況、人材育成ほか ・評価指標の結果と見直し、各市町の取組状況、保健所の強化推進事業について
R2	R2.8月 R3.3月	・広島県地域福祉支援計画について ・各市町の地域包括ケアの取組状況等について ・事例紹介：NPO法人広島こども食堂支援センター
R3	R3.7月	・広島県の地域共生社会の推進について ・防災と福祉の連携による個別計画策定促進事業について ・各市町の地域包括ケアの取組状況等について
R4	R4.12月	・高齢者施設等における新型コロナウイルス感染症発生時の保健所の取組について ・各市町の地域包括ケアシステム強化に向けた取組状況について ・災害時避難行動要支援者対策等の取組について
R5	R5.9月 R6.3月	・各市町の取組情報交換 介護予防事業の展開、自立支援型地域ケア会議による地域課題の把握と施策化、 災害時避難行動要支援者の個別避難計画、認知症チームオレンジの取組ほか) ・重層的支援体制整備事業について

年度	管内地域包括ケア情報交換会
R6	◆日時 R7年1月14日(火)14～16:00(WEB開催) ◆内容 ※今年度の市町ヒアリングの結果から、特徴のある取組等を 中心に、各市町の発表から意見交換等を行った。 ～取組発表～ ・府中町 チームオレンジの活動に向けたBRNKETプロジェクト ・熊野町 高齢者の介護予防「シルバーリハビリ体操」 ・安芸太田町 災害時要支援者対策 防災アプリ「防災もりみん」 ・北広島町 高齢者の生活支援「あんしん電話」

年月日	2 地域包括ケアシステム強化推進事業(研修会) 実施状況
R1.12.12(木)	対象:管内市町地域包括ケア担当者 ①講演『<u>口腔ケアに関する自立支援型ケアマネジメントの視点について</u> ～広島市通所口腔ケア事業の取り組みの成果と課題等から～』 講師:広島市歯科医師会 理事 藤田友昭 氏(ともデンタルクリニック) ②講演『<u>竹原市における歯科保健活動とその成果について～介護予防事業から災害支援まで～</u>』 講師:竹原・豊田地区地域歯科衛生士会 副会長 三好早苗 氏 介護予防・ 口腔ケア
R3.3.8(月)	対象:管内市町地域包括ケア担当者 講演『<u>今をより大切に生きるために、伝えたいことは</u> ～もしバナ、生き逝きカードゲームを通して体験する～』 講師:iACP公認もしバナマイスター 東 祥子 氏(広島生協 地域包括ケア部) ACPの啓発
R4.1.14(金)	対象:管内市町地域包括ケア担当者 テーマ『<u>福祉・介護人材の確保、育成、定着促進について～コロナ禍での課題と工夫～</u>』 講師:広島県医療介護人材課長 田所一三 氏 特別養護老人ホームゆりかご荘 池田 円 氏 社会福祉法人みどり会 府中みどり園 小代 桜 氏 坂町地域包括支援センター 木下健一 氏 コロナ対応
R5.9.16(土)	在宅緩和ケア講演会 対象:地域住民 医療・介護・福祉・地域包括ケア関係者等 活動報告『<u>安芸太田病院の取組について</u>』 報告者:安芸太田病院 内科部長 木村直人 氏 講演『<u>知っていますかACP(人生会議)～自分のこれからの人生について、考えてみましょう～</u>』 講師:広島県医師会理事 広島県介護支援専門員協会長 落久保裕之 氏 ACPの啓発

年度	地域包括ケアシステム強化推進事業(研修会) 実施状況
R6	【目的】 ・介護保険サービスの利用については、住民・利用者からの苦情対応等は、各事業所のマニュアル等による体制が図られているが、近年はサービス内容等を巡るカスタマーハラスメント(以下「カスハラ」と言う。)」への対応が課題となっている。 ・市町及び地域包括支援センターにおいて各介護保険事業所等からの相談に適切に対応できるよう、カスハラ及び対処のあり方等の理解を深める。 【対象者】 管内市町の地域包括ケア主管課職員、地域包括支援センター職員 【内容】 (1)日時:令和7年2月28日(金)14:00～16:00 (2)実施方法:Web開催(Zoom) (3)講義 演題『カスタマーハラスメントを中心としたハラスメント対応について』 講師 特別養護老人ホームやまゆり施設長 中東 奈津紀 氏 (広島県ケアマネマイスター 広島県介護支援専門員協議会理事) 質疑・意見交換等

3 自立支援型地域ケア会議への参加等

市町が開催される地域ケア会議には、地域担当保健師を中心に、助言者としての参加や傍聴、状況に応じた支援を行っている。

市町	開催状況等
府中町・海田町・北広島町	月1回
安芸太田町	年4回
坂町・熊野町	随時
安芸高田市	開催支援

4 熊野町の取組（概要：市町ヒアリングシートから）

【市町における概要と特性】

- ・人口22,834人（R2国勢調査） 高齢化率35.7%
- ・2040年推計：85歳以上は8.3%増
- ・R5 85歳以上の要介護認定率49.7%
- ・地域包括支援センター：直営（高齢者支援課）

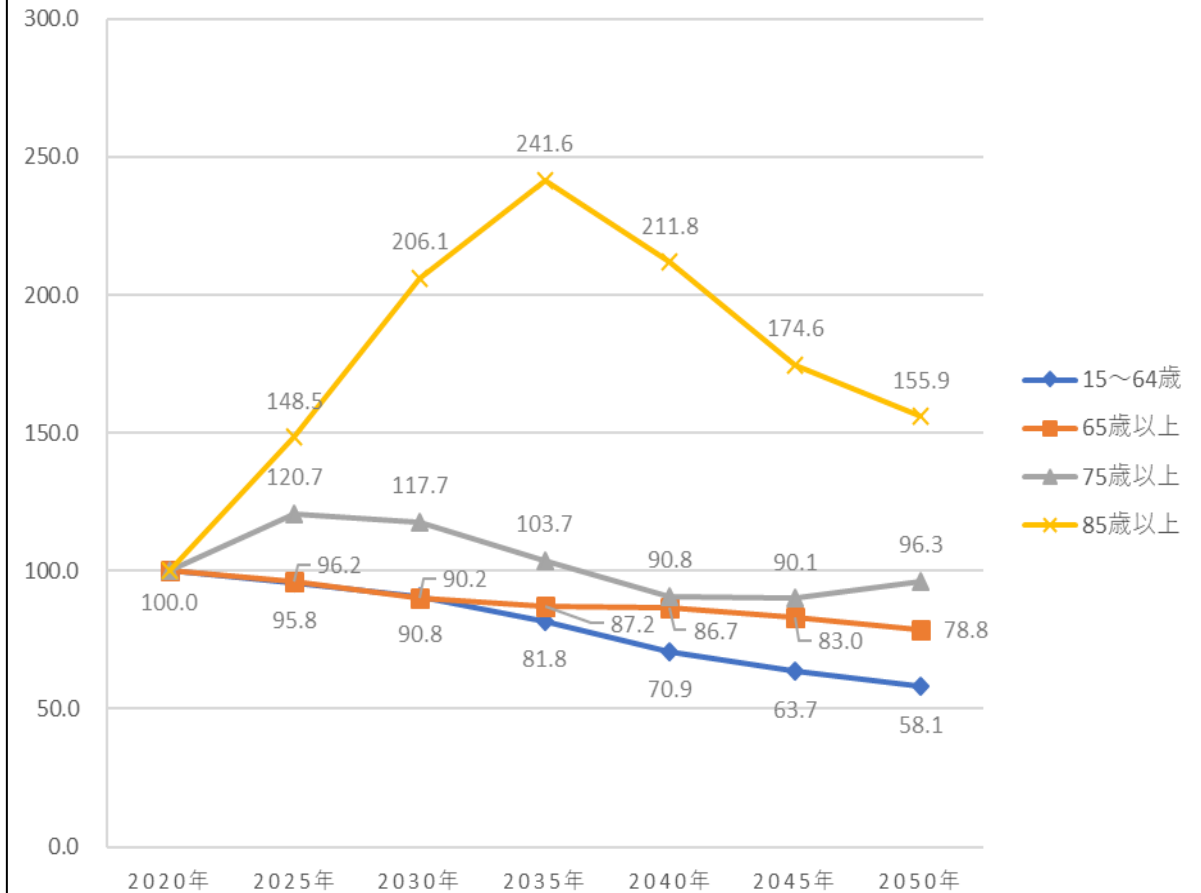
【評価指標、定量データ等から考えられる仮説】

- ・隣接する広島市、東広島市、呉市の医療機関を利用
- ・往診専門医1 歯科診療所3 訪問看護事業所3
- ・訪問薬局1（在宅緩和ケア 24時間対応）
- ・特養1 老健1 小規模多機能3ほか
- ・ケアバランス指標31.2%
- ・ふれあいサロン16 認知症カフェ3
- ・第9期介護保険計画 介護保険料基準額（月額）4,828円

◎シルバーリハビリ体操：指導士を50人以上育成 年間1000回以上の開催 一人でもできる体操の普及により、生活機能の維持

◎シルバーリハビリ体操や、地域食堂、認知症カフェ等の活動により、介護予防や支援体制の定着が図られている。

熊野町人口の推移（社人研推計）
（2020年を100とした場合）



特徴的な取組	分野	重点的な取組、効果が見えていると思われる事例等
	1 保健・介護予防	○ <u>シルバーリハビリ体操</u> :指導士会のリーダー 1～3級資格ごとの役割の明確化 十数年継続した住民の自主的な取組の定着化 高齢者の約1割の参加率 ○通いの場19か所(R6.3月時点)
	2 医療・介護	○月1回ケアマネの研修・会議 ○緊急時や救急搬送時の情報共有「緊急連絡カード」の住民啓発 ○多職種連携会議の開催 安芸「いかの会」多職種連携ツールによる医療と介護の連携
	3 住まい・生活支援等	○ <u>高齢者の見守り</u> :徘徊認知症高齢者等ネットワーク <u>ふでりん見守りシール</u> の活用 見守りの多種多様な民間企業等の「缶バッチ」活用による協力体制づくり ○シルバーリハビリ体操指導士が地域の担い手として、見守りや声かけ等活躍している。
	4 地域包括ケアにおける地域共生社会	○ <u>認知症カフェ</u> :2か所は防災交流センターで活動、参加者に避難所としての役割・位置の周知を図る。学校帰りの子供の参加等、地域カフェとしての活動がある。 ○重層的支援体制整備事業:総合窓口の設置計画
	5 目指す姿の共有・連携	○熊野町高齢者保健福祉推進協議会の開催

◆熊野町 シルバーリハビリ体操指導士会

第13回 健康寿命をのばそう！アワード(介護予防・高齢者生活支援分野) 厚生労働大臣優秀賞(団体部門)を受賞されました。

◆熊野町から、シルバーリハビリ体操の取組について、発表させていただきます。

熊野町の介護予防事業

シルバークリハビリ体操事業

～ 住民が住民を育てる 住民主体の介護予防 ～



熊野町高齢者支援課

熊野町の概要



- **位置**：広島県西部に位置する。

広島市、呉市、東広島市の3都市に囲まれた高原盆地。

- **面積**：33.76km²

- **人口**：23,485人（R7年1月末現在）

高齢者数：8,105人（前期：2,769人 後期：5,326人）

高齢化率：34.50% 認定率：17.22%

- **産業**：江戸時代後期から伝わる筆の製造を中心として栄えてきた。

日本で生産される筆の約8割、8,000万本を生産。

※ 昭和40年代、広島市のベッドタウンとして急激な宅地化が進み、昭和50年までの10年間に人口が、2倍以上増加した。



シルバーリハビリ体操事業



①住民参加の介護予防

「自助・互助・公助」の精神により住民自らが資源となり、
官民一体となって、超高齢社会を乗り切るシステムを構築する。

②シルバーリハビリ体操の普及

シルバーリハビリ体操の普及をとおして、住民に介護予防や
リハビリテーションの正しい知識を学んでもらう。

学んだことを住民が住民に伝え、教え、実践する。

これにより、共に住みよい暮らしやすい地域社会をつくっていく。



シルバーリハビリ体操とは？



- **誰でもできる**

障害をおっても、年をとってもできる
どんな姿勢でもでき、道具は必要ない

- **最期まで人としての尊厳を守る**

人間らしく暮らし、最期まで人間らしくある



だれも見捨てない地域づくり

シルバーリハビリ体操の特徴

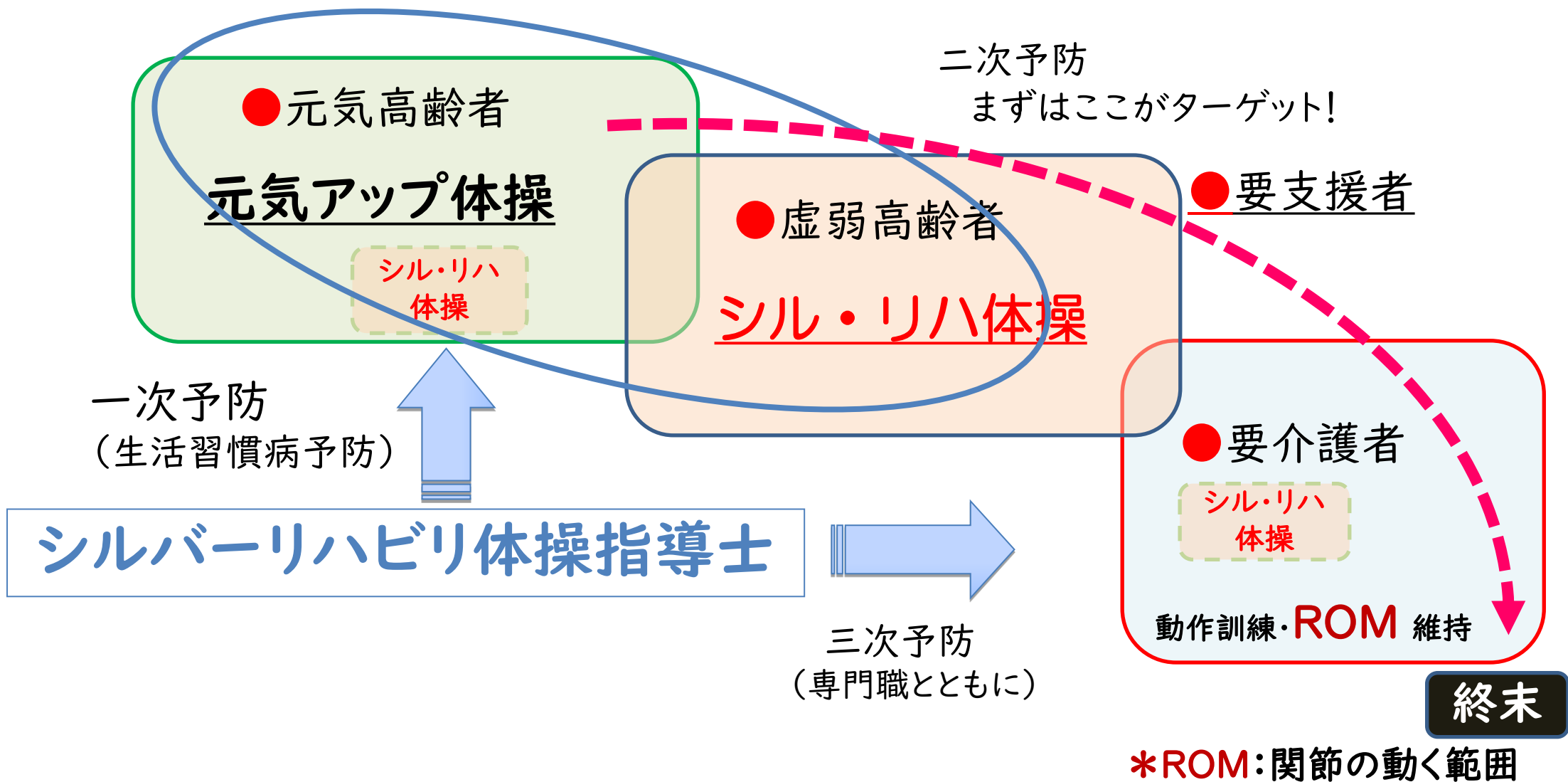
全92種類の体操があり, 目的に応じて組み立てられる



1. リハビリ専門職が治療に使う運動を体操化
2. 動作学・障害学に基づく目的志向型の体操
3. 道具不要、いつでも、どこでも、一人でもできる
4. 重度要介護者にも対応できる
5. 生活動作に結び付いた体操



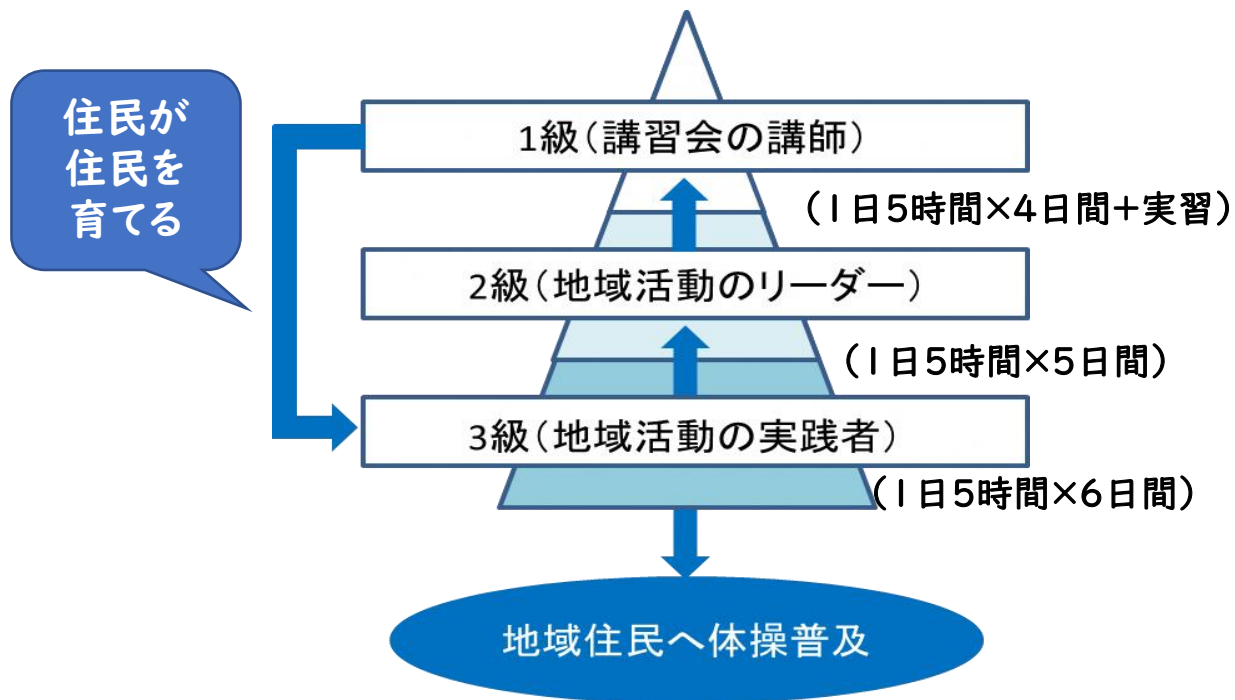
シルバーリハビリ体操の考え方



シルバーリハビリ体操指導士養成の仕組み

対象：熊野町在住で、常勤の職を持たない概ね60歳以上の方
全ての講習に参加できる方
ボランティアで活動する意欲のある方を公募

1級－2級－3級の役割



92種類の体操と体操に関わりのある
108の専門用語を学び、**地域で体操指導するために
必要な技術・リスク管理（疼痛に関することなど）を学ぶ**

★**男性受講者が比較的多いのもこの仕組みの特徴**

（出典：シルバーリハビリ体操指導士養成講習会講義スライド）

座学の内容

3級講習会（事業の核：30時間の内12時間）

- ・介護予防とシルバーリハビリ体操
 - ※町の現状、フレイルに関する内容あり
- ・運動解剖学
 - 体の部位、関節の運動、筋肉、骨、神経の仕組み、嚥下



体操に関連の深い基礎事項を学び、体操への理解を深める内容
体操の対象と効果の理解により体操プログラムを組み立て伝えられる

フォローアップ研修、2級講習会

- ・フレイル、サルコペニア、ロコモティブ
 - ・認知症、整形疾患
 - ・生活習慣病
 - ・障害者の心理
 - ・高齢者の運動
- などなど



一度の講習会で賄うのではなく、継続的に学びの場をつくることが大事



部位



筋肉



骨

熊野町シルバーリハビリ体操指導士会の概要



会設立	H26年4月（会長1名、副会長2名、会計1名、会計監査2名、執行役員6名）
会員数	61名（R7年1月末現在） （平均年齢：73.5歳 最高齢：86歳）
活動内容	・体操普及と介護予防や健康づくりに重要な情報の発進 ・新指導士の養成 ・新たな通いの場の創設支援など、行政と協働した地域づくり
主催教室	6会場、11教室（毎週月・火・木・金）
派遣依頼 団体	42団体 （各団体に月1回～毎週派遣、単回派遣もあり）



熊野町シルバーリハビリ体操指導士会の主な活動

- シルバーリハビリ体操教室の開催（6会場、11教室開催）
- 派遣依頼による体操指導（社協ボランティアセンターに申請のあった依頼先に指導士を派遣）
- 主催の体操教室や派遣先、イベント（公民館祭り等）での普及啓発活動
- 定期的な役員会と定例会、学習会等の開催
- 地域のニーズ把握からの事業展開（町や社協と連携し、新たな通いの場の創設支援）
- 避難所での体操指導（30年豪雨災害）
- コロナ禍での体操教室参加者への見守り等と介護予防啓発活動
- 町とともに、新たな指導士の養成（1級指導士が担当）
- 県内や全国のシルバーリハビリ体操指導士会との交流会の開催



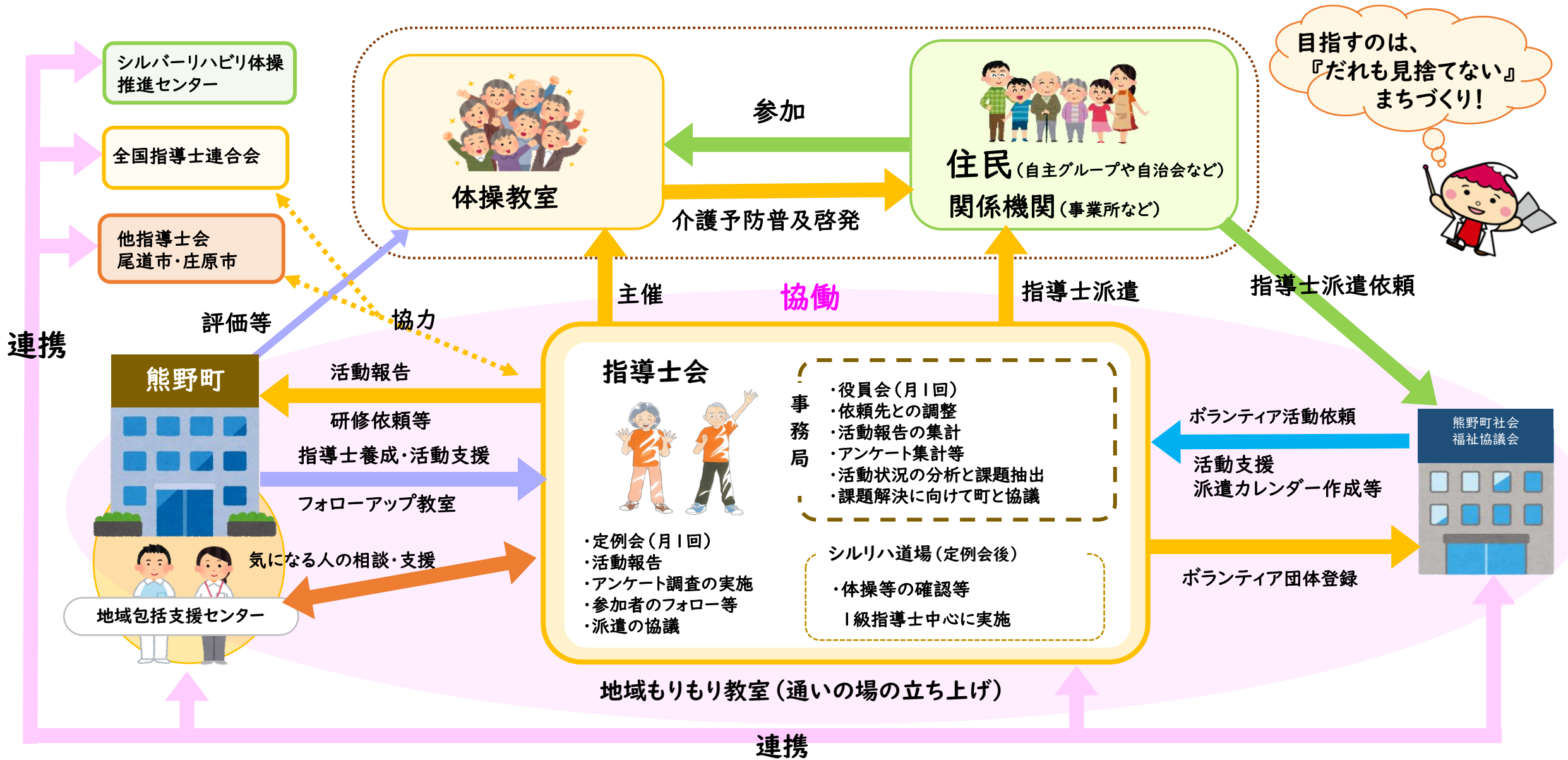
熊野町の体操指導士活動実績

※ H28年度よりシルバーリハビリ体操指導士に移行

年度	認定数 (実動数)	指導士会 会員数	活動回数(延べ)			住民参加数 (延べ)	依頼数 (実)	主催 教室数
			合計	派遣	教室			
H23	15(13)	0	20	19	1	385	11	0
H24	30(26)	0	89	89	0	1,376	18	0
H25	44(18)	0	173	163	10	2,462	24	1
H26	60(45)	32	299	270	29	3,881	29	2
H27	70(44)	43	401	363	38	5,613	32	3
H28	41(41)	49	485	427	58	7,136	33	3
H29	53(51)	52	640	514	126	9,991	37	3
H30	75(46)	66	615	487	128	10,505	34	3
R1	79(60)	67	795	631	164	13,792	42	4
R2	83(49)	61	639	457	181	7,549	38	6
R3	89(53)	67	653	480	173	8,137	39	6
R4	99(54)	60	1,115	820	295	14,655	43	7
R5	106(58)	59	1,252	837	415	18,221	42	10



地域活動（行政・各種団体と）の連携図



シルバーリハビリ体操事業は地域づくり



(内閣府) エイジレス・ライフ 社会参加活動事例 伝達式



社会福祉関係功労団体として広島県知事賞受賞



高齢者フォーラム（松山市）において、事例発表



発表中の会長

社会福祉大会にて（会長・副会長）



第13回健康寿命をのばそう!アワード 厚生労働大臣 優秀賞受賞(介護予防・高齢者生活支援分野) 団体部門



熊野町の介護予防

～人材育成を基盤とした地域づくり～





ご清聴ありがとうございました。



参考

エイジレスライフ 社会参加活動事例



内閣府HP



熊野町HP
(伝達式の様子)

第13回健康寿命をのばそう!アワード



厚生労働省HP
(報道発表資料)



熊野町HP