

地域ケア会議

地域ケア小会議から見えてきた Withコロナ時代のフレイル対策

高松市地域包括支援センター

もくじ

1 地域ケア小会議について

2 コロナ禍における影響

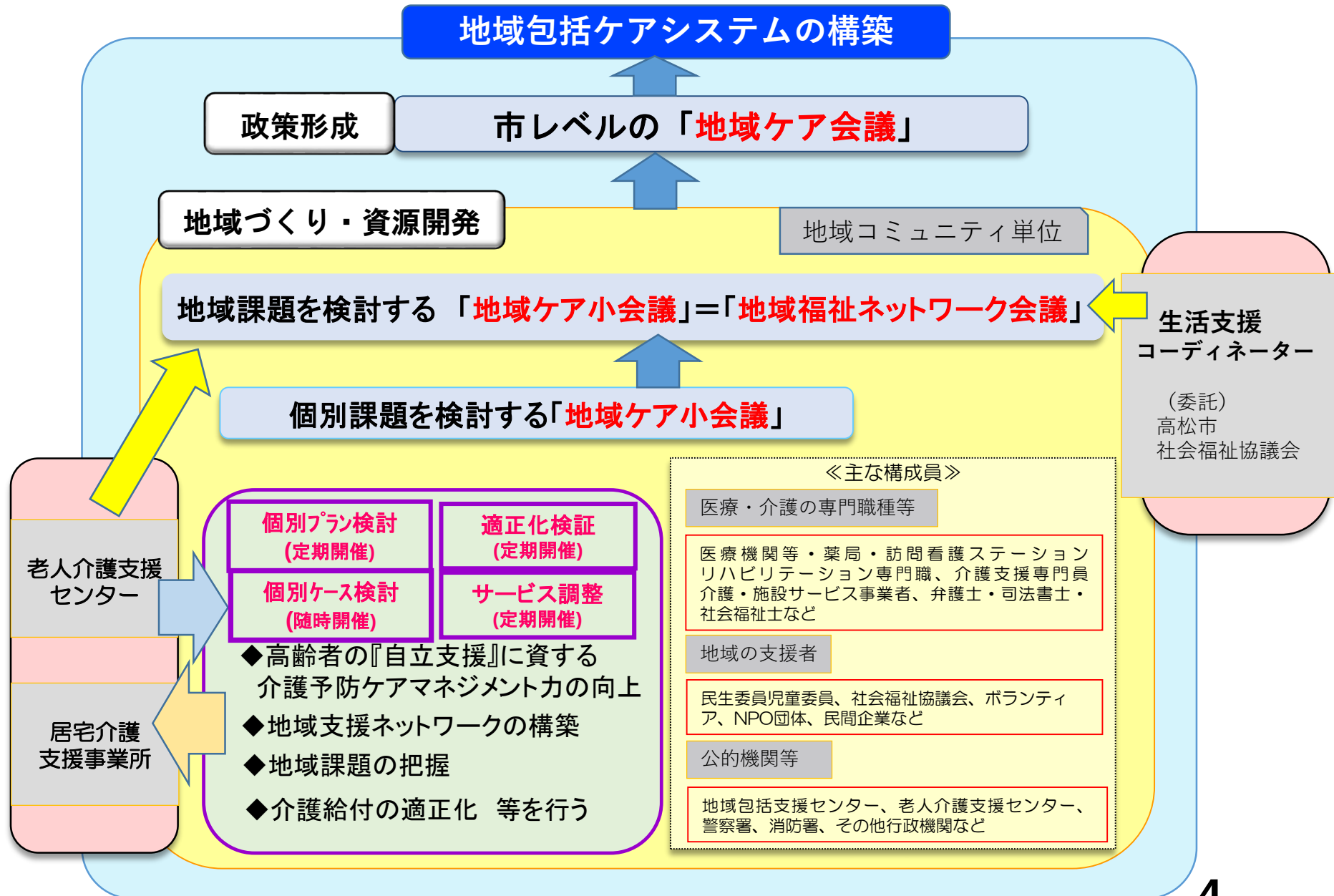
- ・基本チェックリスト結果からみる要支援高齢者の心身の影響
- ・地域ケア小会議からみる要支援高齢者の心身等の影響

3 Withコロナ時代のフレイル対策

- ・地域ケア小会議における多職種からの助言
- ・Withコロナ時代のフレイル対策における課題と取組

1 地域ケア小会議 について

高松市における地域ケア会議と地域ケア小会議について



【説明 スライド4】

今回の「地域ケア会議」は、「地域ケア小会議」から見えた市全体の課題について検討し、必要に応じて政策形成につなげ、地域包括ケアシステムの構築を目指す場です。

地域ケア小会議の開催状況

個別課題を検討する「地域ケア小会議」

会議名	内容	参加者	開催状況				
			H29	H30	R1	R2	R3 (12月末)
個別プラン検討 (定期開催)	多職種参加型のケアプラン検討	居宅介護支援事業所の介護支援専門員、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、薬剤師、歯科衛生士等	13回 41事例	32回 96事例	32回 96事例	32回 96事例	25回 75事例
個別ケース検討 (随時開催)	虐待や認知症等で支援者が困難を感じている事例の検討	居宅介護支援事業所の介護支援専門員、認知症専門医、認知症看護認定看護師、香川県虐待対応専門職チーム、臨床心理士等	19事例	18事例	8事例	17事例	11事例

地域課題を検討する「地域ケア小会議」

会議名	内容	参加者	開催状況				
			H29	H30	R1	R2	R3 (12月末)
地域福祉ネットワーク会議	地域コミュニティ単位での地域課題の検討（住民主体のサービスの検討）	地域住民、関係団体代表者等	37地区 301回	39地区 259回	39地区 232回	42地区 184回	43地区 102回



【説明 スライド6】

個別課題を検討する「地域ケア小会議」のうち、個別プラン検討は、多様な専門職の助言によって、ケアマネジャーのケアマネジメント力を高める場で、令和2年度は96事例を検討しています。

個別ケース検討は、虐待や認知症等で支援者が困難を感じている事例について、多様な専門職や民生委員等の参加のもと、対応を検討する場で、17事例を検討しています。

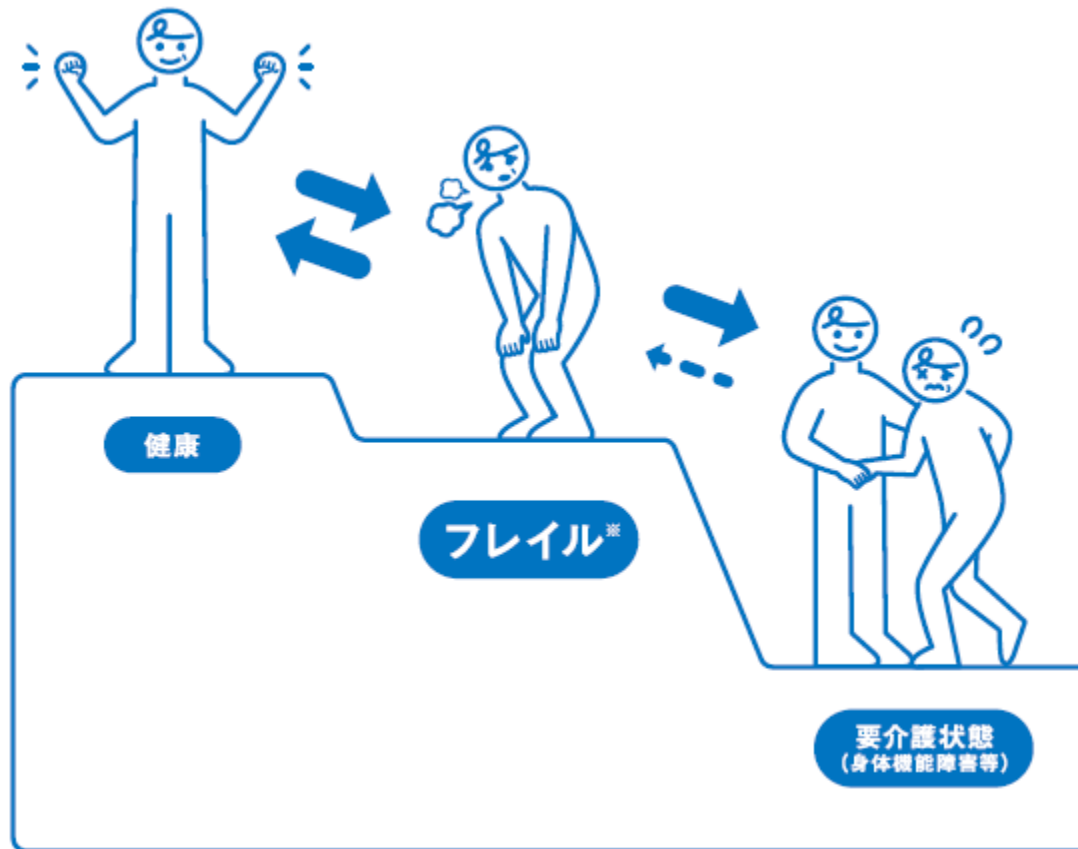
地域課題を検討する「地域ケア小会議」は「地域福祉ネットワーク会議」を指し、コミュニティ単位で地域課題を検討する場として、43地区に設置されています。

2 コロナ禍における影響

- 基本チェックリスト結果からみる要支援高齢者の心身の影響
- 地域ケア小会議からみる要支援高齢者の心身等の影響

フレイルについて

フレイルとは、加齢に伴う体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態で、そのまま放置すると要介護状態になる可能性がある。
新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛の長期化に伴い、高齢者のフレイルの増加が懸念されている。



イラスト引用：厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.htm

基本チェックリスト結果からみる要支援高齢者の心身の影響

【基本チェックリストとは】

- 厚生労働省が作成した自記式質問票
- 日常生活関連動作、運動器、低栄養状態、口腔機能、閉じこもり、認知機能、抑うつ気分、の**7領域25個**の質問で、**フレイルに関するスクリーニング指標**となる
- 本市では、事業対象者認定申請時に加え、**要支援認定者及び事業対象者**のケアプラン作成またはケアプラン更新時に実施
- 基本チェックリスト実施者数**
R1 6,432人
R2 6,554人
R3（上半期）3,696人
 ※実施者のうち約85%が75歳以上

新規・直営用

基本チェックリスト

対象者氏名		記入日	令和 年 月 日
対象者以外の方氏名		対象者との関係	

下記の全ての質問の「はい」・「いいえ」いずれかに○を付けてください。

No.	質問項目	回答	
日常生活	1 バスや電車一人で外出していますか	O. はい	1. いいえ
	2 日用品の買い物をしていますか	O. はい	1. いいえ
	3 預貯金の出し入れをしていますか	O. はい	1. いいえ
	4 友人の家を訪ねていますか	O. はい	1. いいえ
	5 家族や友人の相談にのっていますか	O. はい	1. いいえ
運動器の機能	6 階段をすすりや壁をつたわずに昇っていますか	O. はい	1. いいえ
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	O. はい	1. いいえ
	8 15分くらい続けて歩いていますか	O. はい	1. いいえ
	9 この1年間に転んだことがありますか	1. はい	O. いいえ
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	O. いいえ
栄養状態	11 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	O. いいえ
	12 BMIが18.5未満である あなたのBMI=体重()kg÷身長()m÷身長()m	1. はい	O. いいえ
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	O. いいえ
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	O. いいえ
	15 口の渇きが気になりますか	1. はい	O. いいえ
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか	O. はい	1. いいえ
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	O. いいえ
もの忘れ こころの健康	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	O. いいえ
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	O. はい	1. いいえ
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	O. いいえ
	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	O. いいえ
	22 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	O. いいえ
	23 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	O. いいえ
	24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	O. いいえ
	25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	O. いいえ

【説明 スライド10】

新型コロナウイルス感染症の流行により、高齢者のフレイルの増加が懸念されています。

そこで、本市における、新型コロナウイルス感染症の影響を把握するため、基本チェックリストの結果を集計しました。

基本チェックリストは、日常生活関連動作をはじめとする7領域25項目のフレイルに関連する質問票で、本市では、要支援認定者及び事業対象者のケアプラン作成または更新時に実施しています。

今回、主に、サービス利用中の要支援認定者及び事業対象者の傾向として、令和元年度から令和3年度上半期までの経年変化を取りまとめています。

基本チェックリストの該当者割合の変化 (R1~R3上半期)

増減 (R3-R1) 変化率-2%以上~2%未満 変化率-2%以下~5%未満 変化率-5%以下、5%以上

No.	基本チェックリスト項目 (回答)	R1	R2	R3 上半期	増減 (R3-R1)
日常生活	1 バスや電車で一人で外出していますか (いいえ)	64.3	68.5	71.7	7.4
	2 日用品の買い物をしていますか (いいえ)	27.4	29.3	29.9	2.5
	3 預貯金のおし入れをしていますか (いいえ)	25.7	26.5	26.7	1.0
	4 友人の家を訪ねていますか (いいえ)	62.5	67.2	71.0	8.5
	5 家族や友人の相談に乗っていますか (いいえ)	27.3	28.1	29.8	2.5
運動器機能	6 階段を手すりや壁を伝わずに昇れますか (いいえ)	95.7	95.1	94.1	-1.6
	7 何もつかまらずに立ち上がれますか (いいえ)	87.9	87.1	88.0	0.1
	8 15分くらい続けて歩いていますか (いいえ)	54.8	55.3	57.7	2.9
	9 この1年間に転んだことがありますか (いいえ)	42.7	42.8	43.9	1.2
	10 転倒に対する不安は大きいですか (いいえ)	91.5	91.3	90.4	-1.1
栄養状態	11 6か月で2~3kg以上体重減少がありましたか (いいえ)	12.9	13.4	15.1	2.2
	12 BMIが18.5未満である (はい)	8.9	10.0	11.0	2.1
口腔機能	13 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか (はい)	24.5	25.8	26.1	1.6
	14 お茶や汁物でむせることがありますか (はい)	27.8	27.6	27.3	-0.5
	15 口の渇きが気になりますか (はい)	30.9	31.1	30.0	-0.9
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか (いいえ)	13.3	15.7	16.4	3.1
	17 去年と比べ外出の回数が減っていますか (はい)	48.0	59.3	60.4	12.4
ものの忘れ	18 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか (はい)	19.9	17.8	18.0	-1.9
	19 自分で電話番号を調べてかけることをしていますか (いいえ)	17.4	16.2	17.1	-0.3
	20 今日が何月何日が分からない時がありますか (はい)	19.2	18.2	21.1	1.9
こころの健康	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない (はい)	18.4	20.8	22.7	4.3
	22 (ここ2週間) これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった (はい)	22.3	25.0	26.7	4.4
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる (はい)	42.9	43.6	46.3	3.4
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない (はい)	11.7	12.2	12.4	0.7
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする (はい)	26.0	28.0	30.0	4.0

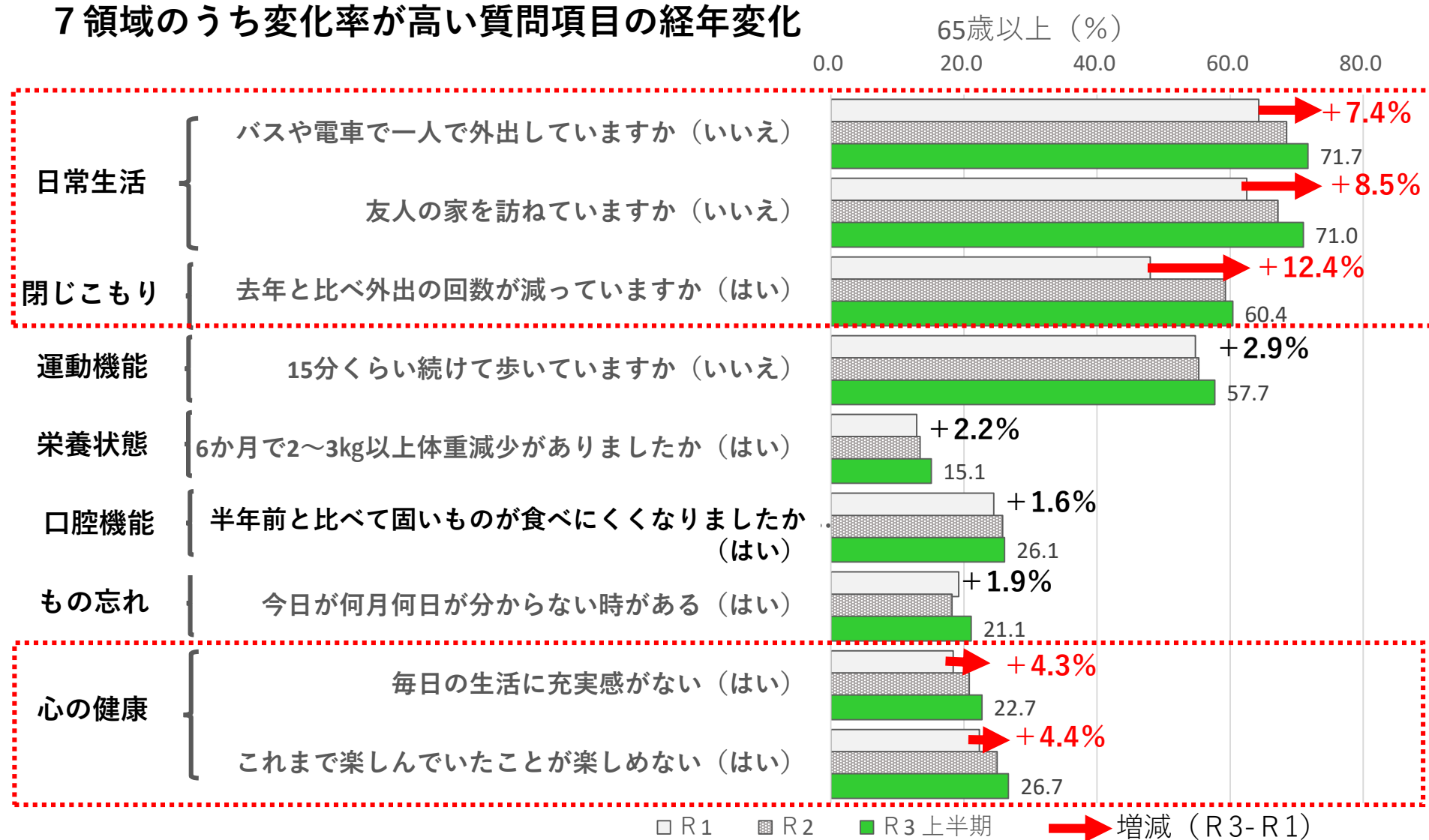
【説明 スライド12】

基本チェックリストの該当者割合について、令和元年度から令和3年度上半期の変化を示しています。

表中の色付けは、令和元年度と3年度上半期を比較し、5ポイント以上変化している項目をピンク色、2ポイント以上変化している項目を黄色で示しています。

基本チェックリストの該当者割合の変化 (R1~R3上半期)

7領域のうち変化率が高い質問項目の経年変化



➤R1~R3上半期に渡り、外出や交流の機会が減少し、心の健康への影響が表れている。
また、運動機能、栄養状態、口腔機能、認知機能の低下が見受けられる。

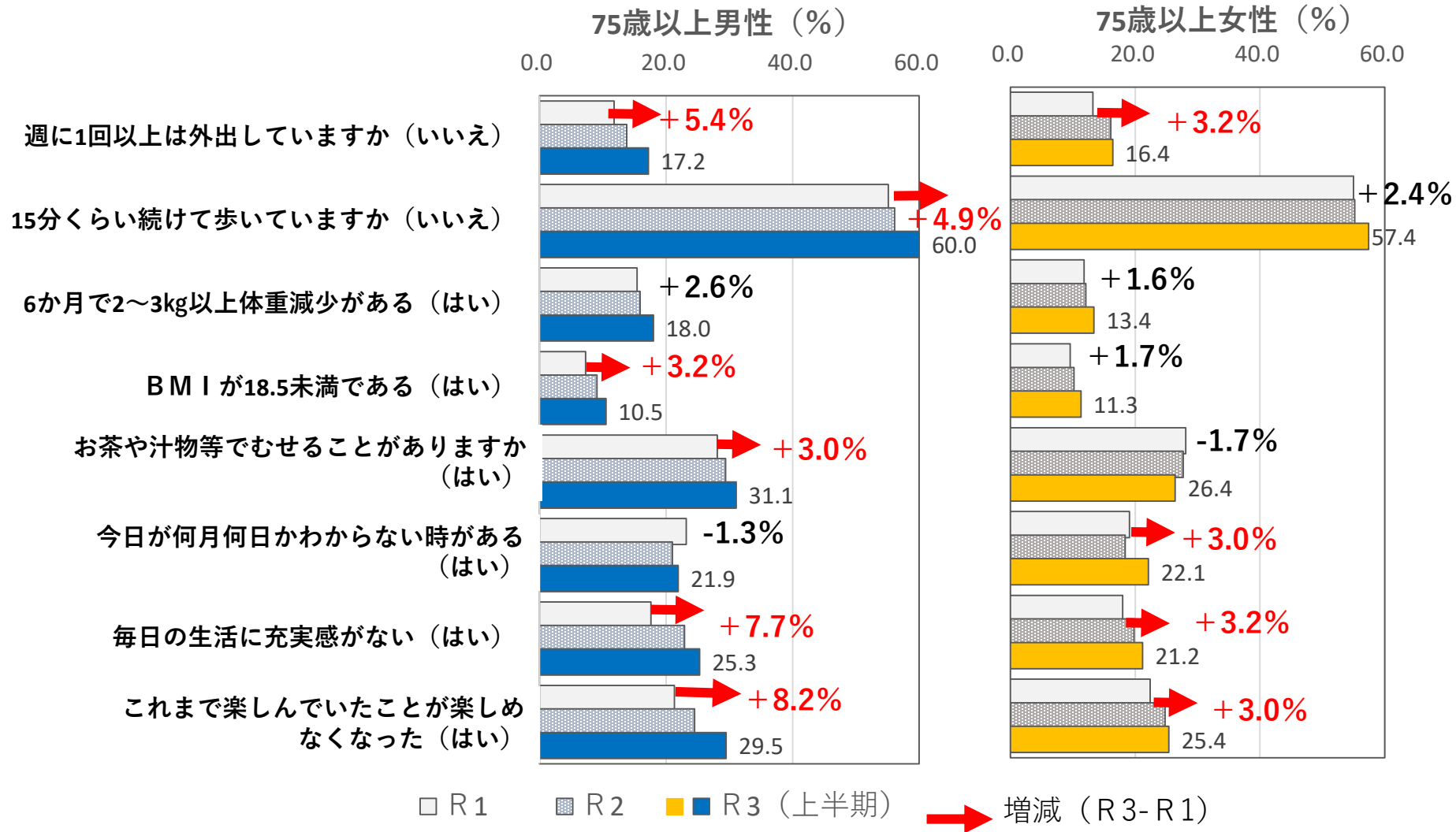
【説明 スライド14】

領域ごとに変化が大きい質問項目をグラフ化しています。

- ・外出自粛の影響を受け、「バスや電車で一人で外出していない」「友人の家を訪ねていない」人の割合、閉じこもりの指標である「去年と比べ外出の回数が減った」人の割合が顕著に増加しています。
- ・心の健康の指標である「毎日の生活に充実感がない」「これまで楽しんでいたことが楽しめない」人の割合が増加し、外出や交流の機会の減少に伴い、特に、精神面への影響が大きいことが分かります。

基本チェックリストの該当者割合の変化（後期高齢者）

心身への影響が大きいと思われる後期高齢者（男女別）の経年変化



➤男性は、女性と比べ外出機会が減少し、心の健康への影響が顕著に表れており、身体的フレイル状態を招いている。女性は、認知機能の低下、心の健康への影響が表れている。

【説明 スライド16】

後期高齢者の男女別経年変化です。グラフ内の赤い矢印は、令和元年度と3年度上半期を比較し、変化が大きい項目です。

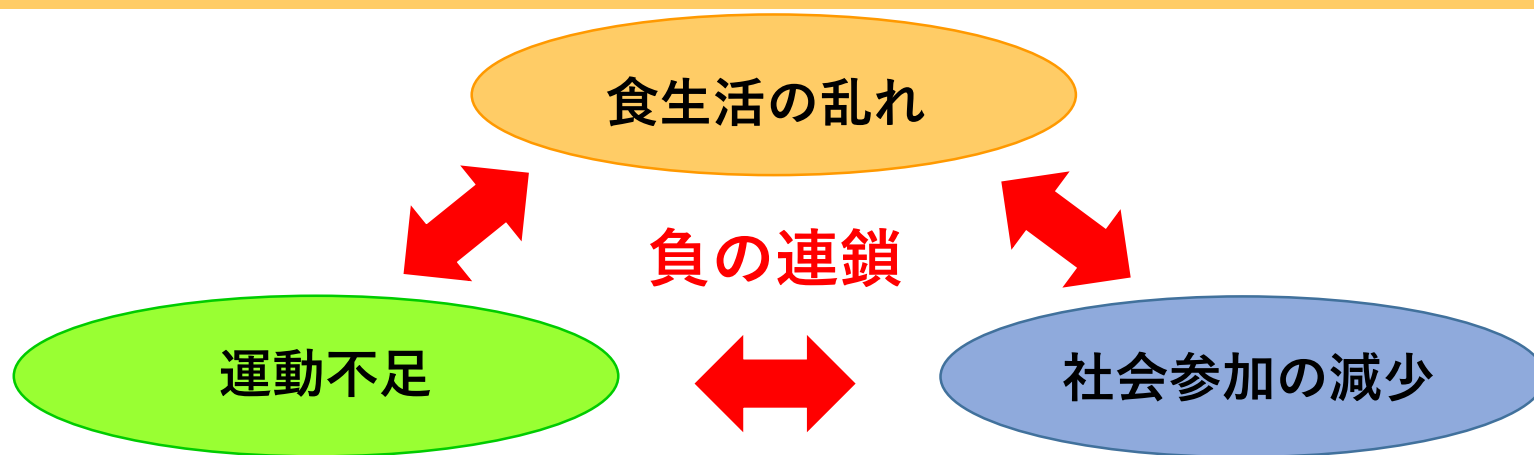
- ・「週に1回以上外出していない」割合は、女性に比べ男性で高い傾向です。
- ・「15分くらい続けて歩けない」「BMIが18.5未満（やせの傾向）」「お茶や汁物等でむせることがある」割合も男性で高く、外出機会の減少が身体的フレイルにつながっていると推測されます。
- ・「今日が何月何日かわからない時がある」割合は、女性で高く、女性の方が、認知機能の低下を自覚しています。
- ・「毎日の生活に充実感がない」「これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった」割合は、男女ともに増加していますが、特に男性で顕著に高い傾向です。

後期高齢者においては、特に男性に、外出自粛に伴うフレイルの影響が色濃く表れていることがうかがえます。

地域ケア小会議からみる要支援高齢者の心身等の影響

地域ケア小会議（個別プラン検討）では、共通課題として、自粛生活の長期化によるフレイルの状態が見受けられた

- 活動量の減少により食欲が低下。献立を考えるのが面倒になり、食事を簡単に済ませるため、低栄養状態に陥る。
- 人と会う機会が減り、会話が減ったことで、口腔機能が低下。肉などのたんぱく源を摂取しづらくなり、栄養バランスが崩れる。
- 活動量は減っているが、間食機会が増え、サルコペニア（筋肉量の減少）に陥る。



- 外出機会が減り、運動量が減少したことで、筋肉量が減少。動くのがおっくうになり、さらに活動量が減る悪循環に陥る。
- 適度な運動をしなくなったことで、痛みが増長し、日常生活動作が低下。

- コロナを理由にサービス利用を休止。利用が途絶えると再開がしづらく、ひきこもり生活に陥る。
- 地域や家族との交流機会が減り、孤立感を感じたり、意欲が低下する。
- 定期受診が滞りがちになり、持病の管理が疎かになる。

【説明 スライド18】

今年度、地域ケア小会議（個別プラン検討）で検討した75事例に共通して見られた課題をまとめています。

枠内に具体例を示していますが、自粛生活の長期化により、「食生活の乱れ」「運動不足」「社会参加の減少」の3要素が互いに関連し合い、負の連鎖が見受けられました。

3 Withコロナ時代の フレイル対策

- 地域ケア小会議における多職種からの助言
- Withコロナ時代のフレイル対策における
課題と取組

地域ケア小会議における多職種からの助言

栄養（食と口腔機能）

- 配食弁当は栄養バランスの手本になる
- 調理力、経済力に見合った食事の提案
例）調理不要で安価な食品...豆腐、卵、はんぺん等
冷凍食品、レトルト食品、缶詰の活用
- 低栄養のスクリーニング方法の紹介
- 食べこぼしが増える、滑舌の低下、むせやすいなど口腔機能低下のサインを見逃さない
- 歯科健診は疾病管理に重要

身体活動（運動や社会活動）

- 運動には目的が必要であり、身体を動かす支援よりも心を動かす支援が大切
興味関心チェックシートを活用し、やりたいことを見つけ目標設定を具体化する
例）温泉旅行に行きたい場合、いつ誰とどこへどのようにを具体化する。旅館を予約すると意欲につながる
- 家事動作は体力維持に有効

社会参加（人とのつながり）

- 人の役に立つことが自己肯定感を高める。
役割を見つける支援、ボランティア活動のマッチングが必要
例）要支援者が、登下校時の見守りボランティアに携わり意欲が向上
- コロナ禍も住民主体の訪問サービスBは継続。
コロナ禍だからこそ地域のなじみの人が声をかけてくれる安心感、つながりを感じられる意義は大きい

➤フレイル対策のためには、「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つの柱をいかに三位一体として底上げし、日常生活の中に継続的に盛り込めるかが鍵となる

【説明 スライド21】

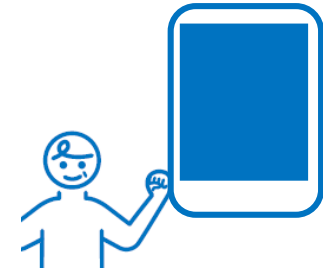
地域ケア小会議（個別プラン検討）における、アドバイザーの助言をまとめています。これらの助言は、ケアマネジャーがアセスメントの幅を広げ、要支援者のフレイルの負の連鎖を予防するための手立てとなっています。

フレイル対策のためには、「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つの柱をいかに三位一体として底上げし、日常生活の中に継続的に盛り込めるかが鍵となります。

コロナ禍で様々な制約がある中、いかにフレイル対策を推進するか、次のスライドに課題をあげています。

➤高齢者への情報伝達・発信

閉じこもりがちな高齢者にいかに情報を届け、
フレイル予防を促すか



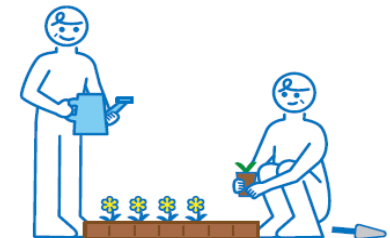
➤ケアマネジャーのアセスメント力の向上

ケアマネジャーを支援し、行動変容につながる
フレイル予防に



➤人とのつながりの再開

コロナ禍においてもつながりを実感できる機会
の創生



高齢者への情報伝達・発信

～閉じこもりがちな高齢者にいかに情報を届け、フレイル予防を促すか～

➤ICTを使った介護予防（R3～）

オンライン介護予防推進事業（長寿福祉課）

高齢者の居場所で「出張スマートフォン教室」やオンラインによる介護予防教室を開催。高齢者がICTを使い介護予防に取り組めるよう支援。



➤フレイルを引き起こしやすいターゲットへ個別通知（R3～）

介護予防教室「はつらつくらぶ」の案内（長寿福祉課）

特定健診・後期高齢者医療健康診査の質問票によりフレイルを引き起こしやすい対象者を抽出し、はつらつくらぶの案内を個別通知。



【説明 スライド24】

各課題に対する取組の一例です。

「高齢者への情報伝達・発信」では、閉じこもりがちな高齢者にいかに情報を届け、フレイル予防を促すかが課題です。

- ・ICTを使った介護予防

高齢者の居場所で「出張スマートフォン教室」やオンラインによる介護予防教室を開催し、高齢者がICTを使い介護予防に取り組めるよう支援しています。

- ・フレイルを引き起こしやすいターゲットへ個別通知

健診の質問票により、運動習慣のないプレフレイル状態の人をターゲットに、はつらつクラブの案内を個別通知し、参加を促しています。

ケアマネジャーのアセスメント力向上

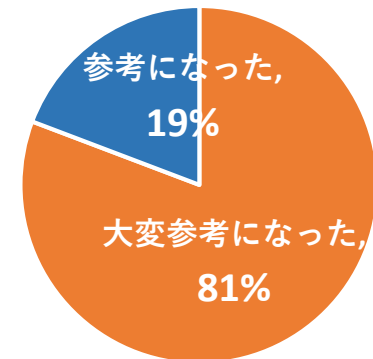
～ケアマネジャーを支援し行動変容につなげるフレイル予防に～

➤地域ケア小会議（個別プラン検討）を最大限に活用

参加者の拡充（地域包括支援センター）

事例提供者として参加したケアマネジャーから、「アセスメントに対する視野が広がった」などケアマネジメント向上に役立ったとの意見が多数あった。今後は、地域ケア小会議の見学を可能にし、より多くのケアマネジャーの学びの機会とする。

R3アンケート（n=75）
地域ケア小会議は参考になりましたか



➤専門職による個別相談の実施（R3～）

予防プラン作成相談（長寿福祉課）

理学療法士、栄養士等が、ケアマネジャーに対し、専門的アドバイスを
行い、自立支援に資するプランづくりを支援。

【説明 スライド26】

「ケアマネジャーのアセスメント力向上」では、ケアマネジャーを支援し、行動変容につながるフレイル予防に取り組むかが課題です。

- ・地域ケア小会議（個別プラン検討）を最大限に活用

地域ケア小会議の参加者の満足度が高いことから、今後、見学を可能にするなど、より多くのケアマネジャーの学びの場となるよう、運用を広げる予定です。

- ・専門職による個別相談の実施

専門職がケアマネジャーに対し、専門的アドバイスを行う個別相談を実施しており、ケアマネジャーのアセスメント力向上のための支援を行っています。

人とのつながりの再開

～コロナ禍においてもつながりを実感できる機会の創生～

➤オンラインを活用したつながり

認知症カフェ「ケアメンカフェ」の取組

「男性は機械が得意」という強みを活かし、さぬき男介護友の会がZOOMでミーティングを開催。全国の仲間、介護で外出できない人とつながることができた。



➤地域の見守り活動やお便りでつながり続ける

住民主体の通所型サービス「ほっとステーション太田」の取組

コロナ禍で活動休止中、電話や訪問で体調を気にかかけたり、小学生からのお便りを届け、つながりを持ち続けたことで、活動再開時、利用者がスムーズに通所を再開できた。



【説明 スライド28】

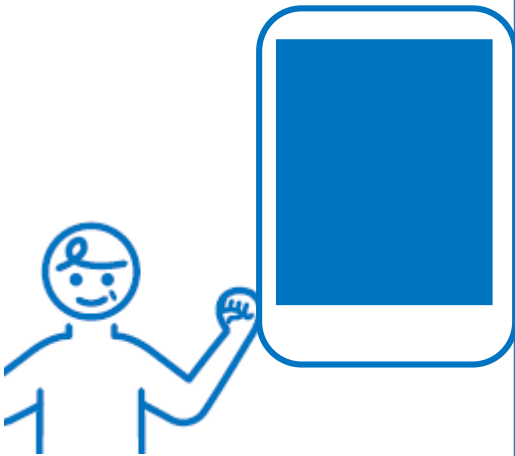
「人とのつながりの再開」では、コロナ禍においてもつながりを実感できる機会の創生が課題です。

- ・ 地域では、オンラインを活用した集いの場が誕生しています。
- ・ 住民主体の通所型サービス「ほっとステーション太田」では、コロナ禍で活動中止中も、見守り活動やお便りでつながりを持ち続けています。

コロナ禍だからこそ地域のなじみの人が声をかけてくれる安心感、つながりを感じられる意義は大きく、改めて住民主体のサービスの重要性を再認識しています。

Withコロナ時代のフレイル対策の取組

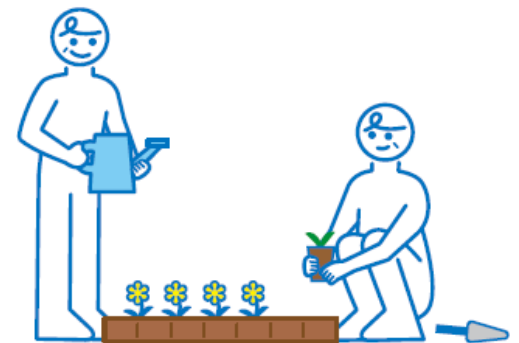
高齢者への
情報伝達と発信



ケアマネジャー
のアセスメント力
向上



人とのつながり
の再開



取組の推進

コロナ禍においても、高齢者が自分らしく
安心して暮らし続けられる地域の実現へ

【説明 スライド30】

今後は、Withコロナ時代のフレイル対策をさらに推進し、コロナ禍においても、高齢者が自分らしく安心して暮らし続けられる地域の実現を目指したいと考えています。

委員の皆様方には、これらの取組を推進するために、各団体ですでに取り組まれていること、あるいは、取組を推進するためのご意見をいただきたいと存じます。