

# デジタル技術で在宅介護を支えたい

在宅で介護を受けている人は、施設などの入所者の2倍以上といわれていて、医療・福祉関係者に接する機会も限られています。そこで市では、誰もが住み慣れた地域で、自分らしく暮らしたいけるよう、IoT機器を活用してケアマネジメントの向上支援に取り組んでいます。

◎問い合わせ 介護保険課 ☎23-2685

## 在宅で健やかな毎日を過ごせるように

市では、昨年度から、ケアマネジャーの職能団体である宮崎県介護支援専門員協会や民間企業（パナソニックホールディングス株式会社）と協働し、「IoT機器を活用したケアマネジメント向上支援事業」を開始しました。

本事業には、ケアマネジャーと高齢者の各5人が参加。自宅にIoT機器（センサー）を設置し生活リズム



冷蔵庫に設置されたセンサー

ムを把握、分析した上で在宅高齢者が健やかな毎日を過ごせるようケアプランを提案していきます。生活リズムの分析は、ケアマネジャーと企業の研究チームが、外出回数や睡眠時間、服薬の有無、活動量、冷蔵庫や電子レンジの開閉回数などのデータから推定します。

また、ケアプラン作成に当たっては、本人に必要な支援をケアマネジャーが理学療法士や保健師、管理栄養士などの専門職と一緒に考える「深掘会議」を実施しています。

## 市民の皆さんへの還元に向けて 今後の展望

本事業に参加できる人数には限りがありますが、より多くの医療・福祉関係者に広め、市全体でレベル

## 事業に参加した高齢者家族の声

- 一日の生活リズムが維持できていることが分かり、安心できた。
- 本人はセンサーを気にする様子はほとんどなかった。
- データを踏まえたケアマネジャーからの助言により、在宅での生活がまだ可能であると考えた。



アップを図るため「事業報告会」を開催し、得られた経験や学びを共有する機会を設けています。今後も、デジタル技術で在宅介護を支え、高齢者のQOL（人生や生活の質）向上や、ケアマネジメントのさらなる質の向上を目指して取り組んでいきます。

## 最後まで自宅で暮らしたいと希望されている人の思いを実現したい

「最後まで自宅で暮らしたい」思いを実現するためには、ケアマネジャーとして幅広い視点で生活全体を捉え、生活の将来予測を考える必要があります。そのために「適切なケアマネジメント手法」と「IoT機器活用」をリンクした日本初の取り組みを展開したいと5年前から研究してきました。



宮崎県介護支援専門員協会 都城・北諸支部 大浦 栄子 支部長

昨年度から、研究による実証の成果を踏まえた取り組みを実施しています。本人の価値観に寄り添い、尊厳を重視しながら、客観的な事実に基づいた意思決定支援につなげる本事業。全国他に類を見ない「都城」だからこそできる取り組みだと誇りを持って今年度も事業を進めてまいります。

## ～住み慣れた地域でいつまでも～ 「こけないからだづくり講座」 を紹介します

市では、市民の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で生活できることを目的に、「こけないからだづくり講座」を行っています。心も体もまとも元気になる本講座に参加してみませんか。

◎問い合わせ 介護保険課 ☎23-2685

## こけないからだづくり講座とは

地域住民を主体としたサポートにより自治公民館などで週1回以上椅子に座ってできる体操や健康教育を行っています。健康教育では、講座の開設年数に応じて、理学療法士や歯科衛生士、管理栄養士などの専門職を派遣し、筋力体操や口腔体操などの指導を行っています。

また、各地域包括支援センターの認知症地域支援推進員による「認知症の話」・社会福祉士による「成年後見について」の講話や、介護予防担当による「脳トレ」・「骨盤底筋群を鍛える運動」も行っています。

平成26年に始まった本講座。令和5年9月には、266カ所目となる講座が立ち上がりました。コロナ禍で休止していた講座も徐々に再開しつつあり、現在、約3千人の高齢者が参加しています。

## 講座参加による効果

令和2年度に行った県立看護大との効果検証の結果は次のとおりです。

### 【運動機能改善効果】

9カ月以上参加することで、10歳若い世代と同程度まで運動機能の改善効果がみられました。特に、60・70代のうちに取り組むほど、効果は大きくなりました。

## 【医療費抑制効果】

講座への参加頻度が多くなるほど、一人当たりの医療費が下がることが分かりました。

3年間の事業で削減できた医療費は、一人当たり約3〜6万円、総計で約6千万円の削減と推計されています。これは、講座参加による効果とともに健康意識の向上によるものと考えられます。

見守りや声かけなど、個人の健康だけでなく、地域が元気になる取り組みの一つにもなっている本講座。住民同士で気軽に楽しく参加することで「生きがいづくり」や「仲間づくり」、そして「元気なまちづくり」にもつながります。参加を希望する人は、介護保険課または各地域包括支援センターへ連絡ください。



志比田自治公民館の皆さん

## 平均寿命と健康寿命

2025年に団塊の世代が75歳以上になります。国は、医療費や介護保険料などの社会保障費がますます増加すると推測しています。なお、本市の高齢化率は32.12%（令和5年9月1日時点）で、年々増加しています。

このような中、日本の平均寿命は世界トップクラスですが、健康寿命（身の

回りのことがある程度自分でできる期間）は、まだ延びる余地があります。平均寿命と健康寿命の差が、周囲の人からの介護や看病を受けて過ごしている期間です。国の健康長寿延伸プランでは、2040年までに健康寿命を男性75.14歳、女性77.79歳以上を目指すことが掲げられています。

宮崎県の平均寿命と健康寿命(R1)

