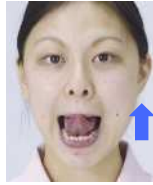
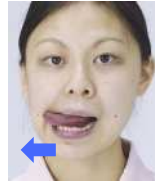


# 潤いのある口をつくるためにおすすめの体操

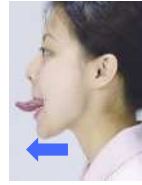
## 舌の体操



舌を上下にしっかり伸ばす  
それぞれを交互に2秒ずつ  
4回繰り返す



舌を左右にしっかり伸ばす  
それぞれを交互に2秒ずつ  
4回繰り返す



舌を前に3秒間しっかり伸ばす  
引いて1秒休む  
4回繰り返す

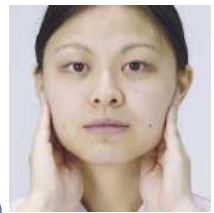
## 唾液腺のマッサージ

### 【耳下腺】



人差し指・中指の指先で耳たぶをはさみ、  
ほかの指を添わせる  
このときの中指・薬指の位置に耳下腺が  
あるので、後ろから前へゆっくり円を描く  
ようにマッサージをする

### 【顎下腺】



親指をえらの内側の柔らかい部分にあて、  
ゆっくり真上に押し上げるように  
マッサージをする

口の渇きが気になったときに、行ってみましょう。

唾液の分泌量は自律神経の影響を受けますので、リラックスして行ってくださいね。



19

# 適切に水分をとりましょう

## 水分摂取量が少ない

成人に必要な1日の水分摂取量は、約1.5リットルとされています。

水分が不足して脱水症状が起こると口も乾燥します。

まずはご自分の1日の水分摂取量を知り、不足している水分量を意識して  
摂取しましょう。

例えば…ご自分がいつも使っている湯飲みやコップ、水筒、ペットボトル等の  
容器の容量はご存知でしょうか？

まずは、その容量を知り、1日の合計摂取量を計算してみましょう。

OK!



合計1,650ml

## 水分摂取のポイント

- 家事をしたらひと口、テレビドラマが終わったらひと口、お風呂上りにひと口など、ルールを作ってこまめに水分補給をするよう心がけましょう。
- 摂取しづらい方は、水、お茶、コーヒー、牛乳、みそ汁など、時々味を変えて摂取しましょう。
- 尿の失敗を気にして、水分摂取を控えることは危険です。  
尿もれ体操や医師に相談をおすすめします。
- 水分制限がある方は、かかりつけ医師の指示に従ってください。



20

# かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう

## 口の渇きにつながる疾患がある

- ・糖尿病
- ・腎臓病
- ・貧血
- ・脳血管疾患
- ・放射線治療
- ・シェーグレン症候群 ※ など

※自己免疫疾患のひとつで、免疫のバランスが崩れることによって眼球乾燥（ドライアイ）や口腔乾燥（ドライマウス）になります。中高年の女性が発症することの多い疾患です。



## 口が渇きやすい薬、または6種類以上の薬を服している

- ・血圧の薬
- ・眠りやすくする薬
- ・気持ちを落ち着ける薬
- ・アレルギーの薬
- ・抗がん剤
- ・多くの薬を服用している場合など

### 【注意】OD錠（口腔内崩壊錠）

唾液で溶ける錠剤で、水なし又は少量の水で服用できます。ただし、口腔乾燥の方は水と一緒に飲まなければ、そのまま口腔内や喉頭に残ることがあります。

## かかりつけの医師や薬剤師に相談



※自己判断で薬を中断しないでください。

21

# 保湿剤について

## ジェルタイプ

保湿効果が高く、作用時間が長い。夜間の乾燥が気になる方におすすめ。

粘つき感の強い方への使用は、不向き。



## スプレータイプ

即効性があり清涼感が得られる。持ち運びに便利なので外出先での使用に向いている。作用時間は短い。



## 洗口剤

口腔内を洗浄し、口臭などの不快感を防いで保湿する。

アルコール含有など刺激が強いものは、かえって乾燥を悪化させるので注意。



※保湿剤やマスクを使用することは対症療法なので、根本的な解決にはなりません、不快感は軽減できます。

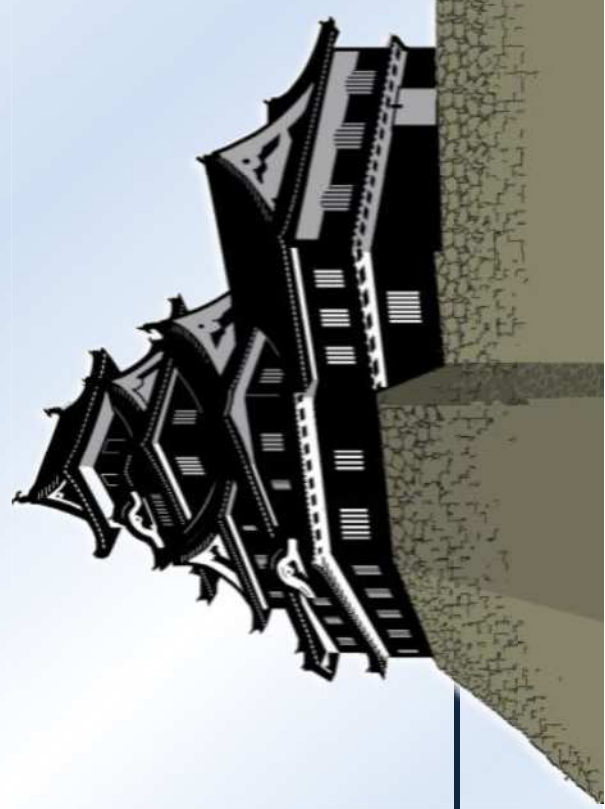


22

# 令和7年度 事業のご案内 (岡山市 総合特区関係)



岡山市  
OKAYAMA CITY



医療政策推進課 医療福祉戦略室

# 1 目次

項目	参照ページ	主な対象	事業案内の時期
1 総合特区事業の概要	2～4ページ	全事業所	
2 ケアマネインセンティブ事業	5～6ページ	居宅介護支援	4月頃
3 訪問介護インセンティブ事業	7～9ページ	訪問介護	4月頃
4 最先端介護機器貸与モデル事業	10～11ページ	居宅介護支援 ・介護予防支援	4月頃
5 高齢者活躍推進事業	12～13ページ	通所介護	5月頃

## 2 制度の概要

- ◆ **総合特区**とは、地域のさまざまな課題を解決するために定められた国の制度です。
- ◆ 国から総合特区の認定を受けた自治体は、国と協議して従来の規制を緩和したり、全く新しい制度を実施したりといった**特別な措置をその地域限定で実施することができる**ようになります。

### 新しい課題には対応に限界



### 既存制度にとられない対応

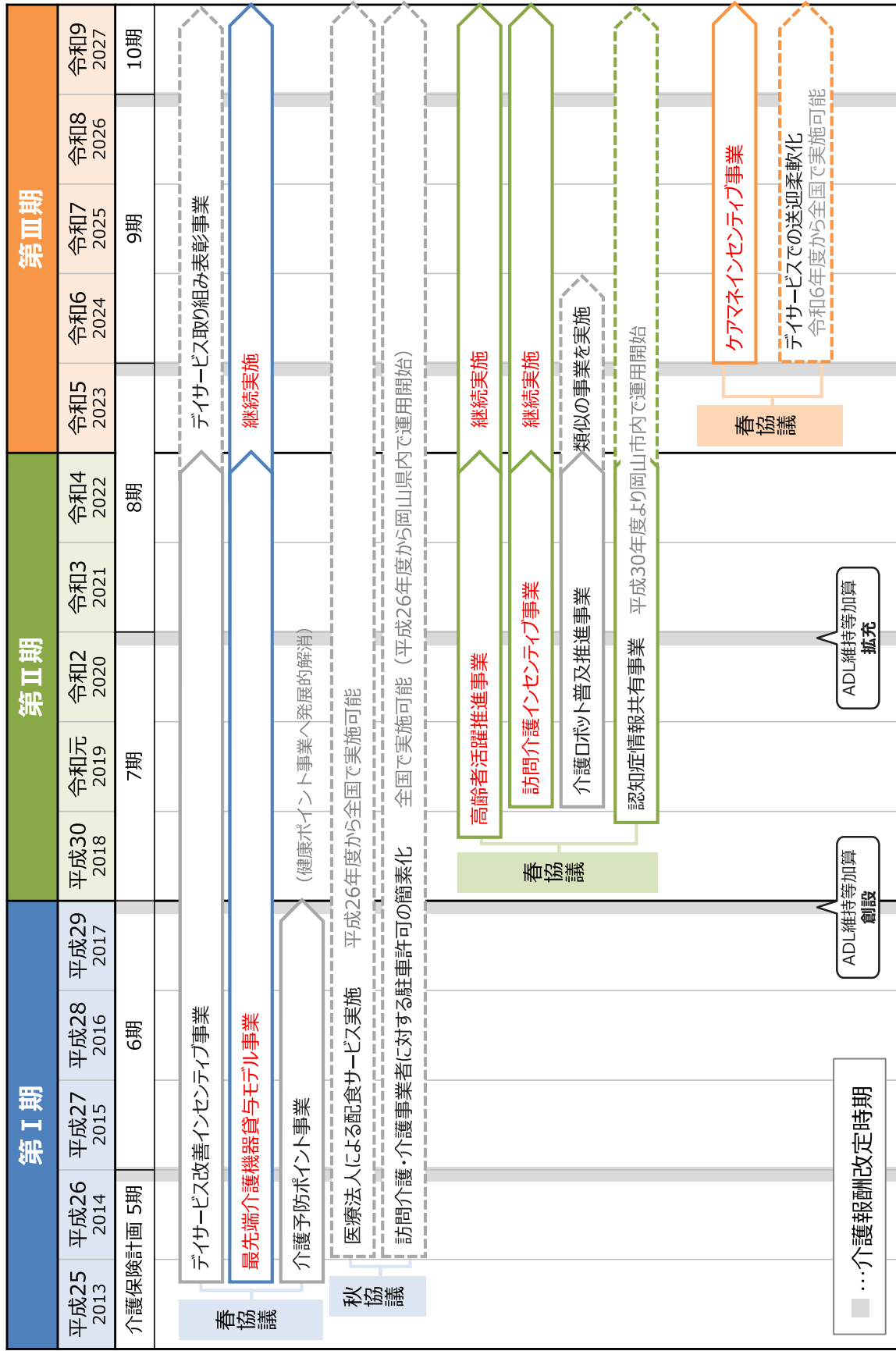


### 3 岡山市の総合特区

- ◆ 岡山市では「高齢者が、介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができる社会の構築」をコンセプトに、全国でも数少ない「在宅介護」に焦点をあてた総合特区（AAAシティ **おかやま**）を平成25年から実施しています。
- ◆ 総合特区では目標を達成するためにさまざまな事業を実施しており、特に効果があったものは全国的にも広がるよう国に要望します。これまでもさまざまな制度が岡山市の働きかけをきっかけに全国へ広がっており、これからも「**地方から国を動かす**」ことを目指します。



# 4 特区事業一覧



# 5 ケアマネインセンティブ事業の概要

## 事業の狙い・背景

- ◆ 介護サービス全体として利用者の「状態維持・改善」が求められており、居宅介護支援（ケアマネ）事業所でも利用者の状態像を見極め、その人により適したケアマネジメンツの実施が必要となっている。
  - ◆ そのためには幅広い専門職と連携し、さまざまな視点から利用者の状態像を把握できることが望ましい。
  - ➔ 国は医療職との連携には加算制度を創設しているが、その他専門職との連携については対応が不十分。
- 市はこの状況を改善するため令和6年度から本事業を開始。事業結果を元に国と新たな制度創設を協議する。

## 事業内容

- ◆ 市が事業所に無償で派遣する専門職（※）が、ケアマネジャーと利用者宅に同行訪問して実際に利用者の状態像を確認し、ケアマネジャーに対して利用者の「状態維持・改善」に繋がる助言を行う。

（※）専門職 … 理学療法士・作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士

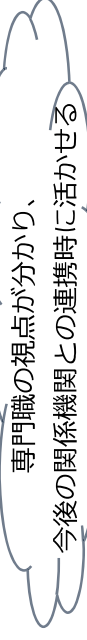
### 専門職との同行訪問（イメージ図）



専門職

### 利用者像を通じた専門職からの助言

- ・ 利用者宅に同行訪問し、状態像を把握
- ・ ケアマネジャーへ「状態維持・改善」に繋がる助言



専門職の視点が分かり、  
今後の関係機関との連携時に活かせる

### 助言を生かした ケアマネジメンツ



ケアマネジャー

- ・ 助言内容を全利用者のケアマネジメンツに活かせる
- ・ 日常のケアにリハビリ・口腔・栄養の視点が備わる



利用者

- ◆ そのほか、事業所は利用者のBI（バーセルインデックス）を年2回測定して状態変化を把握するとともに、事業期間中の取り組みを示す調査票を提出する。
- ◆ 年度末には市が利用者の状態維持・改善に取り組んだ事業所を表彰し、特に改善度合いの高かった上位10事業所には市長からの表彰状と奨励金（10万円）を交付する。



# 6 ケアマネインセンティブ事業の流れ

- ◆ 参加事業所は、①専門職と同行訪問し、②市が設定した「評価指標」（要支援者の受け入れなど）を一定以上達成することで**指標達成事業所**となり、市から**表彰状が授与**されます。
- ◆ さらにその中で、**利用者の状態維持・改善した度合いが高い上位10事業所**には**市長からの表彰**に加えて、**奨励金（10万円）**が交付されます。

## 5月 参加申込み

- 4月初め頃に市から案内文が届きます。
- 参加事業所は最大20事業所です。



参加事業所数

R6 22事業所

## 6月-12月 専門職との同行訪問

- 市が派遣する専門職と利用者宅に同行訪問します。
- 訪問回数はリハビリ・口腔・栄養の3専門職と各2回（計6回）です。
- 訪問の対象者は、事業所が利用者の中から選びます。

## 1月 調査票 I 提出

- 利用者の受け入れ状況などを市に報告します。
- 市はこの報告とレポート情報などから、評価指標の達成状況を確認し、**指標達成事業所**を選定します。

## 6月 BI調査①

- 全利用者のBI（バーセルインデックス）を測定します。

## 12月 BI調査②

- 6月に測定した利用者者のBIを再度測定します。

## 1月 調査票 II 提出

- 利用者の在宅期間を市に報告します。
- 市はBI調査や利用者者の在宅期間を評価し、**指標達成事業所**の中から**表彰事業所**を選定します。

## 指標達成事業所



### 評価指標

- 1 外部研修への参加状況
- 2 要支援者の受け入れ
- 3 認知症高齢者の受け入れ
- 4 困難ケースの受け入れ
- 5 幅広い事業所との連携
- 6 インフォームドサービスの導入

## 表彰事業所

市長から授与



# 7 訪問介護インセンティブ事業の概要

## 事業の狙い・背景

- ◆ 介護サービス全体として利用者の「状態維持・改善」が求められており、訪問介護でも利用者の状態像を見極め、その人により適した介護サービスの提供が必要となっている。
- ◆ そのためには幅広い専門職と連携し、さまざまな視点から利用者の状態像を把握できることが望ましい。  
→ 国は生活機能向上連携加算を創設するなどしているが、未だ普及には至っていない。

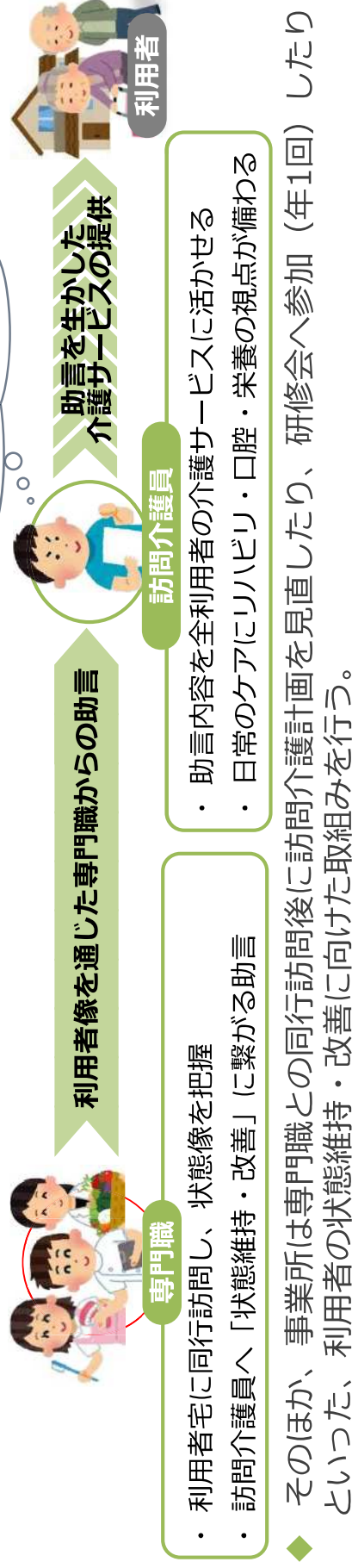
市はこの状況を改善するため令和元年度から本事業を開始。事業結果を元に国と新たな制度創設を協議する。

## 事業内容

- ◆ 市が事業所に無償で派遣する専門職（※）が、訪問介護員と利用者宅に同行訪問して実際に利用者の状態像を確認し、訪問介護員に対して利用者の「状態維持・改善」に繋がる助言を行う。

（※）専門職 … 理学療法士・作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士

### 専門職との同行訪問（イメージ図）



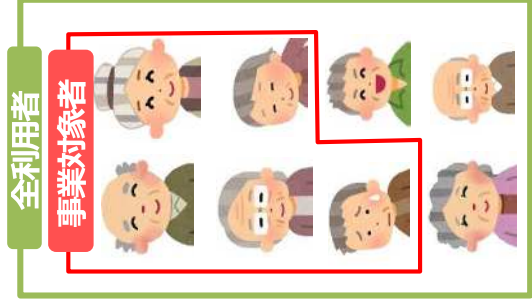
- ◆ 年度末には市が事業に取り組んだ事業所を表彰し、特に改善度合いの高かった上位10事業所には市長からの表彰状と奨励金（10万円）を交付する。

# 8 訪問介護インセンティブ事業の流れ

- ◆ 参加事業所は、①利用者5名を対象に専門職との同行訪問や、②訪問後の訪問介護計画見直し、③市主催の研修会に参加（年1回）すれば**指標達成事業所**となり、市から**表彰状が授与**されます。
- ◆ さらにその中で、利用者の状態維持・改善した度合いが高い上位**10事業所**は**表彰事業所**となり、**市長からの表彰**に加えて、**奨励金（10万円）が授与**されます。

## 5月 参加申込み

- 利用者の中から事業の対象となる5名を選びます。



## 6月-1月 専門職との同行訪問

- 事業対象者ごとにア、イの専門職と同行訪問し、その後訪問介護計画を見直します。（見直した結果、変更なしもOK）

ア. 理学療法士 又は 作業療法士 （年2回）

- 訪問回数：年2回（①6月～8月、②11月～翌年1月）
- 専門職は利用者像をBI（バーセルインデックス）で点数化し、前後の比較から利用者の状態維持・改善度合いを測ります。

イ. 歯科衛生士 又は 管理栄養士 （年1回）

- 訪問回数：年1回（6月～12月）
- 事業所の希望に応じて、1人の事業対象者に歯科衛生士、管理栄養士の両方が同行訪問できます。

## 10月頃

### 研修会参加（年1回）

- 市主催の研修会（内容：利用者の自立支援）に参加します。
- 研修会は同じ内容で複数回行う他、Zoom参加も可能です。

### 参加事業所数

R6	12	R3	16
R5	12	R2	13
R4	15	R元	16

## 3月 表彰状 奨励金（インセンティブ）

- 「専門職との同行訪問」や「研修会参加」に取組んだ**指標達成事業所**の中から、**利用者の状態維持・改善度合いに応じて表彰事業所**を選定します。

### 表彰事業所

市長から授与



### 指標達成事業所

郵送



## 9 (参考) 表彰式と市HP掲載・PRパンフレット作製



表彰式の様子  
(過去のインセンティブ事業)

- ◆ 岡山市長から表彰事業所に対して、**表彰状及び奨励金 (10万円)** を授与
- ◆ 指標達成事業所及び表彰事業所は、**岡山市のホームページ**及び**PRパンフレット**にて情報公開



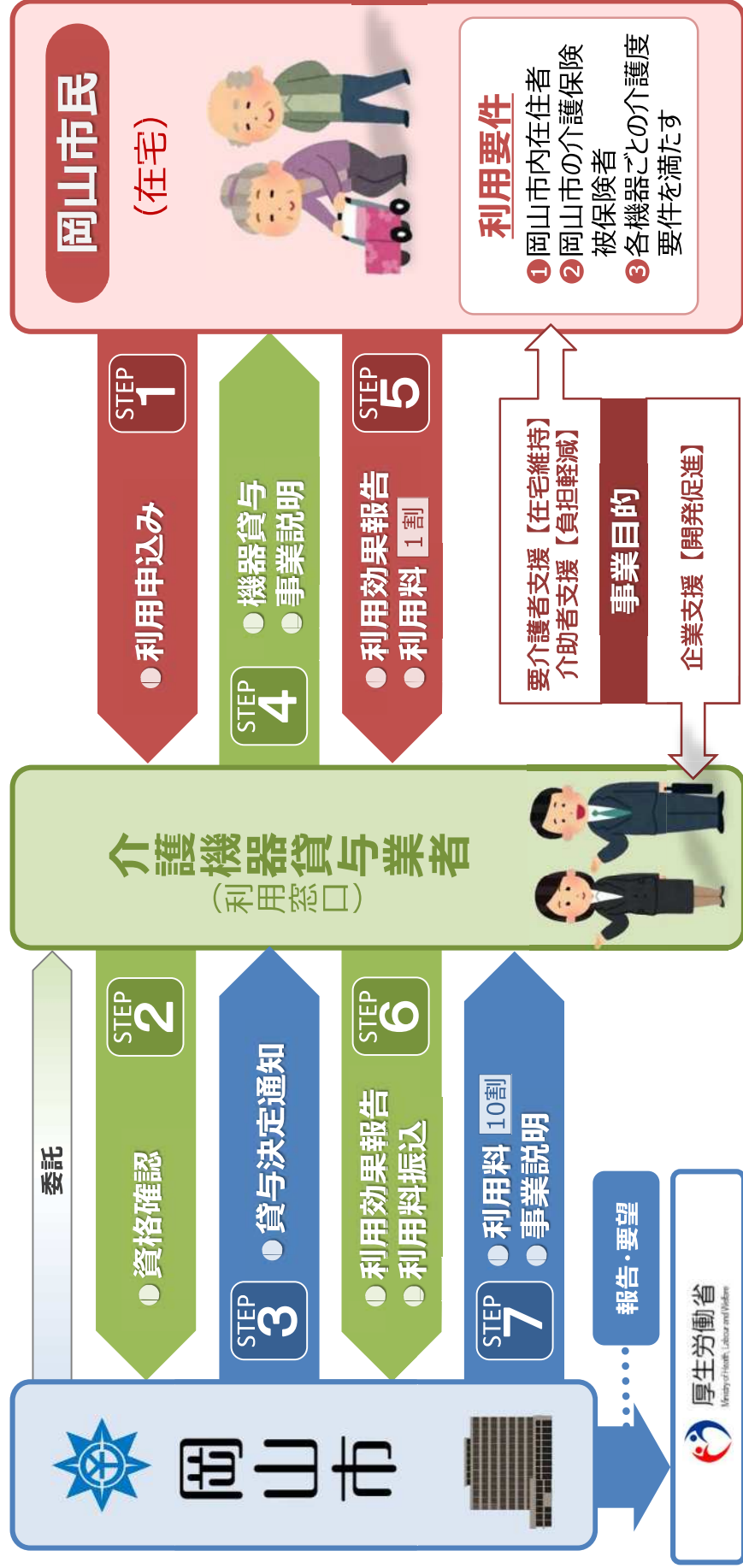
URL : <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000036253.html>

# 10 最先端介護機器貸与モデル事業の概要



## 事業の概要

- ◆ 市内で在宅で暮らす高齢者（要支援・要介護）に、福祉用具貸与の対象となっていない介護機器を1割の自己負担で貸与する。
- ◆ 貸与機器は全国公募で選定。各受託業者が効果検証し、市はその結果を基に国に福祉用具貸与の種目追加等を要望する。
- ➡ 事業開始時から厚生労働省の福祉用具に係る評価検討会に、継続して要望を実施



# 11 貸出対象機器（令和7年度）

## 貸出対象機器

これまで5回の公募を行い16機器を採用。令和7年度は3機器の貸出を予定。



### iTSUMO2（いつも2）

靴などに装着できるGPS端末。  
知らない間に外出してしまったり高齢者の居場所をスマホ等の地図で確認することができる。



月額 **1,320**円税込

お問い合わせ・お申し込み

株式会社つばさ

☎ 088-626-7131



### お薬飲んでね！

あらかじめセットされた薬が光と音による促しにより、服薬の時間等を知らせる。家族の声を録音し、その声による促しも可能。



1回分の  
お薬が  
入っています

月額 **880**円税込

お問い合わせ・お申し込み

ダスキンヘルスレント  
岡山ステーション  
☎ 086-244-9855



### パワーアシストグローブ

握る動作や、指を開く動作を空気  
の力で動く人工筋がやさしくサ  
ポートします。



月額 **1,870**円税込

お問い合わせ・お申し込み

ダイヤ工業株式会社  
☎ 086-282-1217

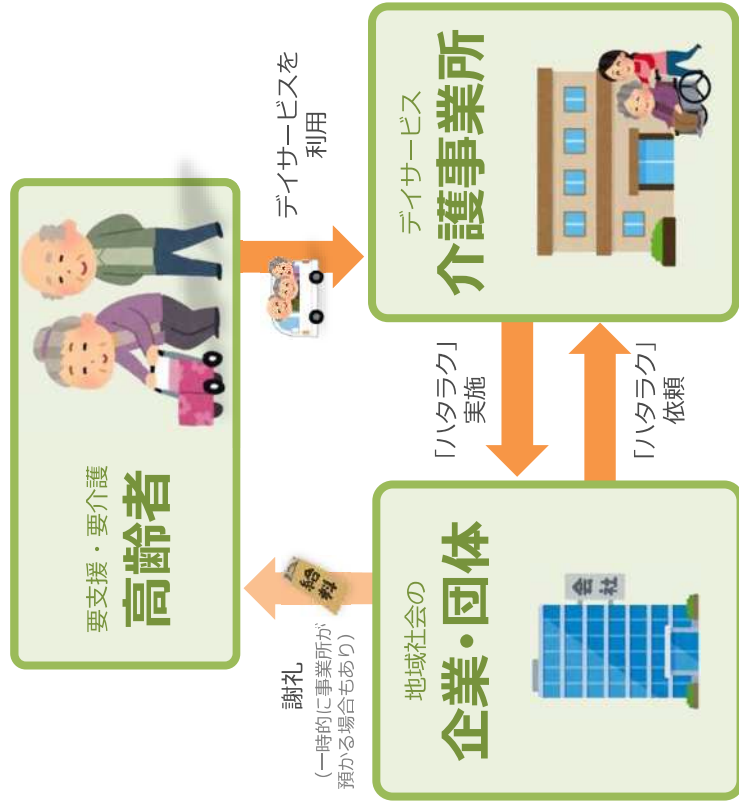
★貸し出し希望の場合は各機器のお問い合わせ先のご連絡ください★

# 12 高齢者活躍推進事業の概要・流れ

意欲と能力（できる）のある要介護高齢者が、通所介護事業所の介護保険サービスを通して地域を舞台とした就労的参加活動「ハタラク」を行う。

## 目指す姿

「ハタラク」希望の要介護高齢者が、サービス提供可能なデイサービスを利用。デイは地域の企業等から「ハタラク」活動を獲得し、利用者へ提供。企業等は、謝礼がある場合は、利用者へ支給。



## 市の取組

「ハタラク」実施希望のデイサービスをモデル選定。事業の意義や実施ポイントに関係者間で共有。モデル事業所は、利用者の希望にあった「ハタラク」活動を地域内の企業から獲得し、実際にやってみる。市は事業所の取組を伴走支援。



来年度も実施事業所を選定してモデル事業を継続し  
市内における事例を積み重ねていくとともに  
必要に応じて、国への提言なども行う

# 13 「ハタラク」実践例

モデル事業所における取組の結果、下記のような「ハタラク」の実践につながっている。  
※この他事例…のぼりキットの作製・梱包、収穫野菜の袋詰め、スポーツジムの鏡拭き、病院売店での製品販売等

## 小売店舗敷地内の草抜き

協力団体 岡山コープ



- 岡山コープ西大寺店敷地の草抜きを2回（30分程度）実施
- 謝礼…あり
- コーピングを着用して実施
- 終了後、即謝礼渡し、コープで買物

## 町工場からの内職

協力団体 フジミツグループ



- 返品商品からのタグ取り外しを月2回（作業1時間程度）実施
- 謝礼…あり
- タグを外した商品は箱に並べて入れる

## 軽作業・箱組立て

協力団体 岡田商運



- 地元企業がお祭りで使用するクリスマスグッズを製作
- 謝礼…あり

## 公園の清掃

協力団体 岡山市、町内会



- 事業所近隣の市公園の清掃を月2回（30分程度）実施
- 謝礼…なし
- 清掃用具は、町内会が無償貸与。



# 岡山市 ダイサービス取り組み表彰事業

## 説明資料

岡山市事業者指導課

# 令和7年度デイサービス取り組み表彰事業

5つの指標で、事業所の取り組みを評価。指標を達成した事業所のうち、利用者像の維持・改善度合いが上位の事業所に報奨金を交付

## 参加対象事業所

岡山市内デイサービス事業所  
(おおよそ300事業所)

- 対象サービス
  - ・通所介護
  - ・地域密着型通所介護

※それぞれ予防サービスを含む



## 取り組みの評価内容

- 事業所の取り組み評価の指標として設定された「5つの評価指標」のうち、**4つ以上の項目を満たしていれば表彰事業所**となる。
- さらに、利用者の状態像が維持・改善した結果を、ADL維持等加算の仕組みを通じて数値化し、上位10事業所が市長からの表彰 + 報奨金の対象となる。

### 事業所の取り組み指標

- 5つの評価指標の収集 (12月時点)
- 3の指標 (ADL維持等加算の取り組み状況) を用いる事業所については、6月と12月にバーセルインデックスによるアウトカム調査を実施

### 5つの評価指標

1	外部研修への参加状況
2	LIFEの活用状況
3	ADL維持等加算の取り組み状況
4	機能訓練指導員の常勤換算人数
5	介護職員のうち、介護福祉士の常勤換算人数

### 利用者の状態像の維持・改善

利用者の状態改善度合いを**ADL維持等加算**で用いられている「**ADL利得**」(※)で評価

(※) …利用者のバーセルインデックスを6か月間の間隔で比較するなど一定の基準に基づき算出した値

### バーセルインデックス

基本的な生活動作の状態 (自分でできる、部分介助必要、全介助必要など) を評価する指標

1	食事	10点
2	車イスからベッドへの移動	15点
3	整容	5点
.	.	.
9	排便コントロール	10点
10	排尿コントロール	10点

## 表彰

- 表彰事業所のうち、**利用者の状態像が維持・改善した上位10事業所**は実際の表彰式で**市長から表彰状と報奨金を授与**

**BEST 10**

市長から授与

表彰状

- 1位 30万円
- 2位 20万円
- 3位 10万円



- それ以外の事業所は、岡山市からの表彰状を郵送にて授与

それ以外

郵送

表彰状



## 令和7年度 事業所の取り組み指標

下記の5つの指標は岡山市と市内事業所が協働して選定した「デイサービスの質を評価する指標」です。デイサービス取り組み表彰事業では、5つの評価指標のうち、**4つ**以上の指標を達成した事業所を指標達成参加事業所として、表彰状を贈呈します。さらに、ADL維持等加算の仕組みを用いて評価した利用者の状態改善度合いが高い上位10事業所については、市長からの表彰状と報奨金授与の対象となります。  
 ※下表の指標のうち令和4年度からの主な変更箇所を赤字としています。

	評価指標	考え方	達成基準
1	外部研修への参加状況	事業所が職員に対して、介護サービスの向上に寄与する研修にどの程度参加させているかを評価します。 対象となる研修は次のとおりです。 <ul style="list-style-type: none"> <li>認知症介護指導者養成研修、認知症介護実践リーダー研修、認知症介護実践者研修</li> <li>岡山市主催 介護職員スキルアップ研修（全4回を予定）                      ※介護職員スキルアップ研修については、1回の研修に何人出席しても、1回と数えます。</li> </ul>	全体で <b>3回以上</b> 参加
2	<b>LIFE(科学的介護情報システム)の活用状況</b>	<b>科学的介護推進体制加算の取得有無</b>	<b>取得有</b>
3	<b>ADL維持等加算の取り組み状況</b>	<b>利用者の状態改善度合いをADL維持等加算で用いられる「ADL利用」で評価します。ADL維持等加算の申し出をしていること及び要介護者の利用者全員のADL値を測定の上LIFEに入力していることが条件となります。</b>	<b>評価対象事業所の平均値以上</b>
4	機能訓練指導員の常勤換算人数	理学療法士、作業療法士、柔道整復師、看護師等のリハビリ専門職である機能訓練指導員の常勤換算人数で評価します。 ※従業員勤務一覧表から算出します	評価対象事業所の平均値以上
5	介護職員のうち、介護福祉士の常勤換算人数	専門的知識と技術をもって認知症や寝たきりのお年寄り、障害があるために日常生活を営むことに支障がある人たちに対し、身体的、精神的自立を助けるために入浴、食事、排泄等の介護を行う介護福祉士の常勤換算人数で評価します。 ※従業員勤務一覧表から算出します	評価対象事業所の平均値以上

## 令和7年度 事業の流れ（予定）

●下記流れは現時点での予定です。変更する場合があります。

令和7年	5月	市から介護事業所へ事業のご案内を送付
	6月	バーセルインデックスによるアウトカム調査（1回目）
		第1回 介護職員スキルアップ研修
		第2回 介護職員スキルアップ研修
	9月	第3回 介護職員スキルアップ研修
11月	第4回 介護職員スキルアップ研修	
令和8年	12月	バーセルインデックスによるアウトカム調査（2回目）
	1月	質の評価に関する調査票の提出
	3月	評価上位事業所の表彰式開催（岡山市長から授与）

# (参考) 令和5年度サービス取り組み表彰事業

## 表彰式の実施

- ◆ 上位10位の事業所には、訪問介護インセンティブ事業と合同で表彰式を開催し、市長から賞状・奨励金を贈呈しています。



《奨励金の内訳》

第1位	第2位	第3～10位
30万円	20万円	10万円

## ～事業所からの声～

- 「デイサービス事業所が表彰される機会はほとんどないため、こういった事業を実施してくれることは、サービス事業所にとってもありがたい」
- 「この事業を実施してくれることで、利用者の状態像の維持・改善を図ることに対するモチベーションアップに繋がっている」など

## パンフレットの作成

- ◆ 訪問介護インセンティブ事業とセットで、表彰事業所を紹介するパンフレットを作成し、関係機関への配布や岡山市のホームページへ掲載します。



《パンフレット配布場所》

- 福祉事務所
- 居宅介護支援事業所 等

## ～事業所からの声～

- 「自分の事業所をアピールできる機会は少ないので、このパンフレットを作成してもらったことにより、事業所をPRできるいい機会になっている」
- 「上位10位に入れなかったとしても、指標を達成すれば、表彰状がもらえたり、パンフレットに掲載してもらえるので、頑張る気持ちになれる」など

## 事業者指導課（通所事業者係）からのお知らせ

### 1 各種書類の提出期限について

- ① 令和7年4月1日適用開始の体制届

令和7年4月15日（火）

- ② 令和7年度介護職員等処遇改善加算 処遇改善計画書

令和7年4月15日（火）

- ③ 令和6年度介護職員等処遇改善加算 実績報告書

令和7年7月31日（木）

※ ②・③について、生活支援訪問・通所サービス分の加算額、改善額を含めて提出すること。

### 2 「変更届」、「体制届」、「通所介護等 自己点検シート、岡山市基準条例・規則等（条例・省令対照表を含む。）」に係る必要書類等について、ホームページに掲載しています。

- ・「変更届」<https://www.city.okayama.jp/jigyosha/0000022782.html>
- ・「体制届」<https://www.city.okayama.jp/jigyosha/0000022686.html>
- ・「通所介護等 自己点検シート」  
<https://www.city.okayama.jp/jigyosha/0000023089.html>
- ・「岡山市基準条例・規則等（条例・省令対照表含む。）」  
<https://www.city.okayama.jp/jigyosha/0000007658.html>

### 3 疑義照会（質問）について

今回の集団指導に係る内容のものに限らず、疑義照会・質問等については、「質問票」により FAX にて送信してください。

岡山市 事業者指導課 宛  
FAX番号 086-221-3010

電話・FAX番号 変更届

下記のとおり電話・FAX番号が変更になりましたので、お知らせします。

記

法人名 \_\_\_\_\_

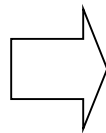
事業所名 \_\_\_\_\_

介護保険事業所番号 \_\_\_\_\_

旧番号

**新番号**

電話番号	
FAX番号	



電話番号	
FAX番号	

