

第1回 ご近所サポーター講習会

国保診療施設と国診協

国診協は、保健・医療・介護・福祉を一体的に提供する
地域包括医療・ケアを目指しています。





ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明

感染対策について地域課題を出してみよう（GW）

必須講義① **「感染対策」**（その後ロールプレイ）

必須講義② **「訪問の工夫」**

本日の講義 **「転倒予防の環境作り」**

連絡事項、アンケート、次回の予定



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

イントロダクション (事業概要・趣旨説明)

新しい生活の中で近隣住民による
訪問型介護予防等を推進する事業

国保診療施設  国診協

国診協は、保健・医療・介護・福祉を一体的に提供する
地域包括医療・ケアを目指しています。



この事業について

新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型 介護予防等を推進する事業

全国国民健康保険診療施設協議会が全国4か所で実施します。

埼玉県小鹿野町

岐阜県郡上市

静岡県浜松市天竜区

鳥取県日南町

フレイルと介護予防

「コロナフレイル」って知ってますか？

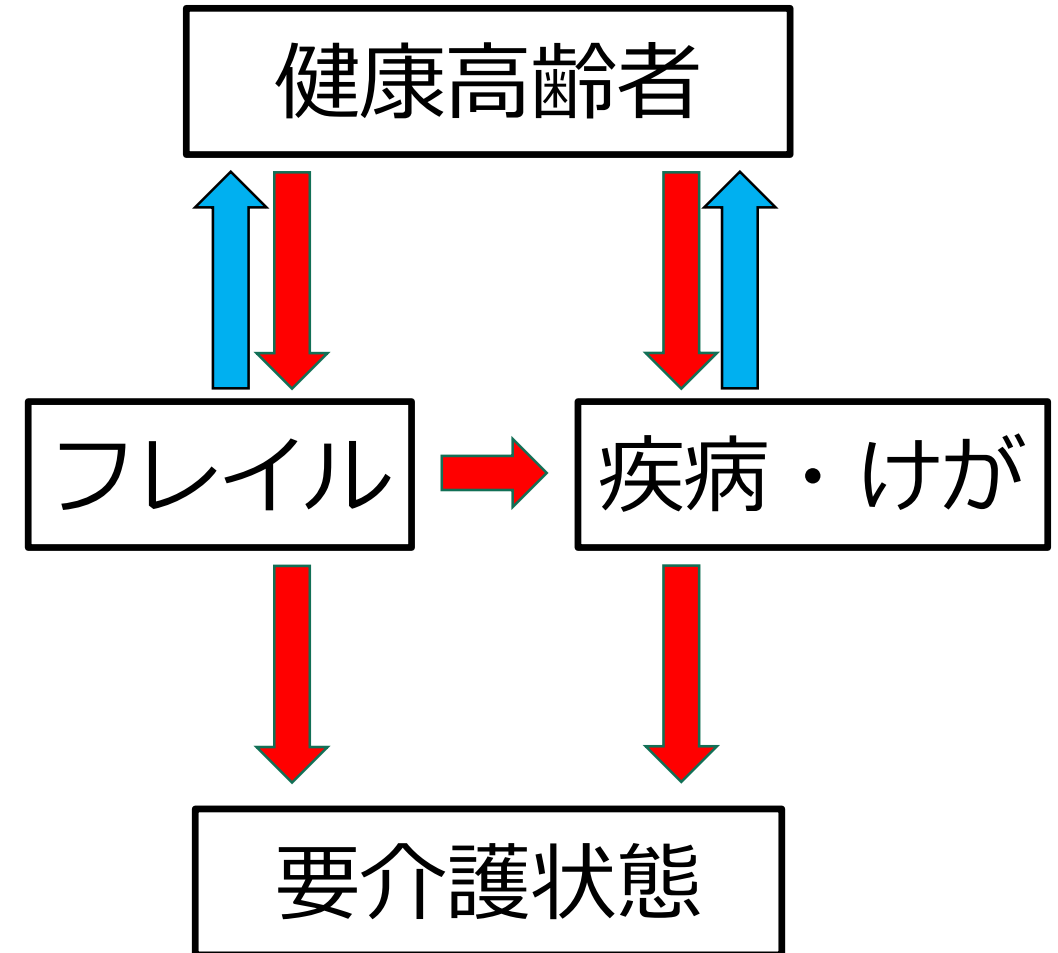
そもそも「フレイル」とは何でしょう？

フレイルと介護予防

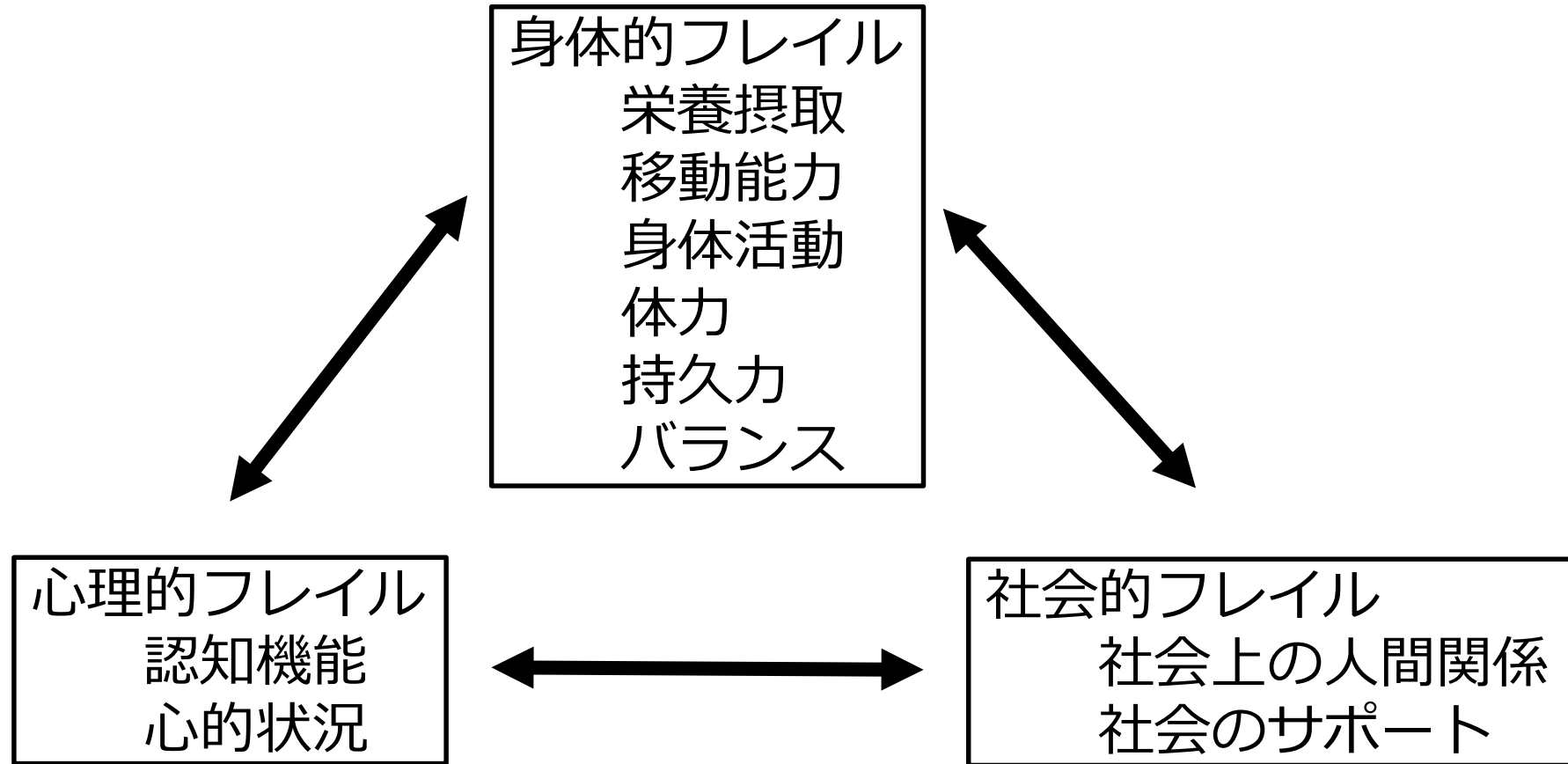
フレイルとは

年を取って様々な場面での予備能力が低下することで、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態

(予備能力：アクシデントが起ころうとも持ちこたえる力)



フレイルと介護予防



フレイルと介護予防

コロナフレイルとは？

新型コロナウイルス流行に対する自粛生活のため、
外出機会が減ることによって健常者がフレイル状態
に陥ること。

フレイルと介護予防

ここで、ちょっと考えてみましょう…

外出機会が減るって？

○通いの場に出ていたけど、自粛生活で出られない

▽交通弱者のため通いの場まで行けない

▽引きこもり等で通いの場に行くつもりがない

本事業の概要

本事業はコロナに関わらず、**外出機会の少なくなった方**に対する**介護予防プログラム**を行うものです。

- ・ 感染対策に留意しながら、ご近所サポーターが訪問
- ・ 近所付き合いの中で介護予防や生活支援を行う
- ・ ご近所サポーターの養成は、オンラインで行う

本事業の概要

対象者

- ・ 健康な高齢者が要介護状態となることの予防
- ・ 要介護状態の軽減や悪化防止

アプローチ法

- ・ 脳卒中など要介護状態となる疾病の予防
- ・ フレイル経由で要介護状態になることの予防

本事業の概要

内容

- ・ 高齢者本人へのアプローチ（機能訓練など）
- ・ 生活環境の調整
- ・ 地域の中の居場所・出番づくり

場所

- ・ 入居施設
- ・ 通所施設
- ・ 地域の通いの場
- ・ **自宅**

ご近所サポーター講習会のイメージ

会場集合型での講習会のイメージ



ご近所サポーター講習会のイメージ

オンラインでの講習会のイメージ



ご近所サポーター講習会のイメージ

ハイブリッドでの講習会のイメージ



ご近所サポーターのイメージ



食事・栄養

物忘れ

閉じこもり・うつ

転倒予防の環境整備

口腔機能向上

運動

感染対策

ご近所サポーター

訪問して介護予防活動を進めていく人（ご近所サポーター）をささえる事業

国診協で準備した資料

感染対策（第1回）

食事・栄養

ものわすれ

運動

Zoomの使い方

訪問の工夫（第1回）

口腔機能向上

閉じこもり・うつ

転倒予防の環境整備

国診協で準備した資料

ご近所サポーターマニュアルには、講習を受けた後で実際に対象者宅を訪問して、どのようにすれば良いかを記載してあります。



国診協で準備した資料

マニュアルの目次の次のページをご覧ください。



配布用リーフレット



ご協力のお願い



感染予防グッズ



山ノ助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

イントロダクション

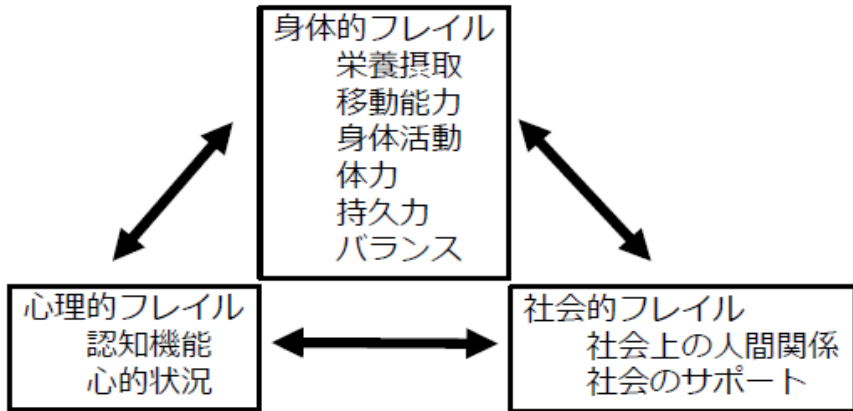
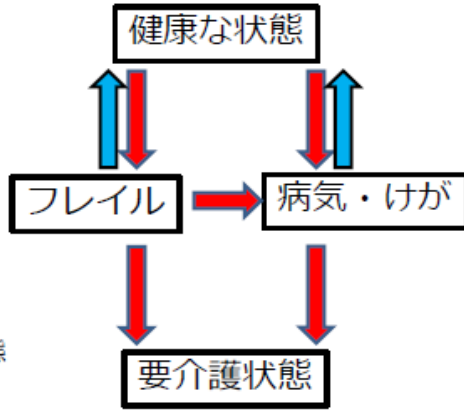
最初の訪問でお願いしたい事

フレイルと介護予防

脳卒中や骨折など病気やけがをして介護が必要になる人がいます。ただし年を取ると病気ではないけどちょっと弱ってきたな、という人がいます。これをフレイルと言い、そのまま介護が必要になる人もいます。一方ちょっとした取り組みで健康な状態に戻ることができる可能性もあります。

健康な高齢者が要介護状態になるのを予防することを介護予防と呼び、主にフレイルを経て要介護状態になることを予防し、健康な状態に戻すことを目的としています。

フレイルは体力的・身体的なものばかりでなく、表情が乏しくなった、人前に出なくなったなど心理的、社会的な部分でも起こりえます。そしてそれらは相互に関わりながらだんだんフレイルが進んでいくことが心配されます。



栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



フレイル予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

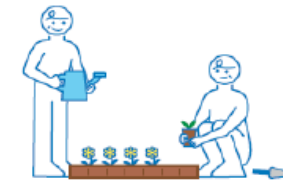
身体活動は筋力の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より

フレイルの予防や介護予防には、栄養、身体活動、社会参加の3つが有効であると言われています。

この事業ではご近所サポーターが感染症対策に注意しながらご自宅を訪問して、次のような内容をご案内することになっています。

- 食事栄養
- 運動
- もの忘れ

- 口腔機能向上
- 転倒予防の環境整備
- 閉じこもり・うつ

初回訪問時に、左のリーフレットを渡してフレイルと介護予防について説明してください。



山井助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

イントロダクション

最初の訪問でお願いしたい事

モデル事業へのご協力をお願い

〇〇病院

全国国民健康保険診療施設協議会

佐久間病院は、全国国民健康保険診療施設協議会の行う「新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業」に参加しております。

これまで地域の集まりでいろいろな活動が行われてきました。そこに参加する効用のひとつとして要介護状態になりにくい（介護予防効果）ことがあげられます。ところが新型コロナウイルスの流行により人が集まりにくくなりました。また交通事情その他の理由で地域の集まりに参加できない方もいらっしゃいます。するとどうしても自宅にこもりがちになり、体力的にも、心理的にも、社会的にも弱く衰え（フレイル）、要介護状態に陥ることが心配されます。そこで感染予防に配慮しながら近隣の付き合いの中で介護予防をしよう、というのがこの事業の趣旨です。

研修を受けたご近所サポーターがご自宅を訪問しますので、無理のない範囲でご協力いただくと幸いです。よろしくお願いいたします。

問い合わせ

〇〇病院 〇〇〇〇

TEL 〇〇〇-〇〇〇〇

その際左の文書を必ず渡して、責任の所在が国診協と病院にあることを明らかにして協力を求めてください。拒否された場合は深追いせず撤退してください。



公益社団法人
全国国民健康保険診療施設協議会
Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

第1回 ご近所サポーター講習会

ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明



感染対策について地域課題を出してみよう（GW）

必須講義① **「感染対策」**（その後ロールプレイ）

必須講義② **「訪問の工夫」**

本日の講義 **「転倒予防の環境作り」**

連絡事項、アンケート、次回の予定

感染対策について大事なこと

《テーマ》

皆さんは感染対策について
何が大事だと思いますか？

グループ別に話し合ってみましょう



各グループ発表

《テーマ》

皆さんは感染対策について
何が大事だと思いますか？

グループ発表



感染対策について大事なこと

-
-
-

第1回 ご近所サポーター講習会

ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明

感染対策について地域課題を出してみよう（GW）



必須講義① **「感染対策」**（その後ロールプレイ）

必須講義② **「訪問の工夫」**

本日の講義 **「転倒予防の環境作り」**

連絡事項、アンケート、次回の予定

運動

(17分39秒)

ものわすれ

(9分53秒)

転倒予防の環境整備

(6分56秒)

とじこもり・うつ

(9分52秒)

口腔機能向上

(3分56秒)

訪問の工夫

(19分54秒)

食事栄養

(7分30秒)

感染対策

(12分14秒)



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

感染対策の話

主に新型コロナウイルスに対して

新しい生活の中で近隣住民による
訪問型介護予防等を推進する事業

国保診療施設  国診協

国診協は、保健・医療・介護・福祉を一体的に提供する
地域包括医療・ケアを目指しています。



感染対策の説明・ロールプレイ

リーフレットを用いて、隣の人とロールプレイをしてみましよう。

ご近所サポーター役と訪問される役に分かれて、いま学んだ感染対策の話を説明してみてください。



ご近所サポーター

第1回 ご近所サポーター講習会

ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明

感染対策について地域課題を出してみよう（GW）

必須講義① **「感染対策」**（その後ロールプレイ）

 必須講義② **「訪問の工夫」**

本日の講義 **「転倒予防の環境作り」**

連絡事項、アンケート、次回の予定

地域WEBセミナー：分野別コンテンツ

運動

(17分39秒)

ものわすれ

(9分53秒)

転倒予防の環境整備

(6分56秒)

とじこもり・うつ

(9分52秒)

口腔機能向上

(3分56秒)

訪問の工夫

(19分54秒)

食事栄養

(7分30秒)

感染対策

(12分14秒)



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

訪問の工夫

新しい生活の中で近隣住民による
訪問型介護予防等を推進する事業

国保診療施設  国診協

国診協は、保健・医療・介護・福祉を一体的に提供する
地域包括医療・ケアを目指しています。



第1回 ご近所サポーター講習会

ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明

感染対策について地域課題を出してみよう（GW）

必須講義① **「感染対策」**（その後ロールプレイ）

必須講義② **「訪問の工夫」**



本日の講義 **「転倒予防の環境作り」**

連絡事項、アンケート、次回の予定

運動

(17分39秒)

ものわすれ

(9分53秒)

転倒予防の環境整備

(6分56秒)

とじこもり・うつ

(9分52秒)

口腔機能向上

(3分56秒)

訪問の工夫

(19分54秒)

食事栄養

(7分30秒)

感染対策

(12分14秒)



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

転倒予防の環境作り

新しい生活の中で近隣住民による
訪問型介護予防等を推進する事業

国保診療施設  国診協

国診協は、保健・医療・介護・福祉を一体的に提供する
地域包括医療・ケアを目指しています。



第1回 ご近所サポーター講習会

ご近所サポーター講習会開催の趣旨説明

感染対策について地域課題を出してみよう（GW）

必須講義① **「感染対策」**（その後ロールプレイ）

必須講義② **「訪問の工夫」**

本日の講義 **「転倒予防の環境作り」**



連絡事項、アンケート、次回の予定



山井助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

連絡事項、アンケート、次回の予定

連絡事項

-
-
-



公益社団法人

全国国民健康保険診療施設協議会

Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

アンケート

今回のご近所サポーター講習会、いかがでしたか？

ぜひアンケートのお答えください

次回の予定

第2回～第4回の予定を計画しましょう

あいさつ、前回の振り返り

本日の講義 「 」 (その後ロールプレイ)

各地域での検討事項

連絡事項、アンケート、次回の予定

あいさつ、前回の振り返り

本日の講義 「 」 (その後ロールプレイ)

各地域での検討事項

連絡事項、アンケート、次回の予定

あいさつ、前回の振り返り

本日の講義 「 」 (その後ロールプレイ)

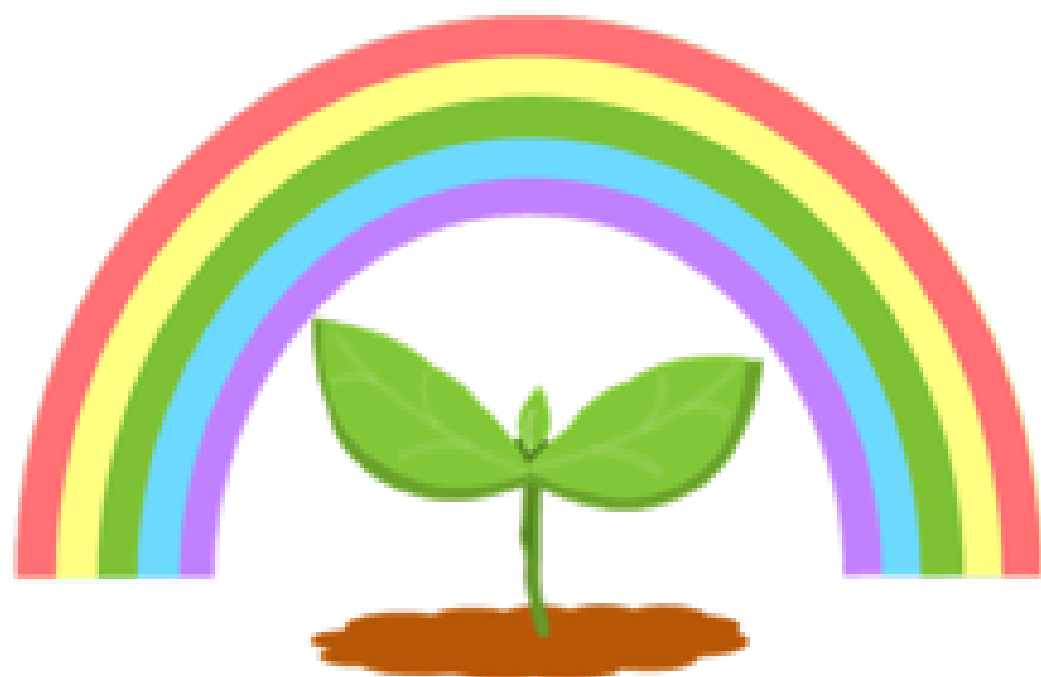
4回の振り返り、各地域での課題と今後の計画

まとめ、アンケート

国保診療施設と国診協

国診協は、保健・医療・介護・福祉を一体的に提供する
地域包括医療・ケアを目指しています。





WAN助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業