

# 令和5年度 介護に関する入門的研修



世田谷区福祉人材育成・研修センター長  
瓜生律子

世田谷区立  
保健医療福祉総合プラザ

# 本日の内容

- 世田谷区の概要
- 介護に関する基礎知識
  - ・介護保険制度の概要
  - ・介護に関する相談先
  - ・介護サービスを利用する
  - ・仕事と介護の両立支援
- 世田谷区福祉人材育成・研修センターのご案内



# 世田谷区の概要



# 世田谷区の概要

令和5年1月

総人口	915,439人	
世帯数(1世帯平均)	491,585世帯 (1.86人)	
0~14歳	106,440人 (11.63%)	
15~64歳	622,265人 (67.97%)	
65歳以上	186,734人 (20.40%)	
介護保険の認定 高齢者※令和5年2月	41,180人	
認知症症状の高齢者 (日常生活自立度Ⅱ以上)※ 令和3年4月	24,090人	
平均寿命 平成27年 国勢調査	男性	82.8歳 (全国3位)
	女性	88.5歳 (全国8位)

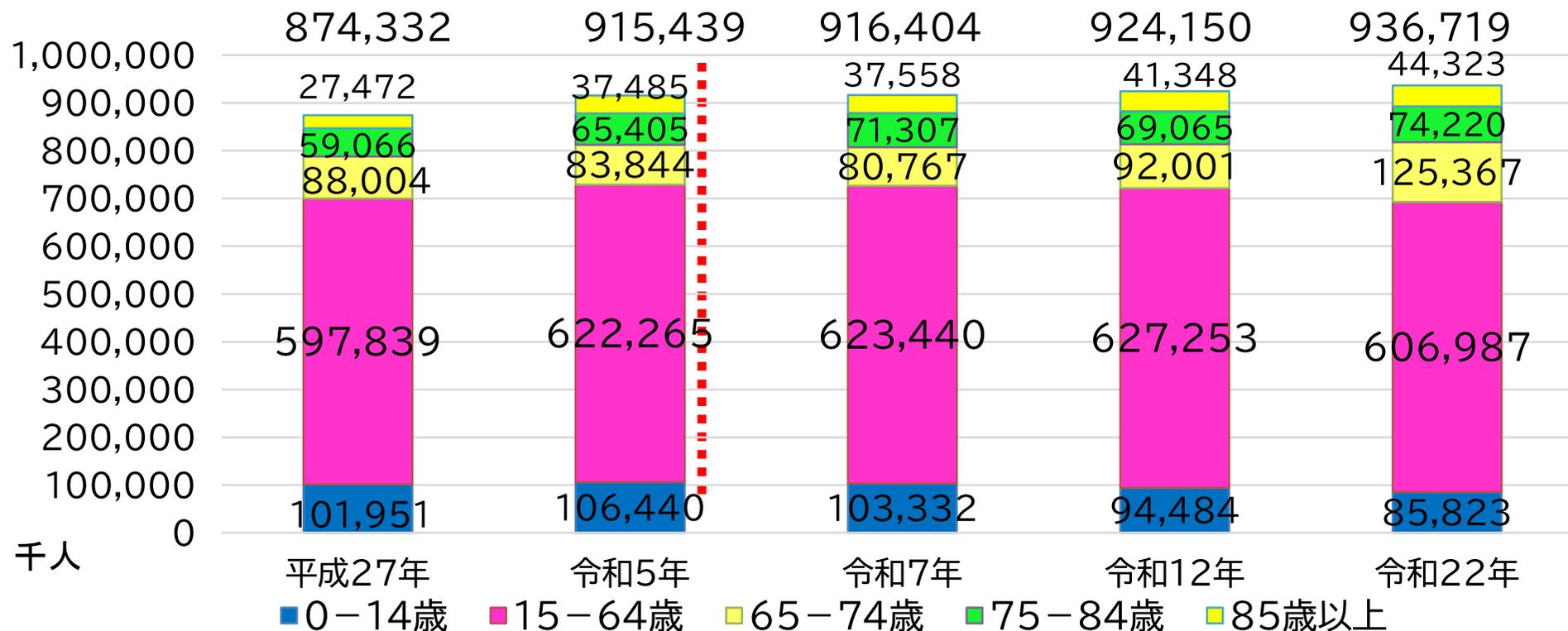


100歳以上の人は  
何人でしょうか？  
最高年齢は何歳？

→答 人  
最高 歳

障害者 令和4年4月 (自立支援医療・難病含)	45,800人
生活保護受給者 令和3年10月(保護率)	10,122人 (10.7%)

# 世田谷区の年齢構成別人口推計 (令和5年7月) 毎年1月1日

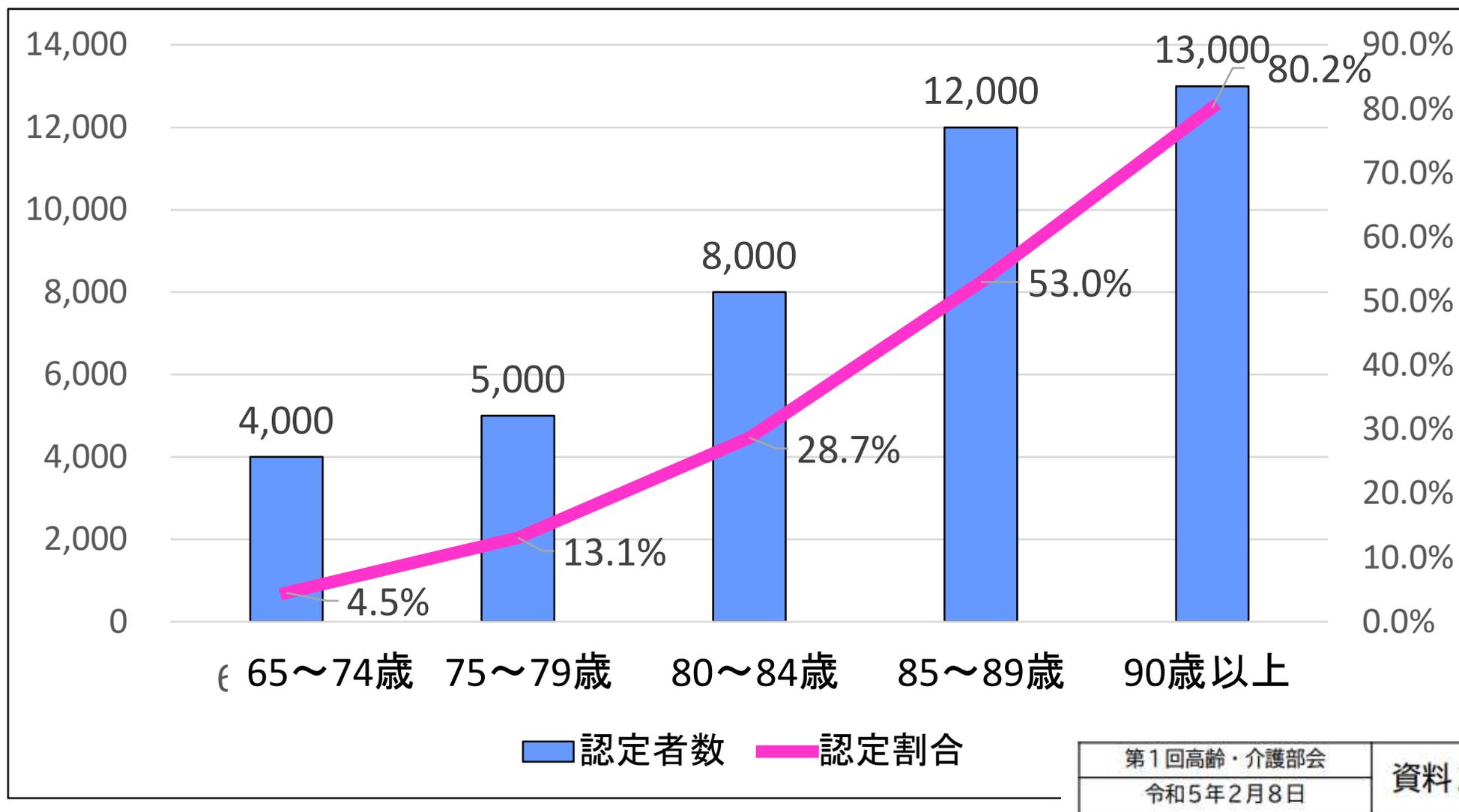


	平成27年 2015年	令和2年 2020年	令和5年 2023年	令和7年 2025年	令和12年 2030年	令和17年 2035年	令和22年 2040年
総人口	874,332	917,486	915,439	916,404	924,150	931,336	936,719
高齢者人口(人)	174,542	184,244	186,734	189,632	202,414	222,032	243,910
65～74歳	88,004	86,375	83,844	80,767	92,001	111,032	125,367
75歳以上	86,538	97,869	102,890	108,864	110,412	111,000	118,543
高齢化率(%)	20.0	20.1	20.4	20.7	21.9	23.8	26.0

世田谷区の将来人口推計によると、団塊の世代が75歳以上(後期高齢者)となる令和7年以降も高齢者の占める割合が増える一方で、15～64歳(生産年齢人口)と0～14歳(年少人口)は一貫して減少する。

# 第1号被保険者の年齢階層別・認定者数・出現率

令和4年10月

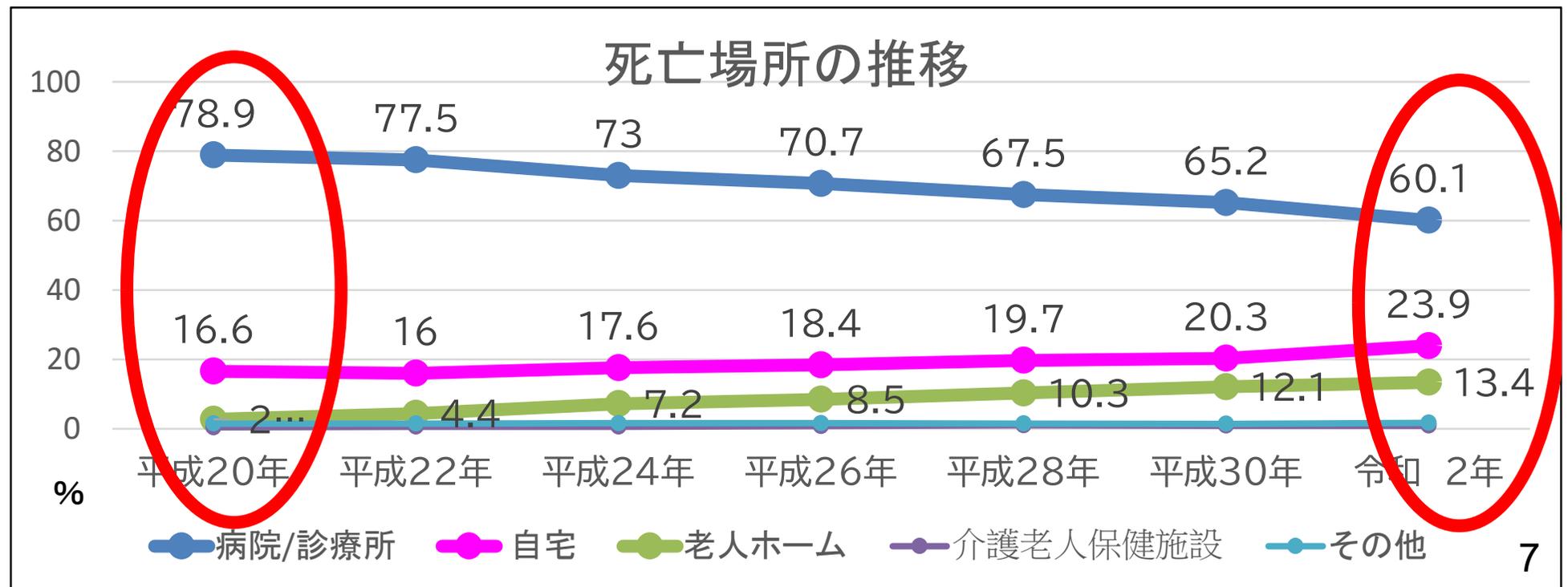


令和4年介護保険認定率:65~74歳 4.5% 75~79歳 13.1% 80~84歳 28.7%  
85~89歳 53.0% 90歳以上 80.2%の方が認定を受けている。

# 区民の死亡場所の推移

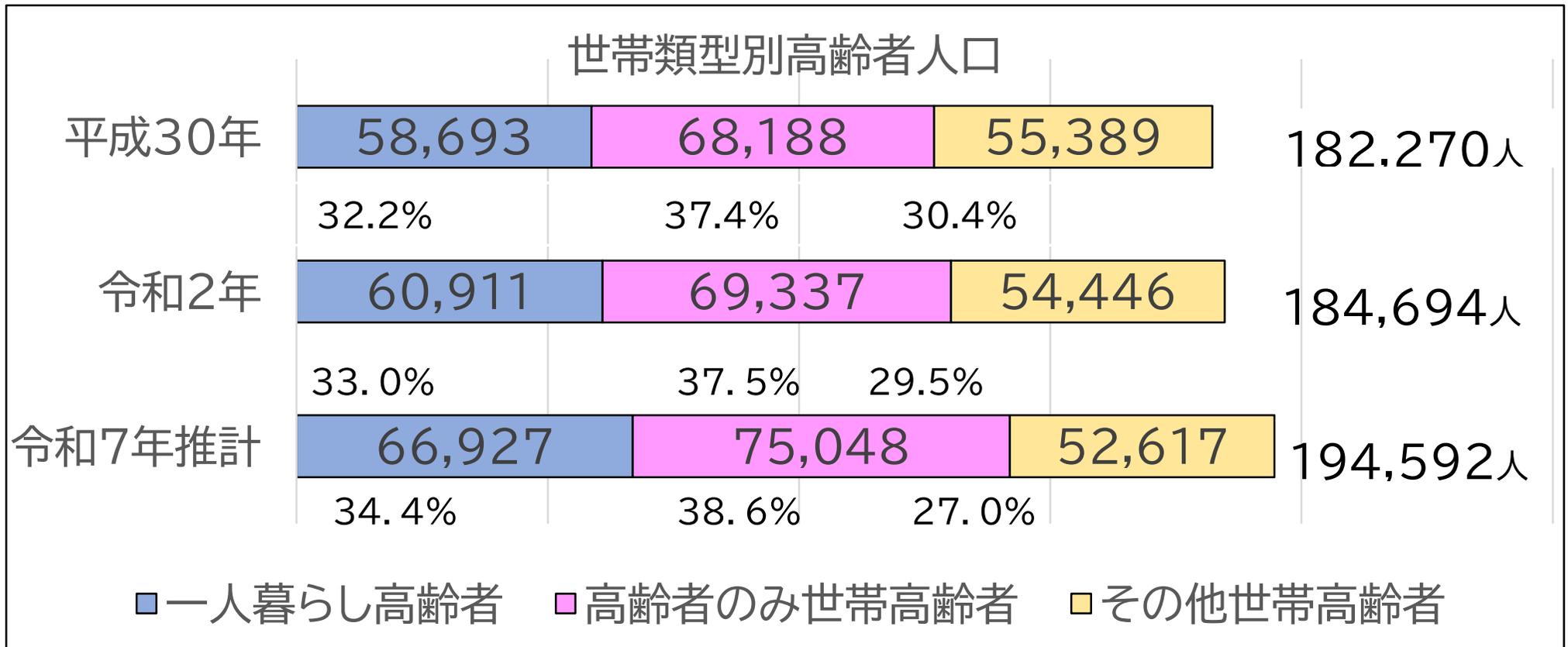
資料：死亡統計集計表

年	病院 診療所	自宅	老人 ホーム	介護老人 保健施設	その他	合計(人)
平成20年	4,530	950	154	21	84	5,739
平成22年	4,560	939	259	38	86	5,882
平成24年	4,506	1,084	445	40	96	6,171
平成26年	4,510	1,173	542	53	105	6,383
平成28年	4,301	1,254	657	66	95	6,373
平成30年	4,457	1,388	830	64	99	6,838
令和 2年	4,096	1,625	915	63	114	6,813



# 世帯類型別高齢者人口

(人)



●一人暮らし高齢者・高齢者のみ世帯高齢者数(割合)

平成30年 126,881人(69.6%)

令和2年 130,248人(70.5%)

令和7年 141,975人(73.0%)    7年で約15,000人増

●令和2年 一人暮らし高齢者+高齢者のみ世帯高齢者数(割合)

65歳以上 130,248人(70.5%)

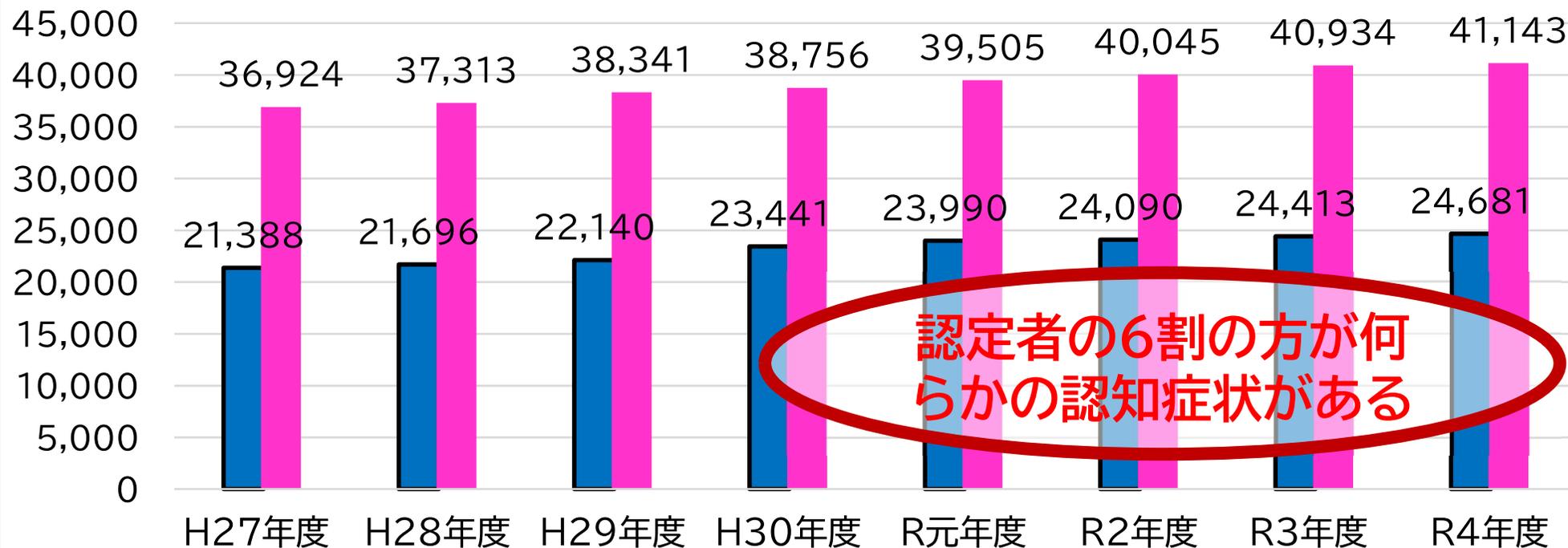
75歳以上 75,231人(76.6%)

85歳以上 27,923人(80.6%)

年齢が上がるに従い割合が増え  
 生活支援サービスの必要性が増加する

# 第1号被保険者の認定者と認知症状の出現数の推移

単位(人)



- 要介護認定調査において認知症の日常生活自立度の判定がⅡ以上の人数
- 第1号被保険者の要介護認定者

	27年度	28年度	29年度	30年度	R元年度	2年度	3年度	4年度
第1号被保険者の要介護認定者	36,924	37,313	38,341	38,756	39,505	40,045	40,934	41,143
日常生活自立度の判定がⅡ以上	21,388	21,696	22,140	23,441	23,990	24,090	24,413	24,681

# 世田谷区の高齢者の課題

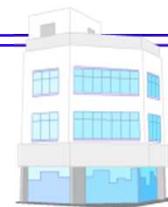
## ●75歳以上の高齢者の増

⇒要介護高齢者、認知症高齢者の増加

⇒介護給付費の増加・介護人材不足

医療的ケアの必要性の増加

施設・在宅での看取り増加。医療・介護の連携強化→健康寿命の延伸



## ●主介護者の状況

令和元年度高齢者ニーズ調査・介護保険実態調査報告書

20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
0.1%	0.6%	0.5%	30.4%	21.9%	26.9%	68.0%	18.4%
男性	女性	就労中	就学中	育児中	他	特になし	
28.7%	68.4%	37.5%	0.3%	4.3%	16.9%	38.4%	

## ●単身・高齢者のみ世帯増

生活支援や見守り、災害時対応の必要性の増加

65歳以上の孤立死:区内年間約80人

\*孤立死(死亡し死後数日以上発見されない)



# 世田谷区の行政組織(3層構造)

全区

<本庁組織>

【福祉保健領域】保健福祉政策部、障害福祉部、高齢福祉部、子ども・若者部、児童相談所、保育部、世田谷保健所  
 【区民生活領域】地域行政部

区民生活・福祉  
保健領域の連携

地域

<総合支所>

・地域振興課

保健福祉センター

生活支援課

保健福祉課

健康づくり課

子ども家庭支援課

世田谷  
総合支所  
保健福祉センター

北沢  
総合支所  
保健福祉センター

玉川  
総合支所  
保健福祉センター

砧  
総合支所  
保健福祉センター

烏山  
総合支所  
保健福祉センター

地区

<まちづくりセンター>

・まちづくりセンター

・あんしんすこやかセンター

(地域包括支援センター)

・社会福祉協議会地区事務局

池尻  
太子堂  
若林  
上町  
経堂  
下馬  
上馬

北沢  
梅丘  
代沢  
新代田  
松原  
松沢

奥沢  
九品仏  
等々力  
上野毛  
用賀  
二子玉川  
深沢

祖師谷  
成城  
船橋  
喜多見  
砧

上北沢  
上祖師谷  
烏山

H23～ 高齢者地区見守りネットワーク (まちセン・あんすこ・社協)

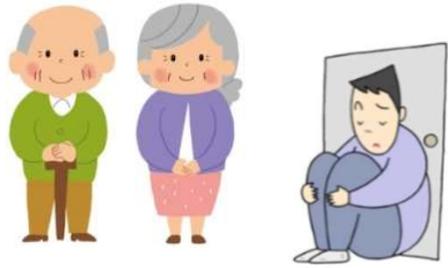
H21～もの忘れ相談窓口

H28～地区連携医

H30～在宅療養相談窓口



# 世田谷区の地域包括ケアの地区展開の取り組み



支援を必要とする区民

高齢者・障害者・子育て世帯等の  
の困りごとの相談



**1. 「福祉の相談窓口」(三者の一体化) + 児童館(4者連携)**



地区行政窓口  
(まちづくりセンター)

地域包括支援センター  
(あんしんすこやかセンター)

社会福祉協議会

バックアップ

関係機関へのつなぎ



総合支所・本所・関係機関



NPO

住民団体

町会・自治会

事業者

**2. 「参加と協働による地域づくり」** 社会資源開発・ネットワーク化

# ●介護に関する基礎知識



# 1. 介護保険制度とは

急速に高齢社会が進展する中で、介護を必要とする人の増加が見込まれます。介護が必要になったときに受けられるサービスが介護保険制度です。

利用する人の不調の予防や介護する人の負担軽減を図り安心した暮らしができるように社会で支える制度(2000年4月スタート)

## (1) 介護保険制度の目的

加齢による心身の変化や病気などで、入浴、排泄、食事等の介護や機能訓練、介護・療養上の管理、医療を必要とする人に、その人の持つ能力に応じて自立した生活が営めるよう必要なサービス提供を目的としています。

## (2) 介護保険制度の仕組み

介護保険の財源:税金(国・都・区) + 65歳以上 (第1号被保険者)保険料  
40～64歳 (第2号被保険者)保険料

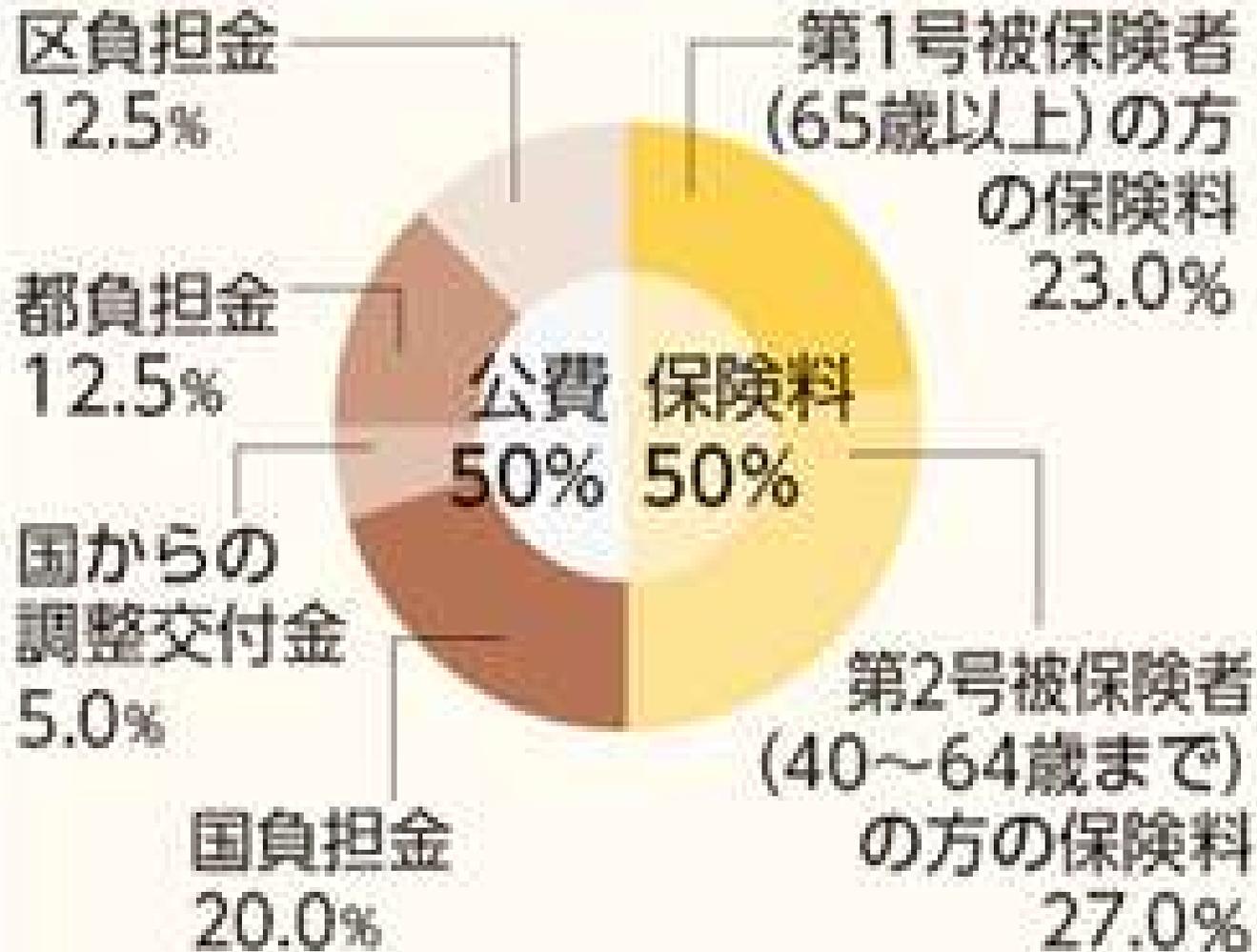
保険者:世田谷区(保険料算定、被保険者証交付、  
負担割合証(1～3割負担)交付、要支援要介護認定等)

介護認定:要支援1・2、要介護1～5

ケアプラン作成:要支援者⇒あんしんすこやかセンター(→居宅介護支援事業所)  
要介護者⇒居宅介護支援事業所

# 介護保険の財源

## 介護保険 (居宅給付費) の財源



※左の図は、介護保険(居宅給付費)の財源

※介護保険施設・特定施設は国負担が15%都負担が17.5%に変わります。

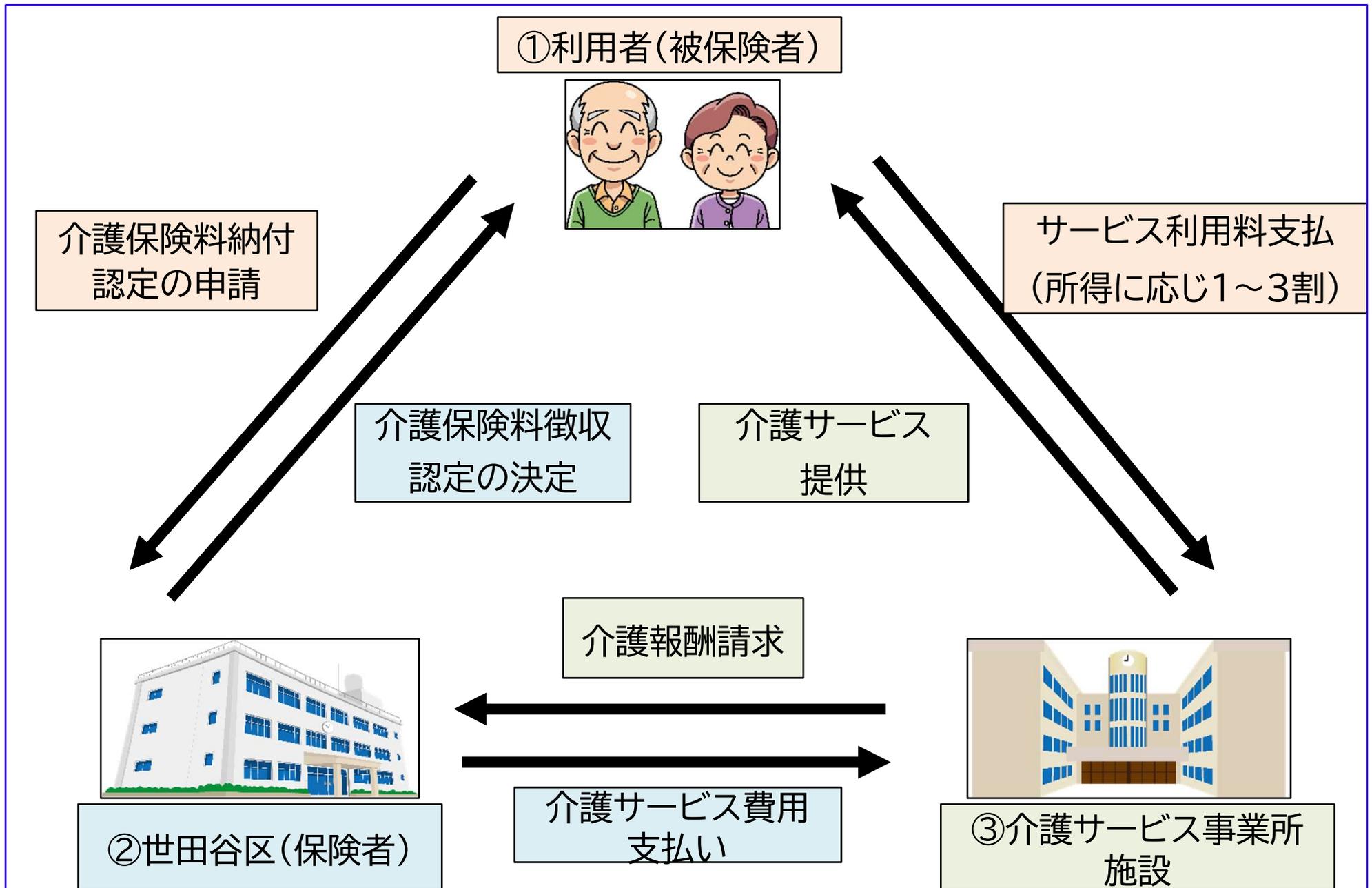
※第1号被保険者の保険料は、65歳になった月から保険者(区)に納めます。

※第2号被保険者は40歳になった月から加入している医療保険者に医療保険料とともに納めます。

平成12年度は

第1号17%第2号33%

# 介護保険制度の仕組み

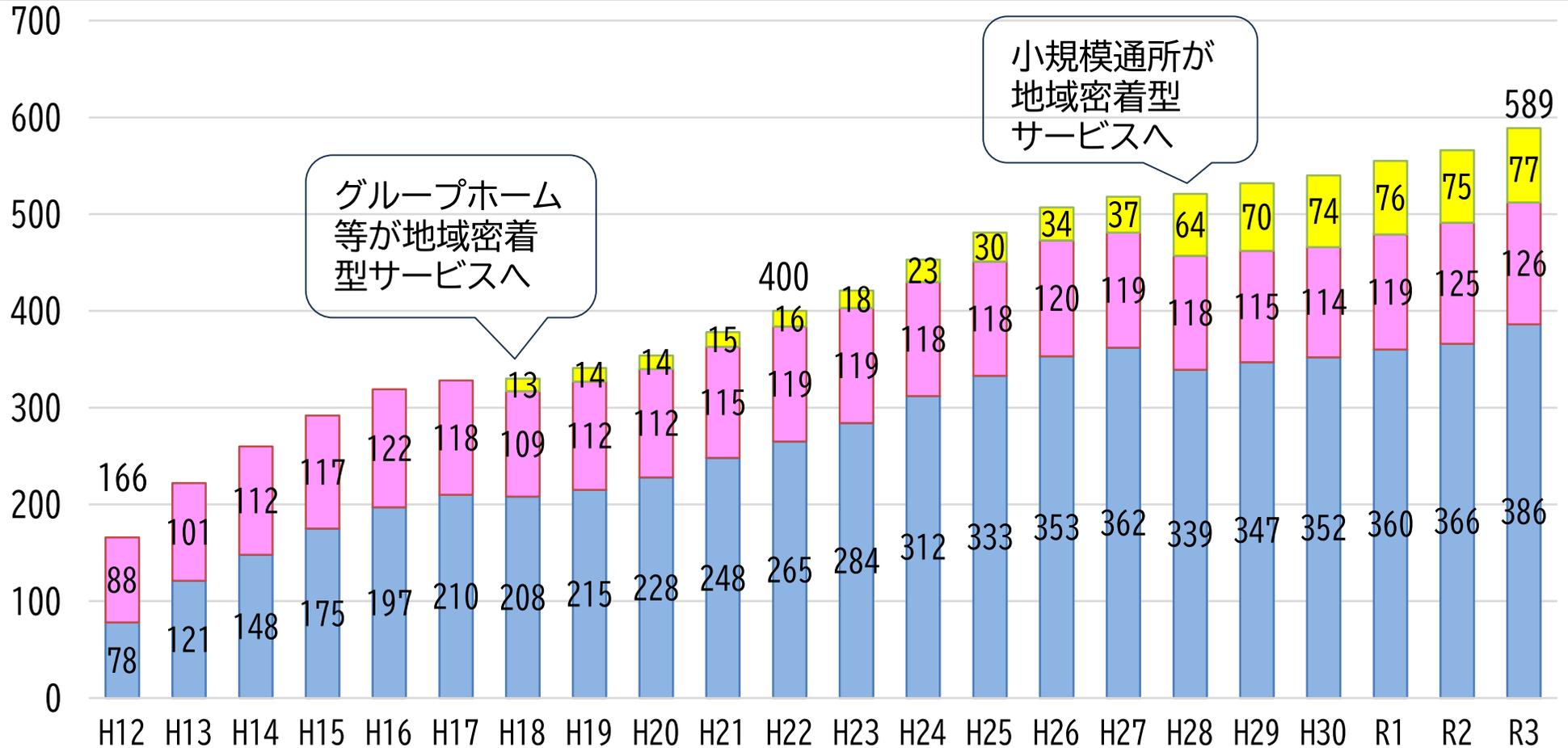


# 第1号被保険者の認定率の推移

世田谷区の第1号被保険者の認定率は国や東京都を上回っている。



# 介護サービス給付費の推移



億円

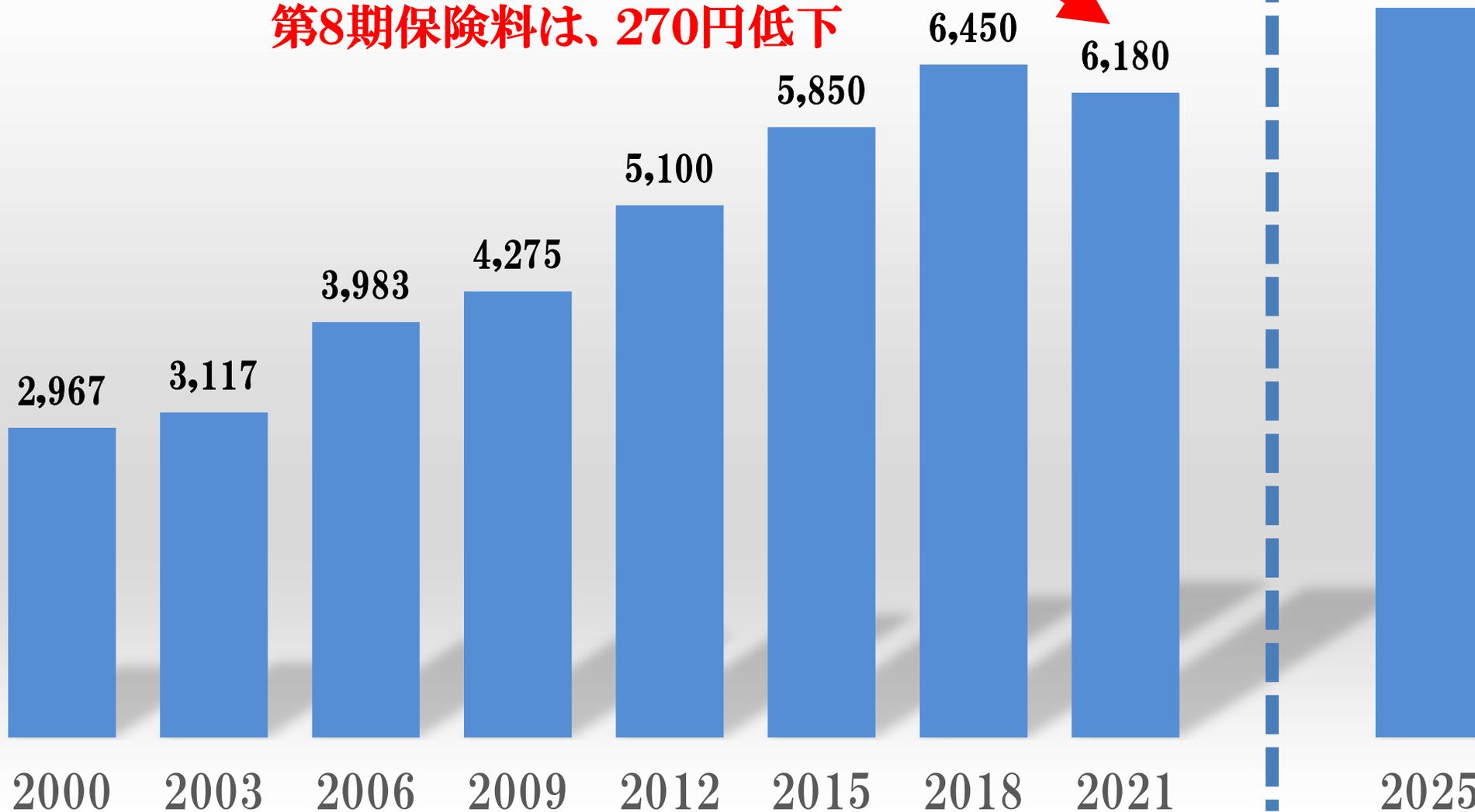
■ 居宅介護 ■ 施設介護 ■ 地域密着

	65歳以上人口	要介護認定者数	総給付費	保険料
2000年	120,817人	12,194人	166億円	2,967円
2020年	184,244人	40,045人	566億円	6,180円
伸び率	1.52倍	3.28倍	3.41倍	2.08倍

# 第1号被保険者 保険料(基準月額)の推移

保険料は当初から2倍以上に上昇。

第8期保険料は、270円低下



## 2. 介護に関する相談先

### ●地区:あんしんすこやかセンター(28か所)

#### 【介護予防ケアマネジメント】

要介護にならないように生活の改善や支援の相談、介護予防ケアプランの作成

#### 【総合相談・支援】

高齢者の様々な相談に対応します。希望によりご自宅へお伺いできます。

介護保険の相談・申請受付

物忘れ相談

在宅療養相談

区の保健福祉サービスの申請受付（訪問理美容、寝具乾燥、紙おむつ支給・おむつ代助成、会食サービス、リフト付きタクシー、緊急一時宿泊）

#### 【権利擁護】

高齢者虐待や消費者被害の防止、早期発見、成年後見制度の利用など権利擁護の支援

#### 【包括的・継続的ケアマネジメント】

高齢者一人ひとりの状態に応じ、安心して生活できるよう、医療機関やケアマネジャーと連携し支援する

### ●地域:総合支所(保健福祉センター)保健福祉課(5か所)

高齢者・障害者への保健福祉サービス、介護保険・障害者自立支援に関する相談・申請。老人ホーム等福祉施設の利用、障害者手帳・愛の手帳の手続き、車椅子の貸出し、住宅改修等日常生活用具の受付などを行っています。

### 3. 介護サービスを利用する

要介護・要支援認定申請



主治医意見書 区が医師に依頼  
認定調査 本人 家族／自宅等



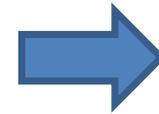
審査判定 認定審査会  
60部会



認定／区長（要支援↓ 2 要介護↑ ↓5）

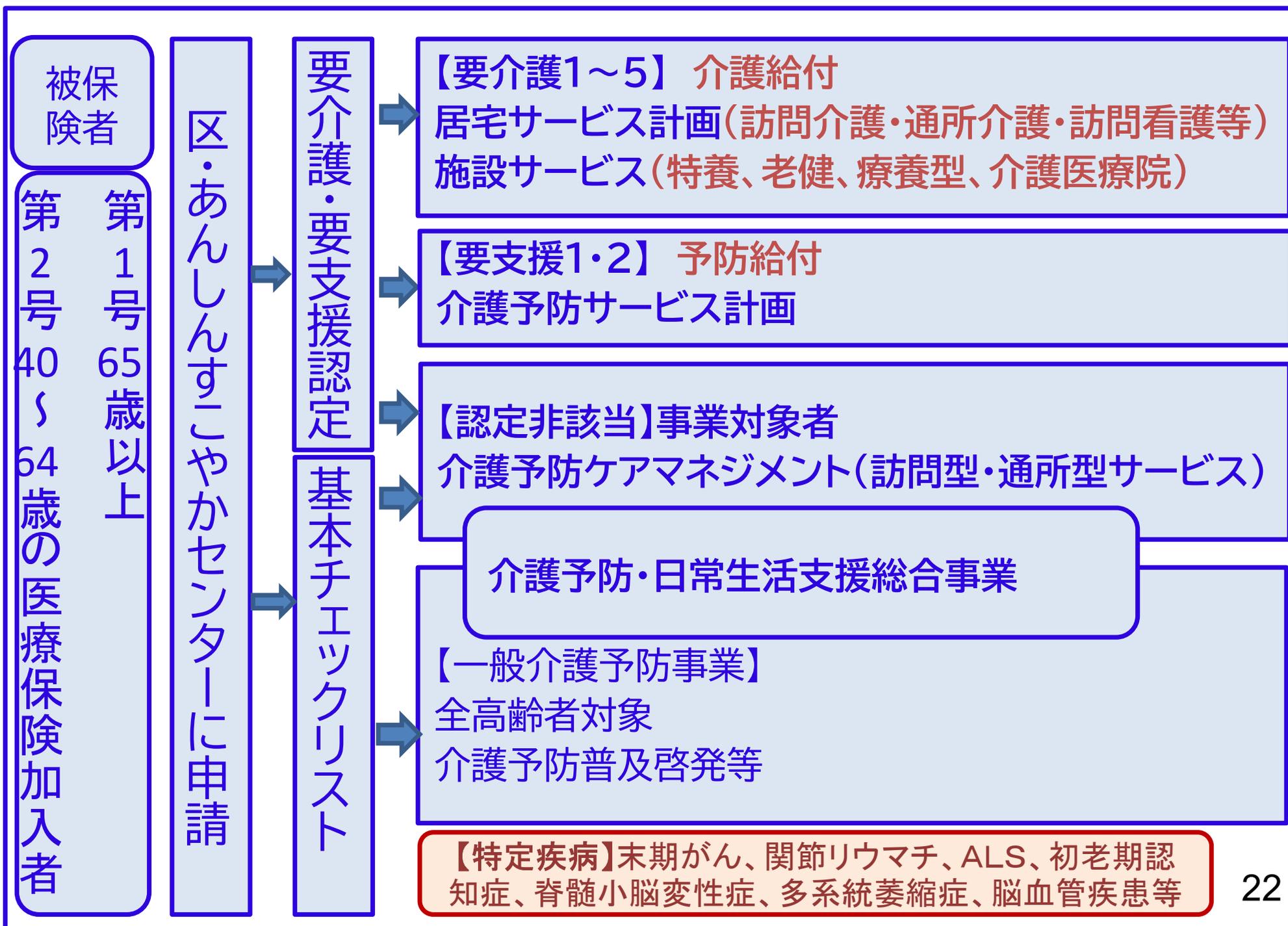


介護サービス計画書の作成



介護サービス利用の開始

# 介護の認定と区分



# 介護保険で利用できる主なサービス(在宅)

家庭で 利用する サービス	訪問介護	訪問介護員が訪問し、日常生活上の介護、調理、洗濯などの生活援助を行います。(要介護1～5)
	訪問入浴介護	家庭での浴室での入浴が困難な人を対象に、浴槽を家庭に持ち込み入浴サービスを行います。
	訪問看護	看護師などが訪問し、主治医の指示の下、療養上の世話や診療の補助などを行います。
	福祉用具貸与	介護ベッド、車いす、床ずれ防止用具など在宅生活を支える道具が借りられます。
	福祉用具販売	ポータブルトイレ等貸与になじまない福祉用具の購入費用の7～9割が支給されます。限度額は年間10万円です。
	住宅改修	生活環境を整えるため、手すりの取り付け、段差解消、洋式便器の取り換え等住宅改修を行う時に申請できます。支給限度額は20万円で、住宅改修に要した7～9割が支給されます。
施設に 通って 利用する サービス	通所介護	施設に通い、食事、入浴、機能訓練・レクリエーション等を行います。
	通所リハビリ	医療機関等に通い、心身機能の維持回復とリハビリテーションを行います。
	短期入所	特養などに短期間宿泊し、入浴、食事など日常生活上の介護や機能訓練を受けます。
	小規模多機能型居宅介護	通い、宿泊して、介護や機能訓練や職員による訪問介護を受けられます。 <b>(区民の利用が基本)</b>

# ケアプラン作成とサービス利用について

状態区分	居宅サービス支給限度基準	1月の利用金額の目安	1割負担
要支援1	5,032単位	57,364円	5,736円
要支援2	10,531単位	120,053円	12,005円
要介護1	16,765単位	191,121円	19,112円
要介護2	19,705単位	224,637円	22,463円
要介護3	27,048単位	308,347円	30,834円
要介護4	30,938単位	352,693円	35,269円
要介護5	36,217単位	412,876円	41,286円

・1単位当たりの単価は地域、サービス種別で異なる。・利用者負担は所得により1～3割

ケアマネジャーは、サービス計画を作成しサービスを上限内で調整

家庭で利用する主なサービス	訪問介護		施設に通って利用する主なサービス	通所介護
	訪問看護			通所リハビリ
	福祉用具貸与			短期入所

- ・福祉用具購入(ポータブルトイレ、シャワーチェア等)10万円以内
- ・住宅改修(20万円介護度が3以上)上がるとさらに20万円)

# 介護保険で利用できる主なサービス(在宅以外)

入居して 利用する サービス	認知症グループホーム 区内:47か所	認知症高齢者が少人数で家庭的な雰囲気の中で介護や身の回りの世話を受けます。(区民の利用が基本)
	特定施設入居者 生活介護 区内:74か所	介護保険の事業者指定を受けた有料老人ホームで生活しながら介護を受けます。 (全国の施設、利用可)
入所して 利用する サービス  <b>介護保険 施設</b>  介護保険 要介護認 定1~5の 認定が必 要	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) 区内:広域型25か所 地域密着型4か所 定員2,182人	常に介護が必要で、自宅での介護が困難な方が入所します 食事、入浴、排泄などの介護を一体的に提供します。 (原則、要介護3以上の方が対象 原則、区民) 入所を希望して待っている人:約1,146人(令和4年度末)
	介護老人保健施設 区内:10か所	病状が安定し、病院から退院した方が、在宅生活に復帰できるようにリハビリテーションを中心とする、医療的ケアと介護の提供を受けます。(全国の施設、利用可)
	介護療養型医療施設 区内:8か所	医療と介護が必要な方に医療と介護を提供する施設。 2023年度末までに医療施設は廃止され介護医療院へ移行します。介護医療院は2018年度からスタート (全国の施設、利用可)
	介護医療院 区内:0	

# 介護保険施設を利用した際の費用



施設サービス費 + 居住費 + 食費 + 日常生活費 = 自己負担

施設サービスの1日の目安(要介護5、自己負担1割～3割)

施設の種類	多床室	ユニット型個室	
介護老人福祉施設	9,232円	10,126円	
介護老人保健施設	10,932円	—	
介護医療院	14,845円	—	
施設の種類	居住費(基準費用額)		食費
	多床室	ユニット型個室	
介護老人福祉施設	855円	2,006円	1,445円
介護老人保健施設	377円		
介護医療院			

# 高齢期の住まい・施設

医療

介護

住まい

【自宅】

自宅をバリアフリーに改修したり福祉用具レンタル、訪問介護・通所介護等を利用して要介護5になっても自宅で暮らし続ける。

(都市型)軽費老人ホーム

介護医療院

介護療養型医療施設

介護老人保健施設

介護老人福祉施設  
(特別養護老人ホーム)  
原則;要介護3以上

養護老人ホーム

特定施設入居者生活介護(介護付き有料老人ホーム)

健康型有料老人ホーム

住宅型有料老人ホーム

高齢者向け賃貸住宅

サービス付き高齢者向け住宅

← 自立 要支援1~2 要介護1 要介護3 要介護5 →

# 介護予防・日常生活支援総合事業

H28.4スタート

## 元気で健康がいちばん！

健康寿命を延ばし、いきいきと生活していくために最近の研究では、運動や食事のほかに、社会参加が健康長寿に効果的であることがわかっています。

区では、支える人も、支えられる人も、「みんなが元気」を目指して、区民ひとりひとりが地域で活動・活躍する取り組みを推進していきます。



地域デイ 令和2年度19か所  
利用者84人



支えあいサービス  
令和2年度担い手534人  
利用者108人

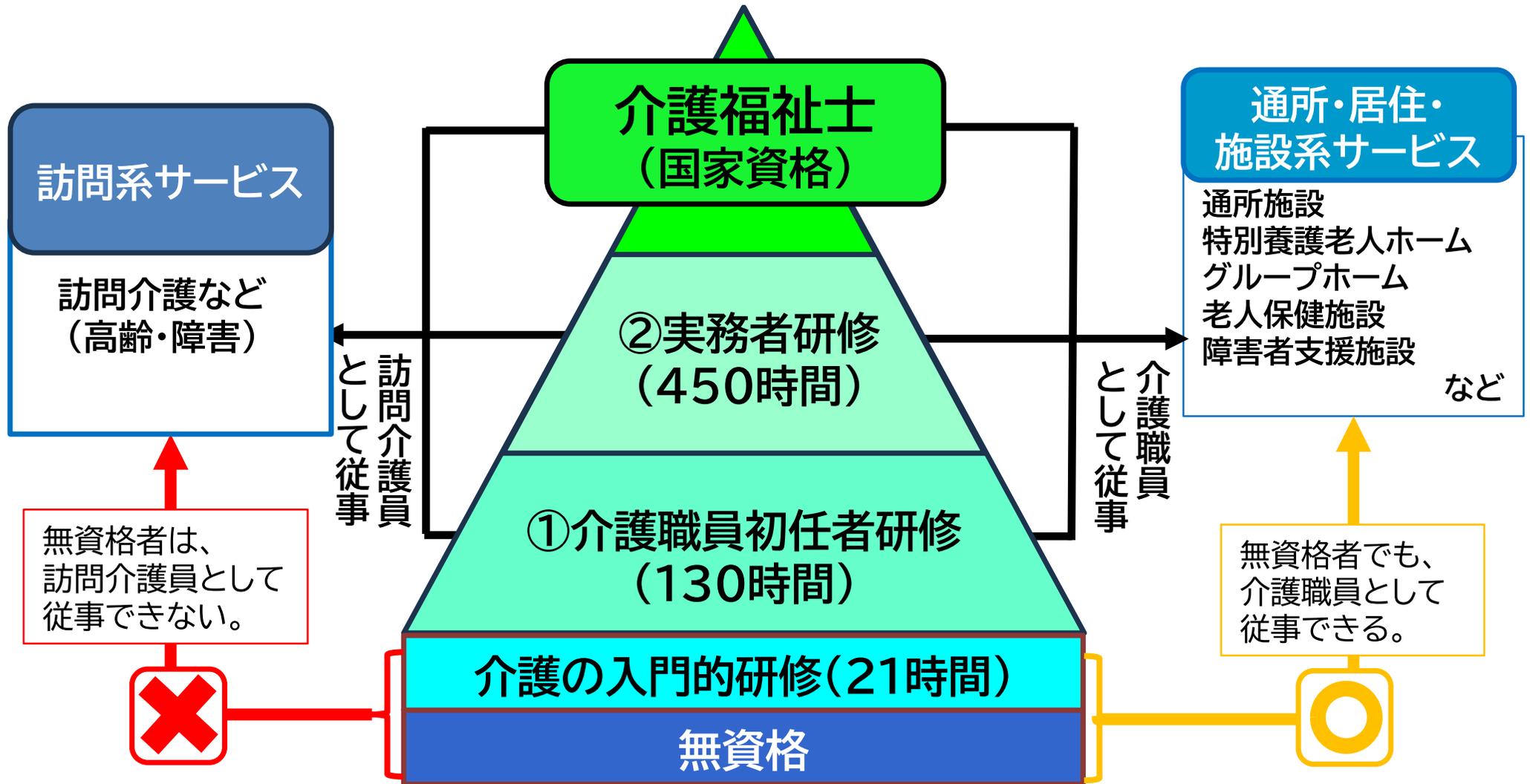
通所型サービスです。要支援者等を対象に、昼食や体操、脳トレ等、工夫を凝らした活動を区民等が運営しています。

運営者だけでなく、参加者も役割を持っていきいきと活動しています。

住民参加型の訪問型サービスです。要支援者等に対して、協力者として登録した区民が掃除などの簡単な家事援助を行います。

協力者も、社会貢献できることの充実感ややりがいを感じています。

# 介護の仕事と資格



## 介護の基礎研修

福祉の仕事をはじめの方や有資格者等が、介護の基礎を学べる研修



# 健康寿命の延伸と 介護予防・重度化予防の取組み



# フレイルって何だろう？

せたがや長寿ガイドブックより

## ●こんなことはありませんか

最近ちょっと

前よりも

外出するのが

歩くのが

やせた

疲れやすくなった

おっくう

遅くなった



これはフレイルの兆候です！！

## ●フレイルとは

加齢に伴い、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」と言います。フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。

兆候に早めに気づいて介護予防の対策を取れば、元に戻ることができます。



# フレイル・サルコペニア治療の三本柱

- ① 食事(たんぱく質、そしてバランス)
- ② 歯科口腔の定期的な管理

フレイルはサルコペニアよりも広く、身体的な問題のほか、認知機能の衰えなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題など、要介護状態の前段階と位置づけられている

**栄養**  
食・口腔機能

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下半身・体幹の筋肉など全身の「筋力低下が起こること」

**身体活動**  
運動、  
社会活動等

**社会参加**  
就労、余暇活動  
ボランティア等

- ① たっぷり歩こう
- ② ちょっと頑張って筋トレ

- ① お友達と一緒にご飯を
- ② 前向きに社会参加を

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

・健康寿命を延ばし、いきいきと生活していくために最近の研究では、運動や食事のほかに、社会参加が健康長寿に効果的であることがわかっています。

・支える人も、支えられる人も、「みんなが元気」を目指して、ひとりひとりが地域で活動・活躍する取り組みを推進していきましょう。

・介護状態にならないために3つの柱に注目して日々の生活を見直し、生活機能の維持・改善に取り組んでいきましょう！！

# 要介護リスクを高める危険な口の衰え

1. 歯の数が20本未満
2. 滑舌の低下
3. 噛む力が弱い
4. 舌の力が弱い
5. 半年前と比べて硬いものが噛みにくくなった
6. お茶や汁物でむせることがある



★3つ以上当てはまったら「オーラルフレイル」

～歯科治療・定期的な歯科受診

## ●「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア(筋肉の衰え)	2.1倍
介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

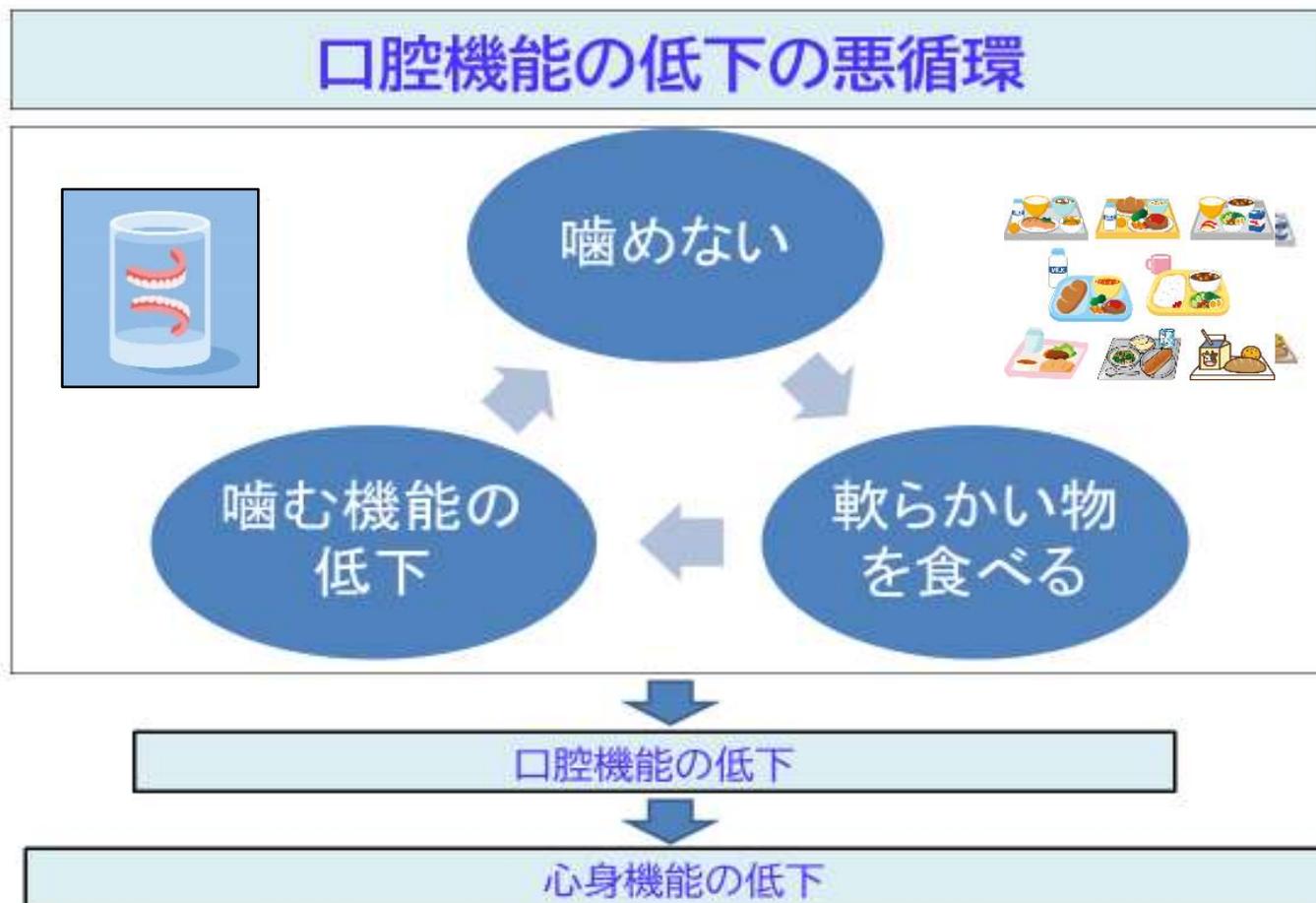


オーラルフレイルは、早くみつけて、しっかり対応することがとても大切！！ 適時適切な対応をとれば改善が可能です。

会話、食事、表情の情出、口臭、容姿を改善し、口腔機能だけでなく、精神心理的問題や社会問題も同時に改善する可能性がある。

# オーラルフレイルとは？ 「口の機能の虚弱」

老化に伴う様々な口腔環境(口腔衛生など)、歯数および口腔機能の変化、さらに心身の能力低下も重なり、口腔の健康障害が増加し、最終的に食べる機能障害へ陥る一連の現象および過程



《令和2年度 医療・福祉連携研修 お口の機能と気づき 海野歯科医院院長 井阪 在峰 氏 資料より》  
出典:健康長寿医療センター 平野浩彦氏

# 気道感染・誤嚥性肺炎の予防法

- お口の清潔を保つ
- 飲み込む力を保つ
- 病気に対する抵抗力を高める。



効果的な予防方法は歯みがき

**口の中を清潔に保ち細菌を少なくすること！！**

細菌が少なければ、もし誤嚥をしても肺炎の危険性はその分少なくなります。

とくに**就寝前の歯みがきが大切です！！**

入歯のお手入れもお忘れなく！！口の細菌が増加します。

≪令和2年度 医療・福祉連携研修 お口の機能と気づき 海野歯科医院院長 井阪 在峰 氏 資料より≫

# お薬、ちゃんとのめっていますか？

## ●おくすり手帳の役割(持ち歩くミニカルテ)

- ・処方歴が時系列でわかるので医師の診察時に役に立つ。
- ・重複、相互作用、併用禁忌を防ぐ。
- ・在宅で主治医以外に受診するケースや特に救急時での対応に役立つ(命綱)

\*\*\*\*\*Q&A\*\*\*\*\*

Q. 種類が多くて服用できない。

A. 一包化を処方医にお願いします。

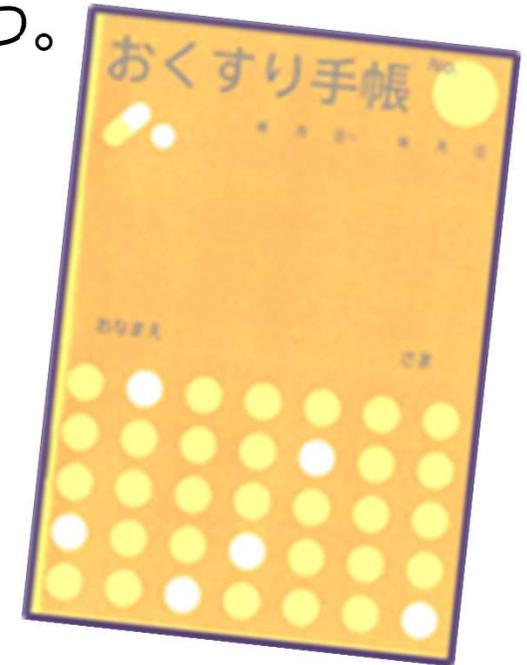
Q. 服用したか分らなくなる。

A. お薬カレンダーやお薬ボックスを利用し、薬のヒートを残しておくといいです。お薬を一包化してもらい、事前に服用日を書いておくといいです。

Q. 昼食は外食が多いので昼食後の薬がのめない。

A. 処方医に、昼食後の薬はのみ忘れやすいことを伝え、1日3回の薬を2回にできないか、昼食後の薬を朝食後または夕食後に変更できないか？相談します。

≪医療・福祉連携研修「在宅療養における薬剤師との連携のすすめ」  
世田谷薬剤師会マルニ薬局 小林哲男氏資料より≫



# お薬の管理

## ●残薬整理用バッグ

東京都と地域薬剤師会(世田谷・玉川砦薬剤師会)でお配りしています。残薬が増えると、のみ間違いの原因になり健康被害にもつながります。わからない薬が残っていたら、この袋に入れて、かかりつけ薬局までお持ちください。薬剤師が薬の整理をお手伝いします。



## ●ケアマネジャー・サービス従事者へのお願い

- ・訪問時、処方薬がしっかり服用できているか常に確認して下さい。
- ・処方された薬で副作用等の問題がおきていないか注意して下さい。  
特に睡眠導入剤、精神安定剤を服用している方は、ふらつき、せん妄、朝ボーンとしていないかなど注意して下さい。
- ・患者(家族)さんが薬剤師に伝えたいことがあるか、薬剤師が患者さんに伝えたことが理解されているか、患者さんの入・退院状況、処方薬以外のもの(市販薬、健康食品)をのんでいた場合等は連絡してください。

◎治療上、介護上情報共有の必要性の有無、薬のことなど遠慮無く、薬剤師にご相談ください。

# 認知症施策の取組み状況

## 1 世田谷区認知症とともに生きる希望条例

令和2年10月施行

## 2 認知症予防

知的活動と有酸素運動の組み合わせで実施

→認知症サポーター養成講座

キャラバンメイト登録者 240人

オレンジリング 約35,000人

→認知症介護予防活動～グループ活動

→認知症カフェ 39か所

## 3 相談・支援体制の充実(もの忘れ相談)

- ・身近な地域で医師に相談できる「もの忘れチェック相談会」の開催
- ・認知症高齢者の家族のための心理相談の実施、介護者の会・家族会の一覧配付
- ・認知症当事者のための社会参加型プログラム事業
- ・認知症あんしんガイドブックの配付

## 4 成年後見センター (社会福祉協議会)

区民成年後見人養成研修受講後登録者:165人(令和3年度末)

・被後見人:65人(令和3年度末)

・区民後見人の後見監督人:社会福祉協議会



認知症カフェ

オレンジカフェ



もの忘れチェック相談会





令和2年  
10月1日施行

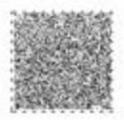
# 世田谷区 認知症とともに生きる 希望条例

認知症とともに生きる  
わたしたち本人も  
参加してつくりました

わたしたちがめざす希望のまちづくり



おとなでも、こどもでも、  
誰もが無関係ではないのが、認知症です。  
ひとりひとりが、希望を持って自分らしく生き、  
安心して認知症になれるまちを  
区民みんなと一緒ににつくっていくために、  
世田谷区はこの条例をつくりました。



# 世田谷区認知症とともに生きる希望条例 4つの視点

この条例では4つの視点を大切にしています

- ① いままでの認知症の考え方を考える。
- ② みんながこの先の「そなえ」をする。
- ③ ひとりひとりが希望を大切にしたい、ともに暮らすパートナーとして支えあう。
- ④ 認知症とともに今を生きる本人の希望と、あたりまえに暮らせること（権利）をいちばん大切に。



「希望条例」って、  
どんな条例なのでしょう

## 第1条 …… 条例の目的は？

わたしたちが認知症になっても、希望をもって社会の一員として暮らすことができるよう、基本となる考えかたを共有し、みんながともに生きることができる、世田谷をつくることです。

## 第2条 6号 …… その特徴は？

わたしたちが認知症になってからも、自分らしく元気にチャレンジすることができるよう、「私の希望ファイル」などをつうじて、みんなで話し合い、よりよく暮らす「そなえ」をしながら、前を向いて生きることができる社会を、考えつづけることです。

## 第3条 …… その基本的な考え方は？

どんな場所で暮らしていても、ひとりひとりの思いとちから、そして、権利・人権が大切にされ、安心して認知症になれる地域をつくっていきます。わたしたちが認知症であってもなくても、一緒に歩いてくれる人が必要です。おたがいをささえあう味方（パートナー）が、身近にいるまちが、世田谷です。

## 第4条 …… 世田谷区が責任をもってすること

区は、この条例の目的を実現するために、いつでも、本人の立場にたち、本人や家族、そして区民と一緒に、希望のあるまちをつくっていきます。

### 「私の希望ファイル」 とは？



世田谷区独自の取り組みです。認知症になってからも、自分らしく希望をもって暮らしていくために、認知症になる前から、自分の思いや希望、意思を繰り返し書いていく過程としての文書、記録です。このファイルは、認知症とともに生きることへの理解を深め、ともに希望を実現していくための、共通の道具であり、そのしくみです。



# 認知症について考え方を換えよう

## 古い考え方



- 他人ごと、自分に関係ない
- わからない、できない
- へんなことを言い周囲が困る  
配慮のない環境で困っている
- 思いがない、周りが決める
- 地域の中で暮らせない  
隠す、地域から遠ざかる
- 支えられるだけ
- あきらめ、ぼんやり、絶望的



## 新しい考え方



- 自分ごと、自分も関係ある
- わかる、できることがある
- 本人なりのワケがある
- 思いがある、自分が決める
- 地域の中でくらしつづける  
オープンにする、地域とともに
- ちからをいかして活躍、支えあう
- あきらめず、楽しく、**希望**を

## 一人ひとりが、考え方をチェンジ！！

一般の病は早期治療が大切ですが、認知症は「治療よりケアと環境」が大切です。ごくまれに手術で良くなるものもありますが…。「徘徊」「暴力」「弄便」など、不可解な行動をするのが認知症とされていますが、これは「了解可能な心の叫び」と東大の名誉教授もおっしゃっています。

《第12回せたがや福社區民学会 大熊由紀子氏基調講演より》

# 認知症希望大使任命式 厚生労働省 2020.1.20

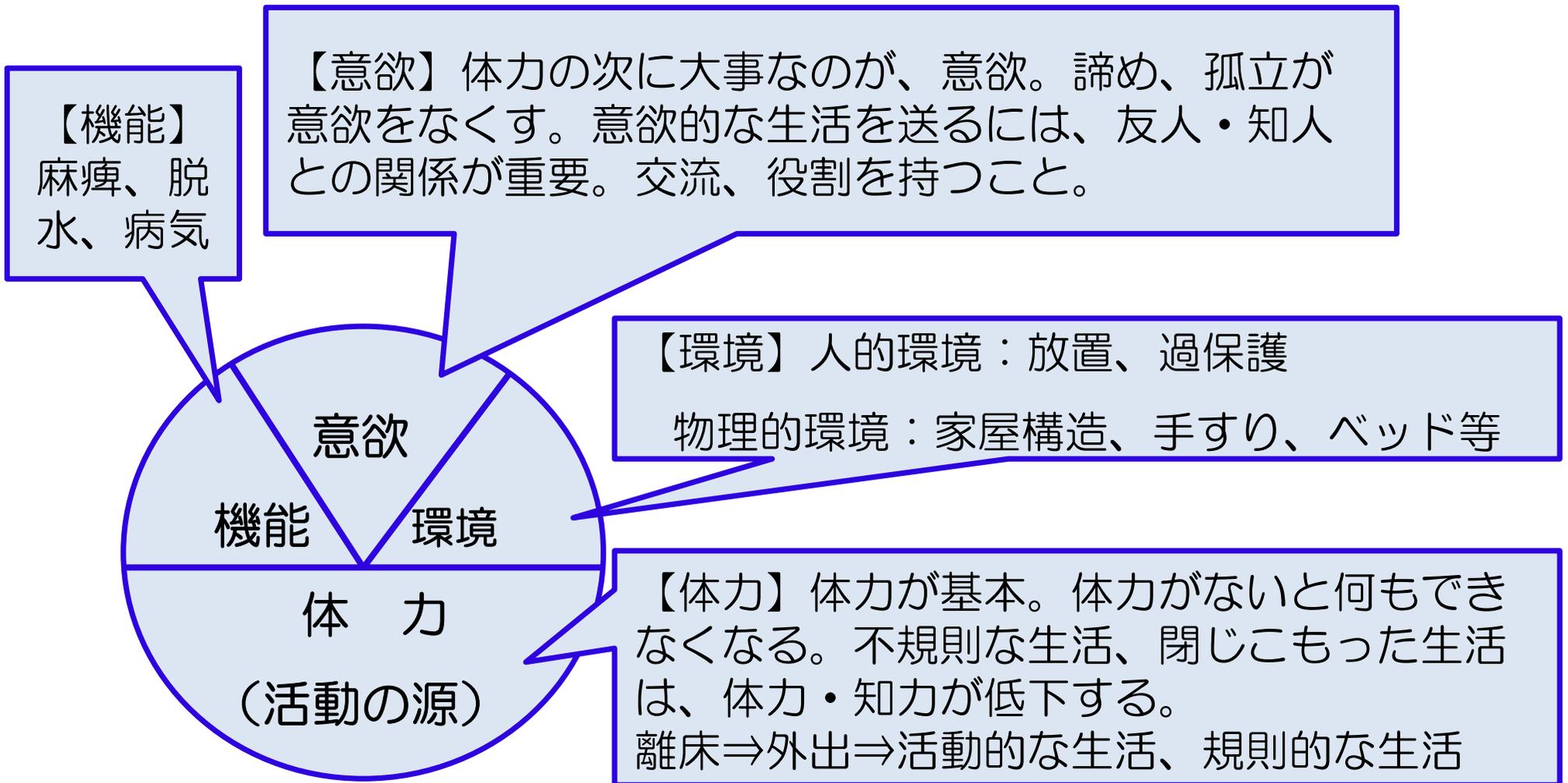


5人の希望大使  
そしてフロアから  
も

左は看護婦だった方、隣は「認知症サポーター講座で一生懸命勉強したけれど、役にたたなかった。ご本人の話が一番役に立った。」と話されます。隣は商工会の元会長さん。今は病院の非常勤職員で認知症と診断されて、うろたえている人に「私も認知症と診断された時、死にたかったけど、今はこんなに元気です。」と話して**希望**を伝えていらっしゃいます。2人おいて隣の方はオリンピックの候補になった方で運動など楽しんでいます。隣は39歳で若年性認知症と診断された方で、「診断直後に希望についての商工会会長のよう活動が大事です。当事者への支援がなく、家族に『どんどんひどくなる、最後は寝たきりになりますよ。』という話ばかりされると、家族も混乱してしまう。大変、大変といわれ家族も大変と思い、本人の話を聞かず、家族の話しか聞かないのは間違っている。」と訴えています。当事者のお一人ひとりが**笑顔になること、あきらめなくてよい環境や社会ができること**を私は願っています。

《第12回せたがや福社区民学会 大熊由紀子氏基調講演より》

# 介護予防・重度化予防の取組み



◎ “きょうよう” と “きょういく” が大事  
◎ 友・文・道



# 自立性、認知力を低下させないために…

年齢的な物忘れ・閉じこもった生活

①脱水

②低栄養

③運動不足  
・寝たきり

④便秘

⑤病气

身体的活動性

①友達・仲間

②役割・家族関係

③地域交流

役割・社会関係

ADLの低下・認知力の低下



水分・食事・運動・排便・口腔ケア・社会交流・役割

水(1500cc)・めし・うん・うん+お口+社会交流+役割

# 水・めし・うん(運)・うん(便)

規則的な生活・規則的な食事、定時の排便習慣、座位排便、繊維の多い食品、食物繊維飲料での補充、水分摂取、運動、それでもだめなら⇒下剤⇒浣腸⇒摘便

うん  
(便)

水

1日1,500ml以上  
腎不全、心不全等がある場合、水分制限を主治医に確認する。糖尿病の場合、特に脱水に注意

社会交流  
・  
役割

めし

たっぷり歩こう。  
少し頑張って筋トレ  
(息が弾み汗をかく程度の運動を30分週2回)

うん  
(運動)

3食美味しく食べる。  
⇒お口の健康が必要

サービススタッフとの交流ではない、友人や知人との関係やデイでの人とのつながりや地域の中での人々との交流が欠かせません。

社会的な孤立は閉じこもりを生み、寝たきり・認知症の重度化を引き起こします。 45

# 定着支援:・福祉のしごと 悩み相談 ・腰痛防止パンフ

相談無料  
匿名OK

## 福祉のしごと相談



### 1.福祉のしごと はじめて相談

福祉の仕事内容、職種や働き方、資格などの相談を職員がお受けします。

福祉のしごとに関心がある方、福祉のしごとを始めようと考えている方など

- 相談日:月曜日～金曜日  
9:00～16:00(祝日、年末年始除く)
- 方 法:来所、電話、メール

- 電話:03-6379-4280
- メールアドレス:fukushijinzei@setagaya-jinzai.jp

### 2.福祉のしごと 悩み相談

#### ①面接相談

- 相談日:毎週木曜日 ①18:30～ ②19:30～
- 場 所:世田谷区福祉人材育成・研修センター
- 相談員:臨床心理士

#### ②メール相談

- 相 談:随時
- 相談員:特定社会保険労務士、介護福祉士、  
介護支援専門員、臨床心理士等

一人で悩まないで

- ホームページURL: [setagaya-jinzai.jp/counseling](http://setagaya-jinzai.jp/counseling)
- メール相談専用アドレス: [soudan@setagayaj.or.jp](mailto:soudan@setagayaj.or.jp)
- 福祉のしごと相談専用電話:03-6379-4291

※詳細は、お問い合わせください。



安心して  
在宅生活を  
送るために...

腰痛を予防  
しよう!!

福祉用具  
活用のススメ



腰痛は、小さな工夫から予防できる

世田谷区福祉人材育成・研修センター

# 安心して在宅生活を送るための福祉用具の活用

胸への負担を軽くする

## 安心して在宅生活を送るための福祉用具の活用

用具のいろいろ	使い方
<p><b>スライディンググローブ</b> 手にはめて、体の向きを変えたり動かしたりします</p> <p>← 振りにくい形のものもあるよ!!</p> <p>スライディングシート まほうの布~!! 身体の下にしくことでずりやさを良くします</p> <p>スライディングボード 手すりかばね上げ式の車いすへの移動に使えます。</p> <p><b>リフト</b> 身体をもち上げ移動させることができます。</p> <p>《すんおき型》 大きな改装工事は必要ありません。</p>	<p><b>購入</b> またはレンタル</p> <p>滑るのび小さい力で動かすことができます</p> <p>体の向きを変えたり上下・左右の移動</p> <p>回転、上下左右の移動もラクラク~!!</p> <p>かきかき素材のゴミ袋も代用できます</p> <p>お尻の下に置いてベッドから車いすへスライドさせます</p> <p>車いすへの移動、入浴・排泄のための移動</p> <p>実演動画</p>

## 〜 腰痛対策 〜

- 左ページを参考に、自宅の環境や介護の状況に合わせて上手に用具を活用しよう!
- 介護ベッドを導入し、高さを調節したり、ベッドの周りにスペースを広く取って、環境を整えよう!

ベッドを含む福祉用具は介護保険適用時1~3割負担

- 休息を取り、疲労回復を心がけよう!
- 腰痛予防体操をやってみよう!

かんたんにできる腰痛予防体操の動画はこちら



体操動画

センターでの研修のご案内

身体に負担のかからない介護のしかた、介護技術を身につけよう!

センターではいろいろな研修をしています。ホームページ(ウラ面)からチェックしてみてください

body mechanics

二次元コード ~使用方法や腰痛予防体操の動画が見れます



# 仕事と介護の両立支援



# 「仕事と介護の両立に関する労働者アンケート調査」

●**介護離職者の推移**:平成19年:8万8000人、平成20年;8.万1000人、平成21年;9万8000人、平成22年;8万4000人、平成23年;10万1000人と増え介護離職が社会問題化。

●**介護離職後のダメージ**:介護負担が重くなると、「仕事と介護の両立はきつい。自宅で介護に専念したい」と考えがちだが、「仕事と介護の両立に関する労働者アンケート調査」によると、「仕事を辞めて介護に専念しても、介護者の負担が楽になるとは言い難い」

・**精神面**:「非常に負担が増した」が介護離職者の**31.6%**、「負担が増した」が**33.3%**、合わせて**64.9%**の人が仕事をしているときよりも、むしろ負担が増したと感じている。

・**肉体面**:「非常に負担が増した」は**22.3%**、「負担が増した」とは**34.3%**と、**半数以上**の人が離職前以上に肉体的な負担が増したと感じています。

・**経済面**:「非常に負担が増した」は**35.9%**、「負担が増した」とは**39.0%**と、**74.9%**の人が経済的な負担が増したと感じている。

・経済面での負担増を感じた人が最も多く、中には精神面・肉体面・経済面のすべてにおいて「非常に負担が増した」と感じている。

●**離職後の再就職状況**:介護離職者994人のうち正社員として再就職ができたのは**49.8%**。仕事を辞めたときに就業継続を希望していた人の数は、男性で**56%**、女性で**55.7%**となっており、再就職がかなう人は希望よりも少ない。

【引用】(三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社、調査実施時期2013年1月)

## (4)仕事と介護の両立支援～介護離職ゼロ

【介護しながら働き続けられるポイント】

**ポイント1;**職場に家族等の介護を行っていることを伝え、必要に応じて職場の「仕事と介護の両立制度」を利用する。

**ポイント2;**介護保険制度を利用し、自分で介護しすぎない。

**ポイント3;**介護保険の申請は早めに行う。

**ポイント4;**ケアマネジャーを信頼し「何でも相談する」

**ポイント5;**日頃から近所の方々との良好な関係を築く。

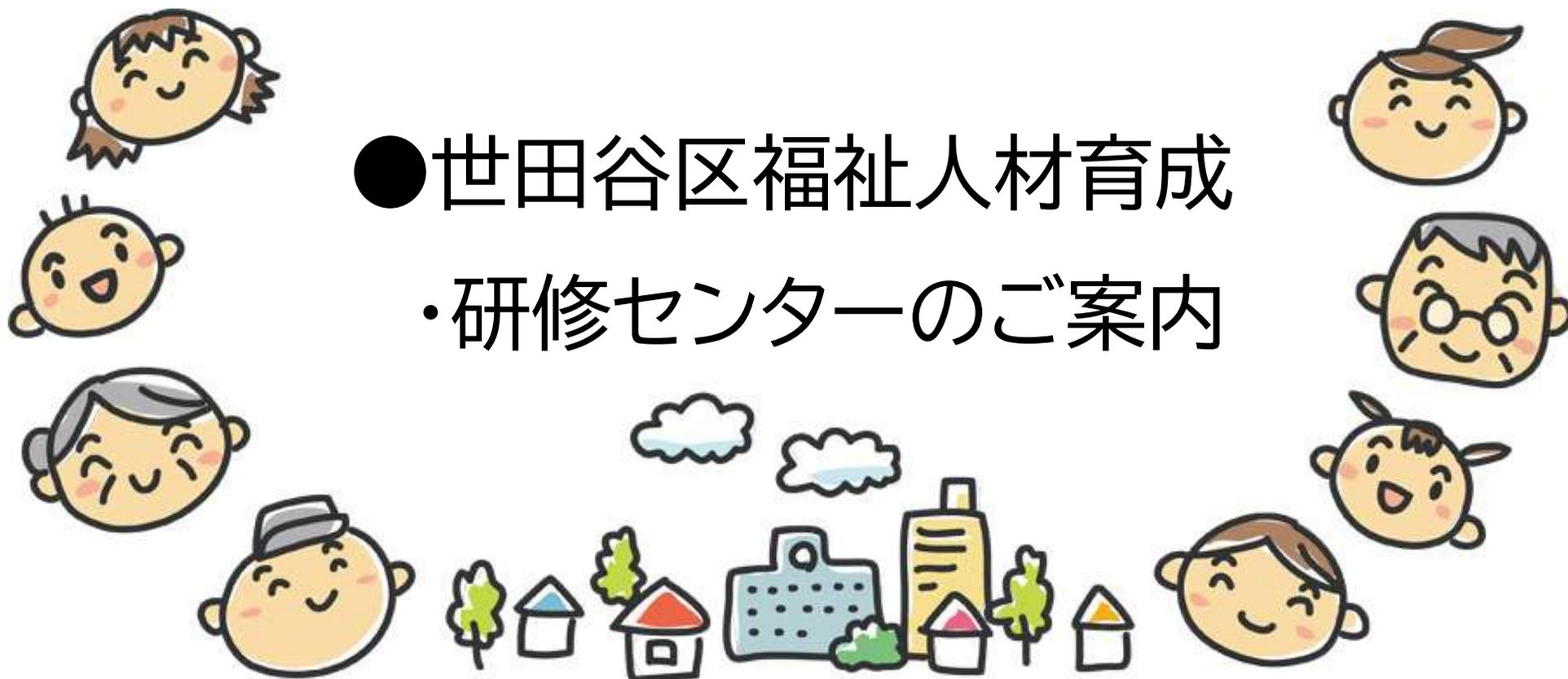
**ポイント6;**介護を深刻にとらえず、自分の時間を確保する。

→経済面、仕事との両立、遠距離介護、家族関係、先の見えない不安など、一人で抱え込まず、サービスの利用など専門家のアドバイスを受けることや介護者が集まる家族会などに参加し、話すことで心の支えになることがあります。

# 仕事と介護の両立のための制度

制 度	概 要
介護休業	通算93日まで3回を上限に介護休業を取得できる
介護休暇	要介護者1人年5日。半日単位で取得可
労働時間の短縮措置	事業主は①短時間勤務②フレックスタイム③時差出勤④介護サービス費用助成のいずれかを介護休業とは別に3年間で2回以上の利用が可能な措置を講じなければならない
所定外労働の制限	1回の請求で1月以上1年以内、所定外労働の制限が請求できる
深夜業の制限	1回の請求で1月以上6か月以内、深夜業の制限が請求できる
転勤に対する配慮	事業主は就業場所の変更、労働者の介護の状況に配慮しなければならない
不利益取扱いの禁止	事業主は介護休業などの取得を理由として解雇などの不利益取扱いをしてはならない
介護休業等に関するハラスメント防止措置	事業主は労働者の就業環境が害されることがないように、労働者からの相談に応じ必要な体制の整備等必要な措置を講じなければならない
介護休業給付金	雇用保険被保険者が介護休業を取得した場合、一定の要件で原則休業前の67%支給

●世田谷区福祉人材育成  
・研修センターのご案内



# 世田谷区福祉人材育成・研修センター



**調理実習室**  
調理台7台



**研修センター**  
事務室

## 実習室

介護ベッド、車いす、  
浴槽等常設。  
和室もあります。



研修室  
ABCは  
現在コロ  
ナワクチ  
ン接種会  
場です

第2金曜日14:00~

手話カフェ  
やってます！！

カフェ

## 研修室C

定員240名(2分割可)

**新型コロナワクチン接種会場**

## 研修室A

定員84名  
(2分割可)



## 研修室B

定員48名  
(2分割可)



# 研修センターが取組むこと



福祉の理解

人材発掘・  
就労支援

福祉のしごと  
魅力発信

職員が誇りや意欲をもって働  
き 誰もが安心して住み続け  
られる地域社会をつくる

人材育成  
年間100の研修

活動支援

研修センターは福祉の理解促進に努め、研修を充実し、サービスの質を向上し、介護従事者の社会的地位向上に取り組めます。

# しごと はじめて相談 悩み相談 一人で悩まないで…

福祉の仕事を始めたい方の資格や職種等、仕事や職場の人間関係、働く環境、労務関係、メンタルヘルスの相談、介護や福祉の技術について研修センターで相談をお受けします。職員による「しごと はじめて相談」臨床心理士による「面接相談」、社会保険労務士や介護福祉士等による「メール相談」があります。 相談は無料です。

研修センター：福祉のしごと相談専用電話 03-6379-4291

## 働くなら世田谷で…



### ①各種研修等(コロナ禍のためWeb研修中心)

キャリアプランにあわせて、専門的な知識・技術が無料で学べます。

②福祉の理解促進・魅力発信・人材発掘；夏休み小中高生福祉体験、広報誌発行、シニアボランティア研修、手話カフェ、福祉の出前入門講座、福祉の仕事相談面接会、施設見学会

③介護の仕事を目指す方や介護の仕事をしている方のキャリアアップを支援するため「介護職員初任者研修」「実務者研修」「介護福祉士資格取得費用」について一定の要件で受講料等の9割の助成制度(上限有)があります。

高齢福祉課 電話:03-5432-2397 FAX:03-5432-3085

障害施策推進課 電話:03-5432-2388 FAX:03-5432-3021

# 研修センターホームページ 誰でも受講可

## ●研修センターホームページ 公開講座

### 1. 「誰もが住みやすい地域づくりに向けて」

#### ①世田谷区で目指すこれからの福祉

世田谷区地域保健福祉審議会会長 中村 秀一氏

#### ②介護予防・重度化防止に 今から取組むこと

世田谷区福祉人材育成・研修センター長 瓜生 律子



### 2. 福祉サービス従事者に必要な感染対策 ～新型コロナウイルスの対策を中心に 公益社団法人日本看護協会 感染症認定看護師 森下 幸子氏

### 3. 事例MANGAで学ぶ よりよいケアの実現～実践例より～

### 4. Zoom初めてレッスン



# 人材発掘・就労支援

せたがや福祉のしごと ①入門講座、相談・面接会、事業所紹介

日 程	会 場
令和5年 6月 7日(水) 12時~16時	玉川区民会館せせらぎホール
令和5年 9月 2日(土)午前の部9時半~12時半	北沢タウンホール
令和5年 9月 2日(土)午後の部 13時~16時	北沢タウンホール
令和5年10月 5日(木) 12時~16時	北沢タウンホール※施設長会共催
令和6年 1月25日(木)午前の部9時半~12時半	三茶しゃれなあどホール
令和6年 1月25日(木)午後の部 13時~16時	三茶しゃれなあどホール

せたがや福祉のしごと ②区内介護施設等紹介

日 程	備 考
令和5年 6月15日(木)きたざわ苑→等々力の家 芦花ホーム→GH砧愛の園	午前、午後各2施設 1施設から申込み可(現地集合) バス利用は8名まで 高齢福祉課・HW・研修センター 職員同行
令和5年 9月 6日(水) ※バスなし 現地集合のみ	
令和5年10月12日(木)	
令和6年 2月 1日(木)	
令和6年 3月12日(火)	

# ご清聴ありがとうございました

研修センター事業については、  
研修センターホームページをご覧ください。

電話:03-6379-4280

FAX:03-6379-4281

H P:<https://www.setagaya-jinzai.jp/>

