

浦安介護予防アカデミアについて

目 次

浦安介護予防アカデミア代表 木村 隆

2019年12月23日



- 1. 私の活動履歴、介護予防ボランティア活動に参加して
- 2. 介護予防ボランティア活動をしている人の感想
- 3. 浦安市介護予防リーダー養成講座
- 4. 浦安介護予防アカデミア
 - 4. 1 事業
 - 4. 2 あゆみ、理念と目標、組織
- 5. 活動のデータ化と評価
- 6. アカデミアと行政の連携
 - 6. 1 アカデミアの利点
 - 6. 2 行政の利点
- 7. 行政とのコミュニケーション
- 8. 課題と要望

1. 私の活動履歴

- H24年度、H26年度：浦安市市民大学で介護予防リーダー養成講座を受講
- H25年4月アカデミアに入会、総務班に所属
- H25年10月～H27年3月：会計を兼務
- H26年4月～総務班長
- H27年4月～アカデミア副代表兼総務班長
- R1年5月～アカデミア代表

介護予防ボランティア活動 に参加して

- 大勢の仲間・市民との楽しい会話が進み友人が増えます。
- 日常、目的達成のため前向きな思考・行動が多くなります。
- 健康的な適度の緊張が生じます。
- 市民に感謝され、嬉しさを感じます。
- 自身の社会的な居場所・存在感を実感します。

- その結果、自身の介護予防となります。

2. 介護予防ボランティア活動 をしている人の感想

- 2. 1 アカデミア役員・班長クラス
順天堂大学医療看護学部2016年度
学生研究論文の為のヒアリング
被ヒアリング者:70歳～80歳男性4名

活動促進要因(続き)

- 4. 仲間との良い関係性がつくれる
 - ①知り合いが増える
 - ②仲間意識が醸成されていく
- 5. 達成感が得られる
 - ①目標達成の喜びを仲間と共有できる
 - ②活動が発展するのが嬉しい
- 6. 活動しやすい条件が整っている
 - ①市のフォロー体制がある
 - ②自分自身が健康である

活動促進要因

- 1. 自身への利益
 - ①感謝されて嬉しい
 - ②自身の健康づくりや介護予防になる
- 2. 社会的な役割を持ちたい
 - ①人の役に立ちたい
 - ②社会の役に立ちたい
- 3. 地域での居場所が欲しい
 - ①「今日行く」ところがある
 - ②地域の人達と協調して関わりたい

活動抑制要因

- 1. 役割に負担を感じる
 - ①仕事量が多い、責任を重く感じる
 - ②代りとなる人や後任がいない
- 2. 組織運営の難しさ
 - ①意見の対立や方向性に違いが出たとき調整が難しい
 - ②参加者からの不満の調整が難しい
- 3. 自己犠牲
 - ①自分の時間が無い、好きなことができない
 - ②自分の思いを犠牲にする

2.2 アカデミアスタッフの感想

- 平成29年度アカデミア全員アンケート
アンケート実施取り纏め
高齢者包括支援課調査期間H29年9月
- 調査対象者 会員名簿記載の116人
- アンケート回収数 70人

アカデミアでの活動の魅力 活動してよかったこと(複数回答有)

- 仲間づくりができる 17人(24.3%対70人)
- やりがい、充実感がある 16
- 健康増進、介護予防 15
- 自己研鑽、経験が出来る 14
- 社会参加 11
- その他 合計 105人

アカデミアの活動を始めたきっかけ (複数回答あり)

- 地域貢献 42人(60%—対70人)
- 自分の介護予防 41
- 友人知人からの勧め 25
- リーダー養成講座を受講 22
- 心の充実感を得られそう 11
- 他
- 合計 170人

アカデミアの活動の課題 (複数回答有)

- 会員の高齢化 51人(72.9%—対70人)
- 班長、役員の負担が大きい 33
- 会員が増えない 30
- 組織が大きくなりすぎ 8
- 家族に負担がかかっている 5
- その他 合計 145人

3 介護予防リーダー養成講座

講座で学んだこと

- 恐ろしい老年症候群
認知症、骨粗しょう症、尿失禁、低栄養、抑鬱、転倒、生活機能低下
 - 介護予防の大切さ
 - 介護予防の市の資源(人、物、金)は十分ではなく市民自らが取り組む必要がある
- ➡ 学んだ知識を活かし
市の介護予防に役立てよう。

市民大学介護予防講座を受講した

アカデミアスタッフ人数()は2度目の受講者

平成30年5月 全会員数 128名

年	アカデミアに入会	リタイヤ	現存会員 (人)
2009	24	9	15
2010	12	5	7
2011	12	2	10
2012	9	5	4
2013	9	2	7
2014	6+(1)	1	5
2015	2+(3)	0	2
2016	2	0	2
2017	3	0	3
計	79+(4)	24	55

介護予防の必要性

○健康寿命を延ばし、自立した生き甲斐のある楽しい人生を送る。

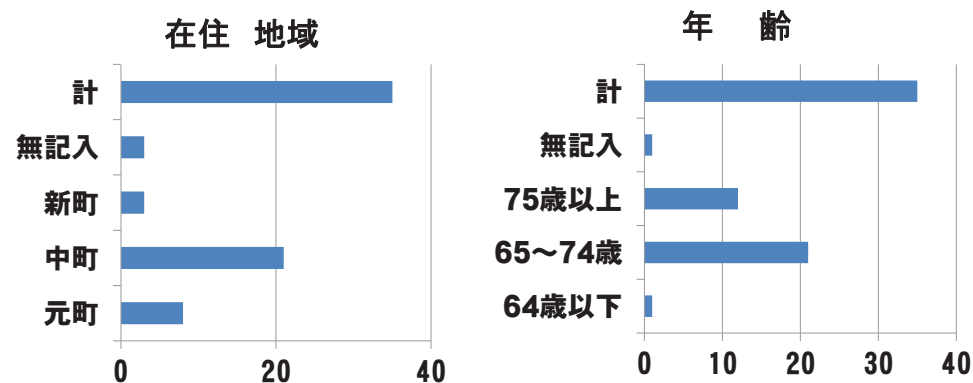
日本人の 平均寿命	女性	男性
平均寿命	87歳	81歳
健康寿命(自立生活)	74歳	71歳
不健康(要介護)期間	13年	10年

○医療費削減にも貢献する。

浦安市介護認定者数4,071人(H31年度推計)(市介護保険課)
介護保険給付費総額:約59.4億円(H31年度推計)

浦安市一人当たり医療費(平成27年度)(厚労省)	
65歳未満	145,000円/年
65~74歳	547,000円/年
75歳以上	890,200円/年

アカデミア会員在住地域、年齢 平成30年時点(一部35名)



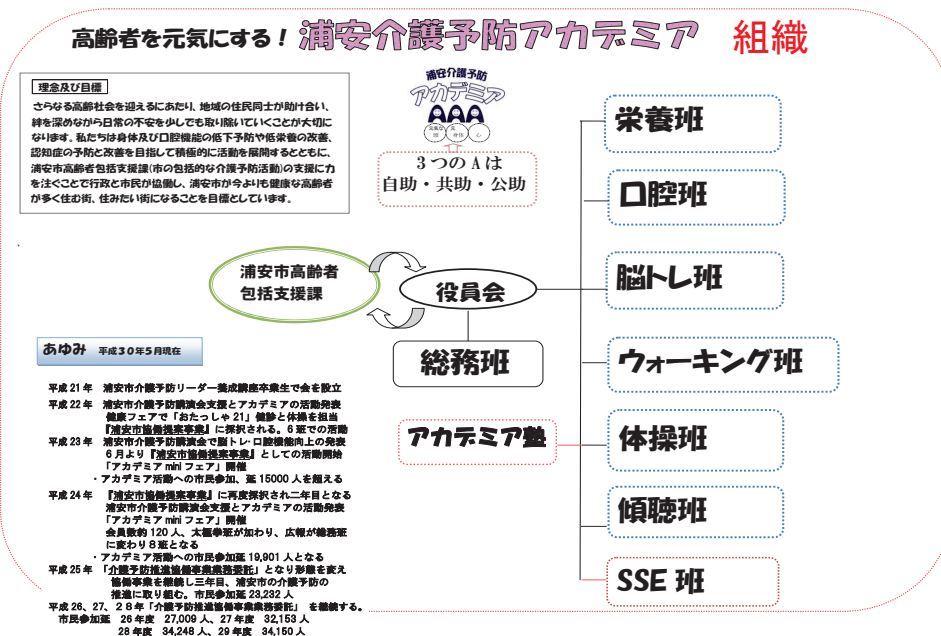
4. 浦安介護予防アカデミア

4.1 アカデミア会則 第3条 「事業」

- 1) 高齢者包括支援課を支援
- 2) 介護予防に関する活動
- 3) 認知症予防に関する活動
- 4) 高齢者同士の共助や仲間作りを支援
- 5) 学習及び研修活動

4.2 あゆみ、理念、組織

- あゆみ 平成30年3月現在
- 平成21年設立
- 平成23年 6月より『浦安市協働提案事業』
- 平成25年以降「**介護予防推進協働事業業務委託**」



5. 活動のデータ化

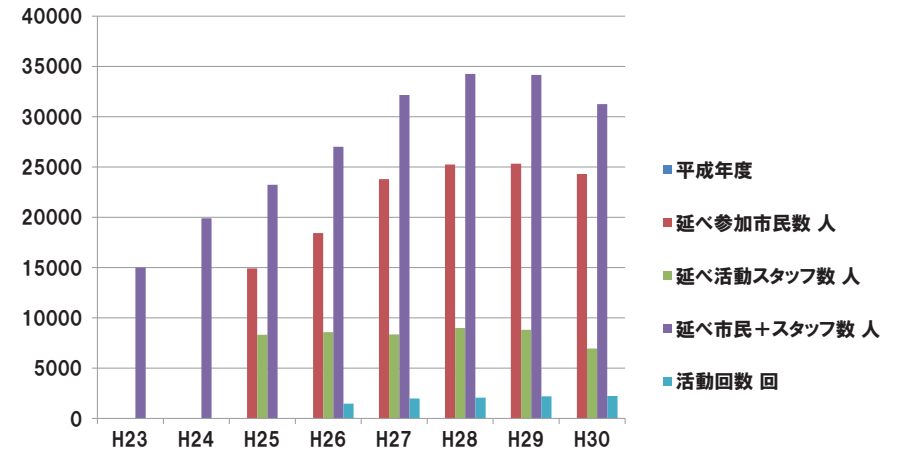
- 私はアカデミアに入会后総務班・全体会計で先輩の敷設したルール上を辿りながら活動
- 会の活動の記録及び活動目標の一助とする為に市民・スタッフの各班活動への参加人数(延)及び活動回数を記録してデータ化 (スライド22)
- 市と協働で 同 実人数の把握を実施中。

活動成果の評価

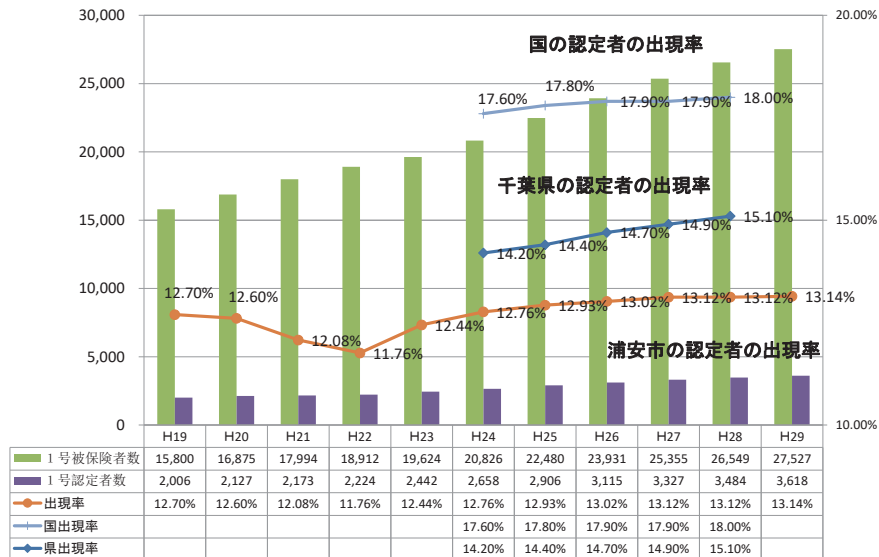
- 介護予防活動の貢献度は特定できないが総合的評価を市が以下の様に纏めている。
- 浦安市は要介護認定者の出現率が国、千葉県よりも低い(スライド23)
- 浦安市は高齢者人口の増大に比べて要介護認定者の増加が少ない(スライド24)

延参加人数、活動回数H23～H30

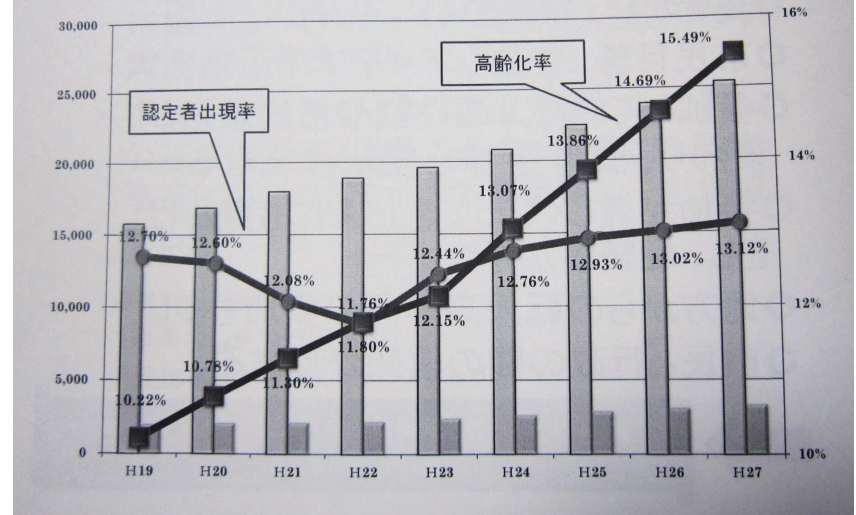
H30年度は定義変更により活動スタッフ数が減少した。



介護認定者の出現率 高齢者包括支援課資料



要介護認定者出現率と高齢化率の差



6 アカデミアと行政の連携

行政と市民が手を組むことで介護予防の普及レベルを飛躍的に高めることが出来る。
(自助、共助、公助の具現化)

アカデミアの利点 2

活動場所の提供、無償貸与。

- ・約50m²の市保有室を、事務及び会議室として貸与戴いている。
- ・公共施設および付属機能を利用させて戴く。市庁舎会議室、健康センター、市民活動センター、公民館、老人福祉センター、浦安市まちづくり活動プラザ、市民プラザウエーブ101、文化会館等。

6.1 アカデミアの利点 1

- ・活動に対する市民の信頼度が高まる。
- ・会員が安心して活動に専念でき意識・モラルが向上する。
- ・行政とアカデミアが方針・目標を共有し易い。
- ・会議の効率化・情報共有の迅速化
- ・インターネットメールの有効活用。
- ・委託料を支給戴いている。
⇒会員の活動費・経費となる。

アカデミアの利点 3

- ・市広報機能の活用と記事作成指導
「広報うらやす」に掲載し市全域に周知
- ・市民活動センター傘下にホームページ設置
掲載内容の市協働推進課によるチェック
インターネット関連経費の負担免除。

アカデミアの利点 4 活動場所の支援提供

- 浦安市健康センター
- 市民活動センター
- 各公民館
- 浦安市老人福祉センター
- 浦安市まちづくり活動プラザ
- 市民プラザウエーブ101
- 文化会館

7 行政とのコミュニケーション

アカデミアと高齢者包括支援課とは
緊密なコミュニケーションがとられている。

1. 毎月の情報連絡会、全会員による定例会、
班長会に、市の課長、課員の出席を戴いている。
2. 執務場所が 市庁舎に近く、立ち話などによる
日常的なコミュニケーションが容易である。
3. メール、TEL、の活用でテレワークが容易。
4. 地域包括ケア評価会議への出席

6.2 行政の利点

- ボランティア団体アカデミア一つで
幅広い介護予防活動ができる
- 行政の手が届かない細かい場所にまで浸透
(サロン、自治会、老人クラブ等への出前)
- 市民目線で自由なアイデアで活動が拡大
- 市民同士の繋がりづくり
- 参加者が受け手から担い手に

8 課題と要望

アカデミアの課題

- 制度の変化への対応力。対市総合計画
- 市と目標を共有し地域活動へのネットワークの構築。
- 会員の高齢化対策・担い手の増員。
- 班活動のノウハウをアカデミア全体で
共有する意識及びベテランの知恵・
ノウハウの伝承。⇒アカデミア塾

行政へ求めること

- ・高齢化進展を見据えた市の将来施策を提示
- ・アカデミアに期待する活動方針・目標の提示

- ・介護予防を効果的に進めるためには、年齢にかかわらず、担い手として活動したい意欲のある方、だれでも多くの方に支える側に回って頂きたい。

ご清聴ありがとうございました。

連絡先： 木村隆 080-1216-5611

