



社会参加と人とのつながりで 介護予防



全国に先駆けて「松戸プロジェクト」が始動しました!

松戸プロジェクトは、松戸市と千葉大学予防医学センターの共同研究として、住民主体の介護予防に役立つ活動を推進し、社会参加を主な目的とした地域づくりによる介護予防効果の検証をしています。
また、都市部ならではの特徴を活かした持続可能性のある都市型介護予防モデルの開発に全国に先駆けて取り組んでいます。

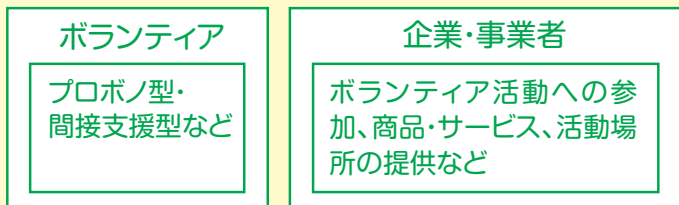
松戸プロジェクト全体像

住民主体の地域活動を通じた介護予防の取り組みを促進
(想定イメージ)



さまざまな役割で
応援します

都市部ならではの資源

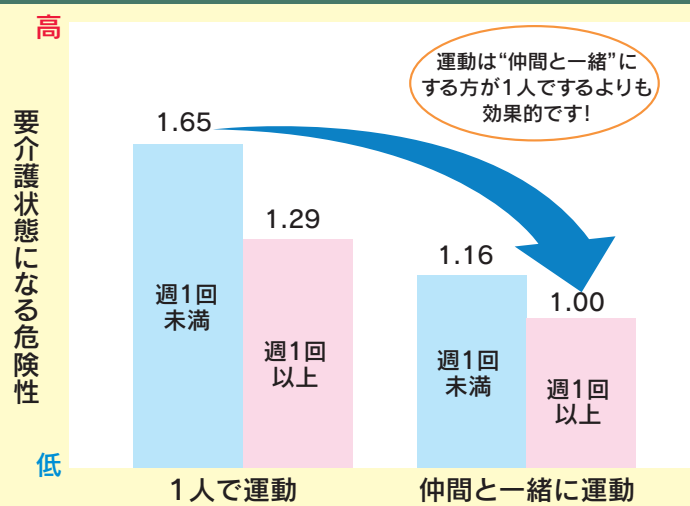


社会参加による介護予防の効果を検証

地域活動が介護予防に良い影響があることを知っていますか?

運動は1人より仲間と一緒に、さらに参加するグループは1つより複数の方が要介護状態になるリスクが減ることがわかりました

「運動をするグループへの参加」と「要介護リスク」



松戸プロジェクト研究代表者

千葉大学予防医学センター
社会予防医学研究部門 教授
国立長寿医療研究センター
老年学評価研究部長(併任)

近藤 克則 氏



松戸プロジェクトの取組みについて、2ページをご覧ください

都市型介護予防モデル「松戸」

介護予防の拠点づくりに興味のある人、松戸プロジェクトにボランティア

ワークショップ (平成29年3月～6月)

★成果★

- ・参加者のうち5団体が住民主体の通いの場 (元気応援くらぶ) を立ち上げました。
- ・参加者に推薦された6人が松戸プロジェクトの中心的な担い手であるパートナー (間接支援型ボランティア) としてモデル的に動き出しました。



ワークショップの様子

元気応援くらぶは、平成27年4月の介護保険制度改革に伴い、介護予防の推進を目的にスタートした、公募による住民主体型の地域活動です (企業の社会貢献含む)。現在市内34カ所で、週1回または月1回以上65歳以上の人の「通いの場」が開設され、元気づくり (介護予防) に関するさまざまな活動をしています。

プロボノ型ボランティア (プロボノワーカー) が3～5人のチームとなって、地

プロボノチャレンジ (平成29年7月～9月)

★成果★

19人のプロボノワーカーが地域で介護予防活動している5団体の課題解決のために1か月間チャレンジしました。

<支援内容>

- ・チラシ作成
- ・参加者ニーズ調査
- ・課題把握調査
- ・空き家の活用



支援を受けた地域団体
明第2西地区高齢者支援連絡会の皆さん

プロボノとは、仕事で培った経験やスキルを活かしたボランティア活動をいいます。

地域の高齢者のための活動を約12年間行ってきましたが、今まで活動をPRする武器もなく、相談員の活動もマンネリ化していました。

そんな時にプロボノを知り、プロボノワーカーの皆さんに相談し、素敵なチラシを作成していただきました。住民にPRすることはもちろん、自分たちもこのような素晴らしいことをやっているんだと自信を持って活動に取り組めるようになれると感じました。プロボノワーカーの皆さんと関わったことで、二重の喜びと成果があったと感謝しています。

近藤教授の研究に協力してくれる人 (パートナー) に委嘱状を交付しました

間接支援型ボランティアとして活動するパートナーを委嘱 (平成29年10月～)

私たちは、通いの場を運営している人や松戸プロジェクトを間接的に支援する方法を検討しています。

市内在住・在勤の人で、一緒に活動してみたいと思ったら

partnership-matsudo@freeml.comにお問い合わせください。

千葉大学予防医学センター近藤教授 (右から3番目) と委嘱状を交付された皆さん



課題はあるけど、どうしたらいいかわからないという団体は

課題整理ワークショップで 解決ヒントを見つけませんか **要申込**

日時 2月11日 (祝) 10時～12時

会場 市民劇場第2・3会議室 定員 先着50人 費用 無料

対象 地域活動団体関係者

内容 地域活動で直面する課題について、棚卸しや優先順位付けを行い、どんな解決策があるかを考えます。

申 1月24日 (水) までに電話またはFAXで介護制度改革課へ
☎366-4101、☎366-4102



松戸プロジェクトについて「もっと知りたい!」と思ったら

「松戸プロジェクト」シンポジウムに 参加しませんか **要申込**

日時 2月11日 (祝) 13時～15時

会場 市民劇場ホール 定員 先着300人 費用 無料

内容 **第1部** [講演] 介護予防と地域活動の健康度の関係は?

千葉大学研究チームによる調査の中間報告

[事例発表] 都市部における新しいボランティアのかたち

第2部 パネルディスカッション

松戸プロジェクト「今後の戦略」

申 1月24日 (水) までに電話またはFAXで介護制度改革課へ
☎366-4101、☎366-4102

「松戸プロジェクト」1年間の歩み

ティアとして関わりたい人向けにワークショップを開催しました

自治会の福祉部や民生委員として一人暮らしの高齢者を訪問する中で、「ゆっくり話のできる場がほしい」という声を受けて、平成29年10月より元気応援くらぶとして活動を開始しました。

活動してみると、特技を持った方など新たな発見があったり、人と人のつながりができたりとても楽しいことがたくさんあります。

元気応援くらぶを立ち上げた「キラキラいこいの場」のボランティアの皆さん



「キラキラいこいの場」活動の様子

《笑って介護予防》

千葉大学予防医学センター近藤教授によると、「笑うことが健康感につながっている」とのことです。人とつながる場に積極的に参加して、たくさん笑いましょう。



地域団体の課題に対して短期間で具体的に解決する取り組みをしました

プロボノワーカーとして活動したのは、今回で3回目。キッカケは仕事以外で自分のスキルを活かしてボランティアしたいと思ったからでした。

松戸市のプロボノチャレンジは、“高齢者の社会参加”がテーマにあり、私のチームの中にもデザイナーとして仕事をされてきた70歳代の方がいました。初めは年の離れた方とどのようなプロジェクトができるか分からなかったのですが、一緒に活動してみると、引き出しが多く、長い人生の中で積み上げてきたものがあるなと感じました。

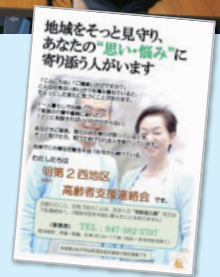


プロボノワーカー
長島 祐さん
長島さんのお子さん



ミーティングの様子

高齢者支援連絡会の活動内容を地域に知ってもらうチラシを作成しました



取り組みを応援したい企業や大学など14社と情報交換をしました

企業・事業者情報交換会（平成29年7月～11月）

企業・事業者の皆さん、松戸プロジェクトとコラボしませんか？

<協働内容例>

- ・店舗スペース、会議室等の空きスペースの提供
- ・専門的技術支援
- ・社員のボランティア活動の積極推進 など

調査に協力してくれる通いの場やサロンを運営する地域団体を募集しています

目的

通いの場参加者の変化把握

協力内容

当日の活動内容や参加者の参加状況を毎月市へ報告すること

お問い合わせ先

介護制度改革課 ☎366-4101

ご協力をお願いします



「松戸プロジェクト」特設サイト & お問い合わせ先

特設サイトは、松戸プロジェクトの概要紹介のほか、松戸プロジェクトに協力したい企業・事業者が登録できるページもあります。

URL <http://matsudo-project.com>



お問い合わせ ☐info@matsudo-project.com (松戸プロジェクト専用)
介護制度改革課 ☎366-4101



特設サイト

ボランティアをしたい!と思ったら

地域活動に詳しい下記へお問い合わせください

- ・松戸市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎362-5963
ボランティア活動の推進・調整役として、地域住民に対し、様々な事業や活動に参加するための援助等を行う中核的な役割をしています。
- ・まつど市民活動サポートセンター ☎365-5522
市民活動の支援・発展を目的に、市民活動の各種相談や人材育成などを行っています。
- ・高齢者いきいき安心センター ※4面参照

松戸市の介護予防の取り組み

ボランティアしながらいきいき介護予防

●介護支援ボランティア

市内在住の65歳以上(要介護認定等の有無を問わない)の方々が、ボランティア活動を通して地域貢献をするとともに、ご自身の健康増進・介護予防につなげていく活動です。現在、市内の介護保険施設や障害者施設などで300人以上が活躍されています。社会福祉協議会(☎362-5963)にお問い合わせください。



●オレンジ協力員・オレンジ声かけ隊

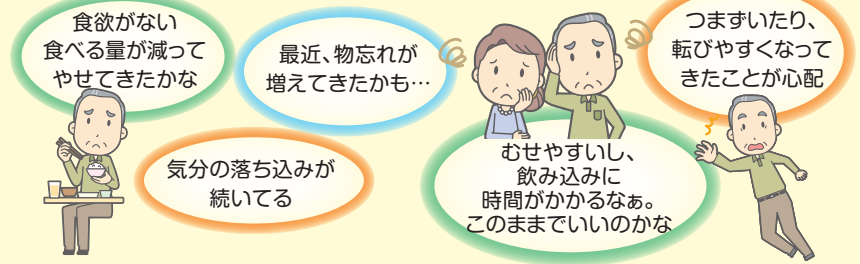
“認知症になっても安心して暮らせるまつど”を目指し、活躍されているボランティアです。また、認知症サポーター養成講座を受講した認知症サポーターでもあります。高齢者支援課(☎366-7343)にお問い合わせください。



●訪問型元気応援サービス

生活の支援が必要な高齢者へ、家事の手助け・受診の付き添い・話し相手などで高齢者の自立を応援する人を募集しています。少しの時間を活用して地域や社会に貢献できます! 必要な研修を受けて事業所への登録が必要です。介護制度改革課(☎366-4101)にお問い合わせください。

生活機能の低下のサインに気づいたら...



「短期集中予防サービス」をご利用ください

- 内容** 4つのプログラム(運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上・認知機能向上)があり、心身の状況により、単一型コースまたは機能強化型コースのどちらかを提供します。
- 対象** ①介護保険の要介護認定で「要支援1」「要支援2」に認定された人
②基本チェックリストにより事業対象者(生活機能の低下がみられ、要支援状態となるおそれがある65歳以上の人)と特定された人
- 期間** 3カ月～6カ月(プログラムによって回数が異なります)
- 費用** ●単一型コースの場合 1回350円または700円
●機能強化型コースの場合 (訪問)1回500円または1,000円(通所)1回450円または900円
- 申** お近くの高齢者いきいき安心センター(地域包括支援センター)または担当のケアマネジャーにご相談ください。



地域の身近な相談窓口

「高齢者いきいき安心センター(地域包括支援センター)」にご相談ください

高齢者いきいき安心センターとは

地域の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師等が中心となって、介護・健康・医療などさまざまな面から必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。

お問い合わせ

高齢者いきいき安心センターは、各担当地区が決まっています。お近くのセンターにお問い合わせください。
【開所日時】月曜～金曜 8時30分～17時(祝日・年末年始を除く) ※開所日時にご相談が困難な方は、お問い合わせください。

明第1 ☎700-5881	明第2東 ☎382-6294	矢切 ☎710-6025	常盤平 ☎330-6150	五香松飛台 ☎385-3957	小金 ☎374-5221	新松戸 ☎346-2500	馬橋 ☎374-5533
明第2西 ☎382-5707	本庁 ☎363-6823	東部 ☎330-8866	常盤平団地 ☎382-6535	六実六高台 ☎383-0100	小金原 ☎383-3111	馬橋西 ☎711-9430	

※高齢者支援課内に電話相談専用ダイヤル(高齢者あんしん100番) ☎366-1100、基幹型地域包括支援センター ☎366-7343があります。

いきいき安心プランⅥまつど (平成30年度～平成32年度) を策定しています

(第8期松戸市高齢者保健福祉計画・ 第7期松戸市介護保険事業計画)

いきいき安心プランまつどは、老人福祉法第20条の8および介護保険法第117条の規定に基づき2つの計画を一体的に作成し、3年ごとに見直しをしています。また、「地域包括ケアシステム」の構築には、保健・医療・福祉及び居住に関する各分野の連携が不可欠なため、総合的な計画として策定することとしています。

「いきいき安心プランⅥまつど」に関する 説明会を開催します **要予約**

- 日時** 1月26日(金)
1部: 14時～16時 2部: 18時30分～20時30分
- 会場** 市民劇場ホール
- 内容** いきいき安心プランⅥまつど(第8期松戸市高齢者保健福祉計画・第7期松戸市介護保険事業計画)(案)説明
- 対象** 1部: 市内在住の人 2部: 介護保険事業者
- 定員** 1部・2部それぞれ先着300人
- 申** 1月19日(金)までに下記へ
1部: 電話またはFAXで介護制度改革課 ☎366-4101 ☎366-4102へ
2部: FAXで介護保険課 ☎363-4008へ

※この計画についてのパブリックコメント(意見募集)の手続きについて広報まつど1月15日号にてご案内予定です。

松戸市在宅医療・介護事業者情報検索システム URL <http://www.u-system.com/u-wins/matsudo/>

市内の在宅医療や介護サービス、地域活動(通いの場等)の情報をインターネットで探すことができます。ぜひご利用ください。

松戸市 介護 検索

検索



検索システム