

地域包括支援センター運営協議会の会議結果報告

1. 会 議 名	令和7年度 第2回松阪市地域包括支援センター運営協議会
2. 開 催 日 時	令和7年11月6日(木)午後3時～午後4時30
3. 開 催 場 所	松阪市産業振興センター 3 階 研修ホール
4. 出席者氏名	<p>[委員] 平岡会長、西井委員、岩瀬委員、村林(ゆ)委員、 沼田委員、村林(由)委員、寺阪委員、堀委員、大西委員 計9名</p> <p>[地域包括支援センター] ◎第一地域包括支援センター 3 名 ◎第二地域包括支援センター 2名 ◎第三地域包括支援センター 2名 ◎第四地域包括支援センター 2名 ◎第五地域包括支援センター 3名</p> <p>[事務局] ◎高齢者支援課:藤牧参事、世古担当監、森川主幹、村林主任、塚田係員、齋藤係員、梶間 ◎健康福祉総務課:池田参事 ◎介護保険課:大川課長 ◎地域振興局地域住民課:高口課長、野口課長、鈴木課長、池田課長</p>
5. 公開及び非公開	公 開
6. 傍 聴 者 数	1名
7. 担 当	松阪市健康福祉部高齢者支援課 電話 0598-53-4099、FAX 0598-26-4035 e-mail kourei.div@city.matsusaka.mie.jp

協議事項

1. 各地域包括支援センターでの介護予防の取組について 報告

議事録 別紙

令和7年度 第2回松阪市地域包括支援センター運営協議会 議事録

日 時 : 令和7年11月6日(木)午後3時～午後4時30分

会 場 : 松阪市福社会館 大会議室

会議形態:会場および WEB

出席者 :

[委員]:平岡会長、西井委員、岩瀬委員、村林(ゆ)委員、沼田委員、村林(由)委員、寺阪委員、堀委員、大西委員 計9名

(欠席委員)西村副会長、福本委員、川上委員、多次委員 計4名

[地域包括支援センター]

◎第一地域包括支援センター 3名

◎第二地域包括支援センター 2名

◎第三地域包括支援センター 2名

◎第四地域包括支援センター 2名

◎第五地域包括支援センター 3名

[傍聴] ◎1名

[事務局]

◎高齢者支援課:藤牧参事、世古担当監、森川主幹、村林主任、塚田係員、齋藤係員、梶間

◎健康福祉総務課:池田参事

◎介護保険課:大川課長

◎地域振興局地域住民課:高口課長、野口課長、鈴木課長、池田課長

事 項 :

1. 挨拶

2. 協議事項

(1)各地域包括支援センターでの介護予防の取組について 報告

テーマ:「アフターコロナの介護予防教室」

① 第一地域包括支援センター

コロナ禍においては、介護予防教室開催時に検温や体調確認、換気を行い、席の間隔を確保するなど感染対策を行いました。物品の共有や触れ合うレクリエーション、参加者同士が密集する内容は避ける必要があり、教室内容を変更しました。

また、「感染が不安だが、閉じこもりによる心身の低下も心配」といった地域住民の葛藤の声が聞かれました。現在は感染への不安から集うことを控える声はほとんど聞かれなくなり、第一包括では体調確認や換気を継続しつつ、対面での交流や触れ合

うレクリエーションも実施可能となりました。なお、参加者募集の際は、会場に余裕をもった定員とし開催しました。

5月と6月に実施された認知症予防教室では、ペットボトル風車を作りました。向かい合って座り、参加者同士が協力しながら制作活動に取り組むことで、交流を楽しみながら参加できるよう配慮をしました。こうした教室を通じて、地域住民が楽しく介護予防に取り組み、集いを継続したいという意識の向上につながったと感じます。

コロナ禍では地域行事や集会が中止・縮小され、途絶えてしまったつながりがあります。介護予防教室を自治会へ提案する際には、「地域のつながり」や「楽しく取り組めること」を重視した説明を行い、教室をきっかけに新たなつながりが生まれ、集いの場づくりに向けて動き出している地域もありました。

いきいきサポーター養成講座初級では、コロナ禍によりグループワークが制限されましたが、現在は円形で座席配置やレクリエーションを取り入れ、参加者同士の交流や一体感を高める工夫を行いました。緊張を和らげることや意見共有がしやすかったという意見が聞かれました。

高齢化の影響により、参加者確保やサポーター登録が難しい状況があるため、楽しみながら参加できる教室づくりを意識し教室を行いました。

コロナ禍を経て、つながりや集うことの大切さを改めて認識しています。一方で、途絶えてしまった集いの場もあるため、今後はこれまで実施に至らなかった地域へも再度働きかけを行い、介護予防の必要性を広く伝えて、介護予防の輪を広げていけるよう努めていきたいと考えております。

②第二地域包括支援センター

コロナ禍においても「介護予防の灯を消さない」という思いのもと、『できる限り継続すること』を基本方針とし、感染予防と介護予防の両立を目標に取り組みました。

具体的には、換気や座席間隔の確保、体温測定、マスク着用、手指および備品の消毒等の感染対策を行いました。また、身体接触を伴う活動や物品を使用する運動・ゲームは自粛または消毒を徹底して行いました。

感染拡大期には緊急事態宣言による事業の一時休止や、宣言解除後も参加を控える住民が見られました。自主グループの中には、感染不安から約1年間活動を休止した団体もありました。コロナ以前はサポーター養成講座や介護予防講座への参加が多く、出前講座等での活動も活発でしたが、流行によりこれらの活動は中断しました。

コロナ禍を経て、高齢者の外出機会や交流が減少し、身体機能低下や社会的孤立が課題となりました。このため、教室再開にとどまらず、高齢者が主体的に健康づくりや社会参加を継続できる仕組みとして、自主グループの立ち上げ・継続支援に注力し、介護予防教室を1年間継続開催することで、教室から自主グループへ円滑に移行で

きる支援を行いました。あわせて、既存グループに対しても参加者募集やサポーターとの連携を通じた継続支援を実施しました。

自主グループで活動するサポーターに対しては、レクリエーショングッズの紹介・貸出を行い、活動継続を後押ししました。これにより、活動内容に悩むことなく前向きに取り組めたとの声が聞かれました。新規サポーターの養成とともに、既存サポーターを支える、今後の介護予防に欠かせない視点だと考えています。

一方、感染症流行から約 5 年が経過し、高齢化の進行等も影響して、教室参加者やサポーター数はコロナ以前の水準には戻っていません。背景として、高齢化の進行、高齢者の就労増加、担い手不足、民間講座等の選択肢増加が挙げられました。今後は地域特性やニーズに応じた柔軟な対応を行い、引き続き介護予防の推進に取り組み、今後も一人でも多くの高齢者が、住み慣れた地域で元気に過ごせるよう、私たちも歩みを止めず、介護予防に取り組んでいきたいと考えています。

③第三地域包括支援センター

コロナ禍以降、「介護予防＝フレイル予防」として、運動・栄養・口腔の 3 要素を軸に、地域住民にフレイルの言葉と意味を知ってもらうことを目的とした教室を行っています。緊急事態宣言下で外出や交流の機会が減少したことを受け、人と会って話すことや体を動かすことの大切さを改めて伝えることを目的とし、介護予防教室を実施しました。

令和 3 年 6 月には、飯南地区において 3 回シリーズのフレイル予防教室を開催し、理学療法士からは運動継続の重要性、管理栄養士からは低栄養予防と高齢期の食事についての講話が行われました。内容については、身体的・社会的・心理的フレイルの視点を踏まえ、講師と包括担当者で協議し、運動と栄養が繋がっていることを意識づけることができるよう 3 回シリーズの教室を開催しました。

また、歯科衛生士を招いた口腔に関する教室も実施され、令和 5 年度にはオーラルフレイルをテーマとした教室が地域 4 か所で開催されました。咀嚼や嚥下機能を体験しながら、口腔体操を通じて口腔ケアの重要性を伝える内容で、外見上分かりにくい口腔内の話題について関心をもって聞いていただきました。

コロナ禍を経て健康意識や生活様式を見直す機会となった一方、外出頻度が以前より減少したと感じる住民もあり、生活スタイルの変化が見られました。スマートフォンの活用が広がる中、第三包括では高齢者の生活の質向上を目的として、スマホ出前講座も実施されました。

自主グループ参加者 44 名を対象にアンケートを行った結果、「フレイル」という言葉は多くの方に認知されていましたが、「オーラルフレイル」については半数以上が知らないという結果となりました。要因として、コロナ後に新たに参加した方の増加や、地域によって口腔教室が実施できていないことが考えられました。また、包括支援セ

ンター側でも用語の使い方が十分でなかった点が課題として挙げられました。

オーラルフレイルは見過ごされやすく、マスク生活の影響により発声や咀嚼機能の低下が懸念されることから、今年度は音読講座を実施しました。声を出すことが嚥下機能や脳の活性化につながるため、今年度は元図書館の司書さんを招いて 9 月と 12 月に音読講座を行い、参加者からも好意的な反応が得られました。

④第四地域包括支援センター

コロナ禍においては、人と人とのつながりが遮断され、介護予防教室の開催が困難となり、立ち上がった集いの場が解散に至った事例もありました。当時は、感染予防と集うことの両立について検討を重ねながら、介護予防事業の継続方法を模索する状況が続きました。

新型コロナウイルスの類型変更後、再び集う流れが生まれる中で、介護予防教室における「集まる意味」を再考する機会となりました。大規模に人を集めることよりも、顔なじみの住民が日常的に顔を合わせられる場をつくることの重要性が再認識されました。また、困難な状況下でも集いを継続してきたことで生まれた「絆」は、地域にとっての宝物だと感じています。

令和元年に立ち上がった六軒町の集いでは、参加者数は減少しているものの、教室をきっかけに住民同士が声を掛け合える関係が築かれ、現在も集いを目標に介護予防に取り組むことができます。菅生町の集いにおいても、地区市民センターへの移動が困難な高齢者が、地域の集会所であれば参加しやすいとして、開催を楽しみにしている状況が報告されました。誘い合って集会所に集う時間や、終了後の交流や帰路も介護教室に求められる時間だと、地域の方々に教えて頂きました。

また、自治会役員からは、コロナ禍を経て地域の集まりが減少し、住民同士のコミュニケーションが取りづらくなったとの声が聞かれ、介護予防教室が話し合いの場としても機能しているとの報告がありました。

集いの場では、参加者の高齢化や減少が見られる一方で、少人数だからこそ生まれる深いつながりもあります。朝見の集いでは、参加者数は減少したものの、長年の活動を通じて住民同士の関係が深まり、買い物の乗り合いや安否確認など、生活を支え合う関係が築かれていました。田牧町の集いでは、コロナ禍で参加者が激減しましたが、徐々に参加者が戻り、地域住民同士が声を掛け合いながら集いを再生している状況が報告されました。令和 7 年には広報まつさかで紹介され、住民の皆さんが大変喜ばれました。

介護予防教室を経て立ち上がった集いの場は、地域住民にとって「帰ってくる場」となり、地域の自信に繋がり、独居高齢者が増加する中で大切な場となると考えます。地域包括支援センターとしては、個人への健康支援に加え、介護予防教室の開催を通じて、地域住民を深く結びつける要としての集いの場の立ち上げや、集いの場を通

じた地域のつながりや互助力の向上が、今後の介護予防および地域包括ケアシステムの推進に寄与すると考え、引き続き活動してまいります。

⑤第五地域包括支援センター

介護予防教室の取り組みについては、フレイル予防および地域のつながりづくりに重点を置きました。自主グループの立ち上げ支援では、外出自粛による在宅生活が続く中で、体力・筋力低下を実感され、集まりを再開したいとの相談を受け、自治会と協力しながら自主グループの立ち上げ支援を行いました。参加者募集は自治会関係者が各家庭を訪問して行い、活動再開にあたって、集団で集まることへの不安の声に対しては検温、マスク着用、消毒、換気、席間隔の確保など、感染予防対策を励行し、安心して参加していただけるようにしました。

既存の自主グループ支援では、活動再開後に参加者数の減少や意欲低下といった課題が顕在化したため、新たな内容の講座実施や参加者募集の工夫が行われました。あわせて、体力測定等を活用し、参加者とともに活動内容を検討しながら、運営が安定するよう支援を行いました。

自主グループのリーダー支援については、高齢化や次世代への引継ぎの困難さなどの課題に加え、コロナ禍を経験し感染対策への責任感が負担となっていました。そのため、従来の支援に加え、感染予防対策の助言や運営相談、いきいきサポーターフォローアップ研修を通じたリーダー同士の交流の場が設けました。

また、リーダー役を担うことに抵抗のある住民に配慮し、新たな取り組みとして3年計画による段階的な支援を実施しました。1年目は自治会等への説明と理解促進、2年目は介護予防の効果を体感できる年間シリーズなどの講座の開催、3年目は住民主体の運営を目指し、いきいきサポーター養成講座初級・中級を実施し、全員協力により集いの場を運営し、住民主体により活動継続につながると考えます。

コロナ禍の外出自粛により活動量が低下し、フレイル状態となる高齢者が増加した結果、介護保険の新規認定率が増加しました。一方で、自主グループ活動が心身機能の維持や居場所づくりとして効果的であることを改めて確認されました。今後は、コロナ禍で得られた知見を生かし、地域住民の主体性を引き出しながら、自主グループの立ち上げおよび継続支援に取り組んでいきたいと考えます。

(2)質疑応答

会長：全ての包括からの発表が終わりましたので、これにつきまして、委員の方から意見ををお願いします。

委員：先日、違う会議で、今病院の方においても、このあたりではまだマスク着用と面会制限をしている施設が多いが、それをなくしたいという考えが出てきている。

米国疾病予防管理センター(CDC)が言っているが、換気が一番大事といわれ

ており、病院以外のところでは、普通の生活に戻り、ふれあい、運動など身体面での予防が大事ではという意見がある。もっと積極的に元の生活に戻るように取り組んでもよいと感じました。

会長：感染予防の大切さがあり、その一方で、こういった介護予防の場では絆を作り上げるということは相反する問題であり、どちらに、重きを置くかというところだと思います。

委員：包括支援センターが主催する集まりは重要な機会であると感じました。感染予防引き続き大切ですが、万が一感染した場合でも重症化を防ぐため、市のワクチン接種補助などを活用することも重要だと考えました。現在、新型コロナの罹患者は少ない状況ですが、ワクチン接種費用の補助が縮小し、年金生活の方にとっては負担が大きくなっている点が課題だと感じました。

委員：コロナ禍では、マスクが不足し、その対応に追われたことを覚えています。今回の報告では、コロナ禍や、コロナ禍が明けた時の各包括の様々な取り組みがよく分かった。参加者が減少することへの分析も、各包括が取り組まれている。また、コロナ禍であっても繋がりが持てた、良かったということも、ご報告いただいた。

委員：感染予防の面で、薬剤師会として協力できることがないか考えました。薬剤師は地域住民の公衆衛生に関わる役割があり法のもとで位置づけられています、コロナ禍が明けた後も感染への不安から参加をためらう方への対応が必要だと感じています。消毒や感染予防に関する支援のほか、教室等での協力依頼があれば対応したいと考えておりますので、引き続き連携していきたいと思います。

委員：第一から第五包括のそれぞれの取り組みを聞き、高齢者にとって顔が見える関係が不安の軽減につながり、人に会えること自体が大切であると感じました。こうした活動は高齢者の力につながる重要な取り組みだと思いました。

自身もいきいきサポーター養成講座を受講しましたが、当初 5 人いたリーダーが現在は 1 人になっており、高齢化の影響を実感しました。自治会や民生委員へ働きかける方法は有効だと感じ、養成講座受講後に自主グループを立ち上げることも良い取り組みだと思いました。参加者を増やす工夫について、今後さらに詳しく聞いてみたいと感じました。

委員：自分の住んでいる地域では、自主活動が活発に行われています。自主活動として毎週集いが開催されており、毎回 30 人を超える参加があります。連絡手段の約 9 割は LINE が活用されており、平均年齢は約 80 歳です。自主活動を大切にしていくことが重要であり、自分に何ができるのか考えていきたいと思いました。また、住民自治協議会の福祉委員会や福祉部会の中にこれらの活動を位置づけ、自治会長等も含めて関係者全体を巻き込みながら進めていくことも、参加者を増やすための一つの方法ではないかと感じました。

あわせて、公民館活動の一環として生きがい教室があり、高齢者向けのオーラル

ケア、目の健康講座、レクリエーション講座などの実施があります。既存の組織を活用し、LINE を用いて地域の野菜を使った取り組みや七夕飾りづくりなどの連絡が行われています。90 歳代の方でも LINE を活用している状況です。地域の自治会や役員に対して積極的にアピールし、活動を広げていくことが大切だと感じました。

委員：公民館に在籍し仕事をしているが、第三包括と一緒に公民館や福祉会、住民自治協議会で実施しています。介護予防の活動を一緒にしようという声があり、共催事業として取り組みをはじめています。地域の集会場で実施する場合は自治会が主体となっており、公民館で実施する際には地域を回り、一軒一軒訪問して教室の案内を行っています

委員：皆さんが大変なご苦労を重ねながら活動されていることがよく分かりました。施設では、これまで元気に生活されていた方が、転倒をきっかけに施設へ入所されるケースが多く、特に認知症のある方では転倒が多いです。元気だった頃からの変化に、本人が残念に感じている様子も見られます。介護予防活動で、転倒しないための方法や日常生活で足元に注意することを、継続して伝えていって欲しいと思います。

委員：普段は在宅でケアマネジャーとして活動しており、コロナ禍を懐かしく思いながら当時の過ごし方を振り返って話を聞きました。包括からの取り組み報告を通じて、介護予防教室や地域活動が再開してきていることは、良い傾向だと感じました。一方で、介護施設ではコロナ禍の影響により、現在も面会制限や訪問制限が今あだに続いている施設も残っています。その影響で、家族に会えない、家族の顔を忘れてしまうなど、認知機能の低下が進んでいるケースも見られました。

世の中は 5 類移行後、徐々に以前の生活に戻っている中で、介護分野でも感染対策への配慮は必要ですが、フレイルや認知症予防の観点から、少しずつ元の生活に近づけていくことが重要だと感じました。包括の教室が再開してきている流れを受け、介護施設においても外出やレクリエーションなど、以前のようなサービスにつながるよう働きかけが進むことを期待したいと思いました。

委員：各包括支援センターの皆様、ご報告を本当にありがとうございました。アフターコロナの中でご苦労されながら活動を継続されてきたことがよく分かり、介護予防の大切さを改めて感じました。つながりや支え合い、集いの場の取り組みは、今後の地域づくりにおいても有効であり、災害時などにも重要な役割を果たすと感じました。関係者同士の連携を大切にしながら、引き続き地域づくりに取り組んでいきたいと思いました。

会長：新興感染症対策と介護予防は相反する側面があり、悩ましい課題であることが分かりました。感染への配慮を行いながら、どのように介護予防を実施していくかは大きな共通課題であると感じました。

委員：新興感染症発生時に備え、ICT を活用して人と人とのつながりを別の形で維持できる仕組みを構築しておくことが重要だと感じました。介護分野に限らず、LINE 等のツールを活用し、世代交代を見据えた新たな方法を取り入れることで、次の感染症流行時の影響を最小限に抑えられると考えました。また、災害時の支援や情報共有にも活用できる可能性があり、ツールを有効に使いながら次に備えることが必要だと感じました。今後は、お互いの活動を報告し合いながら、取り組みをさらに発展させていってほしいと思いました。

会長：皆様沢山のご意見をありがとうございました。皆さまがそれぞれの課題があるかと思いますが、お互いの情報交換を行いながら連携を深め、さらなる発展に向けて取り組んでいただきたいと思います。頑張ってください。

3. その他

次回開催は令和 8 年の 3 月 6 日金曜日です。

時間は 19 時 30 分から松阪地区医師会の、2 階大会議室で開催をいたします。

お気をつけてお越しください。

以上