

地域包括ケア推進委員会 勉強会

平成27年8月13日

北谷町役場レセプションホール

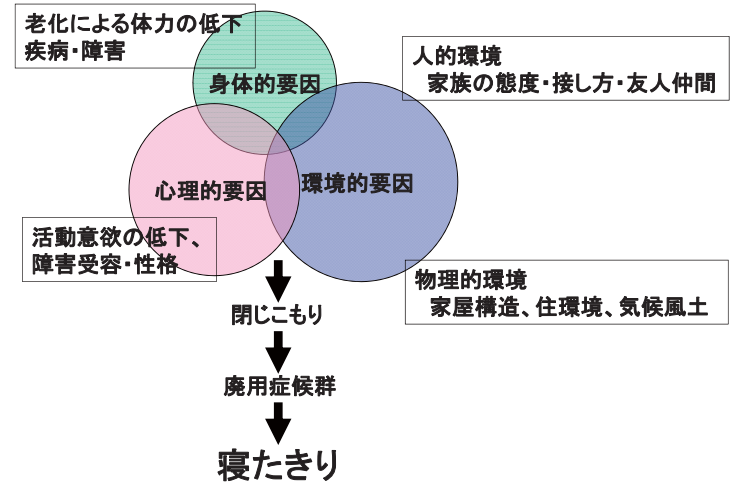
北中城村渡口区で ミニデイ立ち上げに成功した事例

宮里朝康

ファミリークリニックきたなかぐすく

閉じこもり症について（虚弱高齢者など）

家の中に閉じこもって外に出ない生活が続くことによって、心身の機能低下や廃用性萎縮などをきたした状態のこと。



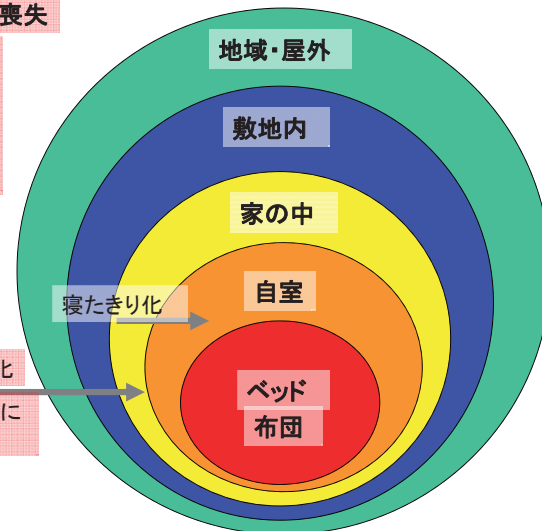
生活空間から見た閉じこもり（その要因）

老齢期における4つの喪失

- 1、心身の健康
- 2、経済的基盤
- 3、社会的つながり
- 4、生きる目的

生活空間の狭小化

身だしなみも気にしなくなる

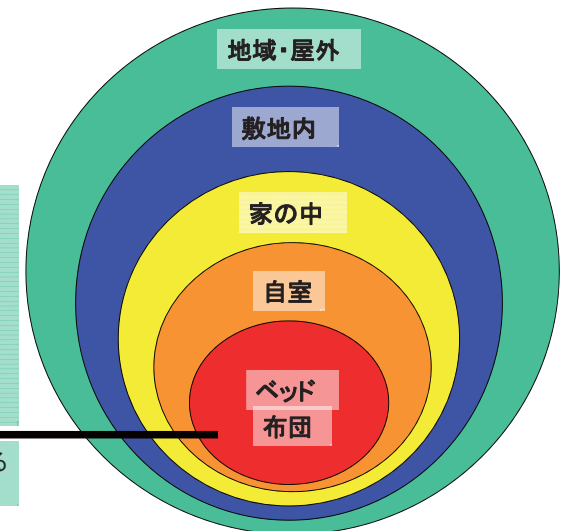


生活空間から見た閉じこもり（その予防）

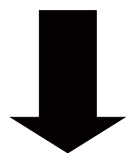
生活全般の活性化

- 健康づくり
- 社会における役割
- 自己効力感の向上
- 体力増加
- 家庭内の役割

身だしなみも気を配るようになる



閉じこもり症の予防は！



生活圏の拡大
意欲向上のきっかけをつくる
閉じこもりを防止する

認知症予防事業が自主運営に
繋がった取り組みの紹介

～ボランティア導入が成功～

【はじめに】

- 北中城村渡口区で認知症予防事業を実施し、サポーターボランティア（以下サポーター）の導入と、取り組み内容を工夫することで、事業終了後も自主運営に繋げることが出来た

【方法】

- 対象者：北中城村渡口区の特定高齢者
- 実施場所：区のある公民館を利用
- 開催頻度：12月～4月の5ヶ月、週1回2時間
- 送迎は無く各自で来館してもらった
- サポーター：同区の婦人部より4名参加
- スタッフ：理学療法士、保健師、事務担当各1名

【方法】

1回の内容は3部構成として実施した。

(第1部) 保健師と理学療法士

参加者の血圧・脈・体温・痛み等の確認。

(第2部) 理学療法士が中心

ラジオ体操、リズム体操、スクワット、片足立ち等

(第3部) サポーター中心、保健師はサポート役

グループ活動(参加者より希望を聞き出し
スケジュールを作成)

- ・活動内容: 調理実習、手工芸、世代間交流、活動計画の話し合い、区内散歩コース作り、ウォーキング、学習会(高血圧、尿失禁と尿取りパット等)

【結果】

- ・北中城村渡口区の特定高齢者を対象に認知症予防事業を19回開催した。
- ・参加者合計18名、男性4名・女性14名の参加
- ・1回の参加者は7~8名、平均年齢は77.2歳
- ・参加回数: 10回以上が9名、1~4回が9名
- ・スタッフは入れ替わる事無く3名で担当
- ・サポーター: 毎回2~4名の参加
- ・最後の19回目は、修了式後に『渡口区スマイル体操会』と言う名称となり、自主運営でスタートすることが決定した。

【考察】

《事業の目標》

“自主運営に繋げる”

と言う明確な目標をスタッフで共有して望んだ

《内容の工夫》

- ①専門職による健康管理への介入
- ②楽しく簡単に出来る専門的な体操として指導
- ③自宅での体操の実施状況を確認
- ④グループ活動等は、健康に結びつく内容や社会的役割が持て、生きがいに繋がるもの

《自主運営移行へのポイント》

- 1) サポーターと対象者が、専門職の関わりが無くても出来るという自信を持たせること。
 - ①健康管理: 自動血圧計を導入し、異常時は医療機関への関わりを促すようにした。
 - ②体操: 簡単でありながら、転倒予防に繋がる運動の指導。
“いつでも・どこでも・だれでも・すぐできる体操”
 - ③グループ活動: サポーター中心に、負担のない作業とし、実施後の達成感や談笑等により心が触れ合い仲間意識が出来るように配慮した。
- 2) サポーターの育成: 事業後半の進行は終始サポーターを中心に対象者参加型として実施し、一体感と達成感を体験し実績を重ねた事で、“このまま皆で続けたい、続けられそう”という『思い』と『自信』が生まれたと思われる。

難しかったり、運動の強いものは、
長つづきしません。
出来るだけ単純で、
いつでも
どこでも
だれでも
すぐできる
運動が良い

では、どのような
運動がよいの？

むかしから
慣れ親しんだ運動

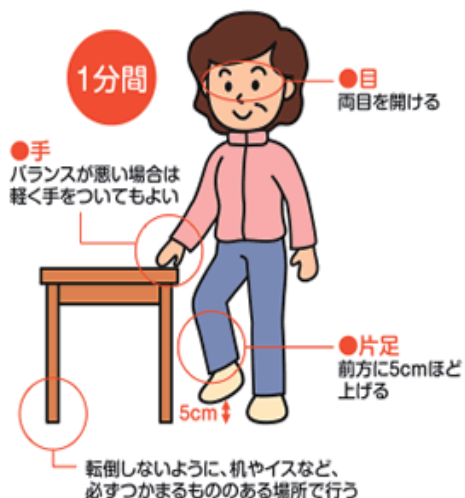
ラジオ体操
と
立ち上がり、足踏み

教えてくれたのは
104歳の若者だった

ラジオ体操第一は、老若男女を問わず
誰でもできることにポイントを置いた体操です。
軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や
関節をバランスよく動かすことができます。

- ① 背伸びをする
- ② 腕を振って脚を曲げ伸ばす
- ③ 腕を回す
- ④ 胸を反らす
- ⑤ 体を横に曲げる
- ⑥ 体を前後に曲げる
- ⑦ 体をねじる
- ⑧ 腕を上下に伸ばす
- ⑨ 体を斜め下に曲げる
- ⑩ 体を回す
- ⑪ 両脚で跳ぶ
- ⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす
- ⑬ 深呼吸をする

ダイナミックフラミンゴ療法の事例



●片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練 = 約53分間歩行に相当

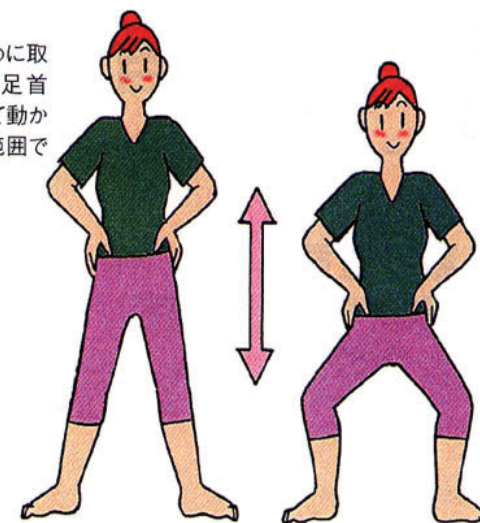
(厚生労働省2006.8.29記事、
阪本桂三、整形外科学)

右足立ちで**1分間**
+
左足立ちで**1分間** = **1日分**
×
朝昼晩3回くり返す

スクワット(下肢全体の筋力強化)

股関節の体操

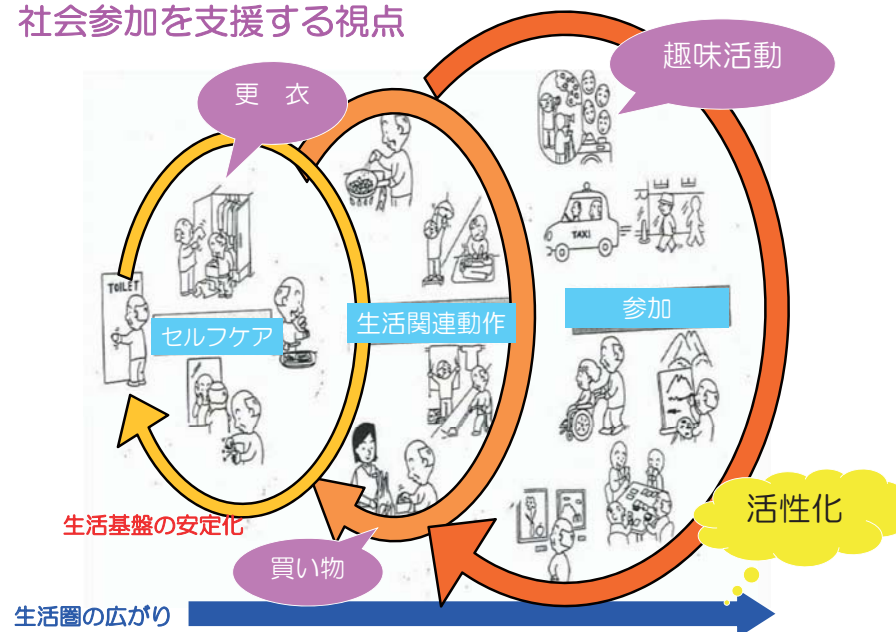
足幅を腰幅より広めに取り、股関節・膝・足首の関節を連動させて動かす。無理をしない範囲で4~8回行う。



【結論】

- 地域の潜在的ニーズや専門職の集中的な関わりと、サポーターへの引継ぎの手法が合致した事で、予防事業が自主運営に繋がり初期の目的が達成された。
- 課題としては、参加しなくなった方、参加する事無く自宅で閉じこもっている方への対応が残る。

社会参加を支援する視点



風

先ず動くことだ

形なくも動けば形あるものを動かし 動かされている形あるものを見て
動いているものを 感ずるに到る

動きを感ずれば共感していよいよ動き 天地にある穴 みな声を発す
竹も戸板も水も 音を立てて動くことを後援する 土も舞い 木も飛ぶ
家もゆらぐ 電線まで音を出して共感する

天地一つの風に包まる

先ず動くことだ

隣のもの動かすことだ

隣が動かなければ先隣りを動かすことだ

それが動かなければ 次々と 動くものを多くしてゆく

裡に動いてゆくものの消滅しない限り 動きは無限に大きくなってゆく

これが風だ

誰の裡にも風を起す力はある

動かないものを見て 動かせないと思っはいけない 裡に動くもの

あれば 必ず外に現われ 現われたものは 必ず動きを発する

自分自身 動き出すことが その第一歩だ

(「碧巖録」、野口 晴哉ハルチカ)