

2 課題の整理

「ふつうの暮らし」の変化に早く気づく仕組み

①現状、誰に（高齢者やそれを支える人・地域等）どんな望ましくない状況があるのか【現状】	②誰がどんな状態だったら良いか【ありたい状態・目指す姿】	③解決すべきことは何か【課題】	④なぜ課題が生じているのか、根本的な原因は何か【真因】	⑤誰にどんな働きかけを行うと、現状を変えられそうか【打ち手】
高齢者自身が生活の変化や心身機能の低下に気づきにくく、「年齢だから仕方ない」と受け止めてしまうことがある。 また、家族や地域との関わりが希薄化することで、周囲も変化に気づきにくくなっている。 その結果、生活機能が低下してから相談や介護サービス利用につながるケースが多い。	高齢者が自身の暮らしや身体の変化に気づき、「まだできること」「今なら改善できること」を理解し、自ら介護予防に取り組める。 また、地域住民が日常の関わりの中で自然に変化に気づき、必要時には相談につながられる地域となっている。	・生活機能低下への気づきの機会が少ない ・フレイルや生活機能低下への理解が十分ではない ・フレイルや介護予防への理解が行動につながっていない ・相談につながるきっかけが少ない	介護予防が「運動や健康づくり」と捉えがちであり、本来重要である「暮らしの変化に気付く」「自分らしい生活を維持する」という視点が十分浸透していない。 ⇒介護予防が「運動や健康づくり」と捉えられ、本人の生活や役割の変化に気付く視点が十分浸透していない。	地域のあらゆる場を介護予防の場と位置付け、住民、地域団体、関係機関が連携しながら、「ふつうの暮らし」（生活）の変化に早く気付ける仕組みを構築する。

課題解決ストーリー（ロジックモデル）【効果発現経路】 例

「ふつうの暮らし」の変化に早く気づく仕組み

インプット	アクティビティ	アウトカム				インパクト
誰に	どう働きかける	何が変わる				ありたい姿
本人	○健康を維持し、今の暮らしを続けるための必要な知識や機会を得る ・身体チェックや食事管理等の確認機会 ・ウォーキング・筋トレ実施の機会 ・地域の通いの場・趣味活動の場を紹介 ・日常生活で「前と違う違和感」に気づく感覚 ○躰いた時に専門的な知識のある支援者と繋がっている	歳だからと受け止めず、「プレフレイルかもしれない」と現状を理解し正しく受け止める 心身機能の回復や活動に対する意欲が高まる	元の暮らしに戻すために、自らの心身機能の維持向上につながる活動に参加できる 手遅れになる前に、家族や友人、専門機関へ自ら相談やSOSを出すことができる	心身機能の維持または回復している 楽しみながら活動を継続している 要介護認定を受けるまでの年齢遅らせる	フレイルのリスクを知り、セルフマネジメントができている	
知人・友人	○本人の様子の変化（歩く速度・活気・睡眠等）に早期に気づく知識や機会を得る ○変化に気づいた時に相談できる窓口の周知	最近どうしてる？と言葉にして、本人の心身の変化や孤立の兆候を察知できる	「自分も行くから行こう、楽しそうだから行こう」と、サロンやカフェなどに本人を誘い、一緒に出かける	友人もプレフレイルを理解し、自らに対して行動できる		
家族親族	○本人が心身ともに健康でいるための必要な情報理解とその対応の強化 ・食事量・内容、歯（飲み込み・噛み具合等） ・歩行状態（速さ・姿勢・）、会話の様子等	本人の様子を見て、早期に「以前と違う」サインに気づく	本人の想いに寄り添いながらも、包括支援センターへ早期に相談する	本人の意向を汲みながら、支援者であり続ける		
医療福祉専門職	○本人の様子への観察力と対応の強化 ○本人の望むべき生活を聞き出し、相談先の選択と支援へつなぐための技術強化	専門知識に基づいた、筋肉量低下、栄養状態の低下、口腔機能の低下に気づく	主治医や担当ケアマネや包括等と、早期の予防的介入のための情報連携が行われる	専門職としての視点が磨かれ、要支援者への支援技術が向上する		
地域社会	○日常の近所の見守り強化 ○地域におけるプレフレイルへの関心と高める ・地域企業と協力し啓発情報の発信等	最近『元気がない』『見かけない』等の見守りの声がある 最近いき百にこないという仲間の声がある	左記の声を集約し、民生委員や地区社協を通じて、情報を包括へ繋ぐ	高齢者が参加できる地域活動が増え、社会資源が充実する		
行政包括	○簡易フレイルチェック＆基本チェックリスト実施 ・郵送・健診・75歳鶴亀講座等 ○早期の気づきを相談する窓口設置	窓口に来るのを待つ姿勢ではなく、潜在している高齢者への積極的訪問を実施（リハ同行訪問）	医療や介護が必要になる前段階で、短期集中予防サービスにつながる	もとの普通の暮らしへ戻ったことを確認		
						『ふつうの暮らしを大切にする』