

令和6年度 介護に関する入門的研修



令和6年9月4日(水)
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
 - ・介護サービスの利用
 - ・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





自己紹介

- 昭和56年 世田谷区入所 生活保護ケースワーカー～高齢福祉～社会福祉協議会～障害福祉など、主に福祉行政に携わる。
- 世田谷区ケアマネジメントシステムの構築、介護保険制度発足準備、高齢者虐待、高齢者見守り施策や地域包括ケアシステムの構築、高齢施設・障害者施設整備・運営等に取り組んできた。
- 平成31年3月世田谷区高齢福祉部長を最後に退職
平成31年4月より現職
- 資格 介護支援専門員 社会福祉士



世田谷区の概要



世田谷区の概要

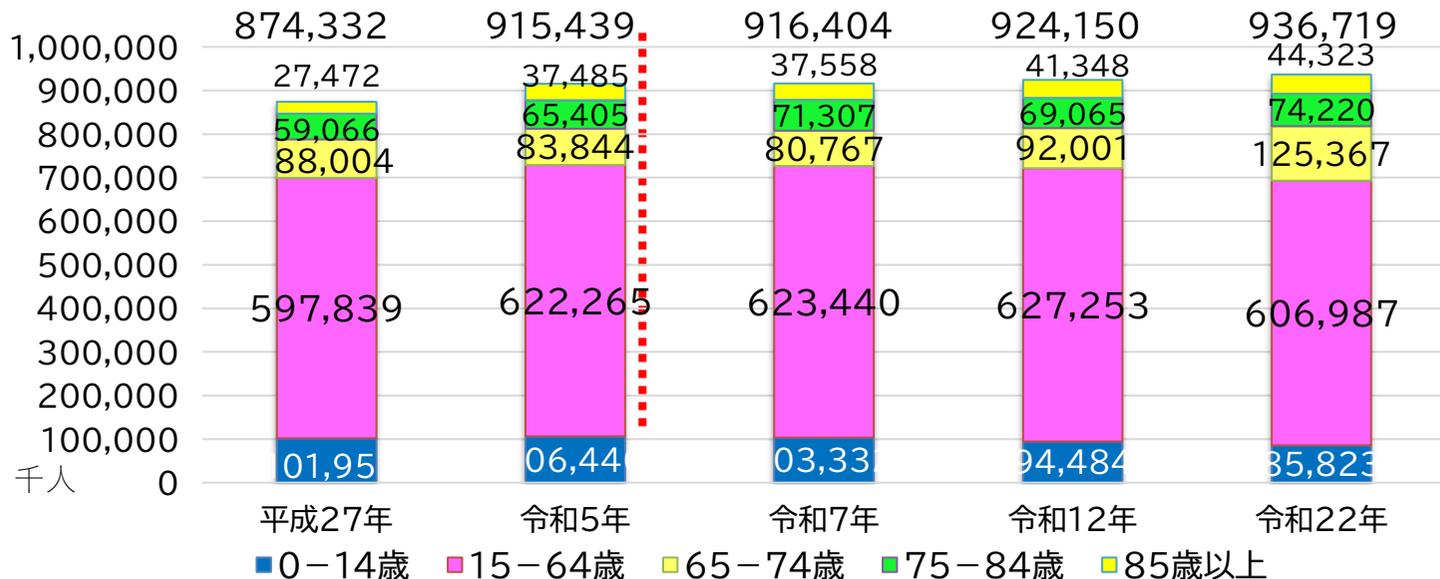
令和6年1月

総人口	918,141人
世帯数(1世帯平均)	496,436世帯 (1.85人)
0~14歳	104,936人 (11.43%)
15~64歳	625,038人 (68.08%)
65歳以上	188,167人 (20.49%)
介護保険の認定 (高齢者) ※令和5年10月	41,480人 人口187,700人 22.01%
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 令和2年 /平成27年 国勢調査	男性	83.2歳/82.8歳 (全国14位/3位)	障害者 令和5年4月 (自立支援医療・難病含)	46,080人
	女性	88.9歳 /88.5歳 (全国6位/8位)	生活保護受給者 令和4年3月(保護率)	10,104人 (11.0%)

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



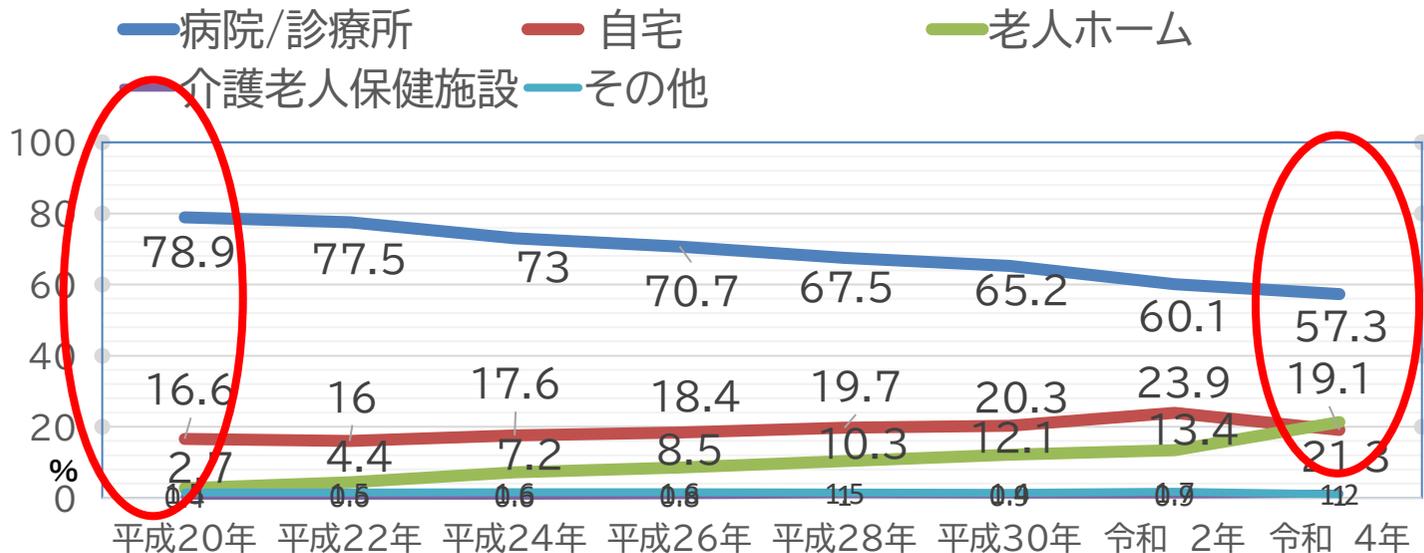
	平成27年 2015年	令和2年 2020年	令和5年 2023年	令和7年 2025年	令和12年 2030年	令和17年 2035年	令和22年 2040年
総人口	874,332	917,486	915,439	916,404	924,150	931,336	936,719
高齢者人口(人)	174,542	184,244	186,734	189,632	202,414	222,032	243,910
65～74歳	88,004	86,375	83,844	80,767	92,001	111,032	125,367
75歳以上	86,538	97,869	102,890	108,864	110,412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

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
令和 4年	3,823	1,272	1,423	82	68	6,668



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4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
0.3%	0.3%	0.5%	28.9%	24.5%	27.9%	68.7%	21.1%

男性	女性	配偶者	子	子配偶者	孫	きょうだい
33.9%	63.2%	29.2%	55%	4.3%	0.5%	5.3%

●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

<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

地域

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)

<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

地区

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

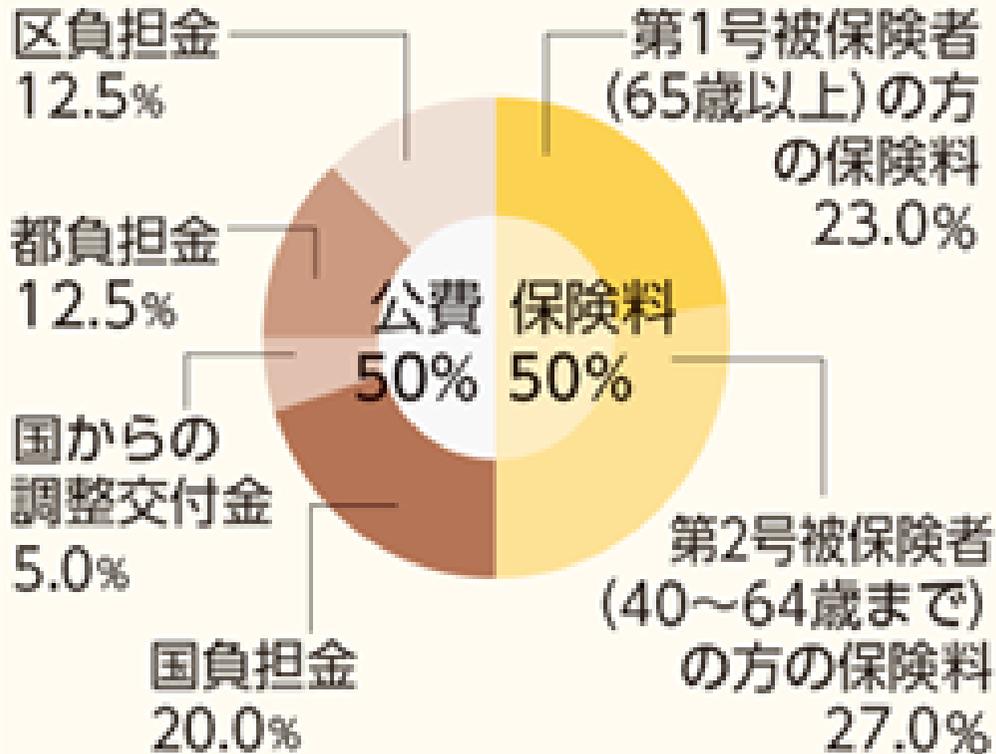
保険者:世田谷区(保険料算定、被保険者証交付、
負担割合証(1~3割負担)交付、要支援要介護認定等)

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。

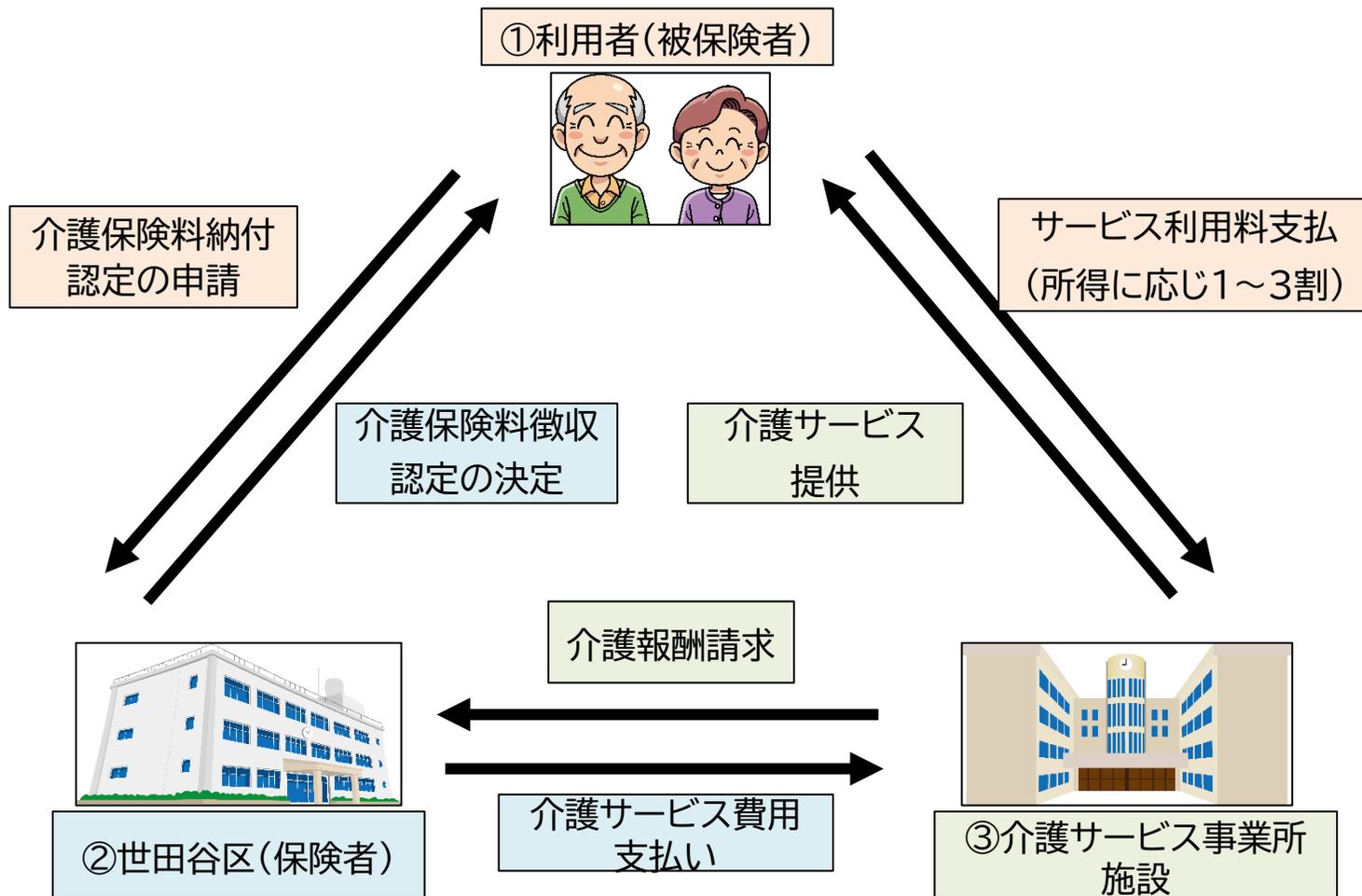
※第1号被保険者の保険料は、65歳になった月から保険者(区)に納めます。

※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

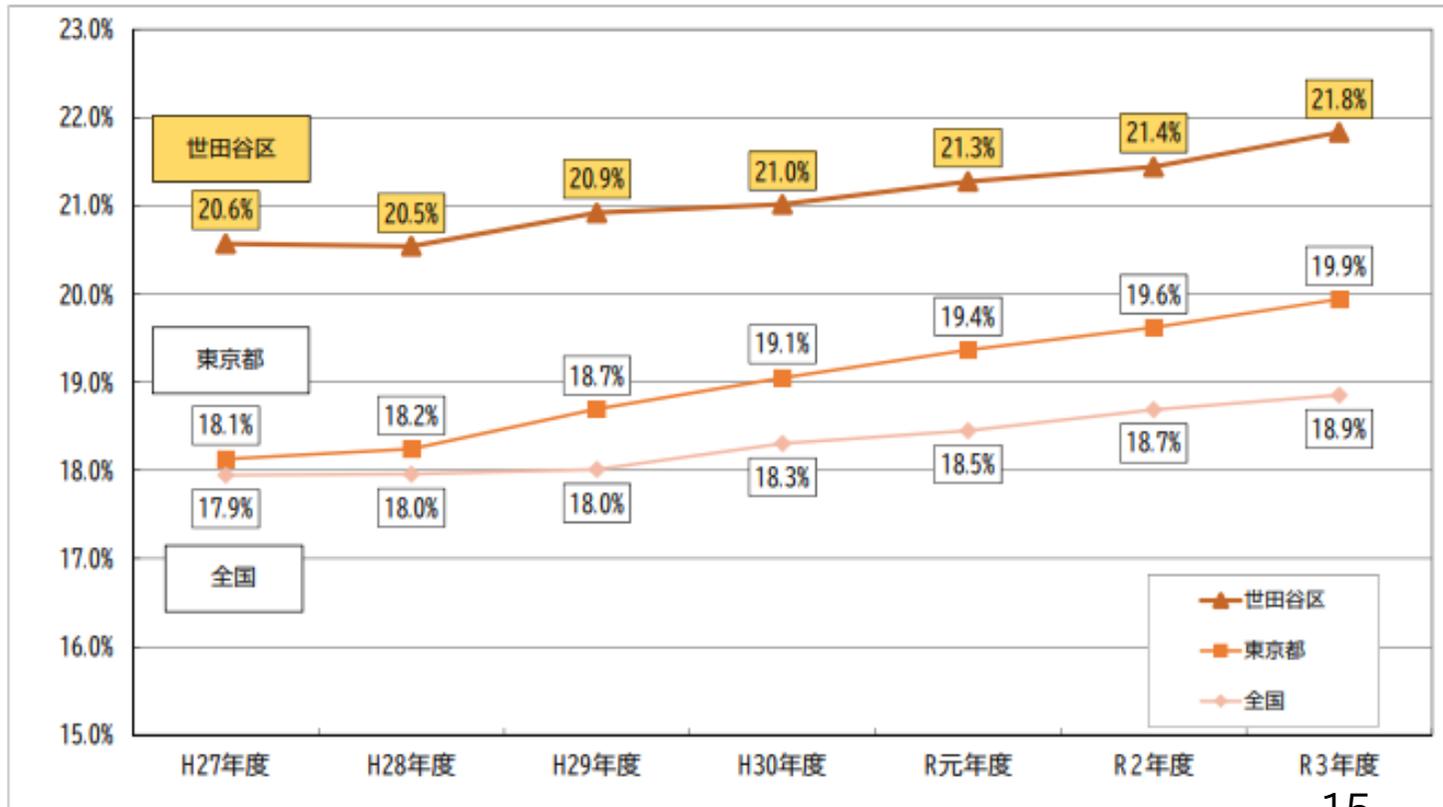
第1号17%第2号33%

介護保険制度の仕組み

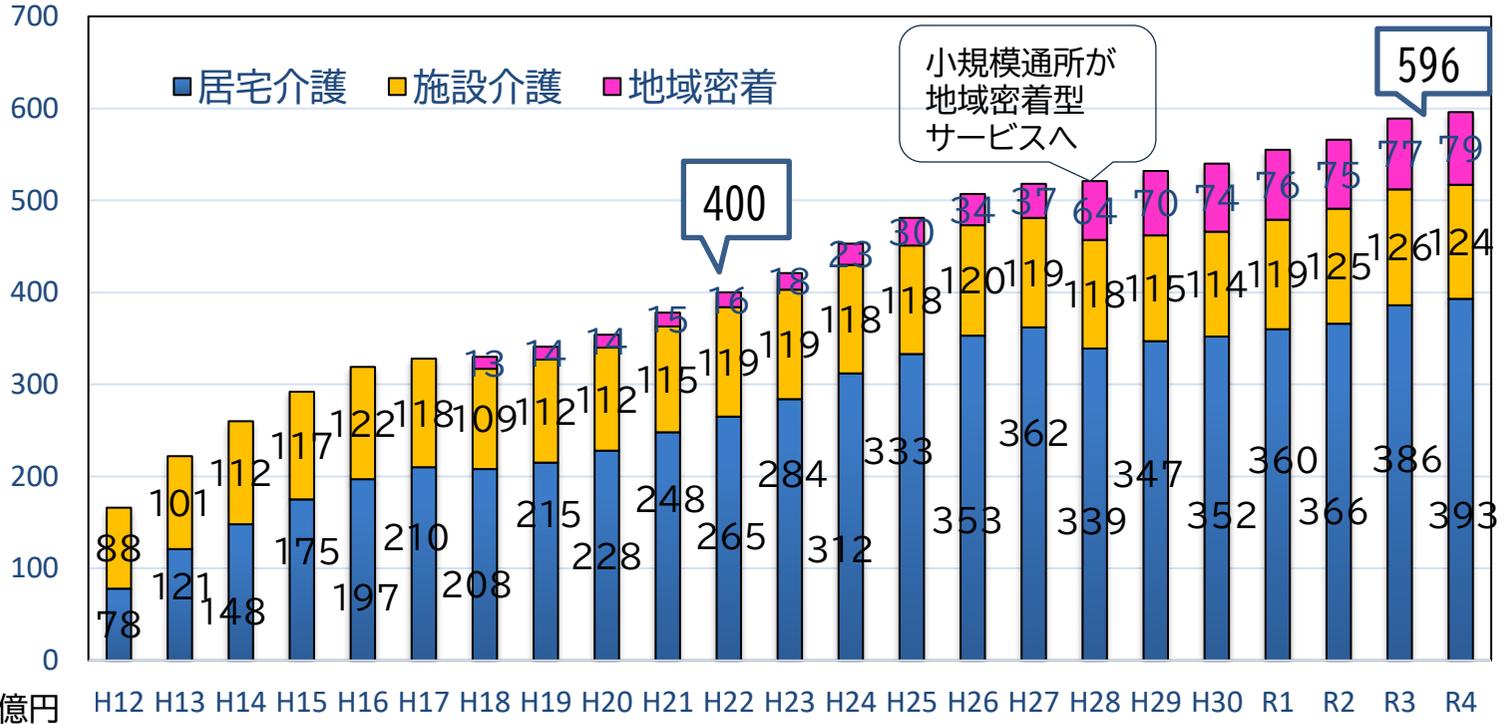


第1号被保険者の認定率の推移

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

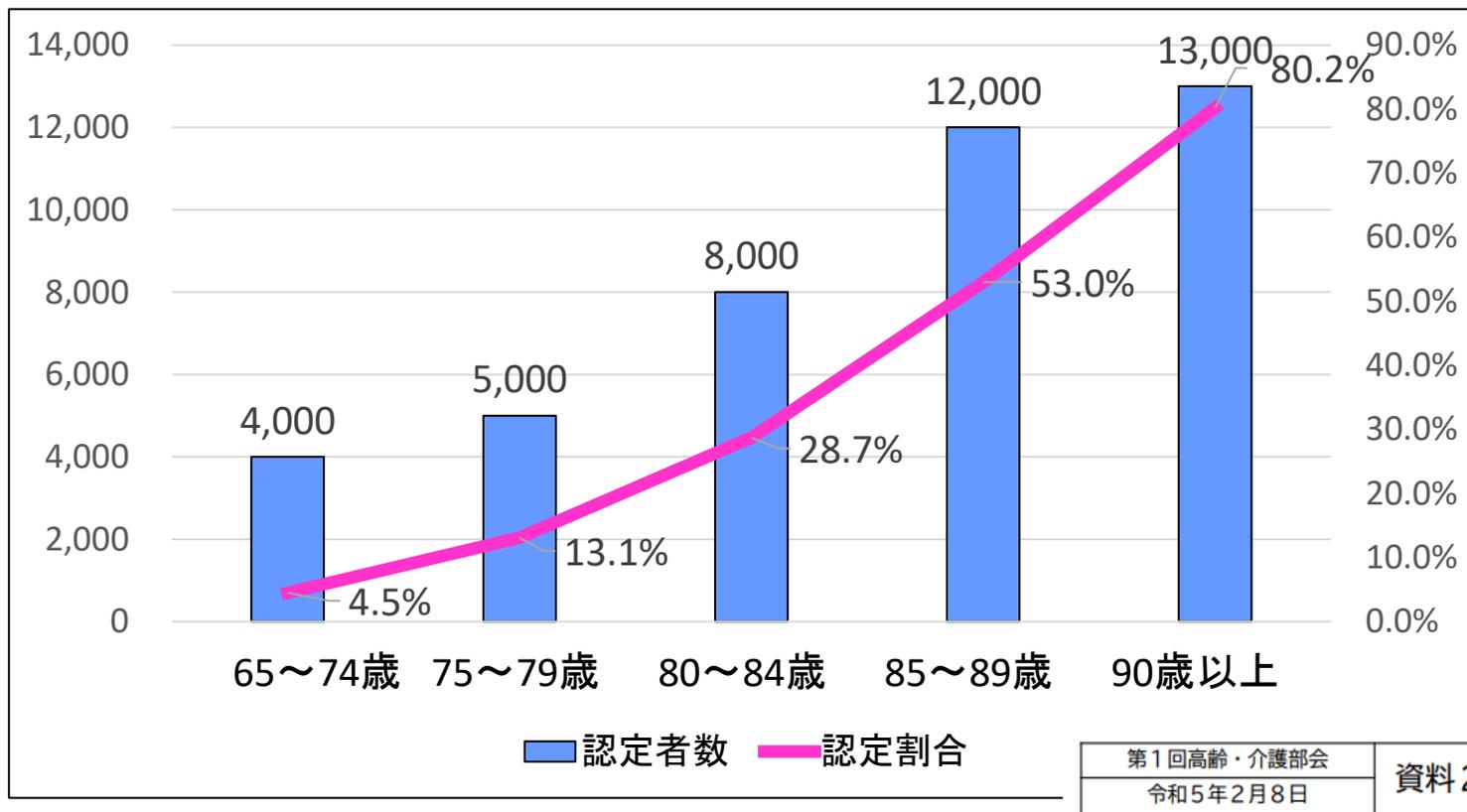


億円

	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。

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)



認定者の6割の方が何らかの認知症状がある

- 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

第1号被保険者 保険料(基準月額)の推移

世田谷区の第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

第9期保険料は、+100円



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. 介護サービスの利用

要介護・要支援認定申請



認定調査（本人・家族／自宅等）
主治医意見書（区が医師に依頼）



審査判定（認定審査会）60部会

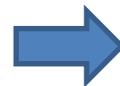


認定／区長

（要支援1・2要介護1～5）

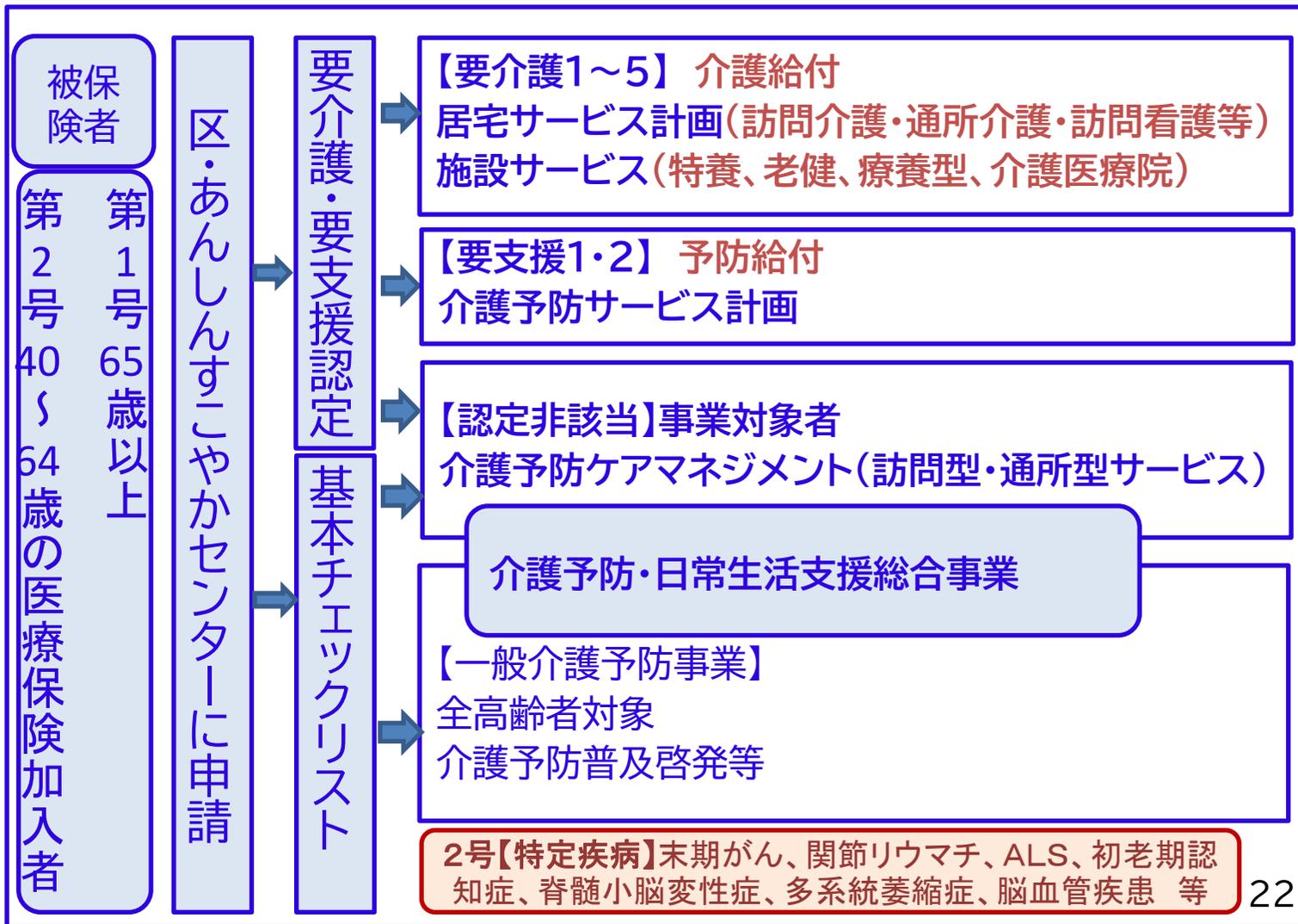


介護サービス計画書の作成



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)

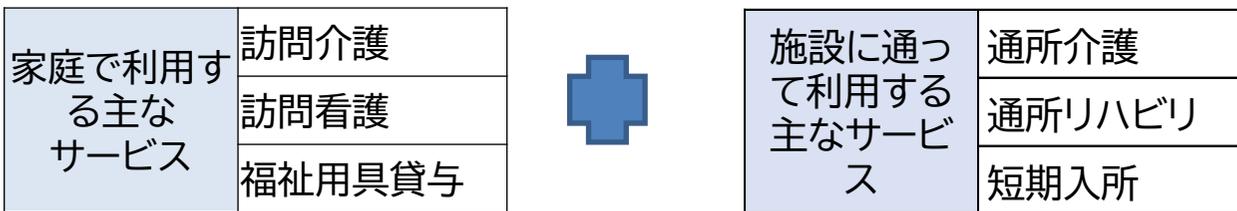
居宅介護支援(ケアマネジャー)	利用するサービス 家庭で	訪問介護	訪問介護員が訪問し、日常生活上の介護、調理、洗濯などの生活援助を行います。(要介護1~5)
		訪問入浴介護	家庭での浴室での入浴が困難な人を対象に、浴槽を家庭に持ち込み入浴サービスを行います。
		訪問看護	看護師などが訪問し、主治医の指示の下、療養上の世話や診療の補助などを行います。
		福祉用具貸与	介護ベッド、車いす、床ずれ防止用具など在宅生活を支える道具が借りられます。
		福祉用具販売	ポータブルトイレ等貸与になじまない福祉用具の購入費用の7~9割が支給されます。限度額は年間10万円です。
		住宅改修	生活環境を整えるため、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。
	利用するサービス 施設に通って	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。 (区民の利用が基本)

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



- ・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 介護保険 施設 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 →

特別養護老人ホームと有料老人ホームの違い

●特別養護老人ホーム:自治体や社会福祉法人などが運営

要介護3以上の認定を受け、寝たきりや認知症などで常時介護が必要で自宅で生活するのが難しい方が入所して日常生活上の世話を受けることができます。費用は入所一時金はなく、国が定めた基準で介護サービス費・居住費・食費・日常生活費の利用料を払います。収入や年金に応じて費用負担が軽減される制度があります。



●有料老人ホーム:民間企業等が運営。

健康型、住宅型、介護付きがあり、タイプにより自立した人から要介護の人まで入居できます。費用は入所一時金が0円～1億円以上あり、国が定めた介護サービス費以外に施設で設定している家賃・管理費・水道光熱費・日常生活費などの利用料を払います。



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)

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」

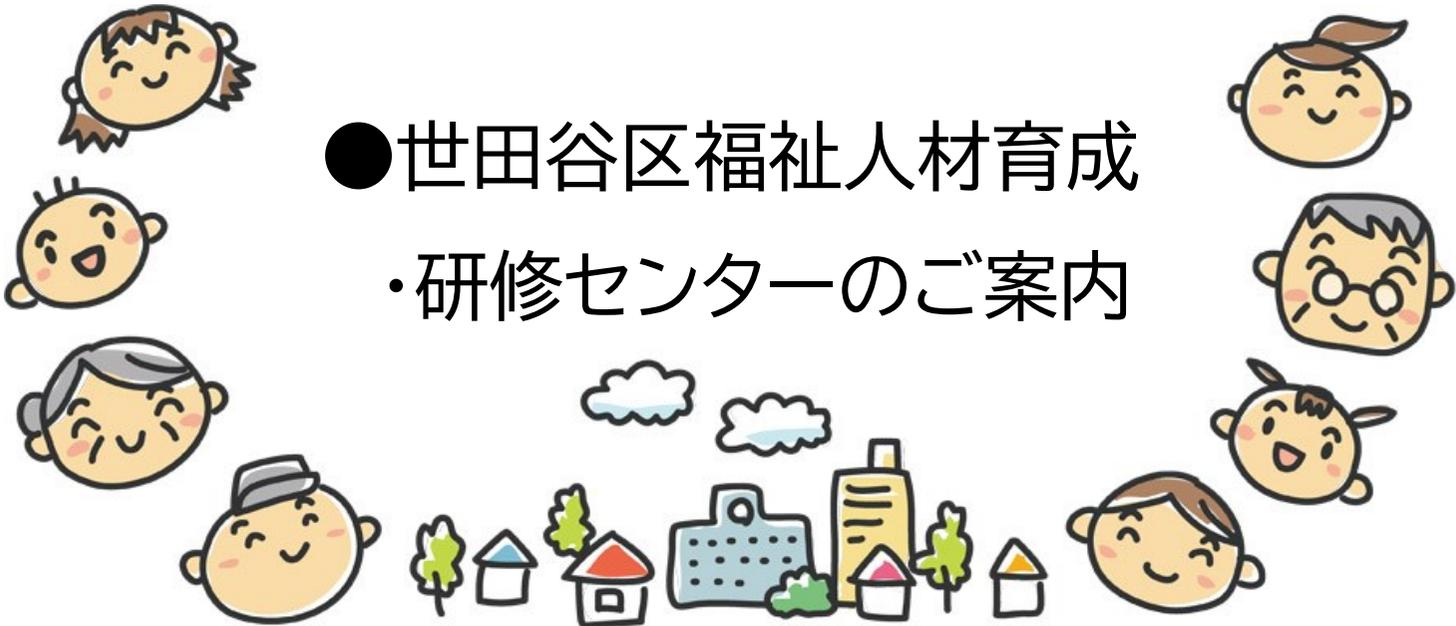
ポイント5;日頃から近所の方々との良好な関係を築く。

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
転職に対する配慮	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

The illustration features a central text area surrounded by various characters and a community scene. On the left, there are three people: a young girl with brown hair, a young boy with a wide smile, and an elderly woman with grey hair. On the right, there are three people: a young boy with a ponytail, a man with glasses, and a young boy with a wide smile. At the bottom, there is a row of buildings including a small house with a blue roof, a house with a red roof, a multi-story blue building, a yellow building, a house with a pink roof, and another small house with a yellow roof. There are also green trees and white clouds in the background.

●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

世田谷区福祉人材育成・研修センターは、専門性を持った福祉従事者の育成と就職の支援を目的として、平成19年4月世田谷区が設立し、社会福祉法人世田谷区社会福祉事業団が運営しています。福祉の仕事を始め方や福祉従事者の**仕事の相談や研修など人材施策を総合的に実施**しています。



研修室・実習室は研修等で使用していない時、登録団体に研修等に貸出します。



事務室



調理実習室



介護実習室



研修室 A・B・C₃₄



公式キャラクター
“じんざい君”

世田谷区立保健医療福祉
総合プラザ1階。
年間120本超の研修を実施。コロナ禍でいち早く
Web研修導入し、受講者は大幅に増えました。

世田谷区福祉人材育成・研修センター



実習室

調理実習室
調理台7台



研修センター
事務室

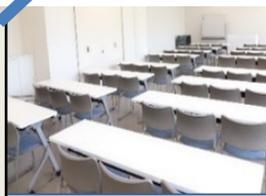
研修等で使用していない研修室は貸出できます。

第2金曜日14:00～
手話カフェ
やってます！！

研修室A
定員84名
(2分割可)



研修室B
定員48名
(2分割可)



研修室C
定員240名
(2分割可)

世田谷区福祉人材育成・研修センターの使命 誰もが安心して暮らせる地域社会の実現



行政へ
提言

調査・研究

福祉の理解
福祉の仕事の魅力発信

区民へ
発信

人材発掘・
就労支援

福祉の仕事の社会的地位向上
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

活動支援
定着支援

資格取得支援
専門性向上研修

年間120本の研修

事業者へ
貢献



介護の ワンポイントレッスン

介護ベットの操作編



介護の ワンポイントレッスン

腰痛予防体操編



介護の ワンポイントレッスン

車いすの操作編



介護の ワンポイントレッスン

移乗移動編作成中



介護の ワンポイントレッスン

福祉用具の活用編



公開講座(ワンポイントレッスン)

事業所の **魅力** 発信!

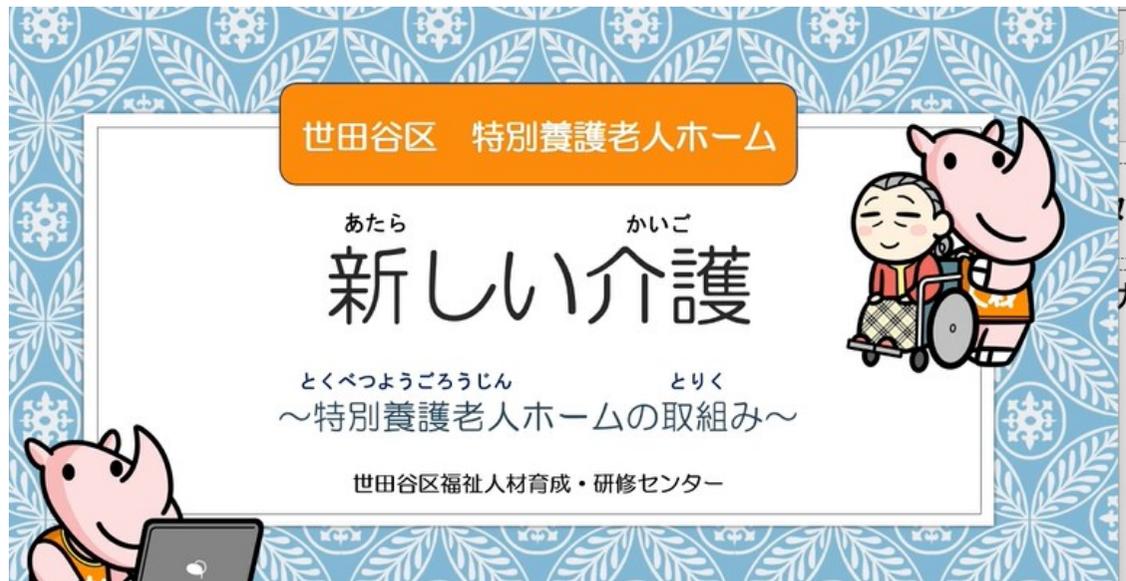
動画作成のススメ
ワンポイントレッスン

間もなく公開

- ➡ 令和5年度 在宅療養講演会・シンポジウム「住み慣れた地域で最期まで安心して暮らし続けるために」
- ➡ 「世田谷区認知症とともに生きる希望条例及び認知症に関する制度と動向」
- ➡ 事例MANGAで学ぶ よりよいケアの実現～実践例より～
- ➡ 「誰もが住みやすい地域づくりに向けて」～介護予防・重度化防止に 今から取組むこと～ 等々



介護の現場の実際～動画視聴



ホームヘルパーの仕事

在宅療養講演会 ・シンポジウム

◎令和6年9月28日(土)

14:00～

研修センター研修室C



- 会場開催:令和5年9月16日
玉川せせらぎホール
【第1部】基調講演 世田谷保健
【第2部】シンポジウム ご家族、
医師、訪看、ケアマネ、ヘルパー

- 動画配信
研修センターホームページ
公開講座

👆 会場開催

👆 動画配信

第2部 シンポジウム

コーディネーター 向山 晴子 (世田谷保健所長)

シンポジスト

- 佐山 みや子 氏 (在宅療養を支えたご家族)
- 山口 潔 氏 (ふくろうクリニック等々カ 院長)
- 國居 早苗 氏 (桜新町ナースケア・ステーション 管理者)
- 小椋 君子 氏 (ソフィアメディケアプランニ子玉川 管理者)
- 永嶋 千秋 氏 (世田谷ホームヘルプサービス 所長)

【配信用動画】R5在宅療養講演会・シンポジウム

🔒 限定公開



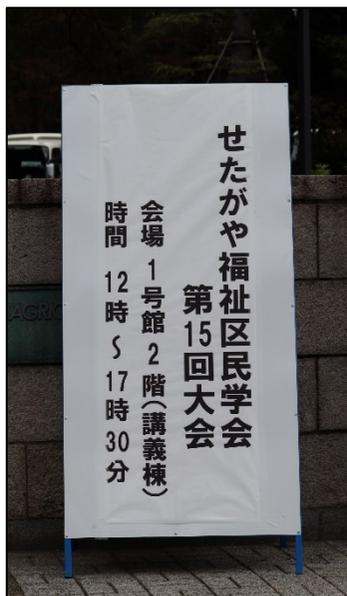
世田谷区福祉人...
チャンネル登録者数...

チャンネル登録



共有





大学・事業者・区民・行政が一堂に会し、実践発表を行う「**せたがや福社区民学会**」第15回大会には、約500人が参加し、意見交換・交流が深められました。

基調講演、61の事例発表（口頭49・ポスター12）、学生を中心としたワークショップ、障害者施設生産品販売会、15回大会特別企画、KAiGO PRiDE写真展等



せたがや シニアボランティア研修

地域で
いきいき
元気に活動!

令和6年度 せたがやシニアボランティア・ポイント事業

せたがや シニアボランティア研修

※この研修では、シニアボランティア活動の内容や、活動の流れについて学びます。
シニアボランティア・ポイント事業の内容は裏面をご覧ください。

●会場研修(各回同内容) 定員は各回30名です。

開催日	会場	申込期間
各回午後1時30分～午後4時		
①令和6年5月29日(水)	福祉人材育成・研修センター (小田急線橋ヶ丘駅 徒歩5分)	4月15日～5月9日
②令和6年7月11日(木)	世田谷文化生活情報センター (東急世田谷線三軒茶屋駅 直結)	4月15日～6月19日
③令和6年9月27日(金)	玉川区民会館 集会所 (東急大井町線等々力駅 すぐ)	8月15日～9月5日
④令和6年11月19日(火)	福祉人材育成・研修センター (小田急線橋ヶ丘駅 徒歩5分)	8月15日～10月23日
⑤令和7年2月6日(木)	福祉人材育成・研修センター (小田急線橋ヶ丘駅 徒歩5分)	12月15日～1月16日

申し込み方法

上記の申込期間に、せたがやコールへ
お申込みください。(先着順)

ファックスでお申し込みいただく場合は、
以下の内容を記載してください。

・氏名(フリガナ) ・生年月日 ・電話番号(日中連絡先) ・住所 ・希望する開催日



●オンライン研修(動画視聴) 内容は会場研修と同じです。

動画視聴期間	申込期間
①令和6年8月21日(水)～令和6年9月18日(水)	8月1日～8月28日
②令和6年12月20日(金)～令和7年1月10日(金)	12月2日～12月23日

上記の申込期間に、世田谷区福祉人材育成・研修センターのホームページ
(<https://www.setagaya-jinzai.jp/>)からお申込みください。

せたがやシニアボランティア・ポイント事業で

シニアボランティア 活動

をしてみませんか

人と交流
したい!

地域貢献
したい!

健康で
いたい!

せたがやシニアボランティア・ポイント事業とは?

対象者は、世田谷区在住の65歳以上の方(介護保険 第1号被保険者)です。
登録施設等でシニアボランティア活動をすると、ボランティア・ポイントが貯まります。

●ボランティアポイント

1時間または1回の活動で1ポイント(100円相当)、年間最大120ポイント(12,000円まで)。
貯めたポイントは介護保険料負担軽減資金として支給します。

※令和6年度の活動より1ポイント(スタンプ1枚)50円相当から100円相当に変更しました。

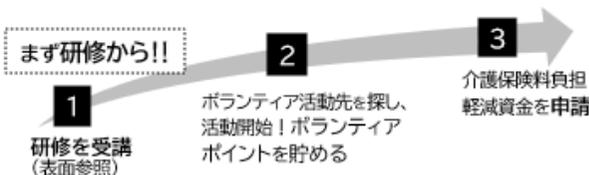
シニアボランティア活動の主な内容

- 施設(介護保険施設、児童館、障害者(児)施設等)でのボランティア
利用者さんのお話相手、お散歩のお手伝い、掃除、洗濯物たたみ、食事の配膳
特技や趣味を生かした活動(囲碁、書道、お花、楽器演奏等)
- あんしんすこやかセンターでのボランティア
介護予防講座のお手伝い、見守りボランティア
- 高齢者安心コールでのボランティア
訪問援助(電球交換、掃除・こみ出し等)のボランティア

区のホームページに
活動先の登録施設等一覧を
掲載しています。
右記二次元コードを
読み取るとページが
表示されます。



シニアボランティア活動の流れ



お問い合わせ 世田谷区高齢福祉部介護保険課管理係
電話:5432-2298 FAX:5432-3059

令和6年3月作成

人材発掘・ 就労支援

福祉のしごと 相談・面接会 入門講座

事前に事業所PR動画を
ホームページにアップ。

施設見学会

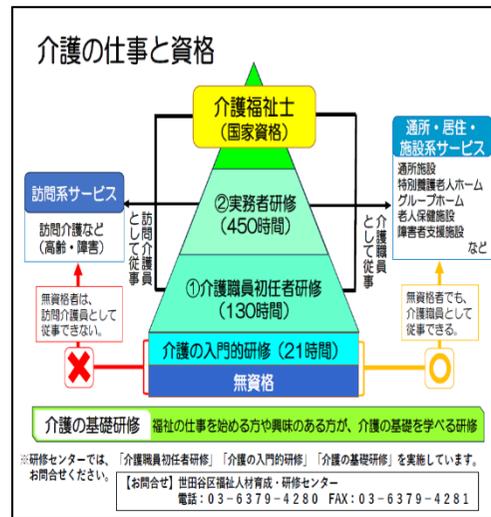
年5回



相談・面接会



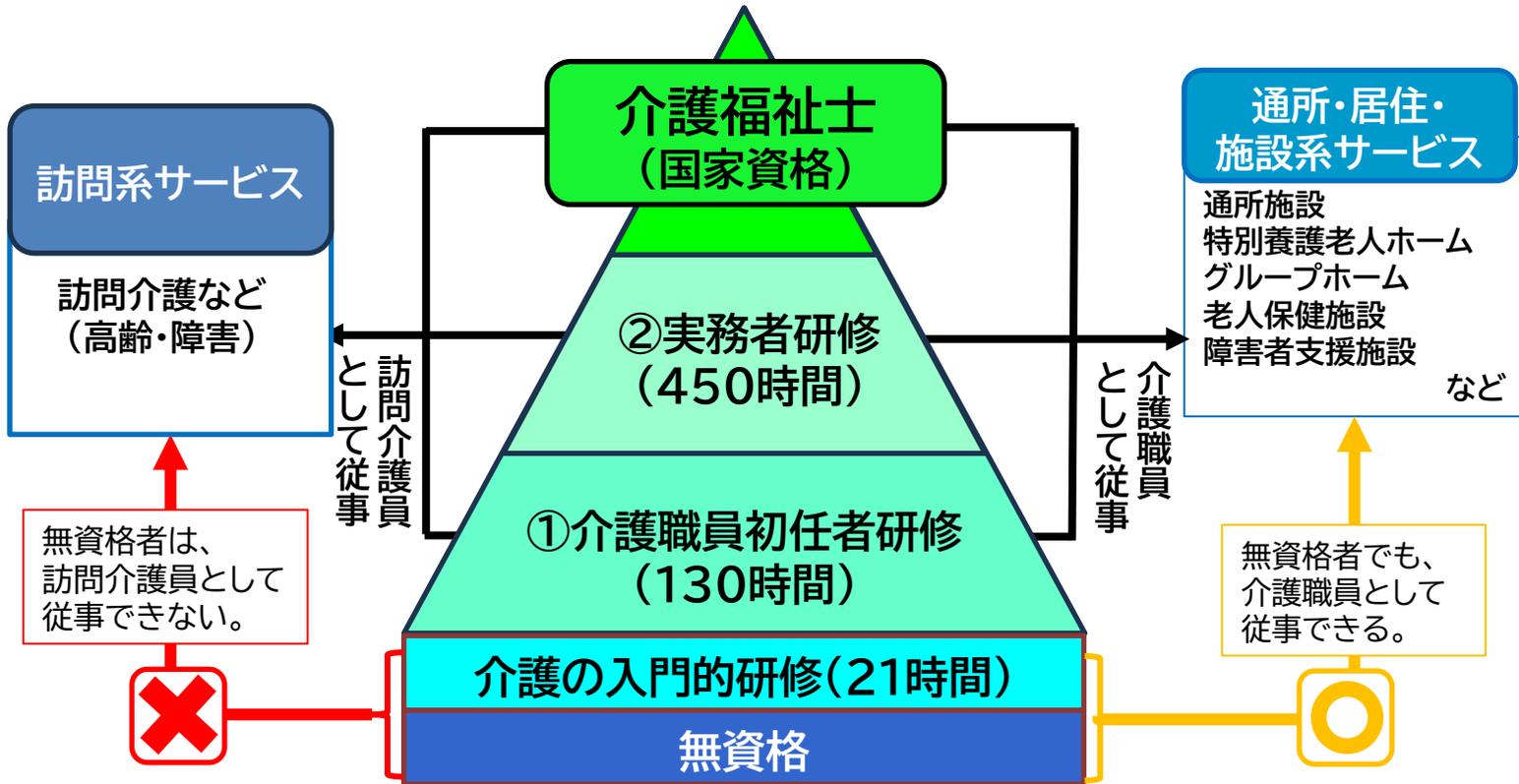
施設見学会



入門講座



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

令和6年度 福祉の仕事相談・面接会 施設見学会

令和6年度 入門講座、相談・面接会
せたがや福祉のしごと
「おしごとフェア」

* 雇用保険求職活動の実績対象 *

- 参加無料
- 履歴書不要
- 服装自由
- 入退場自由



令和6年 **10月2日水** 場所 世田谷区福祉人材育成・研修センター
世田谷区松原6-37-10
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階
13:00~16:00 (開場12:30)

特別養護老人ホーム、グループホーム、訪問介護、障害者・児童事業所など15法人参加!!

入門講座
産別会
【動画上映】
13:00~14:00
研修室A

相談
面接会
参加法人
15分程度
14:00~16:00
研修室C

展示
体験
ホワイエ
14:00~16:00

約2週間前に研修センターホームページで、参加法人の求人一覧と1分程度動画を公開します。

会場内では、マスコット用のご協力をお願いします。体調不良の場合は、会場をご遠慮ください。

会場QRコード
@SetagayaKenshuC

申し込み不要!
資格や経験がない方もお気軽にどうぞ!!

参加法人 (変更になる場合があります。)

- ケアゲート株式会社
- 社会福祉法人世田谷ボランティア協会
- 株式会社日本エルダリーケアサービス
- 社会福祉法人メダ福祉会
- 社会福祉法人老後を幸にする会
- 株式会社ウメックスメディアカルグループ
- 株式会社程十才
- 社会福祉法人寿心会
- 社会福祉法人世田谷区社会福祉事業団
- SOMPOケア株式会社
- 社会福祉法人いたるセンター
- 株式会社ABING
- 労働者児童福祉会カーズコープ・セナ・事業団
- 社会福祉法人せたがや桜の木会
- 社会福祉法人児童遊園会

会場アクセス

- 小田急線 15分
- 「藤が丘」駅 徒歩5分
- 「藤が丘」駅 徒歩8分
- 東武東上線 徒歩8分
- 「山下」駅 徒歩8分
- 東武東上線 徒歩14分
- 「東松原」駅 徒歩14分
- 小田急線 徒歩1分
- 「松原」駅 徒歩1分
- 東武東上線 徒歩5分
- 「藤が丘」駅 徒歩5分

問合せ先
世田谷区福祉人材育成・研修センター
03-6379-4280
9:00~17:00(土日・祝日を除く)
<https://www.setagaya-jihai.jp/>

※研修センターでは、福祉の仕事の相談をお受けしています。

相談・面接会

6月1日午前・午後	成城ホール
9月3日午前・午後	三茶しれなあと
10月2日午後	研修センター
1月28日午前・午後	研修センター

施設見学会

6月6日午前・午後	特養、老健、
9月12日午前・午後	特養、老健、GH・小多機等
10月11日午前・午後	特養、看多機、GH都市型軽費等
2月4日午前・午後	
3月11日午前・午後	

共催:ハローワーク・
雇用保険求職活動実績対象

福祉のしごと 悩み相談

一人で悩まないで

相談無料
匿名OK

福祉のしごと相談



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 FAX:03-6379-4281
- メールアドレス:soudan@setagaya-jinzai.jp

世田谷区福祉人材育成・研修センター

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～(1回 45分)
- 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

- 受付ホームページURL
<https://www.setagaya-jinzai.jp/counseling>
- 福祉のしごと相談専用電話:03-6379-4291 FAX:03-6379-4281



その他の相談機関

相談機関	ハローワーク渋谷 人材確保・就職支援 コーナー	介護労働安定センター	東京都福祉人材センター	世田谷区産業振興公社 「三茶おしごとカフェ」
内 容	医療(看護)・福祉(介護、保育)分野等の仕事を希望する方、当該分野の人材を必要とする事業主のサポートなど	介護事業者の雇用管理の改善や従業員の心身両面にわたる健康確保に関する相談など	①福祉分野の仕事や資格の取り方など ②福祉の仕事に関する悩みや将来への不安、職場の人間関係など	就職活動の仕方、応募書類の書き方の相談など(ハローワークの職業紹介窓口併設)区内事業所の人材確保も支援
対 象	医療・介護分野等の求職者や事業主	介護事業所の事業主、管理者の方	①求職者の方 ②都内施設・事業所(公設公営を除く)の従事者	求職中・就労中の方、事業所の事業主など
二次元コード				

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

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
- メール相談専用アドレス：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



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

腰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>スライディンググローブ 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~!! 身体の下にすることでずりやみを減らせます</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>リフト 身体をもち上げ移動させることができます。</p> <p>↑移動型↓</p> <p>＜すべり止め＞ 大きな改装工事は必要ありません。</p>	<p>購入 またはレンタル</p> <p>す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>おしり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>かきかき素材のゴミ袋も代用できます</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！
かんたん！
かんたん！

body mechanics

センターでの石研修のご案内
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石研修をしています。ホームページ(ウラ面)からチェックしてみてください

実演動画

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

研修受講者の推移

~~K・K・D排除~~
 (勘・経験・度胸)
 →知識・技術に基づく仕事



	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
集合研修	2,161	52	29	335	735
動画視聴		3,178	3,564	3,255	2,713
ライブ		801	809	606	398
複合		246	669	619	1,025
計 (人)	2,161	4,277	5,071	4,815	4,871



健康寿命の延伸と 介護予防・重度化予防の取組み ～研修センター研修資料より～



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

- ① たっぷり歩こう
- ② ちょっと頑張って筋トレ

社会参加

就労、余暇活動
ボランティア等

- 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

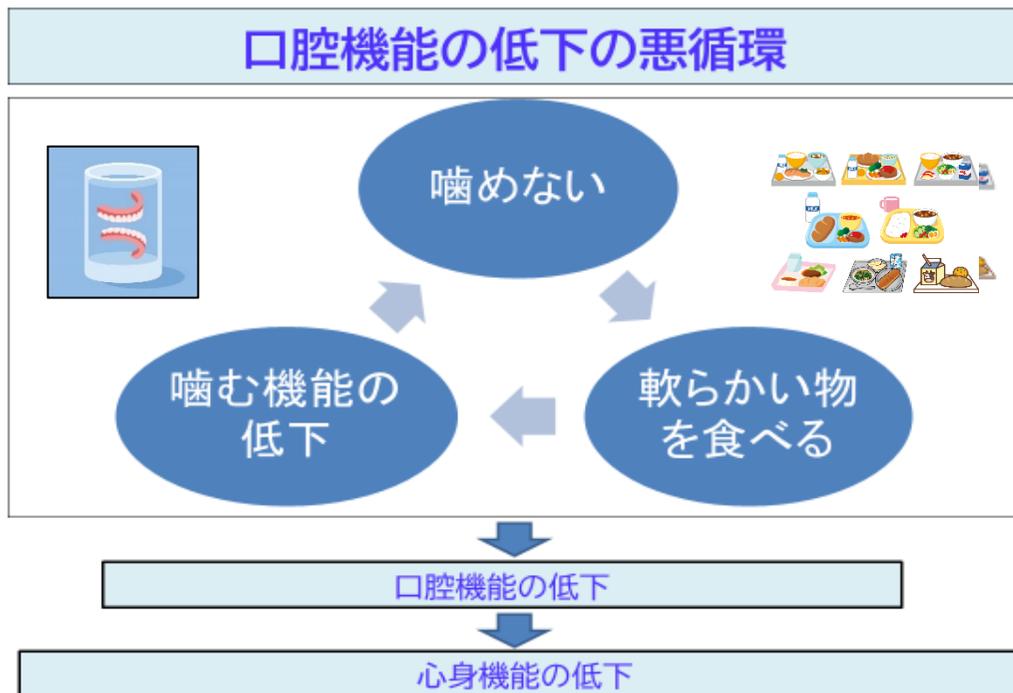


オーラルフレイルは、早くみつけて、しっかり対応することがとても大切！！ 適時適切な対応をとれば改善が可能です。

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。

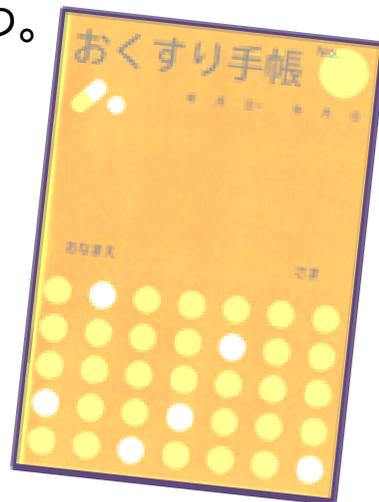
Q. 服用したか分らなくなる。

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二薬局 小林哲男氏資料より≫



介護予防・重度化予防の取組み

【機能】
麻痺、脱
水、病気

【意欲】体力の次に大事なのが、意欲。諦め、孤立が意欲をなくす。意欲的な生活を送るには、友人・知人との関係が重要。交流、役割を持つこと。

【環境】人的環境：放置、過保護

物理的環境：家屋構造、手すり、ベッド等

意欲
機能 環境

体 力
(活動の源)

【体力】体力が基本。体力がないと何もできなくなる。不規則な生活、閉じこもった生活は、体力・知力が低下する。
離床⇒外出⇒活動的な生活、規則的な生活

◎ “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反達・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

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

うん
(便)

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。 59

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/>

