



令和3年度
北区リハネット主催講演会・北区リハネット総会

北区の介護予防事業・認知症事業と リハ職の関わり

令和3年7月2日
北区健康福祉部長寿支援課

少しずつ、 いい顔になる

1



本日の内容

- I. 北区の高齢者の現状
- II. 介護予防事業について
 - 1. 地域包括ケアシステム
 - 2. 北区の介護予防事業
 - 3. 介護予防事業とリハビリテーション専門職との関わり
- III. 認知症事業について
 - 1. 認知症施策の推進
 - 2. 北区の取り組み（認知症総合支援事業）とリハビリテーション専門職との関わり

2

I.北区の高齢者の現状

北区の特徴



北区は、東京都23区の北部に位置し、南北に細長い形で面積は20.59平方キロメートルと東京23区中第11位。JRの駅の数 は都内最多の11駅。JR、地下鉄、都電荒川線と、多くの交通がいきかう便利なロケーション。

3

人口・世帯

令和3年4月1日時点

北区の総人口 352,638人
高齢者人口（65歳以上） 87,029人（24.67%）
後期高齢者人口（75歳以上） 46,630人
（高齢者人口に占める割53.6%）

令和3年2月末時点

北区の全世帯数 198,882世帯
65歳以上の単身世帯数 33,636世帯（16.9%）
65歳以上の2人世帯数 14,284世帯（7.2%）

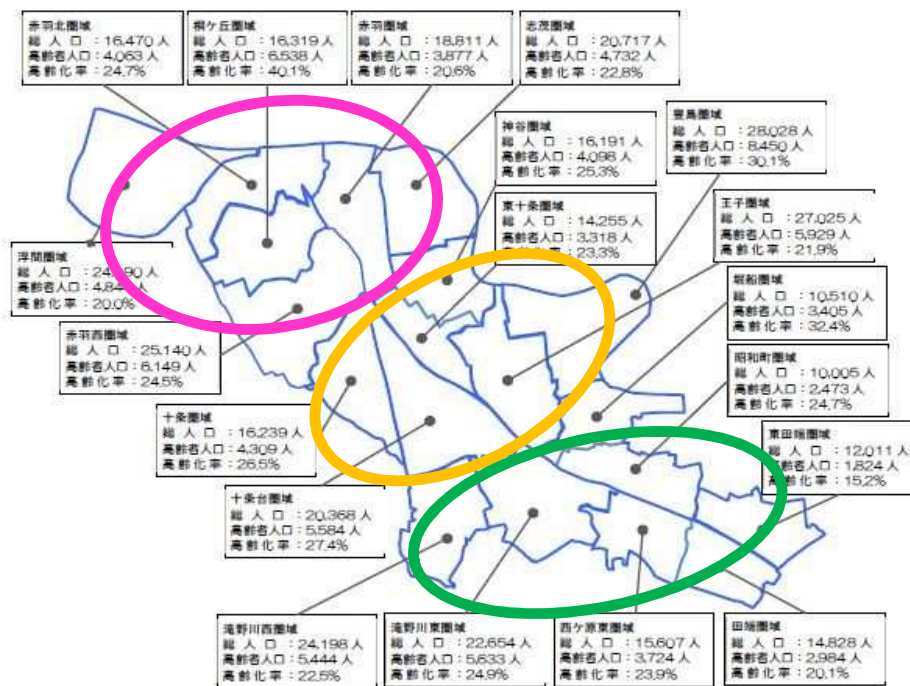
令和3年1月1日時点

認知症日常生活自立度Ⅱ以上（介護保険認定者）
9,341人（10.7%）



4

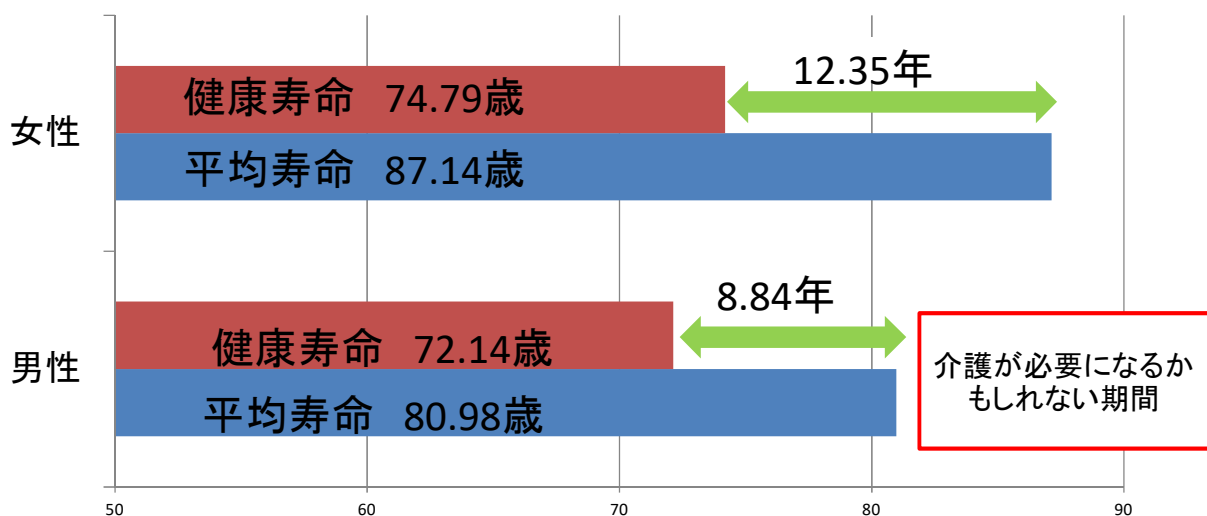
日常生活圏域別の高齢者人口・高齢化率



高齢福祉課資料（令和2年10月1日現在）

5

平均寿命と健康寿命の差（国）



平成28年 国民生活基礎調査 簡易生命表より

6

65歳平均自立期間と平均障害期間

		男性		女性	
		要介護2	要支援1	要介護2	要支援1
期間 (年) 65歳平均自立	北区	17.44	15.60	21.14	17.47
	東京都	17.93	16.28	21.02	17.81
期間 (年) 65歳平均障害	北区	1.54	3.38	3.28	6.95
	東京都	1.73	3.37	3.53	6.71

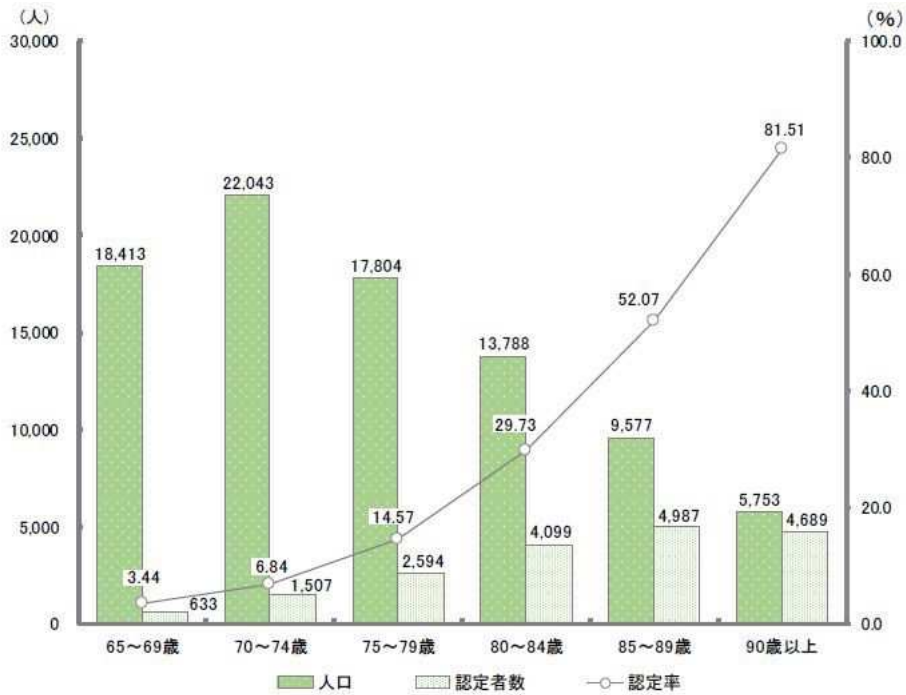
平成31年 65歳健康寿命(東京保健所長会方式)結果より

要介護・要支援認定者数の推移



介護保険課資料(各年10月1日現在)

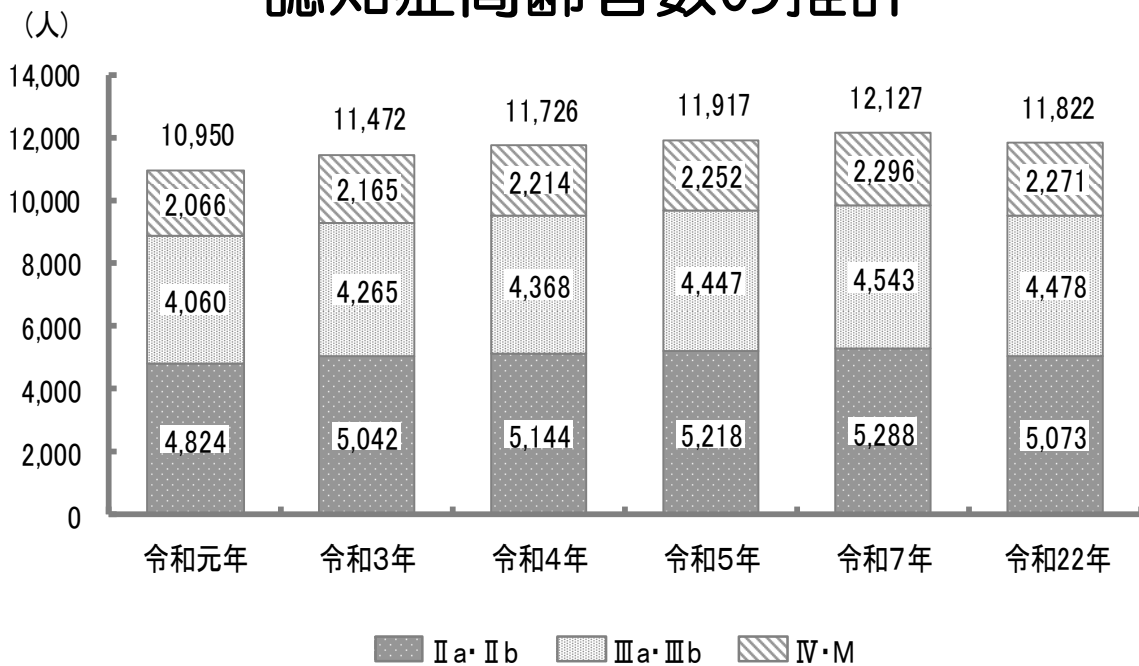
年齢階級別要介護・要支援認定率



介護保険課資料（令和2年10月1日現在）

9

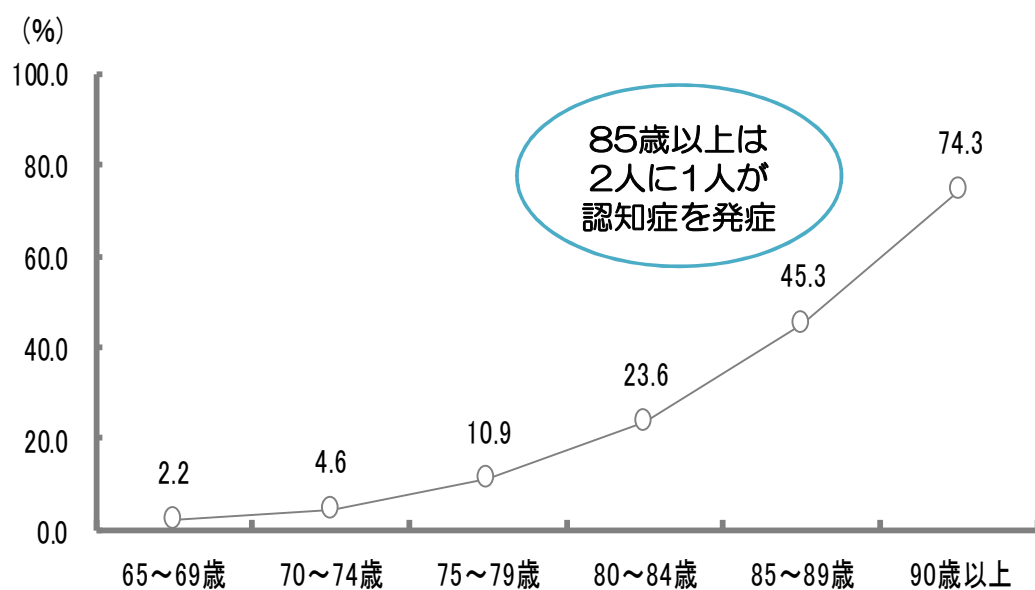
認知症高齢者数の推計



令和元年10月1日現在の介護保険要介護認定実績値をもとに
北区将来推計人口から算出した推計値

10

年齢階級別認知症高齢者の割合



令和元年10月1日現在の北区要介護認定者数をもとに
北区年齢階級別人口から算出

11

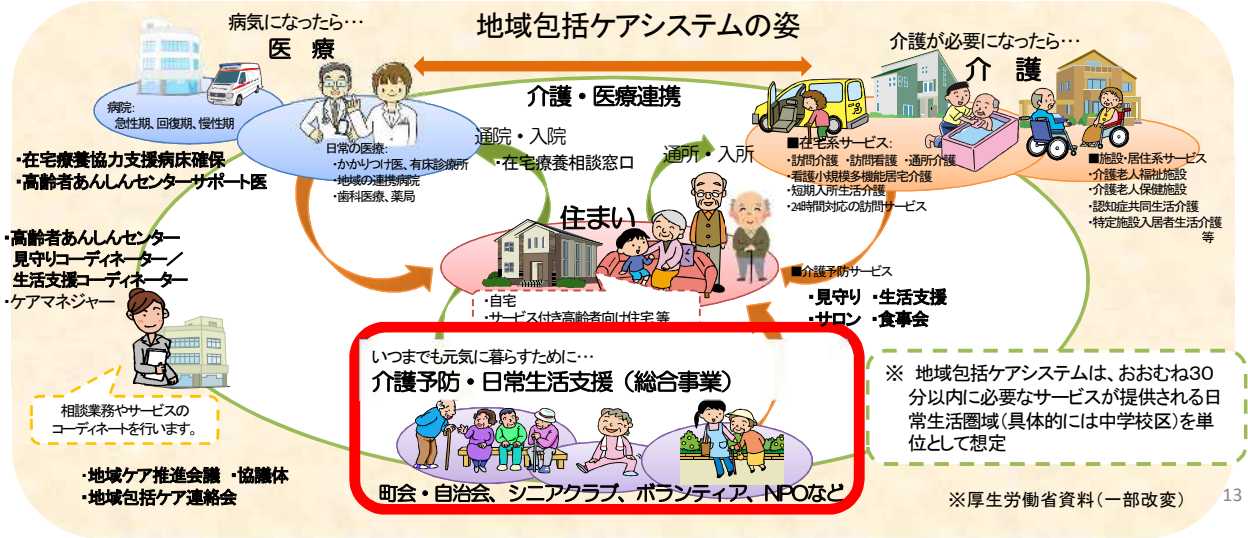
Ⅱ.介護予防事業について

～あなたも あなたのまちも 笑顔で長寿！～

12

1.地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される体制(地域包括ケアシステム)の構築を実現。**
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差。**
- 地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要。**



北区版地域包括ケアシステムのイメージ



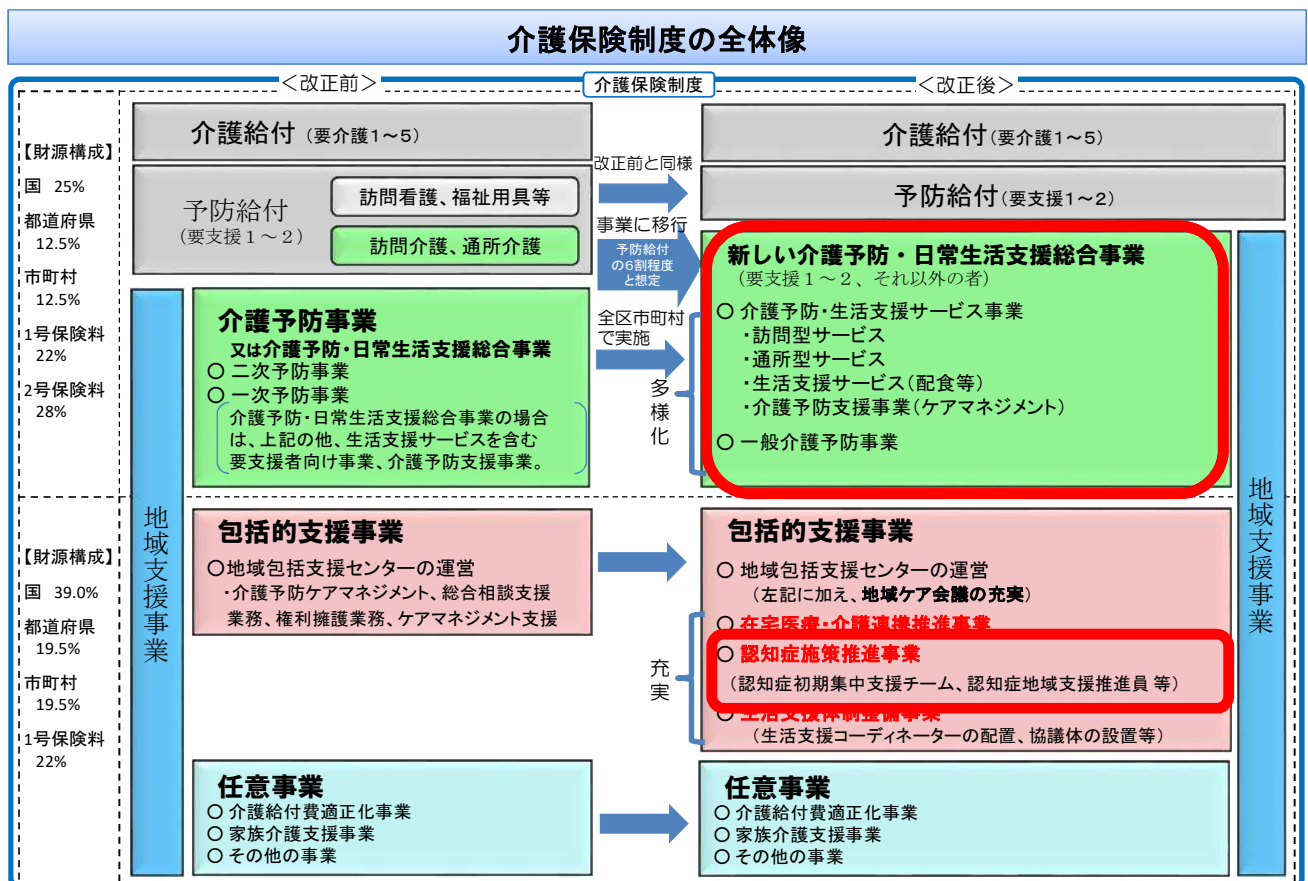
北区地域包括ケア推進計画 基本目標2

自立して豊かな高齢期を過ごすために

「社会参加・介護予防の推進」

介護予防のためには、運動や栄養といった健康づくりはもちろんですが、人や社会とのつながりが大切です。

15



※厚生労働省資料(一部改変)

16

2.北区の介護予防事業

住民主体の「通いの場」

住民主体の「通いの場」は、身近な地域の中の歩いて通える範囲にあり、住民が主体となって運営しています。年齢や心身の状況などに関わらず、人と人がつながり、介護予防につながる活動をしています。

<取り組みの内容例>

体操、ボランティア、会食、趣味活動、多世代交流
など

17

自主グループとは？

- 住民自らが主体となって運営
- 自分で歩いて通える身近な場所で活動
- 少し弱っても参加できる
- 体の機能を高める効果のある体操等を行う
- 仲間と一緒に、週に1回以上



18

要介護認定へのリスク



出典：Kanamori S, Kai Y, Kondo K, Hirai H, Ichida Y, Suzuki K, Kawachi I. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: the AGES Cohort Study. PLOS ONE 2012

19

北区の一般介護予防事業

- **介護予防把握事業**
 - ・おたっしゃ教室説明・体験会
 - ・笑顔で長生き調査（基本チェックリスト）
- **介護予防普及啓発事業**
 - ・介護予防で元気はつらつサロン
 - ・介護予防講演会
- **地域介護予防活動支援事業** 重点
 - ・おたっしゃ筋力アップ体操教室
 - ・ご近所体操教室
 - ・認知症予防教室（ウォーキング教室、絵本読み聞かせ教室）
 - ・介護予防リーダー養成講座
 - ・介護予防拠点施設ぶらっとほーむ
 - ・高齢者いきいきサポーター制度
 - ・自主グループ活動支援事業
 - ・北区高齢者いきいきサポーター制度
- **一般介護予防事業評価事業**
 - ・北区介護予防事業評価検討会
- **地域リハビリテーション活動支援事業** 重点

20

おたっしゃ教室

- 体を動かす機能を高め、仲間づくりができる教室です。
- 約5か月間の教室が終わってからも、仲間と運動を続けられる自主グループづくりを目指します。
- 運動指導員、看護師、リハビリ専門職など、専門のスタッフが指導します。

21

ご近所体操教室

町会・自治会・シニアクラブ等、地縁のあるグループが単位となり、地域の身近な場所で体操をします。運動指導員や看護師を派遣します。

回数：週1回 約3カ月間

会場：地域の身近な場所

22

- 教室終了後は、仲間と一緒に自主グループ活動

- 北区には、令和2年12月の時点で、**116グループ**あります！

- 昨年度は7グループ立ち上がりしました

23

3.リハビリテーション専門職との関わり

地域介護予防活動支援事業

おたっしゃ筋力アップ体操教室などから住民主体の介護予防活動につながる活動を行う自主グループの立ち上げを支援するとともに、通いの場づくりを推進していきます。

地域リハビリテーション活動支援事業

地域における介護予防の取り組みを機能強化するために、おたっしゃ教室や高齢者あんしんセンターのサロン活動などへのリハビリテーション専門職の関与を推進します。

24

北区 ご近所体操



25

自主グループ支援のポイント

- 主役は住民
- 住民の「やりたい」を引き出す
- 参加者の信頼を得る（挨拶、清潔な服装、時間を守る）
- 参加者を承認する（参加していること、活動を継続していること、声が出ていること、皆で頑張っていること）
- 地域で仲間と一緒に活動をする意義を繰り返し伝える
- 活動のモチベーションを高める
- その人に合わせた体操の仕方の工夫をアドバイス

26

令和3年度 北区笑顔で長生きガイドブック



27

Ⅲ. 認知症事業について

認知症の人が暮らしやすいまち北区を目指して

令和3年7月2日



北区認知症支援キャラクター
「こんちゃん」

北区長寿支援課

1. 認知症施策の推進

～北区認知症施策推進計画～

認知症施策推進大綱(令和元年6月18日認知症施策推進関係部会議決定)(概要)

【基本的考え方】

認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」※1を車の両輪として施策を推進

※1「予防」は、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を遅やかにする」という意味

世界の認知症戦略

世界各国において、政府による認知症戦略策定が進展

英国

- 認知症戦略
- 2009年に認知症を5年計画として発表、2015・2011年に国家戦略7カ年計画と統合し、2012年に5年計画に基づき施策を実施。

米国

- 認知症戦略
- 2011年に認知症を5年計画として発表、2015・2011年に国家戦略7カ年計画と統合し、2012年に5年計画に基づき施策を実施。

フランス

- 認知症を「慢性疾患」として捉える国家戦略
- 2011年に認知症を5年計画として発表、2015・2011年に国家戦略7カ年計画と統合し、2012年に5年計画に基づき施策を実施。

オーストラリア

- 認知症に関する国家戦略
- 2005年に認知症に関する国家戦略を策定、現在は2015年から2019年までの5年計画期間中、上記の戦略に基づき施策を実施している。

我が国の認知症有病率等について

認知症有病率は、1.5%から4.3%に増加している

年齢層	有病率
65～69歳	1.5%
70～74歳	3.0%
75～79歳	10.4%
80～84歳	22.4%
85～89歳	44.3%
90歳以上	64.7%

コンセプト

- 認知症は誰もがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることも多いため、多くの人にとって身近なものとなっている。
- 生活上の困難が生じた場合でも、重症化を予防しつつ、周囲や地域の理解と協力の下、本人が希望を持って前を向き、力を活かしていくことで、力強い地域の中で暮らされ、自分ができることを目指す。
- 高齢化の進展、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防、社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持等が、認知症の発症を遅らせることができる可能性が示唆されていることを踏まえ、予防に関するエビデンスを収集・普及し、正しい理解に基づき、予防を含めた認知症への「備え」としての取組を促す。結果として70歳代での発症を10年間で1歳遅らせることを目指す。また、認知症の発症や進行の仕組みの解明や予防法・診断法・治療法等の研究開発を進める。

具体的な施策

認知症の発症を遅らせる取組(一次予防※2)の推進

認知症の発症を遅らせる取組(二次予防※3)の推進

認知症の発症を遅らせる取組(三次予防※4)の推進

認知症の人

認知症の本人からの発信を支援

認知症の本人がまとめた「認知症とともに生きる希望宣言」の展開

目指すべき社会

認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会

主なKPI/目標

- 認知症・本人発信支援
 - 認知症に関する認知症サポーター養成400万人
 - 認知症サポーター養成300万人2020年度
 - 認知症サポーター養成及び認知症サポーター養成イベントの開催
 - 認知症サポーター養成により、認知症に関する相談窓口の認知症サポーターによる対応率を向上させる
 - 認知症に関する相談窓口について、関係者の認知症に関する知識、住民の認知症に関する知識
 - 認知症の人や家族(介護者)の認知症に関する相談窓口の認知症サポーターによる対応率を向上させる
 - 認知症に関する相談窓口の認知症サポーターによる対応率を向上させる
- 予防
 - 認知症に関する予防法やケアに関する研究開発を推進する
 - 認知症に関する予防法やケアに関する研究開発を推進する
 - 認知症に関する予防法やケアに関する研究開発を推進する
- 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援
 - 認知症に関する認知症サポーター養成400万人
 - 認知症サポーター養成300万人2020年度
 - 認知症サポーター養成及び認知症サポーター養成イベントの開催
 - 認知症サポーター養成により、認知症に関する相談窓口の認知症サポーターによる対応率を向上させる
 - 認知症に関する相談窓口について、関係者の認知症に関する知識、住民の認知症に関する知識
 - 認知症の人や家族(介護者)の認知症に関する相談窓口の認知症サポーターによる対応率を向上させる
 - 認知症に関する相談窓口の認知症サポーターによる対応率を向上させる
- 認知症/バリアフリーの推進、若年性認知症の人への支援・社会参加支援
 - 認知症に関する認知症サポーター養成400万人
 - 認知症サポーター養成300万人2020年度
 - 認知症サポーター養成及び認知症サポーター養成イベントの開催
 - 認知症サポーター養成により、認知症に関する相談窓口の認知症サポーターによる対応率を向上させる
 - 認知症に関する相談窓口について、関係者の認知症に関する知識、住民の認知症に関する知識
 - 認知症の人や家族(介護者)の認知症に関する相談窓口の認知症サポーターによる対応率を向上させる
 - 認知症に関する相談窓口の認知症サポーターによる対応率を向上させる
- 研究開発・産業促進・国際展開
 - 認知症に関する認知症サポーター養成400万人
 - 認知症サポーター養成300万人2020年度
 - 認知症サポーター養成及び認知症サポーター養成イベントの開催
 - 認知症サポーター養成により、認知症に関する相談窓口の認知症サポーターによる対応率を向上させる
 - 認知症に関する相談窓口について、関係者の認知症に関する知識、住民の認知症に関する知識
 - 認知症の人や家族(介護者)の認知症に関する相談窓口の認知症サポーターによる対応率を向上させる
 - 認知症に関する相談窓口の認知症サポーターによる対応率を向上させる

期間：2025年まで

認知症の人や家族の視点を重視

上記1～5の施策は、認知症の人やその家族の意見を踏まえ、立案及び推進する。

認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会

認知症施策推進大綱（概要）



○認知症に係る諸問題について、政府一体となって総合的に対策を推進することを目的として取りまとめられた。
（令和元年6月18日認知症施策推進関係閣僚会議決定）

○認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指し認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進する。

「共生」とは、認知症の人が、尊厳と希望をもって認知症とともに生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きるという意味
「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味

認知症施策推進大綱（概要）

○コンセプト（概念）

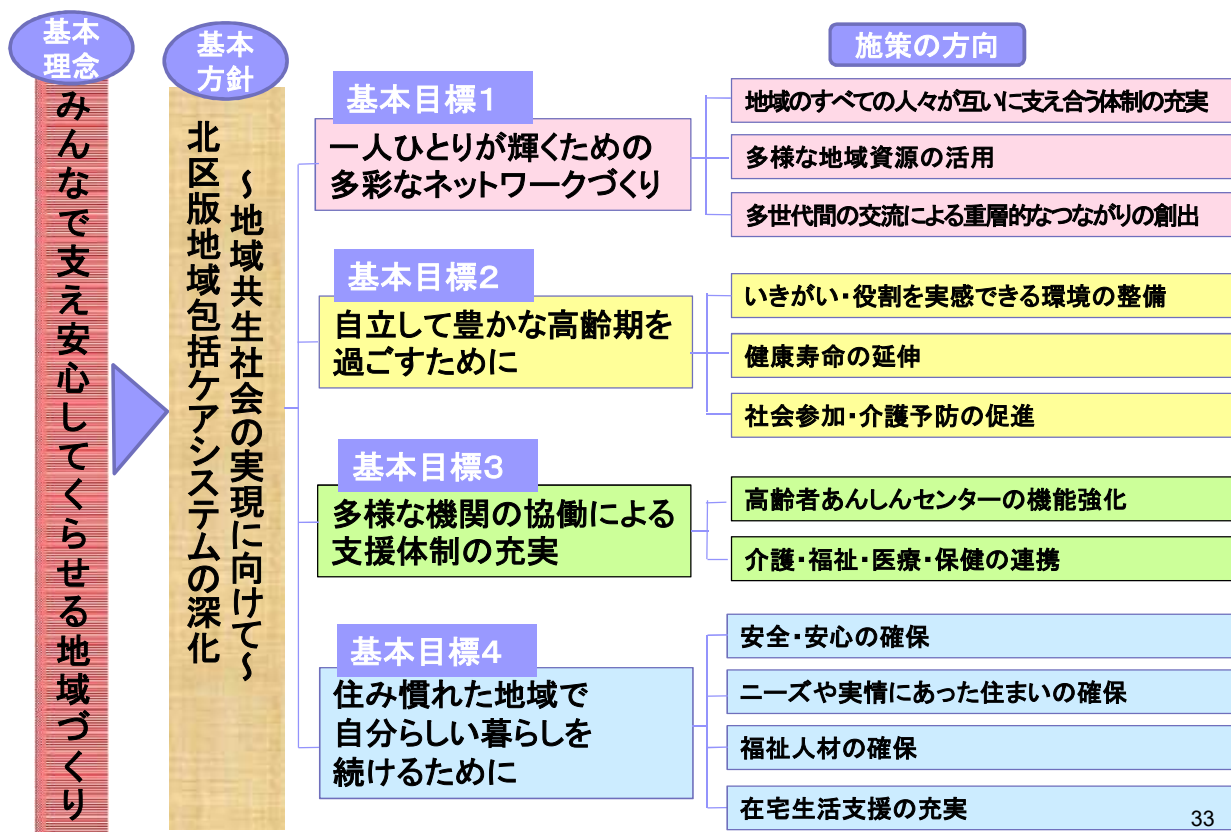
- ・認知症は誰もがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものとなっている
- ・住み慣れた地域の中で尊厳が守られ、自分らしく暮らし続けることができる社会をめざす。
- ・予防を含めた認知症への「備え」として取り組みを促す。結果として70歳代での発症を10年で1歳遅らせることを目指す。

○具体的な施策の5つの柱

- I 普及啓発・本人発信支援
- II 予防
- III 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援
- IV 認知症バリアフリーの推進・若年性認知症の人への支援・社会参加支援
- V 研究開発・産業促進・国際展開

認 家 重
知 族 視
症 の
の 視
人 点
や の

北区地域包括ケア推進計画の理念と体系



重点的な取り組み



1. 地域の特徴を反映した施策の推進

施策の推進には、地域の実情に応じ策定した取組や目標達成に向け、進捗管理、状況確認とともに、地域課題の改善程度や新たな課題を把握し、取組や目標の修正を検討するPDCAサイクルの円滑な運用が必要となります。

2. 認知症の人や家族の視点を重視した施策の展開

認知症であってもなくても、ともに生きる社会を目指し、尊厳と希望を持って、住み慣れた地域の中で自分らしく暮らすことが出来るよう、周囲や地域の理解と協力のもと、認知症の人や家族の視点を重視した地域づくりを進めていきます。

3. 高齢者あんしんセンターの機能強化

区直営の高齢者あんしんセンターを基幹的な役割を担い、センター間の総合調整や介護予防のケアマネジメント及び地域ケア会議等の後方支援などの機能を有する基幹型センターへ移行し、地域の課題解決に向けて機能強化を図っていきます。

4. 高齢者のいきがい・社会参加の促進

高齢者が「健康や仲間づくり等に興味を持ち、楽しく参加するための『仕掛けづくり』と、「主体的な活動により就労や社会参加につながるいきがいづくり」を促進する『仕組みづくり』を支援し、地域の高齢者の社会活動参加を促進します。

北区認知症施策推進計画

- 令和元年6月に国がまとめた「認知症施策推進大綱」に基づき、認知症施策をさらに推進するため、北区地域包括ケア推進計画と一体的に策定することとしました
- 認知症は誰もがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなどを含め、多くの人に身近なものとなっています。認知症への社会の理解を深め、認知症があってもなくても、同じ社会の一員として地域とともに創っていくことが必要です。



北区認知症支援キャラクター
「こんちゃん」

認知症施策の推進 ～認知症施策推進計画～

1. 普及啓発・本人発信支援
2. 予防（備え）・社会参加
3. 医療・ケア・介護サービス・
介護者への支援
4. 認知症バリアフリーの推進・
若年性認知症の人への支援・
認知症の人の権利

2.北区の取組み（認知症総合支援事業） と

リハビリテーション専門職との関わり

37

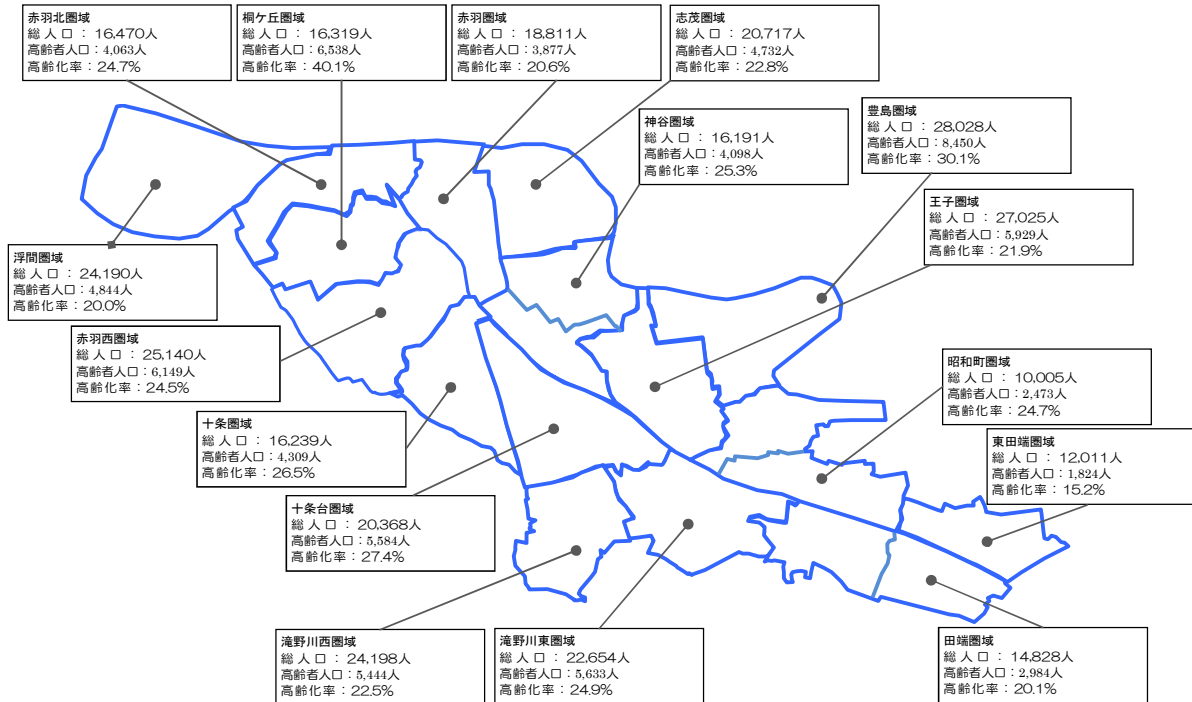
認知症施策の4つの柱と取り組み状況

	項 目	北区の取り組み状況（事業等）
1.	普及啓発・本人発信支援	啓発講演会、認知症サポーター養成講座、認知症ステップアップ講座、 <u>アルツハイマー</u> 月間における啓発活動（ <u>図書館ブックフェア</u> ・カルチャーロード等の展示、 <u>区ニュース特集ページ掲載</u> ）、 <u>認知症VR体験</u> 、 <u>認知症ピアサポート活動支援</u> など
2.	予防（備え）・社会参加	絵本読み聞かせ世代間交流プログラム。 地域介護予防活動支援事業
3.	医療・ケア・介護サービス・ 介護者への支援	北区もの忘れ相談、認知症初期集中支援事業、認知症ケアパス発行、 <u>認知症地域支援推進員活動</u> 、 <u>認知症支援コーディネーター活動</u> 、 <u>認知症カフェ</u> 、 <u>認知症サポーター店登録制度</u> 、北区医師会講演会共催、多職種協働研修等
4.	認知症バリアフリーの推進・若 年性認知症の人の支援・認知症 の人の権利	<u>認知症地域支援推進会議</u> 、 <u>RUN伴（ラントモ）支援</u> 、 <u>成年後見制度利用支援</u> （健康福祉課・高齢福祉課）、 <u>見守りの推進</u> （北区お互いさまネットワーク）、 <u>チームオレンジの整備</u> 等

* 赤字は新規事業

高齢者あんしんセンター (地域包括支援センターの愛称)

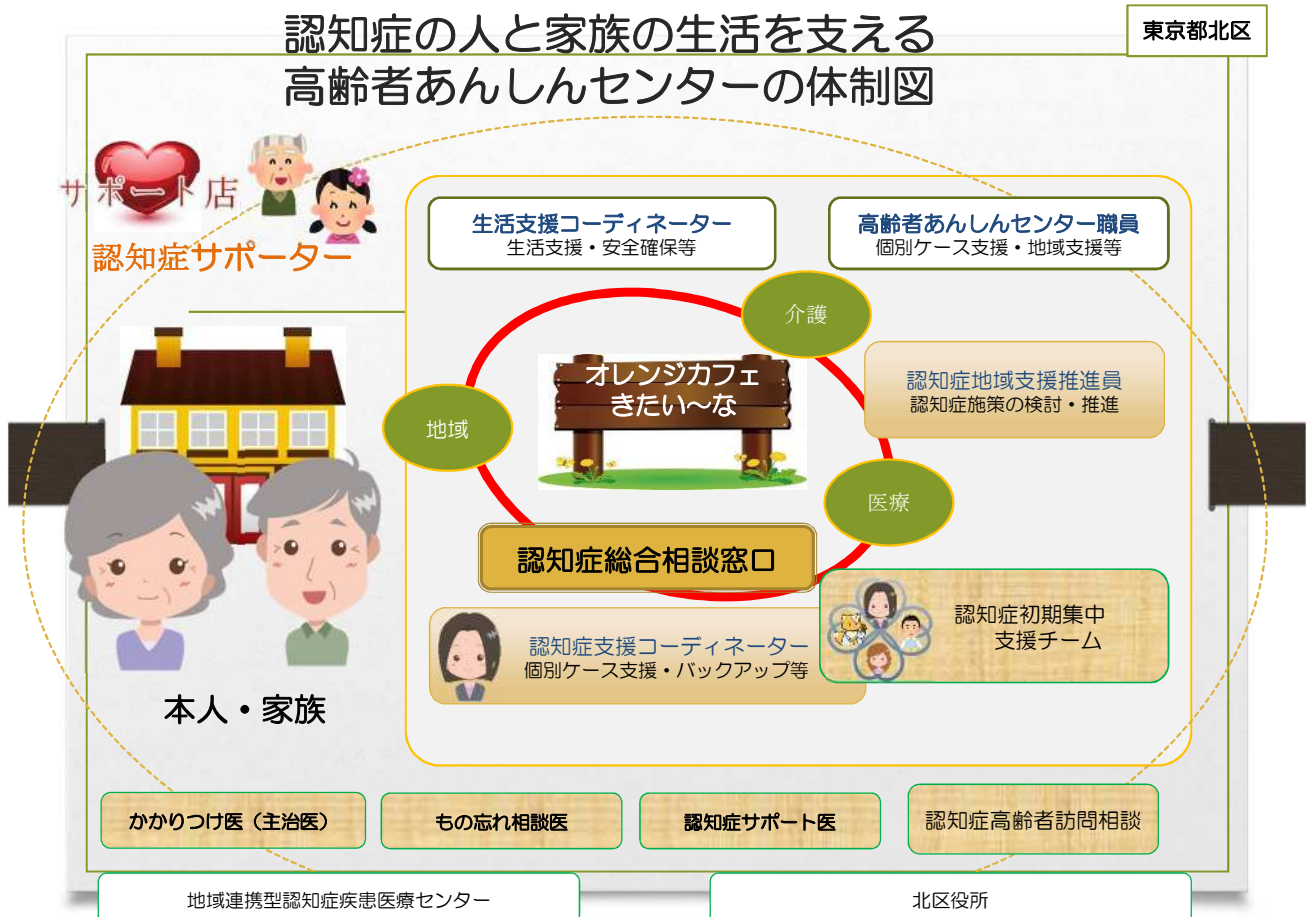
担当地域を地域振興室と同一にしている



北区高齢者あんしんセンター担当区域図(令和3年4月)

認知症の人と家族の生活を支える 高齢者あんしんセンターの体制図

東京都北区



1. 普及啓発・本人発信支援



○認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進

- ・認知症サポーター養成講座や認知症カフェ等にて本人のメッセージを発信
- ・「認知症とともに生きる希望宣言」の周知
- ・認知症周知啓発講演会、アルツハイマー月間イベント等

○認知症サポーター養成講座の開催

- ・町会自治会・小中学校・高校・企業・金融機関・警察・消防署等で開催し認知症に関する正しい知識の普及と地域の応援者（サポーター）を養成する

○認知症支援ボランティアの活動支援

- ・サポーターステップアップ講座
- ・「北区認知症サポート店」「こんちゃんサポーター」の登録

○北区版認知症ケアパスの更新・配布

- ・「北区認知症あんしんなび」の配布・活用推進

○認知症ピアサポート活動支援

- ・認知症当事者による相談支援や当事者同士の交流による支えあいの推進

1. 普及啓発・本人発信支援

サポーター養成講座・ステップアップ講座

- ・ サポーター養成講座
現在27,000人が受講
- ・ ステップアップ講座
具体的な支援活動にむけて、更に学びを深めます。
- ・ 認知症サポート店登録
認知症ケアパスや区ホームページで紹介しています。



(十条：王子第五小 福祉学習)

認知症に関する正しい知識を普及するために

<中央図書館ブックフェア>



<認知症カフェ>

<北区認知症あんしんなび>



2. 予防（備え）・社会参加

認知症予防

≠ 認知症にならない

エビデンスの限界

(WHOガイドライン)

日本認知症本人ワーキンググループ

「まだ根拠がはっきりしない予防よりも、誰がいつどこで認知症になっても安心できる『備え』に軸足を置いて欲しい」

★介護予防事業との連動

認知機能の低下を遅らせることを目的として、ウォーキング、絵本読み聞かせ教室等の運動や知的活動の習慣化を図る教室の展開。

教室修了後も自主グループ活動を通じて、地域貢献や仲間との交流による居場所づくり、生きがいや役割の獲得をめざす。



3. 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援 早期発見・早期支援、医療体制の整備

★認知症初期集中支援チーム

複数の専門職が認知症本人やその疑いのある人、その家族を訪問相談を中心に支援。認知症の人本人が望む自立した生活が送れるよう、6か月間を目途として集中的に支援する。

すべての高齢者あんしんセンターにチームを設置。認知症支援コーディネーターを中心に活動。

・北区もの忘れ相談

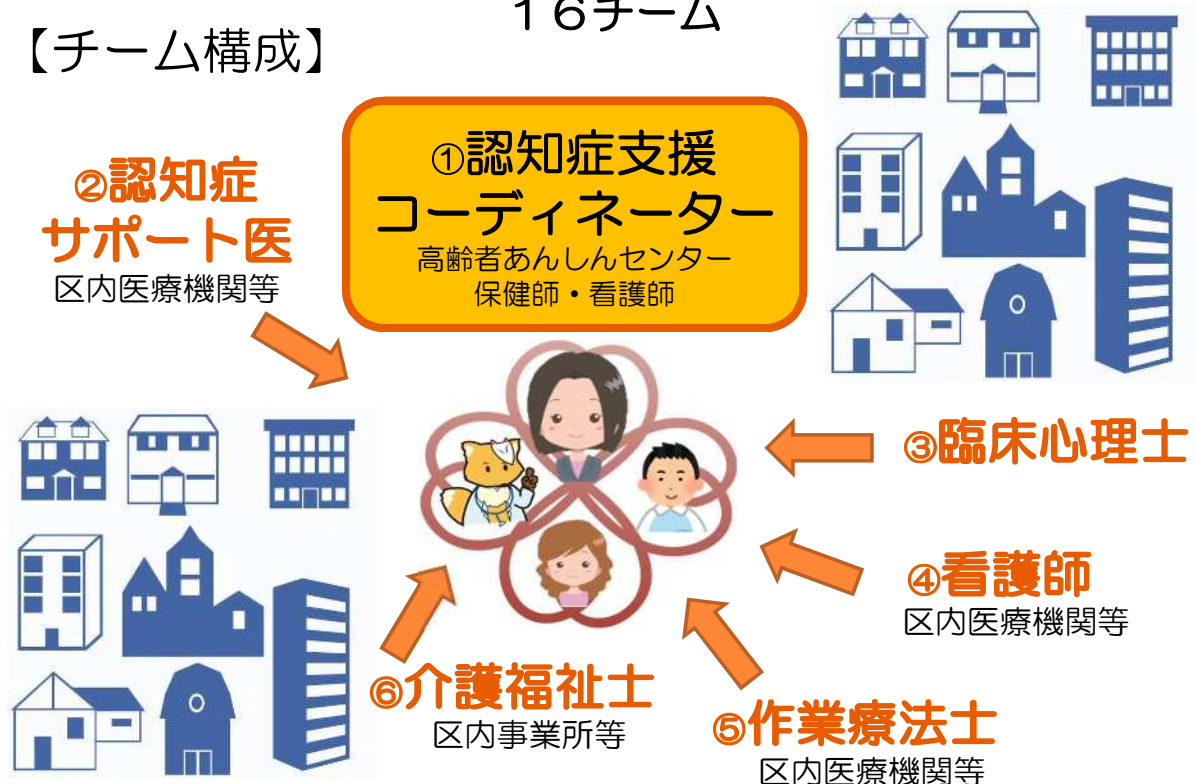
高齢者あんしんセンターが実施する認知症カフェにおいて、北区医師会のもの忘れ相談認定医が相談に応じる。

高齢者あんしんセンターの認知症支援コーディネーター（医療専門職・北区は保健師・看護師）との連携により、必要な医療や地域資源につなげることができる。

北区認知症初期集中支援チーム

16チーム

【チーム構成】



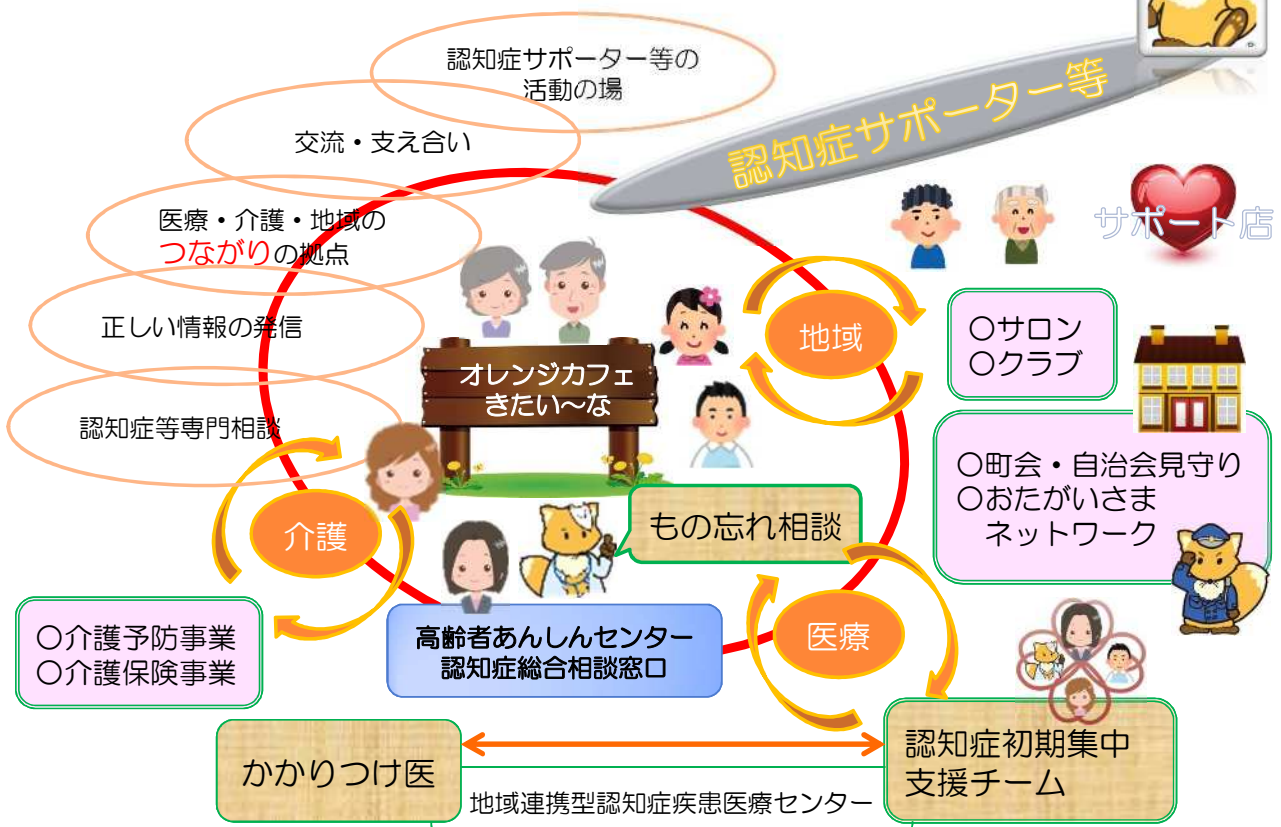
3. 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援

★オレンジカフェきたい～な(認知症カフェ)

- 地域の支え合いを進める交流の場。認知症の正しい情報案内のほか、医師による「北区もの忘れ相談」や医療専門職(歯科医師、臨床心理士、作業療法士)による相談も実施。
- 区内に29か所。高齢者あんしんセンターを中心に展開。
- 家族の集いカフェを区内3圏域で開催。
- 若年性認知症カフェ、男性介護者限定カフェ等、特化したカフェも実施。
- 認知症カフェ「オレンジカフェきたい～な」マップ・日程表を発行。

認知症の人と
家族の支援

オレンジカフェ きたい～な



3. 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援

○行動・心理症状（BPSD）や身体合併症への適切な対応

認知症高齢者訪問相談（精神科医、臨床心理士）

循環型の仕組みづくりなど

○認知症の人の生活を支える介護の提供

介護保険事業計画などによって介護サービス基盤の整備

○医療・介護等の有機的な連携の推進

**北区版認知症ケアパス（北区認知症あんしん
なび）**の配布・活用推進

認知症地域支援推進員・

認知症支援コーディネーターの配置

認知症ケア向上多職種協働研修 など



3. 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援

★介護者の負担軽減、家族等への支援

認知症カフェ「オレンジカフェ きたい～な」

←本人・介護者と地域の人が専門家と情報を共有し理解し合う場

認知症初期の適切な助言と支援につながる場

（医師・歯科医師・看護師・作業療法士・
臨床心理士による相談対応、ミニ講座など）

チームオレンジの整備

認知症サポーター交流拠点（より所）

本人・家族を含む地域サポーターと、
多職種の職域サポーターのチームで認知症の
人の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等と認知
症支援ボランティアを中心とした支援者をつなぐ仕組み

認知症家族介護者教室

認知症初期集中支援チーム

こころの相談室

認知症高齢者家族支援（GPS端末貸出） など



ほっと
できる場

家族の集いカフェ3ヶ所

4. 認知症バリアフリーの推進・若年性認知症の人への支援・認知症の人の権利

• チームオレンジの整備

◆認知症診断前後の、空白の期間における心理面・生活面への早期からの支援が目的。

◆認知症の人の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等と認知症支援ボランティアを中心とした支援者をつなぐ仕組みを整備

※空白の期間：認知症の診断前後や初期の段階における、介護保険サービスを含めた支援の対象になりにくい、地域社会からの孤立や家族も含めた葛藤・不安を伴う期間

• 認知症地域支援推進会議

認知症とともに生きるまちづくりに向けて、北区医師会や認知症疾患医療センターや関係団体と、認知症の早期診断・早期支援の仕組みづくりや、医療・介護を含む統合的な生活支援体制の構築等を検討

• 若年性認知症の人への支援

◇若年性認知症認知症カフェ

◇若年性認知症訓練事業（障害者福祉センター事業係）