



令和7年度

第2回
刈谷市生活支援・介護予防
体制整備推進協議会

刈谷市役所長寿課

1 ちょこっとささえあい

2 高齢者の状況、リエイブルメントのモデル実施

3 リエイブルメントのモデル実施の結果

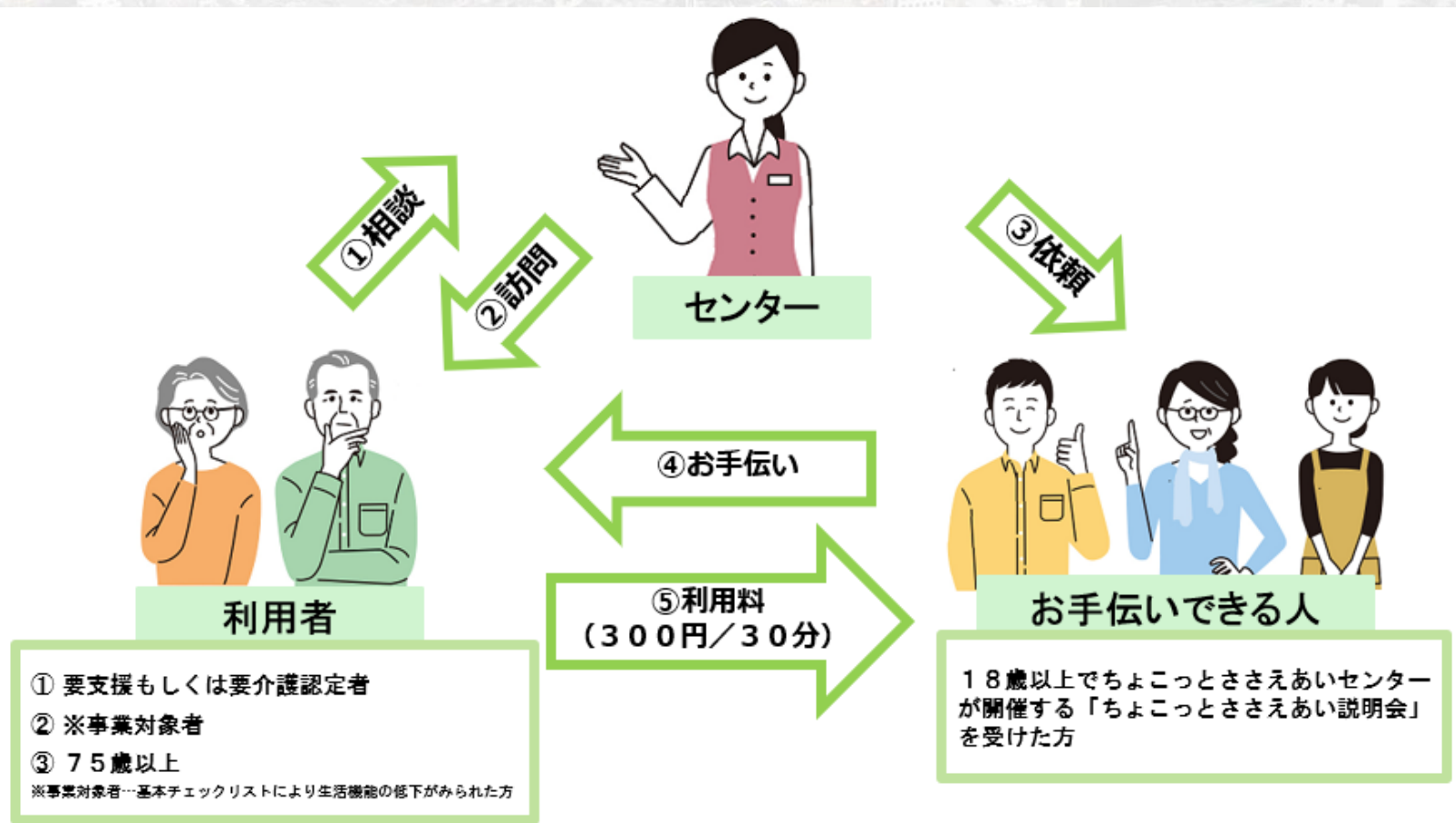
4 リエイブルメントの課題・解決と今後の展開

5 高齢者サロンの推進

1 ちょこっとささえあい

困りごとの依頼内容例

- ①簡単な掃除 ②買い物 ③調理 ④ごみ出し ⑤簡単な縫い物 ⑥電球、電池交換 ⑦家具の移動 ⑧花、植木の水やり
⑨話し相手 ⑩通院、買い物等の外出付き添い ⑪簡単な家具の補修 ⑫狭い範囲の草取り ⑬簡単な剪定 ⑭その他



1 ちょこっとささえあい

センター名	ちょこっとささえあいセンター				
場所	刈谷市民交流センター				
受託者	NPO法人ラルあゆみ				
開始時期	令和6年6月				
事業内容	サポーター講座の企画、サポーター・利用者の登録、サポーター・利用者のマッチング、サポーター同士の交流会の実施 など				
時期	R6年6月	R6年9月	R7年5月	R7年12月	R8年1月16日現在
活動地域	3箇所	6箇所	12箇所	市内全域	市内全域
サポーター登録数	80人	102人	220人	329人	339人
利用者登録数	8人	22人	86人	164人	193人
サポート数	0回	55回	417回	1,163回	1,208回



1 ちょこっとささえあい

サポーター獲得に向けた動き

- ★実施地区拡大の度に折り込みチラシを市内各世帯に配布
- ★実施地区拡大時に広報誌に掲載（計4回）
- ★高齢者サロン、いきいきクラブでサポーター説明会の参加を勧奨
- ★ちょこっとささえあい説明会を各地区で臨時で実施 計69回

効果大

他機関による自主的な働きかけ

(株)デンソー 総務部 社会貢献推進室による社員に向けたPR

- ・社会貢献推進室の担当者が市広報誌でちょこっとを知る
- ・全社員に向けてイントラネットを活用して周知
- ・20代の社員が3人が説明会に参加



PRで使用した誌面

クラブ弥栄寿会（株）デンソーOB会）の季刊誌にて掲載による周知

地区や団体・クラブの希望による臨時の説明会の実施やチラシの作成

1 ちょこっとささえあい

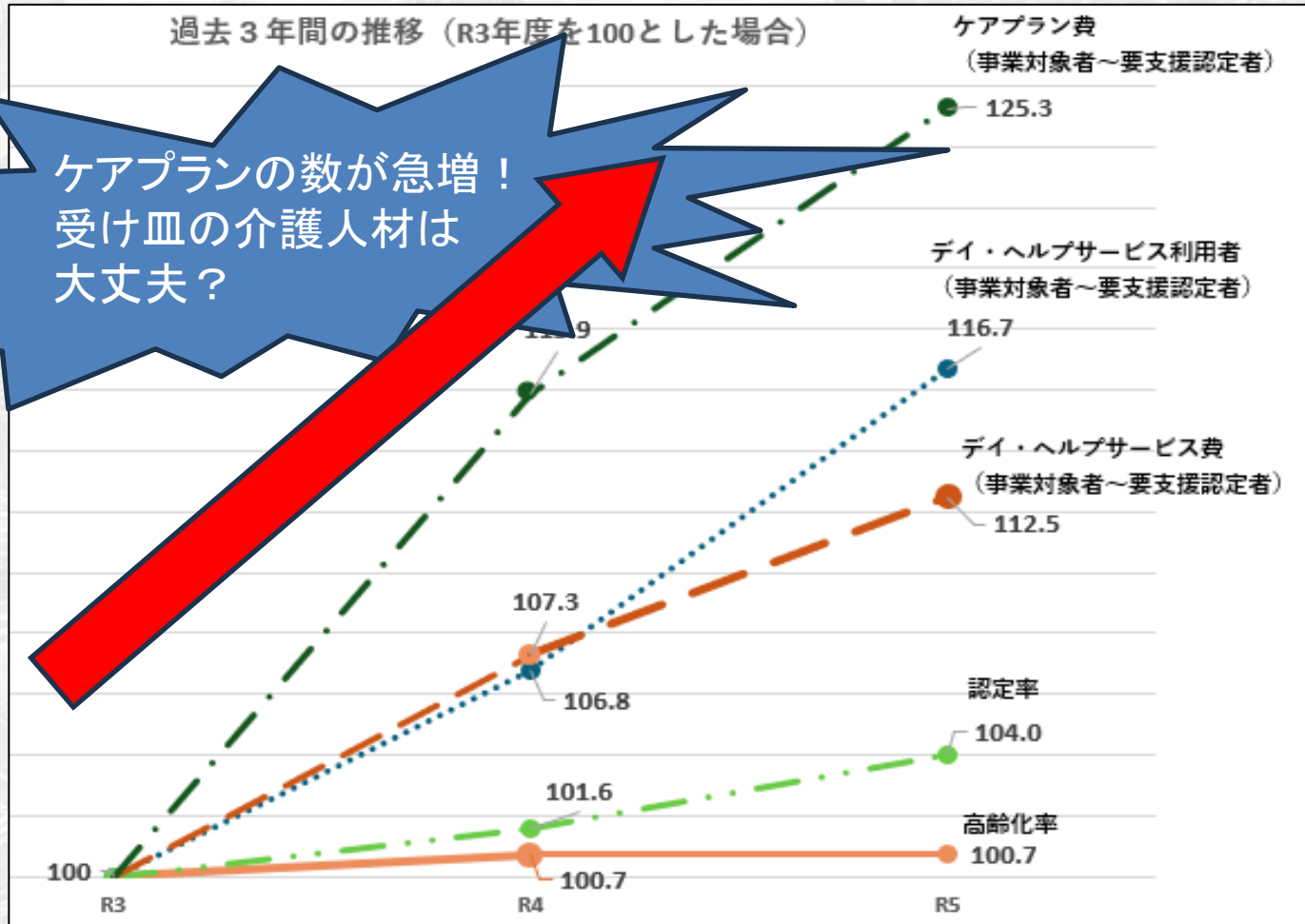
2 高齢者の状況、リエイブルメントのモデル実施

3 リエイブルメントのモデル実施の結果

4 リエイブルメントの課題・解決と今後の展開

5 高齢者サロンの推進

2 高齢者の状況



2 高齢者の状況

■ 要支援・要介護認定者数の推移

出典：「令和4年度刈谷市高齢者等実態調査報告書」



【要支援者とは】

日常生活の基本的な動作はほぼ自分で行えるものの、家事や身支度などにおいて部分的に支援が必要で、介護予防サービスによって状態の維持・改善が見込まれる方を指します

2 高齢者の状況

お世話型サービスの場合

出典:「相模原市短期集中予防サービス」

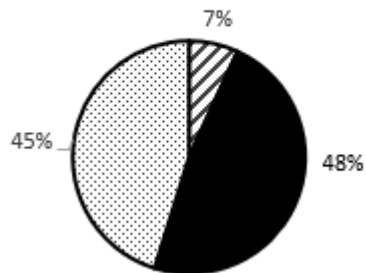


刈谷市では...

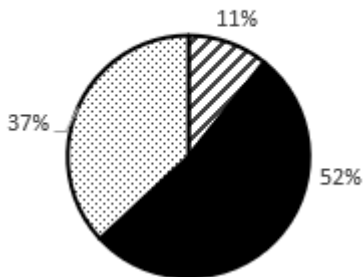
以下は刈谷市におけるお世話型サービスを利用した方の認定度の推移をグラフにしたものです。
 ・R2年度に初めてデイサービス、ホームヘルプサービスのいずれかを利用している方
 ・R2年度にデイサービス・ホームヘルプサービスのどちらも利用している方

■改善 ■悪化 ■維持

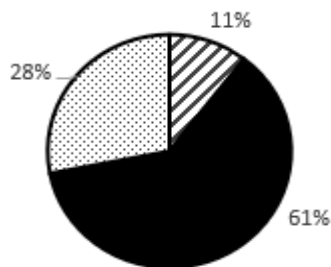
1年後 (R2→R3)



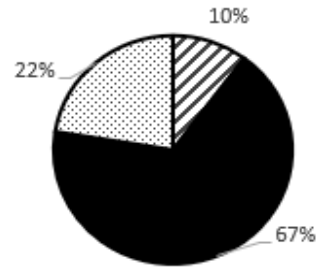
2年後 (R2→R4)



3年後 (R2→R5)



4年後 (R2→R5)



2 リエイブルメントのモデル実施

事業の再構築にあたり、「リエイブルメント」の考えを導入することとした。

リエイブルメント(Re-ablement)とは・・・
「再びできるようになること」という

これまでの固定観念
を捨てて…

「加齢により生活のしづらさを感じ始めた高齢者は、誰かにお世話をしてもらって生活を維持しなければならない存在だ。」

「虚弱な高齢者は元の生活を取り戻すことはできない。」



「住み慣れた自宅で暮らし続けるための手立てや動作を獲得できるサービスの創出」

「自身の困りごとや、やりたいことを明確にし、卒業を見据えたオーダーメイドサービスの提供」

2 リエイブルメントのモデル実施

【対象者】

総合事業対象者、要支援1・2の方で、デイサービスやヘルパーといった介護サービスの新規利用希望がある人、困りごとや生活のしづらさを抱えている人など。

【事業概要】

- ・事業開始前に包括支援センターと利用者とリハビリ専門職の3者で情報共有会議を行う。
- ・週1回通所にて実施。全12回を3か月間で行う。
- ・送迎あり
- ・マシーンを使わない。
- ・最初にゴール(目標)を定め、ゴールに向かって利用者とリハビリ専門職が面談を毎回20分程度行う。
- ・自宅で1人でできる運動メニューを考案し、指導を行う。
- ・目標によっては、生活機能向上プログラム(12回の通所時に含まれる)や訪問プログラム(12回とは別で実施)などを組み合わせる。
- ・栄養プログラム・口腔プログラムの実施。(県の職能団体から派遣される専門職により実施)
- ・サービス卒業からさらに3か月後に、事後評価(1回のみ)を行い、機能や意欲低下がないか評価する

2 リエイブルメントのモデル実施

日本でもここ数年多くの自治体で実施されており、効果を得ることができている。

寝屋川市
防府市
八王子市
西東京市
府中市
相模原市

など実施自治体は
増加している。



●防府市では**61.3%**が介護サービス不要に。

(厚労省HPより抜粋)

●相模原市では、**72%**が介護サービス不要に。

(広報さがみはら令和6年7月15日号抜粋)

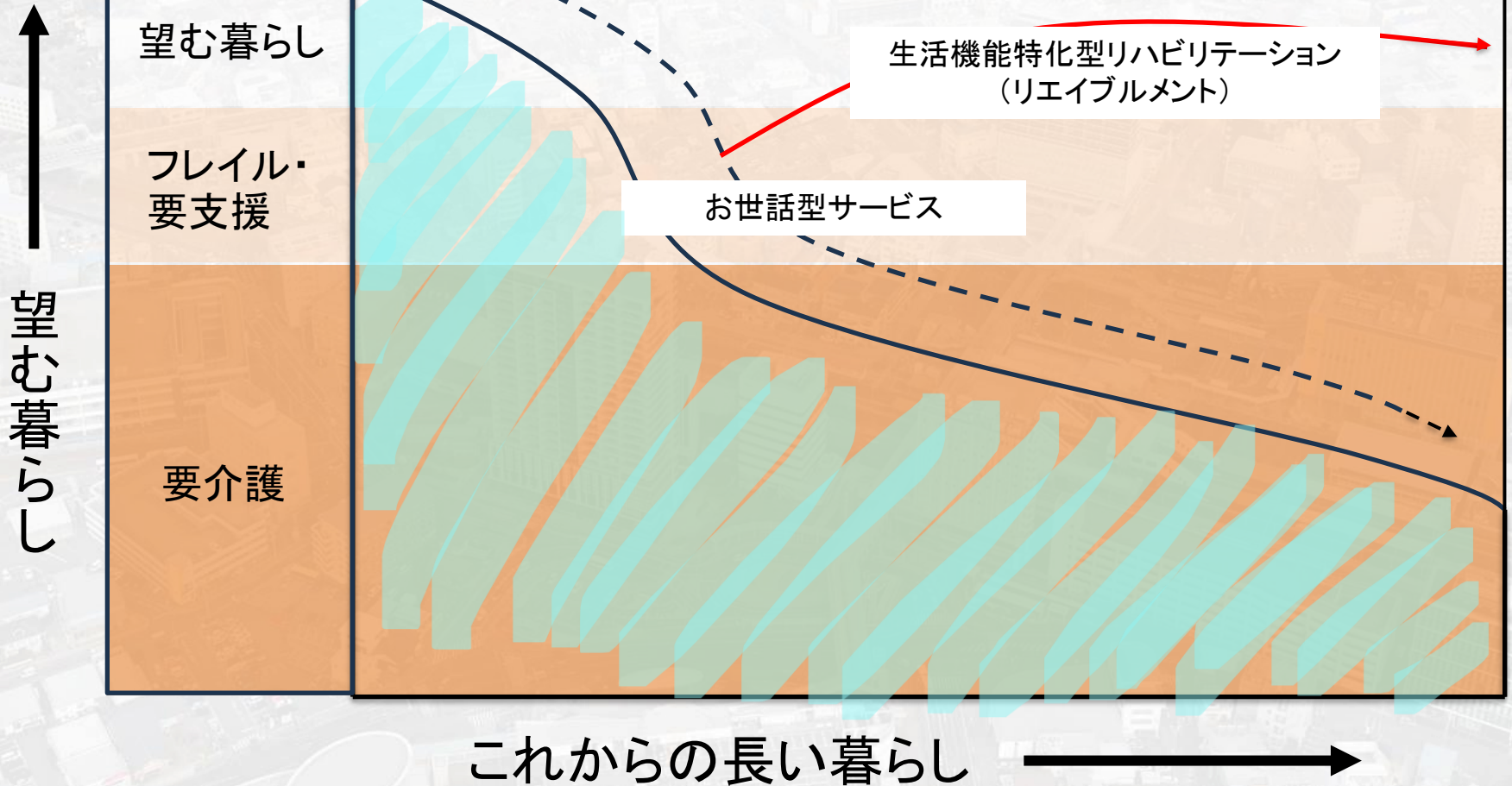
●西東京市では、**78.8%**が介護サービス不要に。

(福祉用具貸与は除く)

(令和4年度 短期集中予防サービス強化支援事業報告書より抜粋)

2 リエイブルメントのモデル実施

参考:「八王子市短期集中予防サービス」



2 リエイブルメントのモデル実施

3か月間 12回実施



面談

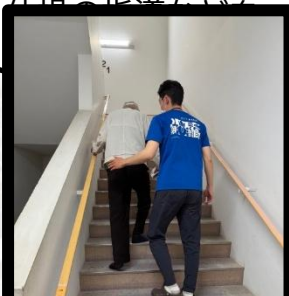
面談は作業療法士・理学療法士が行います。
事業実施時間中は専従で1名配置いただきます。

自分自身に自信をつけて、できなくなってしまったことや諦めてしまったことを取り戻す！

体操の指導を行う人は、資格は問いませんが高齢者への指導経験がある人が行います。
事業実施時間中は専従で1名配置



別室で自宅で行う体操の指導



自宅でできる運動

【その他】
口腔・栄養プログラムは、1人/回実施します。県の職能団体から派遣された専門職が実施。



同行訪問



面談

1 ちょこっとささえあい

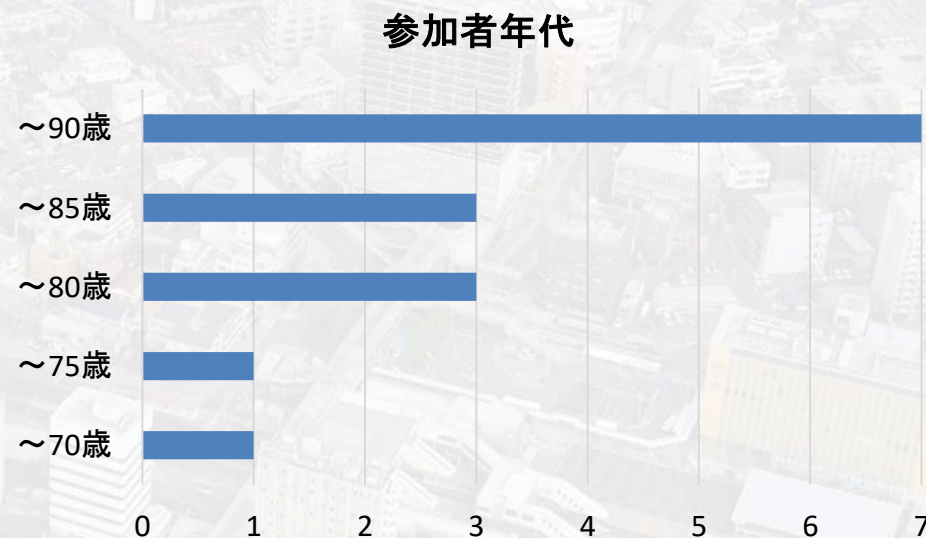
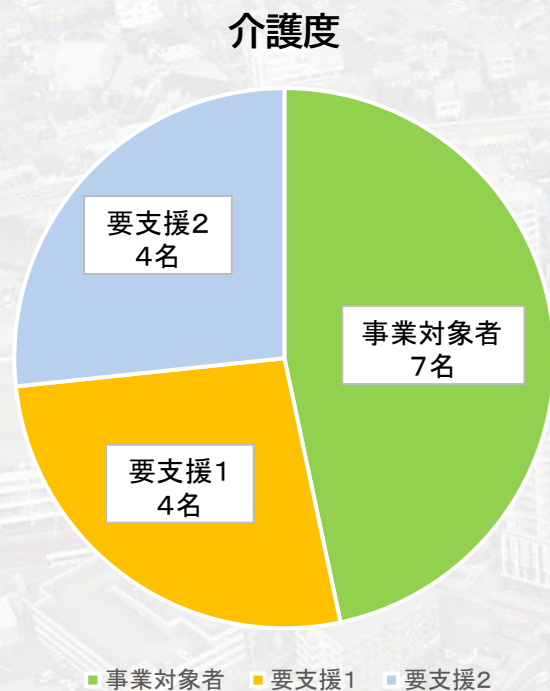
2 高齢者の状況、リエイブルメントのモデル実施

3 リエイブルメントのモデル実施の結果

4 リエイブルメントの課題・解決と今後の展開

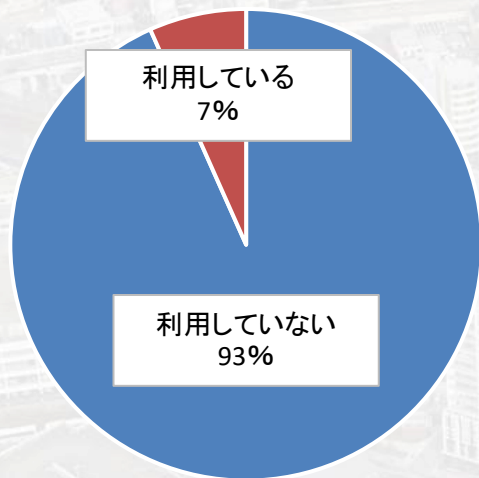
5 高齢者サロンの推進

3 リエイブルメントのモデル実施の結果



3 リエイブルメントのモデル実施の結果

終了後の介護保険サービスの利用



■ 利用していない ■ 利用している

n=15

リエイブルメントプログラムを最後まで参加した15名のうちリエイブルメント卒業後に介護保険サービス(福祉用具や住宅改修を除く)に利用に至っていない人は14名であった。

(※令和8年1月5日現在)

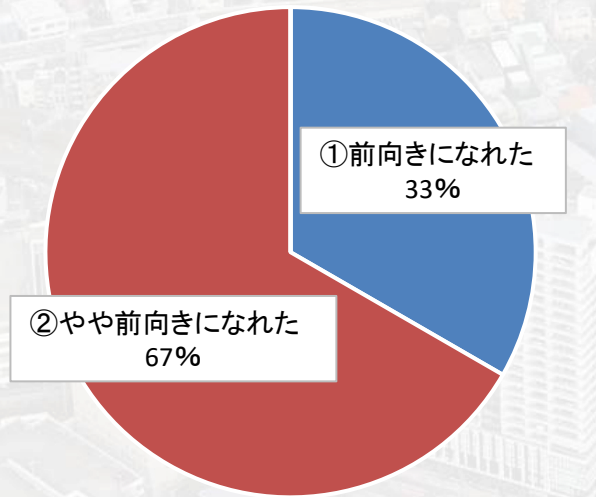


介護保険サービスからの卒業率93%

※リエイブルメントは短期集中予防サービスに該当する介護保険サービスのひとつです

3 リエイブルメントのモデル実施の結果

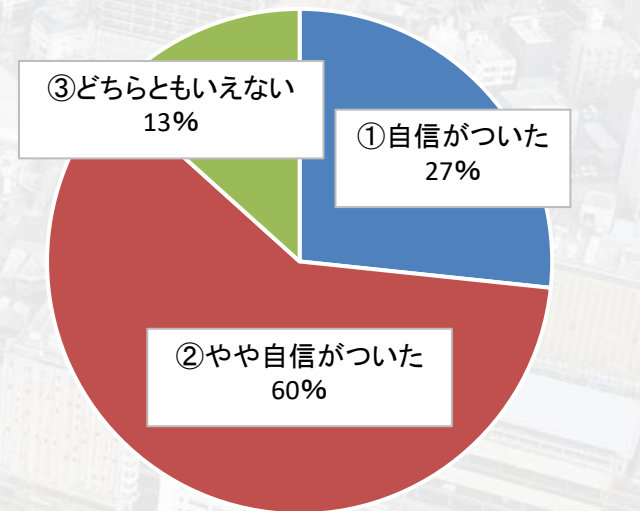
事業に参加して
前向きな気持ちになれましたか



- ①前向きになれた
- ②やや前向きになれた
- ③どちらともいえない
- ④前向きになれなかった

n=15

事業に参加してみて
自分に自信がつけましたか



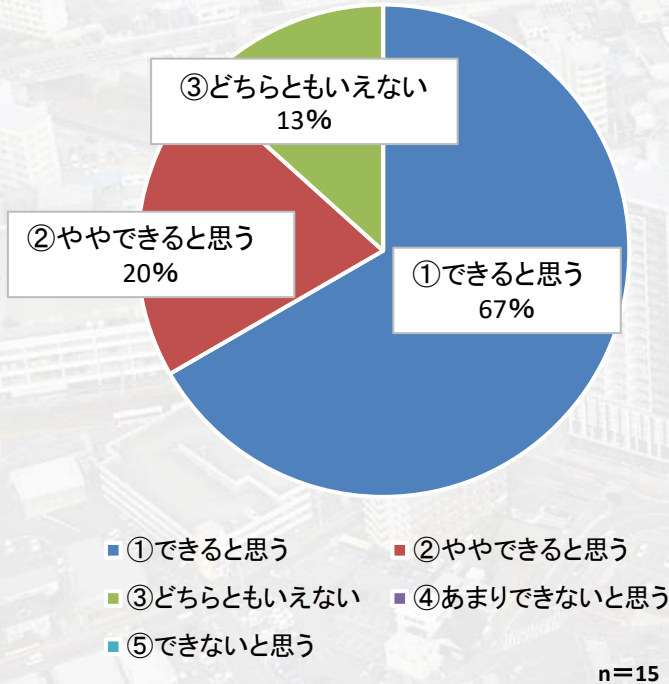
- ①自信がついた
- ②やや自信がついた
- ③どちらともいえない
- ④自信はない

n=15

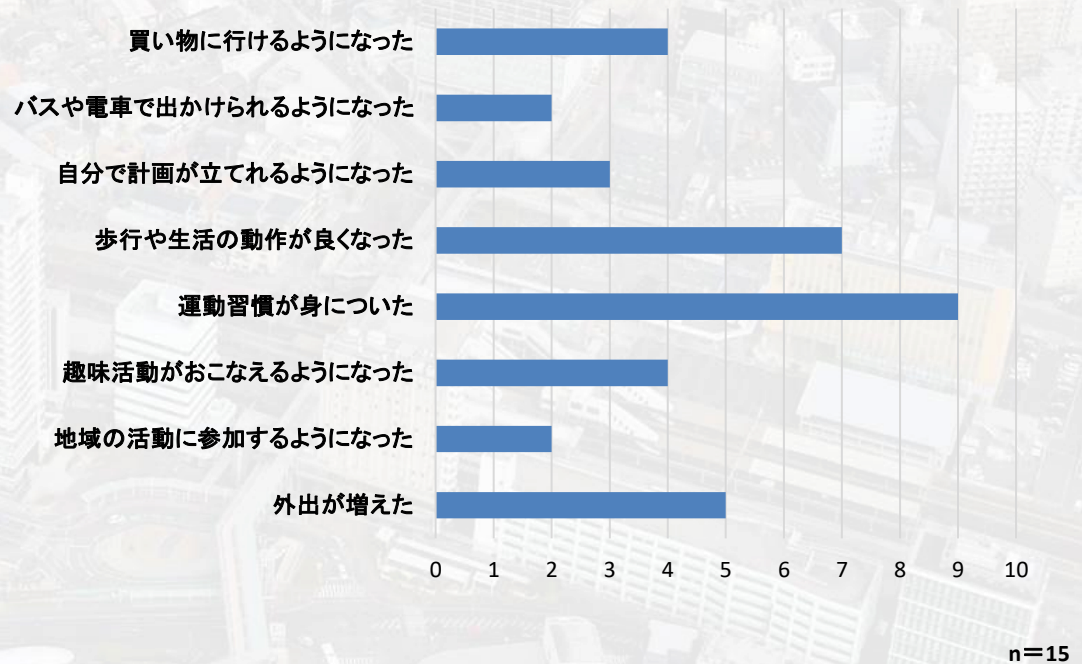
3 リエイブルメントのモデル実施の結果

自信がついて、
できることが増えた！

自分で立てた活動
が継続できるか



事業に参加して、変わったこと
はありますか(複数回答可)



3 リエイブルメントのモデル実施の結果

FAI(応用的な日常動作)とは買い物や料理、掃除、趣味活動など、基本的な日常動作よりも複雑で社会的・生活的な自立を支える行動を指し、最大45点で点数が高い方が活動的とされている。

※0点(非活動的)～45点(活動的)

	参加前	卒業時 (参加前との差)	卒業から3か月後 (卒業時との差)
事例1	11	15(+4)	入院で実施できず
事例2	15	19(+4)	21(+2)
事例3	32	31(Δ1)	31(0)
事例4	27	31(+4)	33(+2)
事例5	29	31(+2)	32(+1)
事例6	24	28(+4)	32(+4)
事例7	18	29(+11)	30(+1)
事例8	14	25(+11)	31(+6)
事例9	12	12(0)	4(Δ8)
事例10	27	27(0)	27(0)

卒業から3か月経過してからも、
半数以上の人は活動量が増加



セルフマネジメント力が定着している！

UP さらにUP

1 ちょこっとささえあい

2 高齢者の状況、リエイブルメントのモデル実施

3 リエイブルメントのモデル実施の結果

4 リエイブルメントの課題・解決と今後の展開

5 高齢者サロンの推進

4 リエイブルメントの課題・解決

【課題】 リエイブルメントへの理解

リエイブルメントという新たな取組に対する戸惑い。リエイブルメントの概念に対する保健・医療・介護・福祉関係者の理解がまだ十分ではないという課題。
また、利用者に自信をつける上で、獲得したいと思う具体的な目標の設定をすることが包括支援センターにおいて課題となっています。

【解決】 リエイブルメント利用事例の共有

リエイブルメント提供事業所、包括支援センター職員複数名が集まって、事例の共有により、リエイブルメントの可能性への理解、生活上の具体的な課題や目標を把握する手法を学ぶために行っています。

【今後】 リエイブルメントの周知

リエイブルメントが市民、地域包括支援センター、介護支援事業所に対して、一般的な言語として、普及されるようにあらゆる手段、場面において、発信していき、周知をしていく。
引き続き、共有会を通してリエイブルメントサービスにつなぐ、地域包括支援センターのアセスメント力つけていく。

4 リエイブルメントの課題・解決

【課題】 リエイブルメント提供事業所の面談スキル

デイサービスなどに従事する療法士が主にリエイブルメント事業を担っています。しかし、普段から利用者が機能改善をして、サービス卒業を常に意識して、利用者と接する機会はあまりなく、リエイブルメントの根幹となる目標達成までのステップの立て方は経験値としてはまだまだです。また利用者のやりたいことや諦めたこと、一週間の振り返りなどを引き出すスキルも満足なものと言えません。

【解決】 リエイブルメントを実施している者からの支援

受託事業所への指導(市も同行)、事業に関する方向性等の相談の業務を委託することで、スキルを持った職員がリエイブルメント事業に関与することが可能となり、事業の成功へつながります。提供する事業所の療法士の技術向上を図りながら、事業所の受入体制拡大を行う。

4 リエイブルメントの課題

防府市の例では、リエイブルメント終了後の社会資源について
(卒業生79名の内訳)

高齢者の生きがい・役割と地域のニーズ・課題を繋げる生活支援コーディネーターは重要な位置付け
現状、包括業務を兼務する生活支援コーディネーターでは難しいため、体制の検討が必要

■ 住民主体の通いの場：23名 (29.1%)

■ 家庭内役割の獲得、充実

犬の散歩、掃除、草取り、畑づくり、剪定、孫と公園で遊ぶ・・・

■ 趣味活動の再開、発展

社交ダンス、囲碁、コーラス、作成した船の模型を寄贈、妻と楽器のセッション・・・

■ 家庭外役割の再開、獲得

認知症カフェでのボランティア、デイサービスで押し花講師・・・

70%は
通いの場
以外の社会
資源とマッ
チング

→ 「やりたいこと」や「できるようになりたいこと」
につながる支援

4 リエイブルメントの今後の展開

	R7年度	R8年度	R9年度	R10年度
実施事業所数	3か所	7か所	10か所	13か所
利用者数	27名	80名	120名	150名

サービス導入により、セルフマネジメント力を定着することを証明。
デイサービスなどの利用を希望する方には、「原則実施」を目指して、
普及と拡大を進めていきます。

1 ちょこっとささえあい

2 高齢者の状況、リエイブルメントのモデル実施

3 リエイブルメントのモデル実施の結果

4 リエイブルメントの課題・解決と今後の展開

5 高齢者サロンの推進

5 高齢者サロンの推進

体操やレクリエーション、歌、小物づくりなどの高齢者サロンを対象に補助金事業（最高36,000円/年度）を実施。147団体が参加。

（増加した団体の主な活動は体操や卓球、バドミントンなど運動系）

	R4	R5	R6	R7.1.9現在
登録団体数	23団体	28団体	114団体	147団体

自分たちの楽しい活動を継続してほしい！

∴ そのためには

団体向けにアンケートを実施

- ・ 介護予防体操、講話の導入は？
- ・ 参加人数や活動回数に応じて補助金に差をつける活動を推進は？

市民向けにアンケートを実施

- ・ 市民は自宅近くに運動場所があったらどう感じている？
- ・ 認知症や健康講話について、興味がある？

など

など