

皆さまの声

短期集中予防サービス 通所型

高齢者に対するイメージの変化
[理学療法士]

日頃入院中の方を相手にしていると、高齢者は虚弱で元気がないというイメージだったのですが、良くなった時には地域に戻っていきける具体的なイメージを持って関われるようになりました。



支援者から見た短期集中予防サービス
[地域包括支援センター職員]

短期集中予防サービスをきっかけとして、強い改善意欲を持ってもらうことで、3か月という期間でも十分改善する可能性があると感じました。支援者としてもぜひ積極的に勤めていきたいと思えます。



住民運営の通いの場

通いの場に参加しての変化
[住民運営の通いの場 参加者]

膝の人工関節の手術をして、外に出るのも難しかったんです。最初はここまで来るのに、30分くらいかかってましたが、今は15分くらいで来られるようになり、杖もいらなくなりました。



この取組を始めて良かったこと
[住民運営の通いの場 世話人]

以前地域で災害があったとき、毎週1回開いている通いの場を休まず開きました。参加者同士が顔を見るなり「元気だった?」「どうだった?」といった声かけをして、心のケアといいですか、良い効果が生まれたと感じました。



口腔・栄養に関する健康支援

通いの場での口腔支援について
[歯科衛生士]

通いの場に来られる方に対して、口腔機能のチェックをしています。お口の周りの筋肉も年齢とともに衰えてくるので、トレーニングすることによって機能を維持できます。



栄養士が地域へ出ていくこと
[管理栄養士]

退院された後の栄養管理が難しく、再入院された時に体重がすごく減っていたという方をお見かけします。地域での栄養指導を通じて、高齢者の方に自分で管理できる方法をお伝えしていく必要性を感じます。



自立支援型地域ケア個別会議

会議を通じて感じる変化
[三原市職員]

会議を通じて薬剤師、リハビリテーション専門職や、各地域包括支援センターの職員との関係性が築けてきていることが大きなメリットです。介護サービスに偏るのではなく、セルフケアや社会資源を活用する視点が、介護支援専門員にも出てきていると感じます。



助言を受けて気づいたこと
[事例提供者]

高齢者本人ができる栄養改善として、たんぱく質の多い間食を自分で選べるように支援しようと思いました。私自身が気づかなかったことを助言をいただきましたので、気づきにもなりましたし、勉強になりました。



社会参加・社会とのつながり

社会とのつながりを支援
[生活支援コーディネーター]

一人ひとりの思いや、生きてこられた背景が違いますから、そこを知ってこそ、その人の思いを引き出せると思います。より高齢者の方に寄り添った支援をしていかないといけないなと思っています。



いろいろな社会参加を通じて
[地域でボランティアをしている高齢者]

やりたいと思ったら何でもすぐやらなければ、チャンスがあったらそれを上手に使ってやらないとね。地域包括支援センターの職員に声をかけてもらって、地域に恵まれて、やることができたと思います。



いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるために

支援者編



高齢になっても元気になれる！ フレイルは予防・改善できる



多くの方はフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられており、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことが分かっています。

フレイルには、口腔と栄養・身体活動・社会参加の3つが相互に関連していると言われていて、それらが改善することで、再び元気になる可能性があります。

(フレイルとは) 加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入により、生活機能の維持向上が可能な状態像。

(厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)総括研究報告書後期高齢者のあり方に関する研究 研究代表者 鈴木隆雄)

フレイル評価基準

5つの項目のうち、3つ以上該当する場合はフレイル、1~2つ該当する場合はプレフレイル、いずれにも該当しない場合は健康または頑健とします。

① 体重減少

「6か月間で2~3kg以上の(意図しない)体重減少がありましたか?」に「はい」と回答した場合

④ 握力

利き手の測定で男性26kg未満、女性18kg未満の場合

② 倦怠感

「(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする」に「はい」と回答した場合

⑤ 通常歩行速度

(測定区間の前後に1mの助走路を設け、測定区間5mの時間を計測する) 1m/秒未満の場合

③ 活動量

「軽い運動・体操(農作業も含む)を1週間に何日くらいしていますか?」及び「定期的な運動・スポーツ(農作業も含む)を1週間に何日くらいしていますか?」の2つの問いのいずれにも「運動・体操はしていない」と回答した場合

※国立長寿医療研究センター フレイルの進行に関わる要因に関する研究

高齢になっても元気になれるイメージ作り

地域包括支援センター センター長

高齢者本人にとってどういったことが響くかということを考えています。いろいろな専門職が協力して同じことを伝えながら支援する。まさにワンチームでやることが大事です。



「高齢になっても元気になれる」

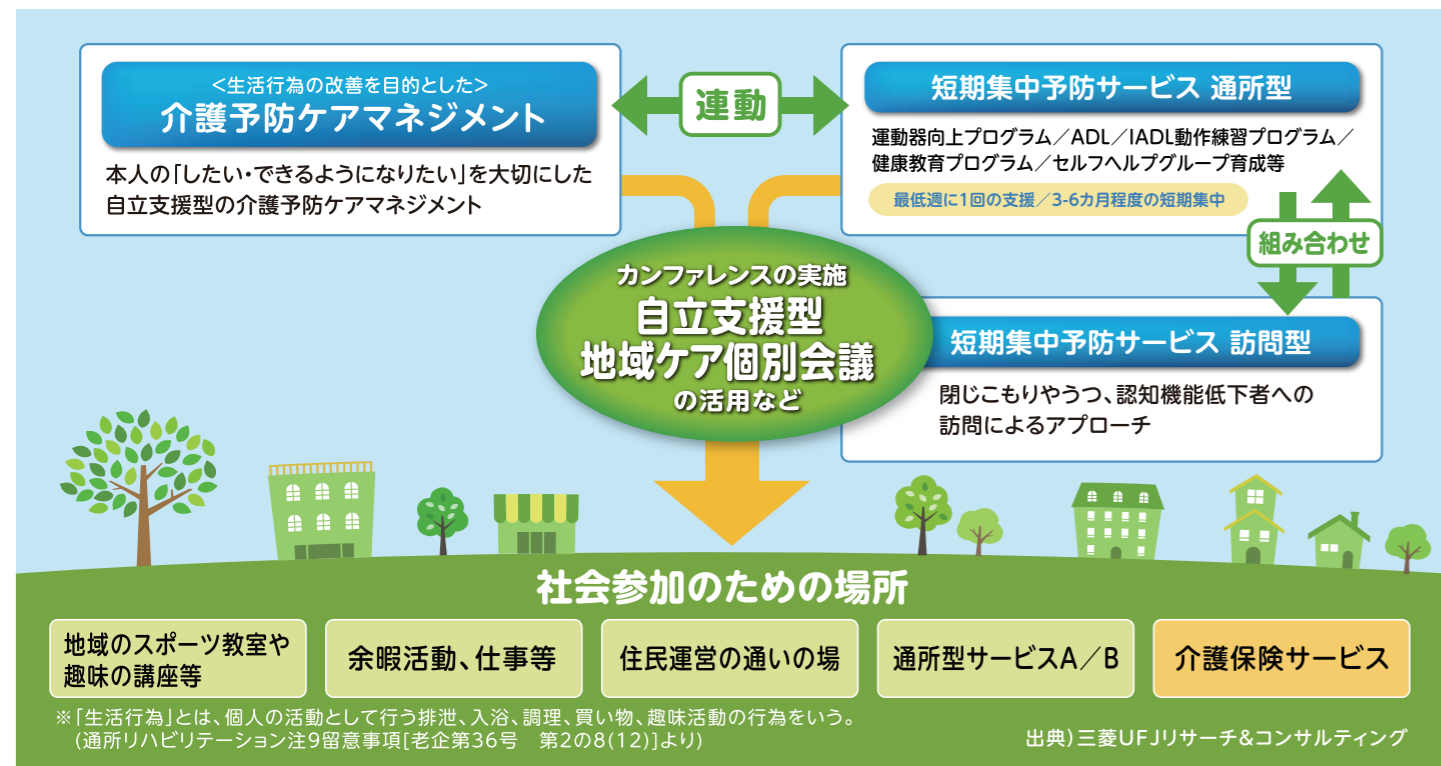
高齢者本人、住民、支援者、専門職、市町の枠にとらわれず、一人ひとりの「したいこと」に応じた支援の形を探していくこと。それぞれの取組が互いに影響しあうことが、多様な支援の輪へとつながり、これからの地域を支え続けます。

フレイル予防に取り組む高齢者に関わる支援者の皆さまに“高齢になっても元気になれる”というイメージを持ってもらうために、このDVDを制作しました。 監修/広島県 制作/広島県地域包括ケア推進センター

地域とつながるよう、全体のストーリーが設計されていることが重要

高齢者が元気になるための「自立支援」や「介護予防」に必要な取組には様々な種類がありますが、その取組がバラバラでは、目的は実現できません。

例えば、高齢者の生活行為の改善を目的とした介護予防ケアマネジメントと、短期集中予防サービス(通所型・訪問型)のアセスメントやサービスが連動し、加えて自立支援型地域ケア個別会議を活用することによって、それぞれの取組が機能し高齢者が元になり地域とつながるよう、全体のストーリーが設計されていることが重要です。



短期集中予防サービス 通所型

短期間で元気になってもらい、地域の活動の場に戻っていただくために

「短期集中予防サービス」は、フレイル状態になった高齢者に短期間で地域の活動の場に戻っていただくことを目的に実施されており、サービスの開始時と終了時の体力測定などで参加者が自身の体の変化を実感されています。

市町がそれぞれ地域に合ったサービスを行っており、竹原市では、主にグループでの体操を中心に実施し、リハビリテーション専門職による面談や体操指導を通じて、運動機能の向上・筋力アップを図っています。

広島市では、デイサービス等の施設を活用し、専門職が作成した個別運動プログラムを行っています。

<竹原市の短期集中予防サービス>



▲グループでの体操



▲体力測定の様子

<広島市の短期集中予防サービス>



▲個別運動プログラム



▲体力測定の様子

広島市東区70代女性

膝痛による活動性の低下があったが、短期集中予防サービスの利用を通じて、現在は自転車に乗って買い物に行けるようになるまで改善した。

広島市東区60代男性

軽度脳梗塞により活動性の低下があったが、短期集中予防サービスの利用を通じて歩行機能が改善し、散歩と通いの場への参加が可能となった。

住民運営の通いの場

毎週顔を合わせることで、地域づくりへ発展するきっかけに

「住民運営の通いの場」とは、住民が主体となり、高齢者が容易に通える範囲内で定期的に体操などを行う場のことです。各地域では、おもりなどを使った筋肉に負荷をかける体操を中心に定期的な通いの場が実施されています。



「通いの場」では終了後にお茶会や食事会などの活動が多くみられます。

<様々な場所を活用した体操の実施>



▲集会所



▲寺院



▲スーパーの従業員休憩室



▲空き店舗

口腔・栄養に関する健康支援

住民運営の通いの場での健康支援

フレイル予防に必要とされる「口腔」と「栄養」の取組として、通いの場での健康支援を紹介します。竹原市では、通いの場への支援として、地域の歯科衛生士による口腔チェックを実施しています。広島市では、地域包括支援センターが体操後に地域の管理栄養士による栄養に関する講座を行っています。



▲歯科衛生士による口腔チェック



▲管理栄養士による栄養講座

自立支援型地域ケア個別会議

事例提供者にとって有益なアドバイスが得られる環境づくり

「自立支援型地域ケア個別会議」は、様々な職種が集まり、個別の自立支援について話し合い、専門職の助言を受けて、自立支援に資する介護予防ケアマネジメントに活かしていくための取組です。各市町で、会議の名称・構成員が異なります。事例提供者にとって有益なアドバイスが得られる環境づくりを目指し、専門職とのネットワークの構築や自立支援の視点の共有にもつながっています。



▲サービスケア会議(三原市)



▲自立支援応援会議(広島市)

<サービスケア会議 助言者>
薬剤師・リハビリテーション専門職・生活支援コーディネーター・地域包括支援センター職員

<自立支援応援会議 助言者>
歯科医師・薬剤師・管理栄養士・リハビリテーション専門職・生活支援コーディネーター・主任介護支援専門員

社会参加・社会とのつながり

社会に参加すること、地域で活動することが介護予防につながる

社会に参加すること、地域で活動することが介護予防につながります。支援者は協力しながらその人に合った社会参加の場を探してつないだり、なければ創り出すよう取り組んでいます。

高齢者が参加したくなるような場やフレイルになっても参加できる場がどれだけ地域にあるのかが鍵となります。住民がそこにつながりやすくなるような働きかけも重要です。



▲デイサービスでのボランティア



▲ふれあいサロン



▲グラウンドゴルフ前の公園清掃



▲絵画教室