

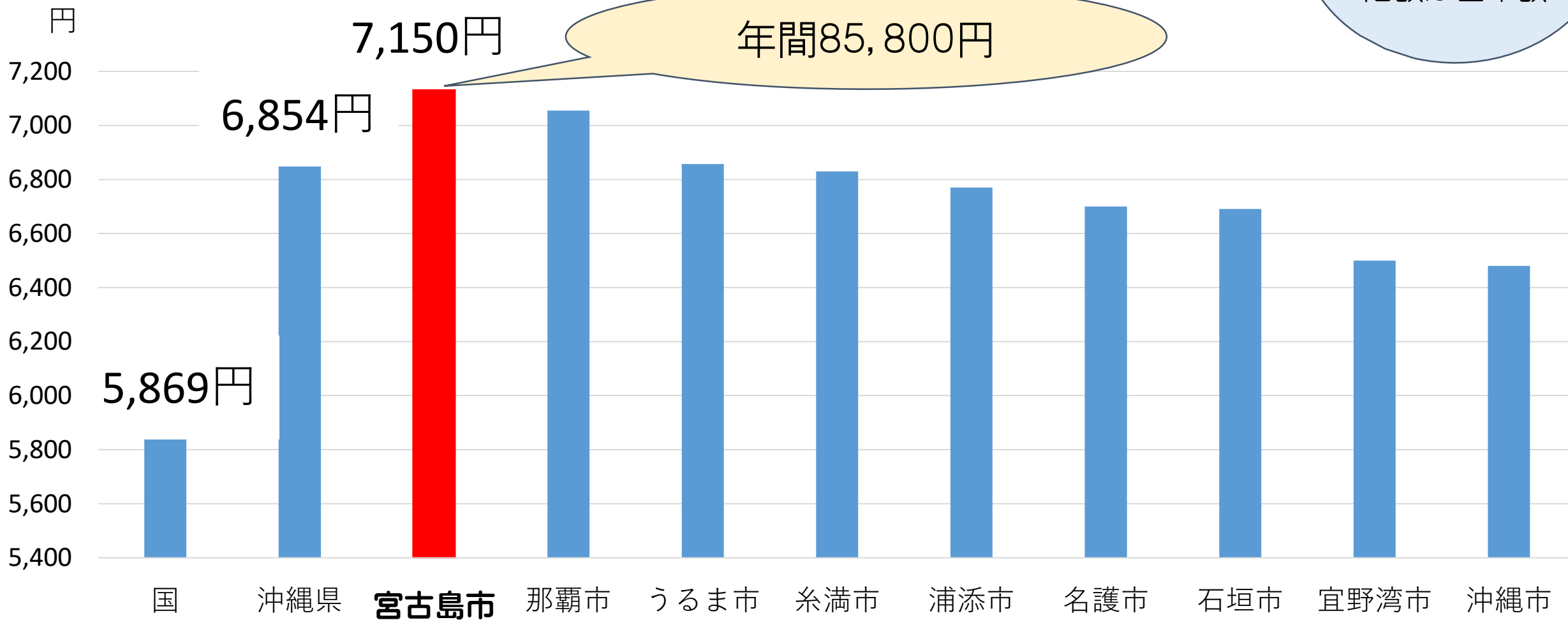
宮古島市総合事業 通所型サービスAについて



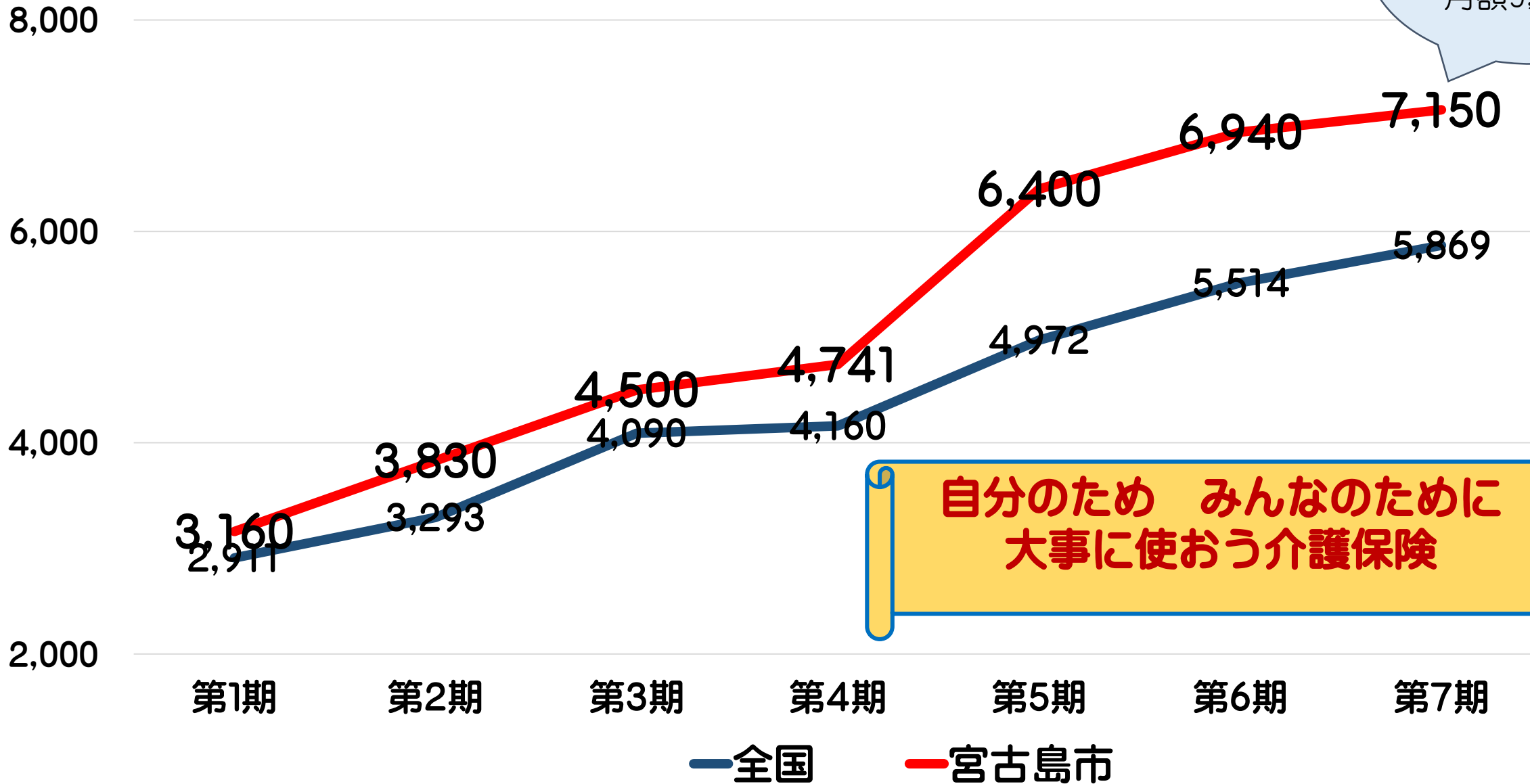
宮古島市高齢者支援課 介護予防係

第7期介護保険料(65才以上基準額)

所得区分により第13段階に分かれ第5段階額が基準額



介護保険料基準額の推移



このままいく
と6年後
月額9,737円

自分のため みんなのために
大事に使おう介護保険

・宮古島市の介護保険料は、全国最高水準。

・高齢化は、今後一層進展する。

・持続可能な介護保険事業への取組が求められる。

・今後大事な事：
①介護予防への取り組み
②自立支援・重症化予防
③人材育成

自立支援の一例として **通所型サービスA**事業の紹介

- 実施事業所：デイサービスセンターまごころ
- 時 間：3時間程度（送迎こみ）
- 利用回数：月9回程度（週1～2回）
- 利 用 料：介護保険負担割合による（1割負担の場合） 1回につき300円
- 内 容：体力測定（開始時、3ヶ月後、6ヶ月後） 血圧測定（自己測定、自己記録）
かみかみ百歳体操・いきいき百歳体操

※課題：ケアマネジャーや市民へ周知がすすまず、利用者が少ない

• 今年度の実績

- 集 計 期 間：平成31年4月～令和2年1月
- 利用実人数：38名
- 卒業者数：13名

- 地域のいきいき百歳体操参加：11名
- プラン目標達成：2名

※途中中断者：11名

（要因：楽しくない、時間が少ない、筋肉痛など、送迎に時間がかかりすぎる）

楽しみを期待する方には適さないが目的や目標がある人には効果がみられています。
まずは体験から。

自立支援の1例として

通所型サービスA事業の紹介

開始時

「去年7月に転んで腰を圧迫骨折したよ、腰は痛いし両ひざも痛い、私はテレビの前で寝てばかりだったよーこのまま寝たきりになるかと心配だった」

与那覇さん（82歳女性）

利用中

「体操をまじめにやればやるほど、あがらなかつた足があがるようになってきたよ」

9ヶ月後

卒業時

「天気が良い日はサンエーまで行けるようになった」「今は近所のいきいき百歳体操に通っている」「私よりひどい人いっぱいいるから教えてあげたいよ」

	開始時	卒業時
立った状態から立ち上がって6m歩（秒）	20.91秒	10.62秒
椅子からの立ち上がり回数（30秒間）	11回	16回

まずは
体験から！

自立支援の一例として **通所型サービスA**の紹介

宮古島市民 65才以上の皆さま

自立した生活を送るために
1年程度 筋力アップ
にとりくみませんか？

◆将来子どもに迷惑をかけたくないけど、最近、足腰が弱って気になるという方

◆最後までトイレは自分で行きたいけれど、最近、足腰が弱って心配という方

[筋力がついて転びにくくなる] 通所型サービスA事業が始まりました。(送迎つき)

「上等にな
よー！」
西辺のおじい
加しました。
3ヶ月後には
立ちあがり
戻ってくるテス
一番早い人で
くなりました
ひざ周りに筋
くのでひざの
軽くなります。



5つの
転ばない

予防プランの自立支援に活用下さい

通所型サービスA 体力測定表

87才
男性

氏名	様	性別	男性	生年月日	
初回	身長	167cm	体重	63.5	BMI
最終	身長	170cm	体重	65.6	BMI

	初回		3ヶ月後	
	1回目	2回目	1回目	2回目
測定日	平成30年11月5日 (月)		平成31年1月7日 (月)	
項目	1回目	2回目	1回目	2回目
開眼片足立ち 支持脚 右・左 (秒)	右: 1.82秒 左: 2.06秒	右: 1.69秒 左: 2.13秒	右: 2.90秒 左: 2.75秒	右: 2.39秒 左: 1.41秒
Time Up & Go (秒)	31.78秒	25.32秒	12.53秒	11.94秒
30秒椅子立ち上がり (秒)	2回	2回	3回	3回

通所型サービスA 体力測定表

90才
男性

性別	男性	生年月日	
150cm	体重	54.4	BMI
153cm	体重	56	BMI

	初回		3ヶ月後	
	1回目	2回目	1回目	2回目
測定日	平成30年11月5日 (月)		平成31年1月7日 (月)	
項目	1回目	2回目	1回目	2回目
開眼片足立ち 支持脚 右・左 (秒)	右: 1.94秒 左: 5.50秒	右: 1.60秒 左: 4.10秒	右: 1.22秒 左: 1.78秒	右: 2.50秒 左: 3.84秒
Time Up & Go (秒)	14.16秒	13.59秒	8.94秒	9.22秒
30秒椅子立ち上がり (秒)	10回	9回	15回	16回