

第66回在宅ケアネット渋川 講演会レポート

【日時】 6月17日(火) 19:00~20:15 【会場】 プレヴェール渋川

【講師】 群馬大学 保健学研究科

リハビリテーション学講座 教授 山上 徹也 先生



| 職 種 | 計 |
|--------------|----|
| 医師、歯科医師、薬剤師 | 9 |
| 看護職(保健師・看護師) | 18 |
| PT/OT/ST | 25 |
| 介護支援専門員 | 16 |
| 介護職 | 13 |
| 事務(行政含む)/その他 | 5 |
| 合計人数 | 86 |

大誠苑通所リハで自己選択メニュー導入

H25.4月通常型⇒自己選択型に変更

・自分で1日のスケジュールを決定

・働く(施設内通貨が稼げる)
タオル・おしぼりたたみ、お茶入れ、食器洗い、おやつ作り、屋敷・おやつの配膳、畑仕事、リハ(歩行・筋トレ)等

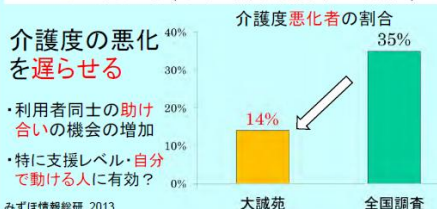
・楽しむ

絵・作品作り、針仕事、卓球、将棋、オセロ、カラオケ、お茶、休息等



自己選択メニュー導入効果

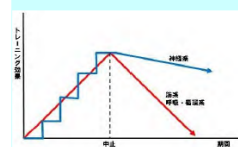
自己選択メニュー型に変更前後の介護度の变化を調査
対象:自己選択メニュー型に変更前後2回の要介護度のデータがある43名(平均82歳、要介護3,4の4名除く)



「地域づくり」によるフレイル予防

トレーニングの3原則

①過負荷、②特異性、③可逆性



運動の継続が重要

地域づくり

役割・日課・参加

出かける⇒運動
しゃべる⇒頭の体操
お腹がすく⇒栄養
気分転換⇒心

健康

サロン参加者は新規要介護発生率半減

【講演資料より抜粋】

今回は「地域リハができること」と題して山上 徹也先生にご講演いただきました。参加者より「体操をしたがらない利用者さんにはどう対応したら良いですか。」という問いに、先生は「無理にさせなくてもよい。」と回答されていました。自分でやりたいことがリハビリにつながるとのこと。講演でも外出したくない人には旅行など外出したくなるようなきっかけを作ってあげることがよいと述べられていました。リハビリというと体を動かすことを注視していましたが、心に働きかけることも大事だと感じた講演でした。

【参加者の感想(一部抜粋)】

☆地域・生活の視点でのお話でわかりやすく学べました。リハ職の方が地域づくりの視点でケースに関わることができることを知り、嬉しい気持ちになりました。

☆リハビリ、運動をしたがらない方に対するアプローチや機能向上を考える上で、とても参考になりました。

【参加者の感想(一部抜粋)】

☆普段、介護予防事業に参加していますが、改めて地域リハの必要性を認識しました。病院で働いているのとまた違った視点や考えを持って積極的に参加していきたいと思います。

☆リハにも色々あり、本人が主体的に行う意欲のある物からリハを引き出すという考え方に感心しました。

☆介護保険サービスに頼らず、地域の自主性を養っていくことが大事だとわかった。通いの場がもっと増えるといいと思った。

☆訪問看護として在宅に行かせてもらっています。つい運動だけしてしまうが、今回の話を聞いて本人が主体の活動、参加につなげられるよう介入したいと思いました。

☆参加(その方のやりたいこと)から何をしていくかを考える。ケアプランの流れを大事にしたいと考えました。