



# 手と手をつなぐハート便り

こんにちは。南大分地域包括支援センターです

早いもので満開の桜も散り、葉桜となっていく時期となりました。令和2年度は新型コロナに翻弄された一年間でしたが、新しい生活様式のもと、国民が一致団結して感染拡大防止に取り組んだ年だったのではないのでしょうか。ワクチン接種が待ちわびられますが、コロナ前の生活に戻ることはないともいわれています。如何にウィルスと共存していくか、人と人の繋がりを途絶えさせずに新しい価値観を持って生活をしていくかが今後の課題になっていくと思います。

南大分地域包括支援センターでは、コロナ禍においても気軽に相談できる繋がりのある地域の窓口としての機能を果たすために、基本に忠実に感染防止対策の徹底を図っていきます。

## 2021年度 第8期介護保険事業計画に基づき介護保険法が改正されました

今回の改正では感染症や災害発生時における事業継続体制の強化、ビッグデータを活用した自立支援・重度化防止の推進、認知症ケアや看取りケアの充実、介護人材の確保及び処遇改善の推進、事業所のハラスメント対策強化、文書の署名・捺印に代わる電磁的な対応を認めるなど、現代の社会情勢を踏まえた内容でした。

報酬改定率については、全体で+0.70%であり、そのうち0.05%は新型コロナウイルス感染症に対応するための特例的な評価（令和3年9月末まで）であることが発表されました。プラス改定となった背景には、介護業界の人材不足や厳しい経営環境、新型コロナウイルスの感染拡大等があります。プラス改定は前回の2018年度改定に続いて2期連続となり、介護職員の賃上げなどを図った臨時改定（2017年度、2019年度）も含めれば4回連続となりました。

厚生労働省HP資料

### 令和3年度介護報酬改定の概要

新型コロナウイルス感染症や大規模災害が発生する中で「**感染症や災害への対応力強化**」を図るとともに、団塊の世代の全てが75歳以上となる2025年に向けて、2040年も見据えながら、「**地域包括ケアシステムの推進**」、「**自立支援・重度化防止の取組の推進**」、「**介護人材の確保・介護現場の革新**」、「**制度の安定性・持続可能性の確保**」を図る。

改定率：+0.70% ※うち、新型コロナウイルス感染症に対応するための特例的な評価 0.05%（令和3年9月末までの間）

#### 1. 感染症や災害への対応力強化

※各事項は主なもの

■感染症や災害が発生した場合であっても、利用者に必要なサービスが安定的・継続的に提供される体制を構築

##### ○日頃からの備えと業務継続に向けた取組の推進

・感染症対策の強化 ・業務継続に向けた取組の強化 ・災害への地域と連携した対応の強化 ・通所介護等の事業所規模別の報酬等に関する対応

#### 2. 地域包括ケアシステムの推進

■住み慣れた地域において、利用者の尊厳を保持しつつ、必要なサービスが切れ目なく提供されるよう取組を推進

##### ○認知症への対応力向上に向けた取組の推進

・認知症専門ケア加算の訪問サービスへの拡充 ・無資格者への認知症介護基礎研修受講義務づけ

##### ○看取りへの対応の充実

・ガイドラインの取組推進 ・施設等における評価の充実

##### ○医療と介護の連携の推進

・老健施設の医療ニーズへの対応強化 ・長期入院患者の介護医療院での受入れ推進

##### ○在宅サービス、介護保険施設や高齢者住まいの機能・対応強化

・訪問看護や訪問入浴の充実 ・緊急時の宿泊対応の充実 ・個室エントの定員上限の明確化

##### ○ケアマネジメントの質の向上と公正中立性の確保

・事務の効率化による通減制の緩和 ・医療機関との情報連携強化 ・介護予防支援の充実

##### ○地域の特性に応じたサービスの確保

・過疎地域等への対応（地方分権提案）

#### 4. 介護人材の確保・介護現場の革新

■喫緊・重要な課題として、介護人材の確保・介護現場の革新に対応

##### ○介護職員の処遇改善や職場環境の改善に向けた取組の推進

・特定処遇改善加算の介護職員間の配分ルールの柔軟化による取得促進

##### ・職員の離職防止・定着に資する取組の推進

・サービス提供体制強化加算における介護福祉士が多い職場の評価の充実

・人員配置基準における両立支援への配慮 ・ハラスメント対策の強化

##### ○テクノロジーの活用や人員基準・運営基準の緩和を通じた業務効率化・業務負担軽減の推進

・見守り機器を導入した場合の夜間における人員配置の緩和

・会議や多職種連携におけるICTの活用

・特養の併設の場合の兼務等の緩和 ・3ユニットの認知症GHの夜勤職員体制の緩和

##### ○文書負担軽減や手続きの効率化による介護現場の業務負担軽減の推進

・署名・捺印の見直し ・電磁的記録による保存等 ・運営規程の掲示の柔軟化

#### 3. 自立支援・重度化防止の取組の推進

■制度の目的に沿って、質の評価やデータ活用を行いながら、科学的に効果が裏付けられた質の高いサービスの提供を推進

##### ○リハビリテーション・機能訓練、口腔、栄養の取組の連携・強化

・計画作成や多職種間会議でのリハ、口腔、栄養専門職の関与の明確化

・リハビリテーションマネジメントの強化 ・退院退所直後のリハの充実

・通所介護や特養等における外部のリハ専門職等との連携による介護の推進

・通所介護における機能訓練や入浴介助の取組の強化

・介護保険施設や通所介護等における口腔衛生の管理や栄養マネジメントの強化

##### ○介護サービスの質の評価と科学的介護の取組の推進

・CHASE・VISIT情報の収集・活用とPDCAサイクルの推進

・ADL維持等加算の拡充

##### ○寝たきり防止等、重度化防止の取組の推進

・施設での日中生活支援の評価 ・褥瘡マネジメント、排せつ支援の強化

#### 5. 制度の安定性・持続可能性の確保

■必要なサービスは確保しつつ、適正化・重点化を図る

##### ○評価の適正化・重点化

・区分支給限度基準額の計算方法の一部見直し ・訪問看護のリハの評価・提供回数等の見直し

・長期間利用の介護予防リハの評価の見直し ・居宅療養管理指導の居住場所に応じた評価の見直し

・介護療養型医療施設の基本報酬の見直し ・介護職員処遇改善加算（IV）（V）の廃止

・生活援助の訪問回数が多い利用者等のケアプランの検証

##### ○報酬体系の簡素化

・月額報酬化（療養通所介護） ・加算の整理統合（リハ、口腔、栄養等）

#### 6. その他の事項

・介護保険施設におけるリスクマネジメントの強化

・高齢者虐待防止の推進 ・基準費用額（食費）の見直し

・基本報酬の見直し

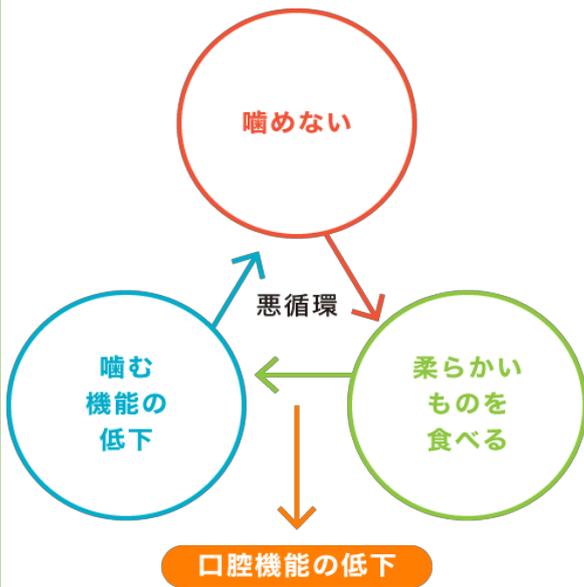
# オーラルフレイル（歯と口の衰え）にご注意



『オーラルフレイル』は、滑舌低下、食べこぼし、僅かなむせ、噛めない食品が増えるなどの些細な口腔機能の低下から始まります。早めに気づき対応することが大切です。これらの様々な口の衰えは身体全体の衰え（フレイル）と大きく関わっています。

噛む力が衰えて固いものが食べにくくなると、柔らかいものばかり食べるようになり、噛むために必要な筋力がさらに低下し、さらに噛む力が衰えるといった悪循環に陥りやすくなります。結果的に口腔機能の衰えは、食欲の低下、さらには全身の機能低下へと進み、介護必要な状態へと繋がる可能性が高まります。また、食は「人生を豊かにするもの」「コミュニケーション」でもあることから、口腔機能の衰えは精神面への影響や社会性の喪失にも繋がっていく恐れがあります。

それらを予防していくためには、「口の中を清潔に保つこと」そして「加齢で衰える口腔機能の維持・改善に努めること」がポイントです。まずは、定期的な歯科検診で自分の歯や口の状態を知り、オーラルフレイル予防を意識していきましょう。



オーラルフレイルのチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数

- 0～2点** オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点** オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上** オーラルフレイルの危険性が高い

## 口周辺の筋肉を強くする体操

噛む力や飲み込む力を維持するために、日頃から口周辺の筋肉を鍛える体操を行いましょう。継続すれば、滑舌の改善や表情が豊かになるなどの効果も期待できます。

### 口の開閉と舌のストレッチ

①「ア」の発音のようにゆっくり大きく口を開けます。

②しっかり口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるようにして奥歯を噛みしめます。

### 舌のストレッチ

①口を大きく開けて、舌をできるだけ出します。

②上唇を舌先で触ります。

③左右の口角（こうかく）を舌先で触ります。

### こつりんきん 口輪筋の運動

①頬をふくらませて、舌を上あごに押し付けて、口から息が漏れないようにこらえます。

②息を吸うように口をすぼめます。  
\*口輪筋は口の周りを取り囲んでいる筋肉で、口を解いたり閉じたりする時にはたらくります。

## 唾液腺の分泌をよくするマッサージ

唾液は食べ物を飲み込んだり、口腔の粘膜を保護するために必要です。また唾液が少ないと虫歯や歯周病の進行や、口臭も発生します。唾液が少なくなったと感じたら、唾液腺を刺激して唾液の分泌を促しましょう。

唾液腺をやさしく刺激することで、唾液がたくさん出ようになり、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。

### しんせんにん 耳下腺

耳の前、上の奥歯のあたり

### ごつせんにん 顎下腺

あごの角の内側の柔らかい部分

### ごつせんにん 舌下腺

あごの先の内側、舌の付け根

掲載文、図：アクティブシニア「食と栄養」研究会ホームページより転載

その他のフレイル予防などに関する情報は、  
アクティブシニア「食と栄養」研究会ホームページ  
<https://activesenior-f-and-n.com> をチェック！