

通いの場発展への 取組について

廿日市市福祉保健部高齢介護課地域包括ケア推進G

本日お話しすること

1. 廿日市市の概要
2. 取組の経緯
3. 実施体制
4. 取組の内容
 - ①リハビリ専門職(PT・OT)の取組
 - ②栄養士の取組
 - ③歯科衛生士の取組
 - ④オレンジアドバイザー／
認知症地域支援推進員の取組
5. 取組の評価
6. 今後の展望



1. 廿日市市の概要



- 人口:117,045人 (令和2年10月1日現在)
- 高齢者人口:35,309人 (令和2年10月1日現在)
- 高齢化率:30.2% (令和2年10月1日現在)
- 地域包括支援センター:3箇所
- 通いの場:64箇所 (令和2年12月31日現在)
- いきいき百歳体操実施力所数:53箇所 (令和2年12月31日現在)



2. 取組の経緯

*平成28年度から新しい総合事業が始まり、平成28年10月21日に宮島にある杉の浦市民センターで百歳体操1カ所目が立ち上がる。

*当初より地域リハビリテーション活動支援センターと協力しながらいきいき百歳体操を活用した通いの場の立ち上げや支援、フォローを実施。

*地域包括支援センター職員が栄養の話、お口の話、認知症の話を実施。

専門知識は専門職からアドバイスを・・・
専門職がアプローチできる場づくりを・・・
専門職が社会資源の把握を・・・
多職種で連携し地域の実情の把握を・・・

*令和元年度より専門職(リハビリ、栄養士、歯科衛生士、オレ
ンジアドバイザー、認知症地域支援推進員)による支援を開始。

3. 実施体制

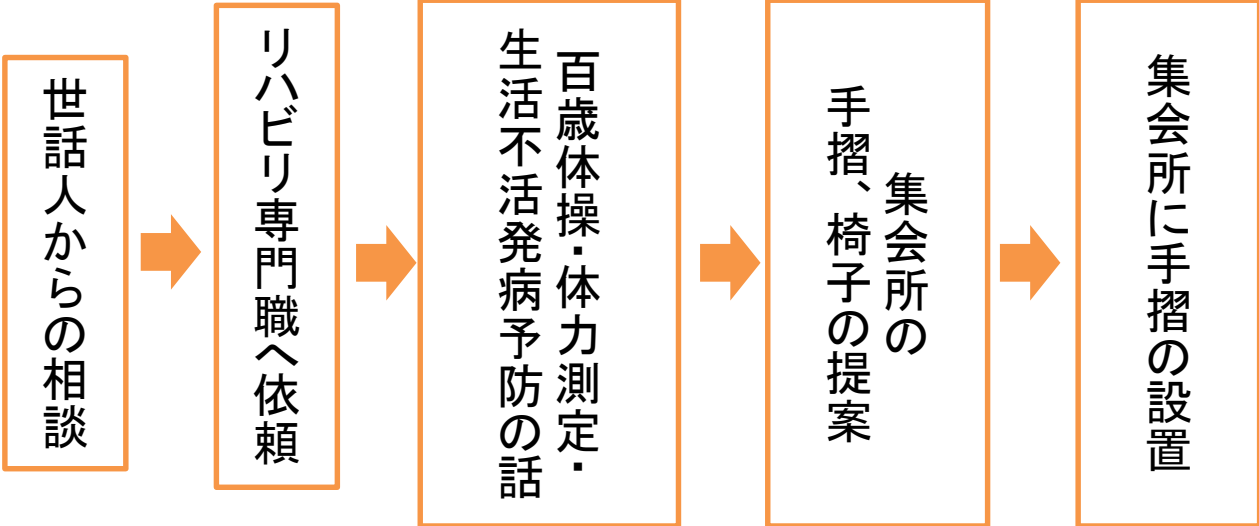
	支援内容	
プレゼンテーション	<ul style="list-style-type: none">・いきいき百歳体操を活用した通いの場づくりの意義について・いきいき百歳体操の紹介、実技	リハビリ専門職、高齢介護課、包括、生活支援コーディネーター
初回	<ul style="list-style-type: none">・いきいき百歳体操・体力測定・生活不活発病について、百歳体操の効果	リハビリ専門職、高齢介護課、包括、生活支援コーディネーター
3ヶ月	<ul style="list-style-type: none">・いきいき百歳体操スペシャル版・体力測定・栄養の話	リハビリ専門職、栄養士、高齢介護課、包括、生活支援コーディネーター
6ヶ月	<ul style="list-style-type: none">・かみかみ百歳体操・体力測定・お口の話	歯科衛生士、高齢介護課、包括、生活支援コーディネーター
1年	<ul style="list-style-type: none">・しゃきしゃき百歳体操・体力測定・認知症予防の話	リハビリ専門職、オレンジアドバイザー、認知症地域支援推進員、高齢介護課、包括、生活支援コーディネーター
フォロー	<ul style="list-style-type: none">・専門職による講話、体力測定、体組成計、骨密度測定、健康相談等 ※実施してほしい内容で支援	専門職、高齢介護課、包括、健康推進課、生活支援コーディネーター

4. 取組の内容

- ① リハビリ職による集会所等の住宅改修及び福祉用具の提案
- ② 栄養士によるフレイルリスクが高い人へのアプローチ
- ③ 歯科衛生士による誤嚥性肺炎への予防
- ④ オレンジアドバイザーまたは認知症地域支援推進員による医療機関への受診へのアプローチ

①リハビリ専門職 (PT・OT)

～集会所等の住宅改修及び福祉用具等の提案～



『減災』『介護予防』『終末期ケア』
本四の災害の時代、とんとんからりんのとなりくみ

近くで！ みんなと！ +



きょういく・きょうよう・きょうかつ

- ・ **近くで、みんなと**健康作り活動に参加
- ・ 今日行く場所ができ、今日用事ができ、今日活躍（役割）できます。
- ・ 新しい習慣が増え、仲間や友人ができ、つながります
- ・ つながりができることで、災害などが生じたとき**支え合い、減災に**役立ちます。
- ・ 支えあいがあると、がんや認知症になっても**住み慣れた地域で住み続け**ることができます。
- ・ 効果的な健康作りに取り組むと、**生活不活発病も防ぐ**ことができます
- ・ 一人の元気が、地域も元気に！

08 06 2020

①リハビリ職 (PT・OT)

～集会所等の住宅改修及び福祉用具等の提案～



参加者の中に病気をして筋力等低下している人(介護1)がいる。ご夫婦で来られているが、奥様が玄関での靴の脱ぎ履きや体操中支えたりされている。どんな人でも百歳体操を続けていけるよう集会所の玄関口やトイレに手すりをつけたり、座る椅子について相談したい。

住民さん達で考え、床が滑りやすいのでマットをひいています



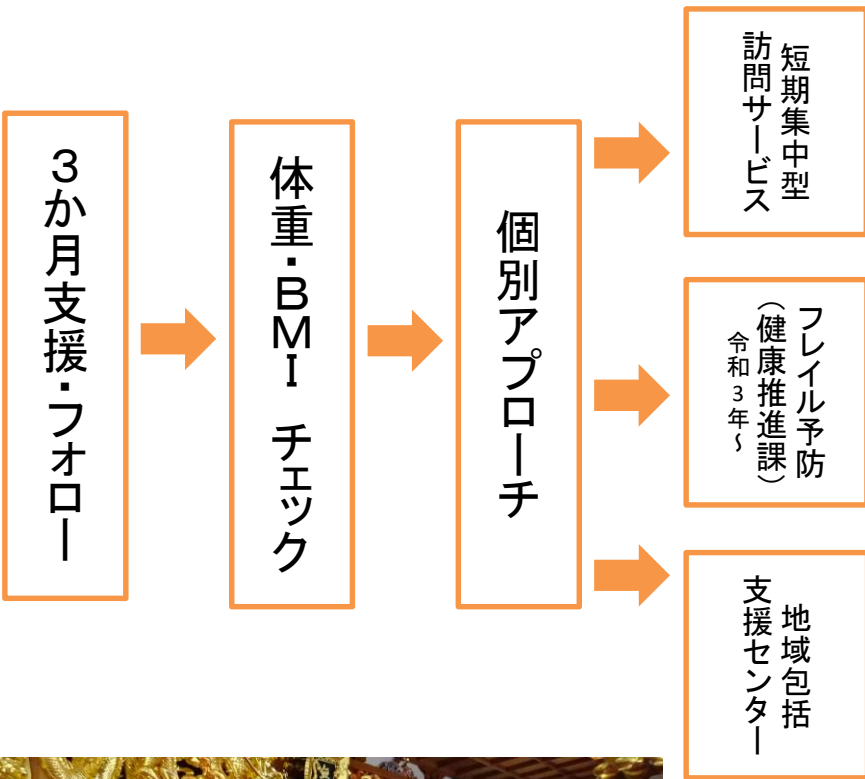
- ・誰もが使える事と、座った状態から立ち上がる事を考えて、上がり框の両サイドに低めの位置から縦型の手すりを設置したら良い。
- ・パイプいすだけを支えにすると危険なため会場内に手すりを設置したらよい。

縦手すり



②栄養士

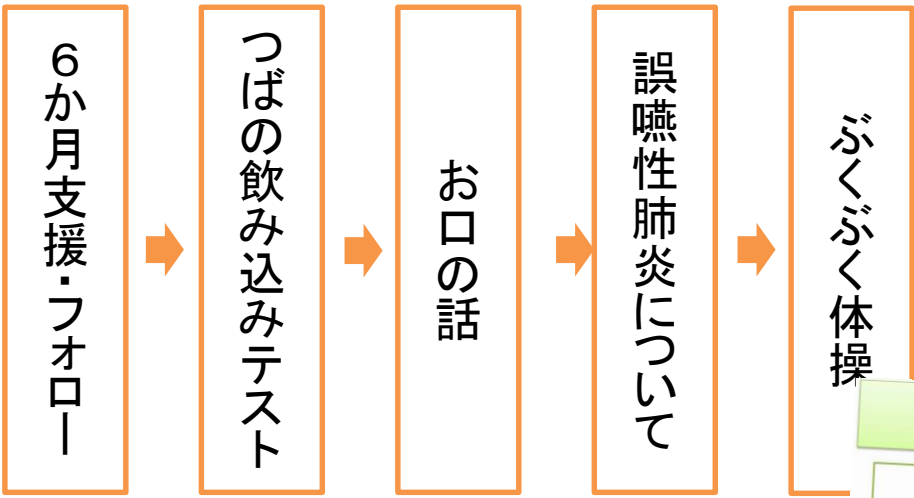
～フレイルリスクが高い人へのアプローチ～




- ・普段どんな食事をしていますか？
- ・日頃の活動内容は？
- ・よく食べるものはなんですか？
- ・病院に通院していますか？

③ 歯科衛生士

～お口の話・誤嚥性肺炎の予防～



誤嚥性肺炎

なんと！50歳以上の7割の人が寝ている間に誤嚥している！！

ムセと誤嚥

誤嚥とは…食物や唾液が誤って気管に

むせるとは…
食物が気管に入り、もしくは、
食べ物を出そうとする防御反応

誤嚥しても感染しない様に、
口腔内の細菌を減らすことが大事！

むせが弱い、むせがないと…
誤嚥性肺炎

口の中を清潔に保ち、
飲み込む力をつけることで
誤嚥性肺炎を予防できます！



④ オレンジアドバイザー・認知症地域支援推進員

～医療機関への受診へのアプローチ～

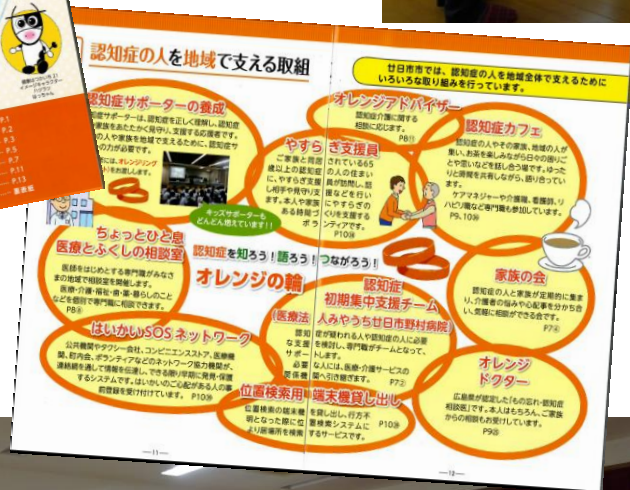
1年目支援

奥様に聞き取り

認知症の話

奥様へ医療機関等案内

翌日、医療機関受診



〇〇病院の〇〇先生が専門的に診てくださいますよ。明日が先生の診察日です。

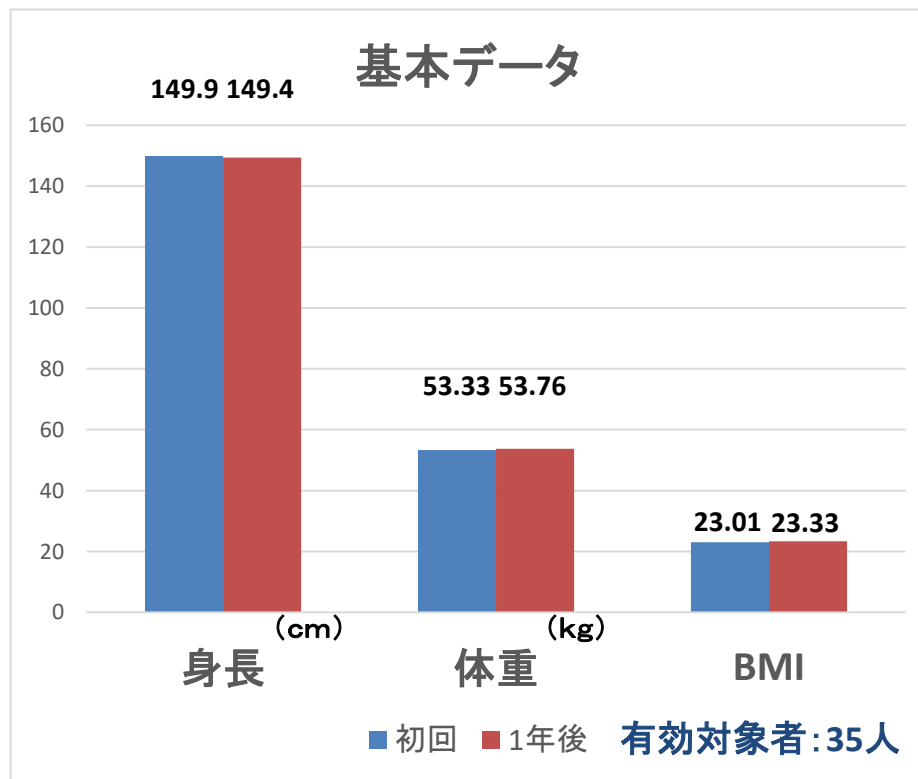
医療機関へ受診したら初期のアルツハイマー型認知症でした。少しショックでしたが、現実を受け止め引き続き百歳体操を続けていきます。



5. 取組の評価

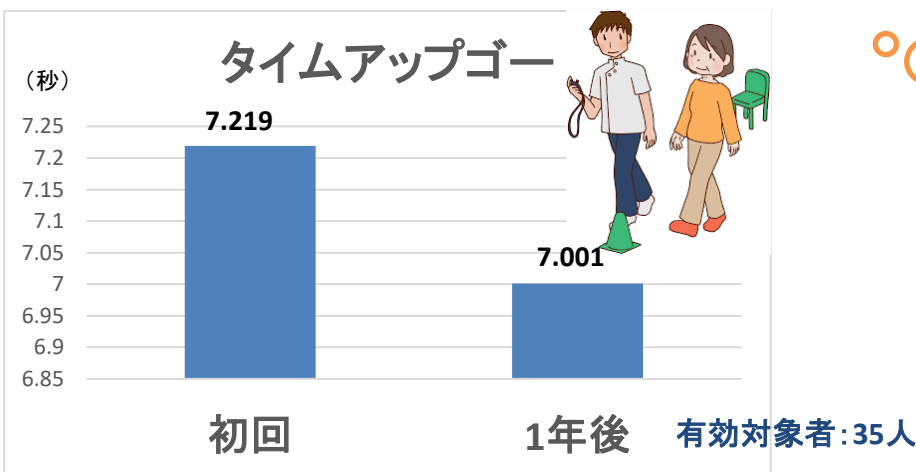
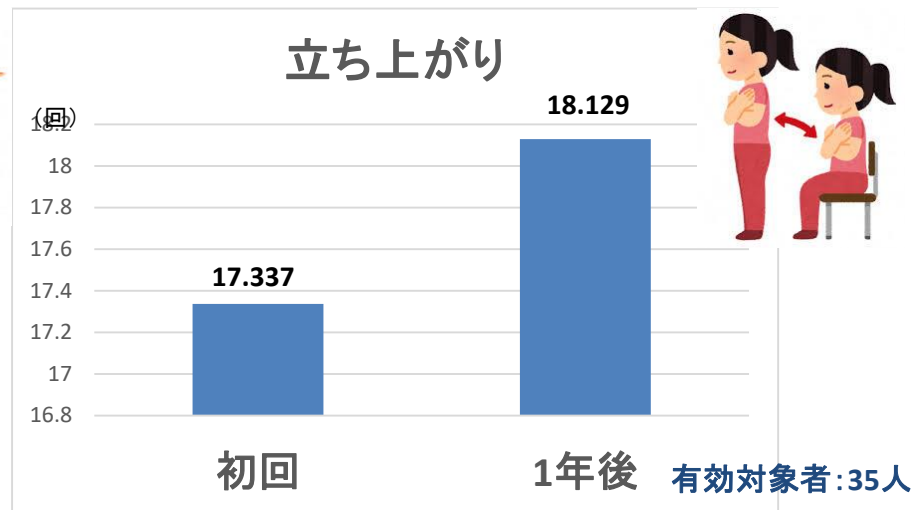
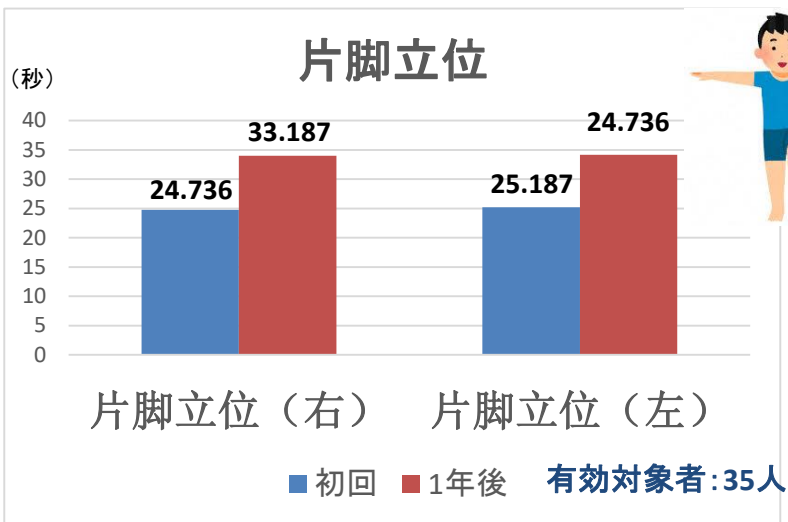
〈体力測定結果①〉

1年間を通して支援した3カ所の対象者について
初回と1年後の体力測定の結果を比較



〈体力測定結果②〉

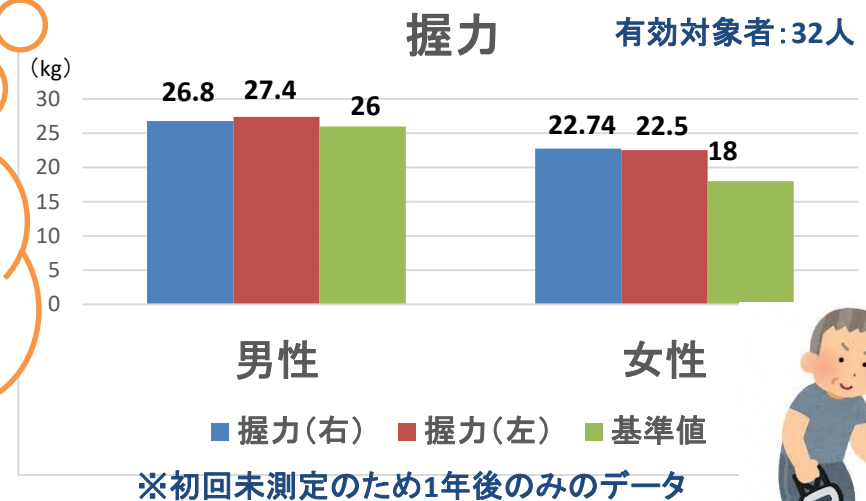
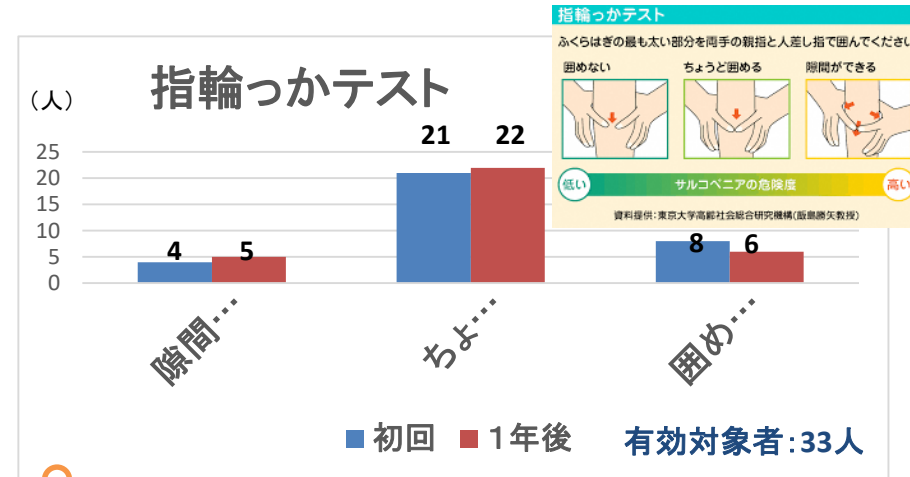
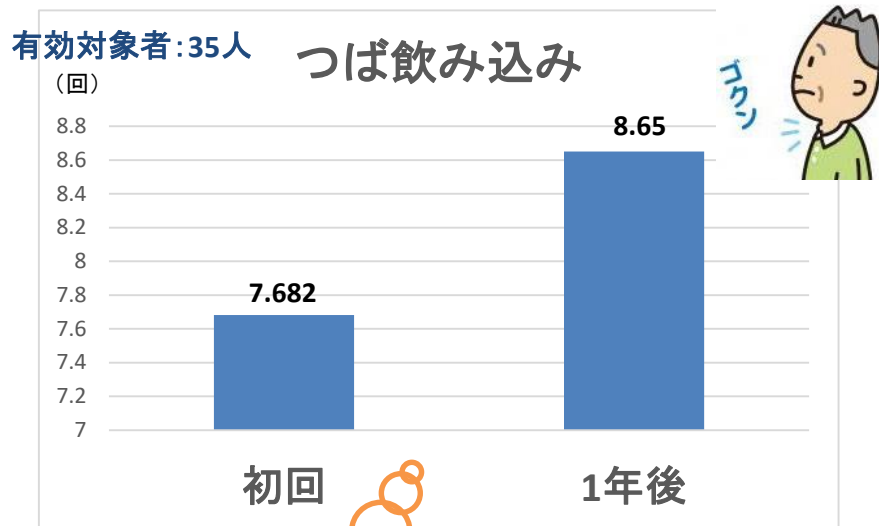
1年間を通して支援した3カ所の対象者について
初回と1年後の体力測定の結果を比較



運動機能を示す、片脚立位、立ち上がり、TUGの全ての項目で向上を認めました！

〈体力測定結果③〉

1年間を通して支援した3カ所の対象者について
初回と1年後の体力測定の結果を比較



嚥下機能を示す
つば飲み込み
テストで
向上を認めました！

栄養状態を示す
指輪っかテスト
はほぼ変化はな
かったが、握力
では基準値より
高い結果に！



6. 今後の展望

専門職が連携し、少しでも住民のお手伝いしながら、住民が主体となり、近くでみんなと健康づくり活動に参加できる場を増やす。



- ・ **つながり**をつくり、強くすることで災害などが生じたとき支え合い、**減災に役立つ**。
- ・ 支えあいがあると、認知症になっても、病気や障害を負っても**住み慣れた地域で住み続ける**ことができる。
- ・ 効果的な健康づくりに取り組む事で、**生活不活発病も防ぐ**ことができる。

一人の元気が、地域も元気に！

