

第4章 いきいきプロジェクト

- 1 「社会参加」で介護予防・フレイル予防
- 2 認知症とともに生きるまちづくり
- 3 あつまる・つながる まちだの介護人材

いきいきプロジェクトについて

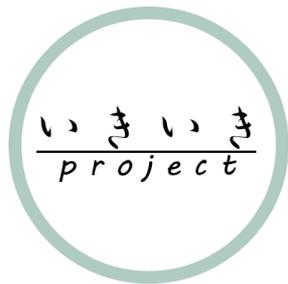
高齢化の進展に伴い、社会は大きく変化しはじめています。高齢者の健康や介護、住まいなど、高齢者自身に関わる課題に加え、経済活動における顧客層の変化や働き手の不足など、様々な場面で高齢化の影響は現れます。

これらは、誰にとっても日常生活の中で身近な課題となり得るものであり、高齢者を含む、全ての世代の人が「自分ごと」として捉えることが大切であると考えます。

市ではこれまで、高齢者施策として、高齢者の生きがいがづくり、介護予防・フレイル予防、認知症、家族介護、介護事業所における介護人材の確保等、様々な課題に取り組んできました。これらのうち、「介護予防・フレイル予防」や「認知症施策」などについては、先進的な取組として日本各地はもとよりスリランカや韓国、シンガポールなど、海外からも視察が訪れています。

本プランでは、市が行っている取組のうち、幅広い世代や立場の方が関心を持ち、また、関わることにより、これまで以上の効果を生み出すことができる3つのテーマを「いきいきプロジェクト」としました。基本理念を実現するための推進力として、この「いきいきプロジェクト」を、様々な立場や世代の方と共有し、より大きな効果を生む取組として育ててまいります。





いきいきプロジェクト

1 「社会参加」で介護予防・フレイル予防

高齢者の皆様が、身近な場所で、自分に合った集まりや活動に参加し、介護予防・フレイル予防に取り組めるよう、様々な環境づくりを進めていきます。



2 認知症とともに生きるまちづくり

地域住民をはじめ、多種多様な分野の団体等とまちづくりの指標である16のまちだアイ・ステートメントの理念を共有し、連携・協力して「認知症とともに生きるまちづくり」に向けた取組を推進していきます。

3 あつまる・つながる まちだの介護人材

高齢化に伴い介護サービス需要が増加しても必要な介護サービスが受けられるよう、介護サービスを支える介護人材の確保・育成・定着について取り組んでいきます。



「社会参加」で介護予防・フレイル予防



町トレグループの活動の様子

フレイルが増えています！

フレイルとは、年齢とともに体や心の機能が低下し、要介護の状態に陥る危険性が高まっている状態をいいます。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。適切な取組みを行うことで健康な状態に戻ることができます。

近年の新型コロナウイルス感染症による外出控えなどの研究から、外出しなくなることがフレイルの入り口であり、この状態が続くことにより身体機能の低下や栄養状態の悪化を招くことが指摘されています。

予防は「みんなで」が効果的！

フレイル予防は、「運動」「栄養」「社会参加」の3つの柱に加え、「口腔機能」を維持することが重要です。適度な「運動」を行い、バランスの取れた「食事」を取ることがフレイル予防になります。また、「運動」も「食事」も仲間と一緒にすることで、より一層の予防効果が出るのが分かっています。

「社会参加」は、今もっとも注目されているフレイル予防です。人との交流を通して心が元気になり、身体も元気になる相乗効果が認められています！

近所への買い物や散歩をする中で、ちょっとした挨拶を交わすだけでも「社会参加」の効果はあるため、難しく考える必要はありません。できることから始めてみましょう！

お住まいの近くにはスポーツや趣味の会、町内会、老人クラブ、ボランティア活動などがあるはずです。「いいな」と思ったものを始めてみませんか？



ポールウォーキングの活動の様子

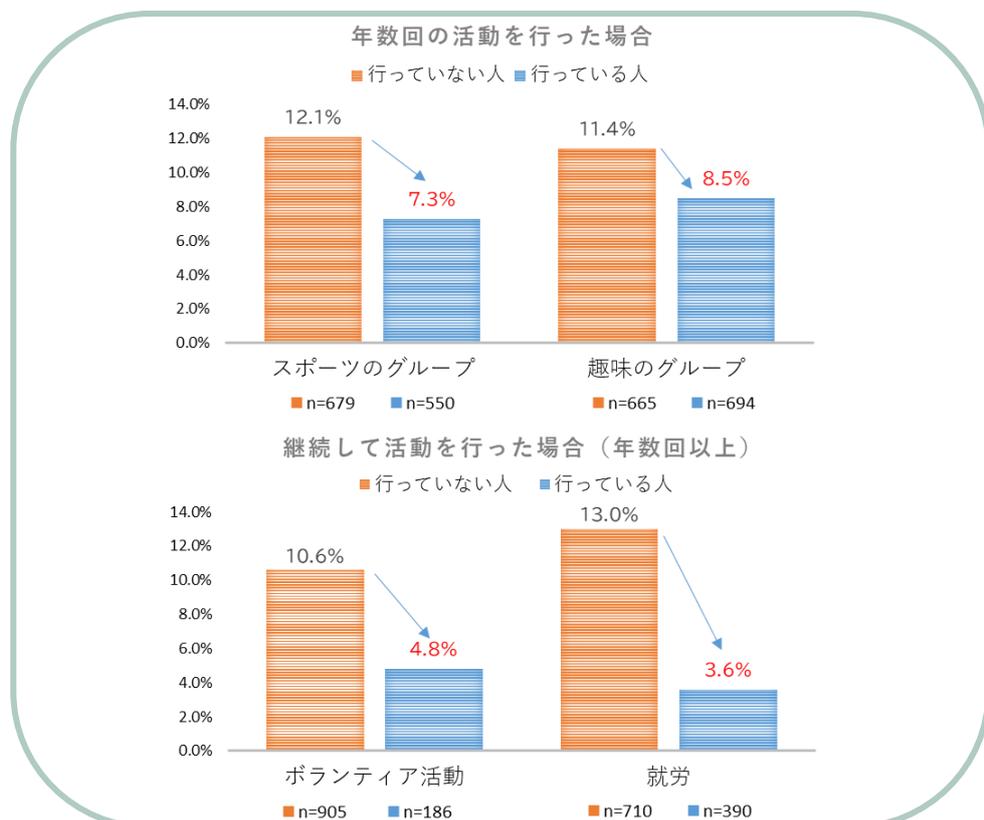
こんな効果が出ています！！

フレイルリスクの軽減

現在の生活習慣や身体の状態から、将来フレイルになる可能性であるフレイルリスクを測ることができます。市では、2019年度に市内の高齢者を対象として、社会参加を「行っている人」と「行っていない人」のそれぞれの3年後のフレイルリスクの有無を測定しました。

調査を行った社会参加のうち、「スポーツのグループ」と「趣味のグループ」については、年に数回の活動を行うだけでフレイルリスクの軽減に効果があることがわかりました。また、「ボランティア活動」と「就労」は、継続して行うことで同様の効果が出ることもわかりました。

3年後(2019年～2022年)にフレイルリスクがある方の割合



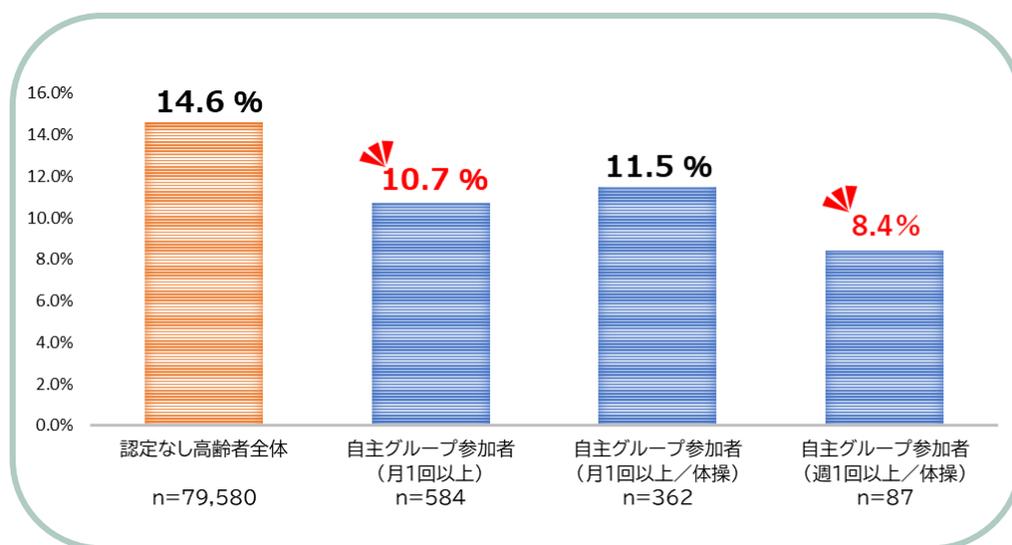
認定率*の減少

市内には、様々な社会参加の場所があります。これらのうち、住民が主体となって体操や趣味の活動など、フレイル予防・介護予防を目的とした活動を行う団体を「自主グループ」と呼んでいます。

自主グループ活動の効果を検証するため、要支援・要介護認定を受けていない高齢者（認定なし高齢者）全体と、その中の「自主グループ活動に参加している人」の5年後の介護認定者数の比較を行いました。

その結果、自主グループ活動に参加している人は、要支援や要介護として認定される人の割合が低いことがわかりました。また、その中でも運動を行うグループに週1回以上参加する人は、さらに良い結果を示すことが確認できました。

5年後(2016年～2021年)に要介護(要支援)認定を受けている方の割合



自分に合った「社会参加」を見つけよう！

市では、高齢者の身近な社会参加の場として、介護予防・フレイル予防を目的とした「自主グループ」の活動を推進しています。

現在、市内全域に約 580 団体の自主グループがあり、約 6,500 人の方が活動しています。

「自主グループの情報を知りたい」「何か活動を始めたい」という方は、お近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。

その1【町田を元気にするトレーニング】

数ある自主グループの中で、最も人気が高いのが町田を元気にするトレーニング、「町トレ」です。

「町トレ」は、市オリジナルの筋力トレーニングで、元気な方も、体力に自信のない方も無理なく行うことができます。週 1、2 回続けることで、心身機能の維持・改善効果が期待できます。

現在、約 210 団体、約 3,300 人の方が町トレに取り組んでいます。あなたのお住まいの地域にも「町トレ」グループがあります。

大人気の「町トレ」を仲間と一緒に始めてみませんか！



町トレ DVD の内容



町トレグループの活動の様子

その2【ずっと仲間と、楽しく活動！】

「町トレ」以外の自主グループも賑わっています！体操やウォーキング、手芸など、様々な活動を行う団体が現在約370団体（町トレを除く）あり、約3,200の方が活動しています。

参加者からは、「知り合いが増えた」「毎週みんなと会えるだけでも楽しみ」「友達と一緒にだと続けられる」といった声が寄せられており、自主グループ参加者全体の約6割の方が5年以上継続して参加しています。



ポールウォーキングの活動の様子



あみものサークル活動の様子

その3【自分も元気に！介護予防サポーター】

「介護予防サポーター」は、地域で行われる介護予防活動のサポートを行う方のことです。現在約1,200の方が活動しています。

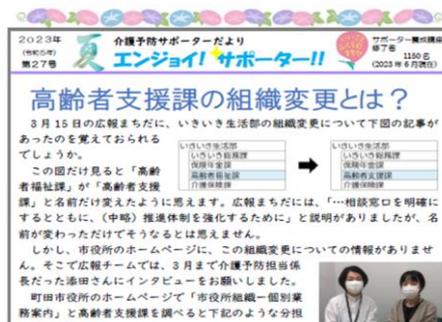
介護予防サポーターは、高齢者支援センターが実施するイベントの企画やサポート、広報紙の作成など、様々な場面で活躍しています。

サポーターの皆さまからは、「退職後、地域の役に立ちたかった」「今まで近所付き合いがなかったが、近所に友達ができた」「自分も元気になった」という声が寄せられています。

市で行う介護予防サポーター養成講座を受講すればどなたでも介護予防サポーターになることができます。



サポーター養成講座の様子



介護予防サポーターだより
「エンジョイ! サポーター!!」
年4回発行

その4 【ボランティアで社会参加！】



いきいきポイント
手帳

市では高齢者のボランティアを推進する取組として「いきいきポイント制度」を実施しています。ボランティアをきっかけに自主グループ活動を始めると、高齢者の自発的な介護予防活動につながることを期待しています。この制度には、現在約2,200人の方が参加しています。

市内の介護保険施設や保育園など約240箇所の登録施設でボランティア活動を行うことにより、専用の手帳にポイントがたまります。たまったポイントは商品券等に交換することができます。

参加対象者は、市内在住の65歳以上の方です。新規登録研修を受講していただくことにより参加することができます。

その5 【高校生も参加！若い世代との交流】

市内では、高齢者と学生などの若い世代が交流する機会が増えてきています。

例えば、高齢者を対象に高校生・大学生がスマホの使い方を教える教室の開催や、誰もが利用できる「居場所づくり」のための企画や建物のリフォームを協働して行うことなどがあります。

高齢者支援センターが行なっている高齢者とのWEB交流会には、市内の高校生も参加しています。

ここでは、高校生の考えた踊りを高齢者が踊るなど、若い世代ならではの感性による企画が好評です！



みんなの居場所
玉川学園1丁目加々美さんち

指標の紹介

目標の達成状況や取組みの成果を測るために以下の指標を定めました。

取組みの成果を測る指標

地域活動への参加率 ※1

※1:認定なし高齢者のうち、ボランティア等の活動に月1回以上参加している人(地域活動参加者)の割合

現状値

前期高齢者
70.5%
後期高齢者
56.6%
(2023年度)



目標値

前期高齢者
72.5%
後期高齢者
58.6%
(2026年度)

地域活動参加者の
フレイルリスクゼロ維持率 ※2

※2:地域活動参加者のうち、フレイルリスクがない状態を維持している人の割合

90.9%
(2023年度)



90%以上
(2026年度)

「自主グループ」参加者の
要介護認定状況維持・改善率 ※3

※3:高齢者支援センターに登録している「自主グループ」参加者のうち、要介護認定状況が前年度と比較して「維持」または「改善」した人の割合

90.3%
(2023年度)



90%以上
(2026年度)

取組みの進み具合を測る指標

| | 指標 | 現状値 2023年度 | 目標値 2024年度 | 目標値 2025年度 | 目標値 2026年度 |
|---|------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ① | 「町トレ」の団体数(累計) | 210 団体 | 217 団体 | 229 団体 | 241 団体 |
| ② | 自主グループ団体数(「町トレ」除く)(累計) | 370 団体 | 379 団体 | 387 団体 | 395 団体 |
| ③ | 介護予防サポーター養成講座修了者数(累計) | 1,198 人 | 1,252 人 | 1,302 人 | 1,352 人 |
| ④ | いきいきポイント制度新規登録者数 | 125 人 | 130 人 | 130 人 | 130 人 |

認知症とともに生きるまちづくり

2



認知症は誰にでも起こり得る身近な症状です

認知症とは、何らかの原因で脳の働きが低下することや、脳の細胞が損傷を受けることで、認知機能(物事を記憶する、問題を解決するために深く考える、言葉を使う、計算するなどの頭の働き)が低下し、さまざまな生活上の支障が現れる状態を指します。

例えば、認知症を引き起こす主な病気のひとつであるアルツハイマー病では、新しいことを覚えられなくなる、いつも通る道で迷ってしまうなどの症状が出ることがあります。

「認知症とともに生きるまち」を目指して

高齢化の進行に伴い、今後も認知症の方は増加し、2040年には市内の高齢者のほぼ5人に1人が認知症になると見込まれています。

人生100年時代と言われる今、誰もが認知症とつきあって生きることが当たり前になりつつあります。町田市では、認知症になっても地域の中で自分らしく活躍できる「認知症とともに生きるまち」を目指しています。

町田市が行う様々な取組は、認知症の人の声を大切にした事例として、国内外から多くの視察や取材を受けるなど注目されています。

認知症の人とつくった「16のまちだアイ・ステートメント」

町田市では、認知症の人やその家族、医療福祉関係者、行政、民間企業、NPO、研究者など幅広いメンバーで話し合いを行い、認知症の人にとって町田市がどのようなまちであってほしいかを、「アイ=私」の視点で16の文章にまとめた「16のまちだアイ・ステートメント」を策定しました。

ステートメントの中の「私」は、今認知症である「私」や、これから認知症になり得る「私」を指しており、地域の関係者が目指すべき地域のあり方や活動のビジョンとして共有しています。

Machida "I" statement

01 私は、早期に診断を受け、その後の治療や暮らしについて、主体的に考えられる。

04 私は、私の言葉に耳を傾け、ともに考えてくれる医師がいる。

05 私は、家族に自分の気持ちを伝えることができ、家族に受け入れられている。

07 私は、素でいられる居場所と仲間を持っており、一緒に時間を楽しんだり、自分が困っていることを話せる。

12 私は、地域や自治体に対して、自分の経験を語ったり、地域への提言をする機会がある。

16 私たちも、認知症の人にやさしいまちづくりの一員です。

06 私の介護者は、その役割が尊重され、介護者のための適切な支援を受けている。

その他のステートメントは町田市 HP をご覧ください。

QR

「認知症とともに生きるまち」の 実現に向けた取組

町田市では、地域住民をはじめ、多種多様な分野の団体等と16のまちだアイ・ステートメントの理念を共有し、共に「認知症とともに生きるまちづくり」に向けた取組を推進しています。その取組の例と、取組によって実現を目指すアイ・ステートメントの番号を紹介します。

その1【Dカフェ】

D カフェとは、町田市内で開催している様々な認知症カフェの総称です。認知症の人やその家族、支援者、地域住民など、どなたでも気軽に参加し、気兼ねなく気持ちを語り合うことができます。

町田市が開催する D カフェは、コーヒーチェーン店の協力により、市内の店舗で定期的で開催しています。この他にも、市内には NPO や社会福祉法人などが主催する D カフェが多数あります。

D カフェは一人ひとりの気持ちに寄り添う温かい場所です。町田市では、このように認知症の人の身近な居場所づくりに引き続き取り組んでいきます。

ご自身の事でもご家族の事でも、認知症については是非一緒に話しましょう。



詳細は町田市 HP を
ご覧ください。

QR

その2【まちづくりワークショップ】



まちづくりワークショップは、認知症の人とその家族、医療福祉関係者、企業、学生等、幅広い方々とともに「認知症とともに生きるまち」を実現するために何が出来るかを考える場です。

皆さんも一緒に、まちづくりのアイデアを実現してみませんか？

その3【認知症の人の家族等への支援】



現在の生活を継続していくにあたって介護者が不安に感じることについて、市民へ調査したところ、第1位が「外出の付き添い、送迎等」で 22.6%、第2位が「認知症状への対応」で 21.2%でした。認知症と診断されたご本人がこれからの生活に不安を感じるように、そのご家族も、認知症と診断された配偶者や親等との関係性や、生活環境の変化に戸惑い、不安や負担を感じていることが考えられます。

「認知症とともに生きるまち」は、認知症の人の家族等にとっても自分らしく活躍することができるまちです。町田市では、当事者の声を聞きながら、認知症の人の家族等に寄り添った取組を進めていきます。

その4【認知症サポーター】 ～活動の輪が広がっています～

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、地域で認知症の人を温かく見守る人のことです。市が実施する認知症サポーター養成講座を受講すれば、誰でも認知症サポーターになることができます。市内には、2022年度末の時点で36,457名のサポーターがいます。

サポーターの中には、認知症の人を見守るだけでなく「認知症の人とともに活動したい」という人が増えています。このため、独自にグループを作り支援活動を行うなど、認知症サポーターはそれぞれの地域で活躍しています。

市では、そのようなサポーターへの情報提供や、交流会の開催等を通して、活動の支援を行います。

認知症の人もそうでない人も、ともに参加し楽しめる機会を一緒に増やしていきましょう。

活動の様子
(写真)

Machida
"I" statement

その5【認知症相談】

認知症について気軽に相談することができます。

「認知症電話相談」では、認知症への不安や、病状、受けられるサービス等について専門の相談員が電話での相談に応じます。ご相談は匿名でも受け付けています。

各高齢者支援センターでは、ご本人やご家族と対面により、医師や臨床心理士による相談を行っています。



その6【初期集中支援チーム事業】

認知症は早期に診断を受け生活環境を整えることで、症状の安定化につながりやすくなります。

そのため当事業では、認知症の症状が見受けられる方を対象に、高齢者支援センターと医師、看護師等の医療職からなるチームが家庭訪問を行います。

専門医への受診のサポートを行うほか、ご本人の状況に合わせた介護サービスの紹介等により、住み慣れた地域での生活の継続を支援します。



あなたも、「認知症とともに生きるまち」の一員です



16 のまちだアイ・ステートメントに関連した住民同士の小さな思いやりや、地域団体が行う活動の積み重ねが、「認知症とともに生きるまち」につながります。そして、認知症である「私」も、これから認知症になり得る「私」も、まちづくりの一員です。認知症の有無に関わらず、すべての人が活躍できるまちを、一緒につくっていきましょう。

指標の紹介

目標の達成状況や取組みの成果を測るために以下の指標を定めました。

取組みの成果を測る指標

現状値

目標値

自分らしい生活が出来ていると感じている認知症の高齢者の割合

69%
(2023年度)



72%
(2026年度)

16のまちだアイ・ステートメントの認知度

事業者
67.7%
一般高齢者
0.3%
(2023年度)



事業者
70%
一般高齢者
3%
(2026年度)

取組みの進み具合を測る指標

| | 指標 | 現状値 2023年度 | 目標値 2024年度 | 目標値 2025年度 | 目標値 2026年度 |
|---|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ① | 認知症サポーターの養成人数(累計) | 38,900人 | 40,000人 | 41,100人 | 42,200人 |
| ② | 初期集中支援チーム事業により医療機関の受診につながった対象者の割合 | 70% | 70%以上 | 70%以上 | 70%以上 |

あつまる・つながる まちだの介護人材



全国で介護人材が不足しています

介護業界は、慢性的に人材不足の状況が続いています。更に今後は、高齢者人口の増加に伴い介護サービスの需要が増加する一方で、少子化により働き手が減少していきます。

介護サービスを提供するためには、介護施設などだけではなく、そこで働く専門技術を持った職員が必要です。全国的にみると、働く職員がいないために入所施設を運営できない、通所介護や訪問介護のサービスを提供できないという事業所が数多く出てきています。

町田市においても、市内の介護事業所を対象とした調査において、約 50%の介護事業所が「必要と考える職員数を確保できていない」と回答しており、介護人材の不足は深刻な状況と言えます。

そのイメージ、古いかも？

かつて、介護の仕事は、「給料が低い」、「体力的にきつい」、「勤務時間が長い」、「離職率が高い」などと言われてきました。しかし、そうした状況は過去のものとなりつつあります。

例えば、「給料」については、国による処遇改善が行われたことにより年々上昇しており、今では全産業平均水準に近づいています。この結果、介護事業所等では、給与などの「雇用条件」を理由に離職する人が確実に減少しています。また、「体力面」については、ICT*技術の発達により職員の手間が省略されるなど働き方が変わってきています。さらに、「勤務時間」については、2021 年度に公益財団法人介護労働安定センターが実施した調査によると、介護職の 56.3%が「残業がない」と回答し、「残業は週5時間未満」と合わせると、80%を超えています。このように、多くの事業所で労働環境の改善や残業時間の削減に取り組んでいます。

これらの結果、「離職率」についても、国の雇用動向調査において、全産業の平均離職率が 13.9%であるのに対し、「医療・介護」の離職率は 13.5%となっており、全体の平均を下回る結果が出ています。また、市内の事業所を対象とした独自調査でも、2016 年度には 26.6%だった離職率は、2022 年度には 15.0%となっており、6年間で、大幅に改善しています。

町田市介護人材開発センター*

市は 2011 年に「町田市介護人材開発センター(以下、人材センター)」設立の支援を行い、その後も協力して介護人材の「確保」、「育成」、「定着」に取り組んでいます。介護人材に特化したこのようなセンターがあるのは多摩 26 市の中では町田市だけです。この強みを生かし、市と人材センターは一体となって介護人材の確保に向けた取り組みを進めています。引き続き、介護職員が働きやすい環境づくりと介護事業所の負担軽減を進めていきます。

あつまれ！まちだの介護人材（人材の確保）

市内の介護事業所では、職員の採用に関して「採用活動に費やす時間がない」、「採用を担当する職員が確保できない」などの負担を感じている事業所が多数存在しています。日々の運営に追われる事業所は採用活動を行うことが難しいため、派遣業者に一時的な職員の確保を頼らざるを得ず、人材不足に紹介料などの財政的負担が加わり、これらが悪循環となっています。このことを解消するため、人材センターではより多くの人材を確保するために、きめ細やかな取組を行っています。

その1【きめ細かな就労サポート】

介護事業所には様々な種類があり、そこでの働き方も多種多様です。求職者にとって、自分の求める働き方を選ぶことは大変重要です。また、その職場の雰囲気も大切にしたいポイントになります。市内の多くの事業所とのネットワークを持つ人材センターが、就労相談会のほか、複数の事業所が参加する合同面接会等を開催し、就職希望者をきめ細かにサポートします。この他、介護事業所側に対しても面接の方法や求人票での事業所アピールの書き方などの採用技術を学ぶ研修を実施し、採用活動をサポートします。

その2【資格取得を応援】

介護は専門技術であり、その技術の有無は介護を受ける方の生活の質に直結します。市は、介護技術の基礎を学ぶ、介護職員初任者研修の受講費用の負担を行い、新しく就労する職員が資格を持って働けるよう応援します。これにより介護サービスの質を高め、利用者の生活の質の向上を目指します。

その3【しごとの魅力を発信】

介護の仕事では、たくさんの方がやりがいをもって仕事に取り組んでいます。介護の仕事の魅力を多くの方に知ってもらうため、仕事のやりがいや働く方の想いなどを紹介する動画等を作成し、情報発信を行っています。



まちだでつながる！（人材の育成・定着）

適切な介護サービスの提供とサービスの質の向上には、働く職員の経験に加え、多くの知識が必要となります。これには研修の実施が有効となりますが、介護事業所には、100人規模の大規模な事業所から数人で運営する小規模な事業所まで様々あり、一事業所ですべての研修を実施することは大きな負担となります。そこで、市では人材センターと協力して、市内介護事業所等に勤める職員が参加できる研修を実施します。

また、市では職員に長く働いてもらうため、事業所の枠にとらわれない仲間づくりや相談できる人間関係を築くことが大切であると考えています。

その1【職員のスキルアップ&職場環境の改善】

介護の仕事は、ステージに応じて必要なスキルが異なります。新任職員を対象とした「介護基礎研修」やリーダー層に必要とされるマネジメントを中心とした「介護中上級研修」などの職層別の研修を行っています。

このほか、制度改革、社会情勢などの変化に対応するために必要なテーマ別の独自研修を実施します。また、介護ロボットの活用や業務手順書の作成などの生産性向上やハラスメント対策など、職場環境の更なる改善に繋がる研修を実施します。

その2【みんな、まちだで働く仲間】



介護事業所は少人数の事業所が多いうえ、シフト勤務などにより、他の職員と交流する機会が少ない傾向にあります。そこで、市内の介護事業所に新しく就職した職員を対象とした合同入社式の実施や市内の他の事業所で働く職員との交流の場である介護カフェの開催など、事業所を越えた仲間づくりを応援します。

その3【11月11日は介護の日】

11月11日は介護の日です。町田市では、毎年11月に、医療・介護・福祉に携わる事業所の職員や地域団体、学生の取組みや研究を発表する「アクティブ福祉 in 町田」を開催しています。

このイベントは、市内介護事業所等の職員が実行委員会方式で集まり、みんなアイデアを出し合いながら開催しています。毎年多くの方が日頃の実践や研究の成果を発表し、利用者に寄り添った、介護サービスの質の向上に繋がる取組みの発表を行っています。こうした取組をお互いに学ぶことによるスキルアップのほか、事業所を越えた交流にも繋がっています。

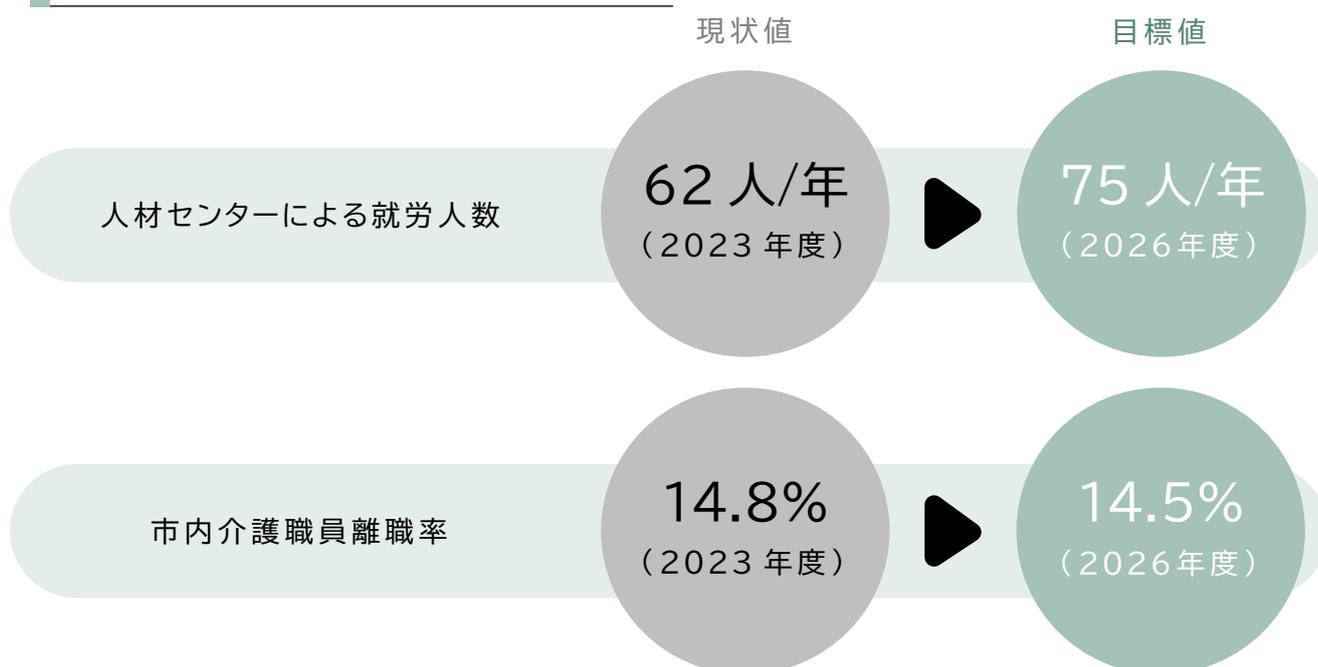
ぜひ、介護職員の熱い想いを聞きにいらしてください。



指標の紹介

目標の達成状況や取組みの成果を測るために以下の指標を定めました。

取組みの成果を測る指標



取組みの進み具合を測る指標

| | 指標 | 現状値 2023年度 | 目標値 2024年度 | 目標値 2025年度 | 目標値 2026年度 |
|---|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ① | 介護の資格取得支援者数(累計) ※介護職員初任者研修等 | 70人 | 70人 | 160人 | 250人 |
| ② | 「介護の魅力発信」動画公開本数 | 2本 | 2本 | 2本 | 2本 |

