

## 通所型サービスCの取組

### (短期集中リハビリプログラム)

「老健いこい」では、長和町の委託により介護予防・日常生活支援総合事業、通所型サービスC(短期集中リハビリプログラム)を行っています。

この事業は、令和3年7月から開始し、早二年が経過しました。今回は、この二年間の経過実績と利用者のお伝えします。

このプログラムは、生活機能を改善するための運動器の機能向上を目的とした筋力向上運動、バランス運動(平衡性)、機械を使った運動、コグニサイズ(頭と体の同時運動)、屋外歩行(時期によって)等です。

足腰の衰えから生活に不安を感じている方、少し前の自分に戻りたい方、最近閉じこもりがちで外出がおっくうな方、体力をつけてもう一度趣味を楽しみたい方等が参加しています。

対象者は、介護保険の要支援1、要支援2の方、65歳以上でチェックリスト(身体状況について確認する25項目の質問)で判定された方です。

1グループ4名を対象として実施、週1回・全16回(4か月)のコースです。



いこいの丘公園で屋外歩行

第1期から10期までのグループが既に卒業され、現在は、11期3名、12期3名の方が参加しています。この2年間で合計43名の方が参加しました。

参加した方へのインタビューでは次のような感想が聞かれました。

A様(女性)：家の中では杖を使わずに歩けるようになった。

B様(男性)：今年の畑仕事は諦めていたが、体力に自信が付き、やることにしたよ！

C様(女性)：歩行器を選定してもらい、散歩へ出る際の不安がなくなり、これからの散歩が楽しみ！

D様(男性)：週1回運動に出かける事が楽しみだ。仲間ができてうれしい。



プログラム最終日には、終了証授与式を行います。4か月間頑張ってきた参加者は達成感に満ちています。

E様(女性)：洗濯物を干す時の息切れが減少し、続けて動作が行えるようになった。

F様(男性)：身の回りのことはゆっくりに行っているがそれでも以前よりスピードアップした。

G様：居間の中は這って移動していたが、スムーズに立ち上がり、歩いて移動できるようになった。

その他にもたくさん身体機能の変化や生活動作での変化を感じられた方が多くいました。

一人での運動は辛く、続かないという場合もありますが、この事業では、少人数制で指導者との距離感も近いため、個別でのアドバイスにも対応可能です。ほとんどのの方が、集団がもたらす相乗効果により前向きに運動でき、楽しみながら参加しています。

これからも、生活課題に対して利用者と一緒に課題解決に向けて4か月間集中的に運動を行い、介護予防支援ができればと思います。

## 地域貢献活動の充実

平成30年度の介護保険の改定により、それまで運営基準で規定されていた「地域交流活動」が「地域貢献活動」として強化されました。

老健の役割は、要支援・要介護の認定を受けた方に対する介護保険サービスだけではありません。高齢者の方に多く見られる要介護認定を受ける前の虚弱状態の段階や筋力の衰えを感じ始める40代から在宅ワークや外出自粛などで自然に筋力低下に繋がっていく状態の方に対しても目を向ける必要があります。



いこいでは、長和町社会福祉協議会と連携し、いきいきサロン他、地域の皆様の集まりに参加することで地域貢献活動を行っています。

介護職員による嚥下体操や排泄体操、リハビリ職員によるコグニサイズ(頭と体を同時に動かす)等、楽しみながら介護の予防に繋がられるような内容を毎年検討し、更新しています。

月により参加する地区は変わりますが、今後も地域に必要とされる施設となれるよう活動をしてまいります。

「こんなことが知りたい」「こんなことをやってほしい」等ありましたら、いこいまでお問合せください。

依田窪老人保健施設「いこい」には、医師、看護師、介護員、理学・作業療法士、管理栄養士、支援相談員と多職種が勤務しています。  
このコーナーでは、各職種からいろいろな情報を発信します。

## ○ 研究発表会を通して ○

Aユニット介護福祉士 山口 奈美  
研修・研究委員長



それでも参加できない時のために、限られた時間でより多くの情報を得られるよう訪問録の記入内容を見直し、訪問前に参加職員と話し合う時間を設け確認事項を伝えるようにしました。

訪問後は、介護職員とリハビリ職員で今後の課題や必要な支援について話し合いを行いました。

この取り組みで、利用者様の自宅での生活スタイルをいこいでも取り入れたり、いこいでの様子を情報提供したり、在宅生活における課題等が解決した事例もありました。

いこいでは、利用者様の在宅復帰だけでなく、様々なニーズに対応できることを目指して支援をしています。

そのためには、業務の課題解決に向けた意識を持つ必要があり、多職種で課題を共有し、解決するために研究発表という形で、毎年ユニット毎に方法を検討し取り組んでいます。

昨年Aユニットでは「在宅訪問へ行く事の重要性」をテーマに研究を進めました。

在宅復帰や利用者様・ご家族の自宅での困り事を知るために、介護職員も訪問へ行く事は必要だと感じつつも業務の関係などで参加できていない現状がありました。

日々関わる介護職員の見直し・訪問録(自宅訪問の際の記録用紙)の改正を行いました。

訪問へ同行するために、業務調整や時間設定を行いました。

その結果、介護職員の参加率が増加しました。



また、訪問に対する職員の向き合い方の変化や意識向上が見られました。

利用者様が在宅復帰をするために、いかに在宅での生活をイメージし、在宅生活に寄り添った支援方法の提案をできるかが大切だと、在宅訪問に同行した事で再認識する事ができました。

研究を通し、日ごろから課題解決に向けた意識を持ち、多職種やご家族と共有し、解決するために取り組んでいきたいと思ひます。

### ■ 人事異動

○ 6月1日付新規採用  
理学療法士 坂口 佳悟



以前の職場で学んだ経験を生かしたいです。  
いこいでも多くの方々とリハビリを一緒に励んでいきたいと思ひます。

### ★ 編集後記 ★

トマト、キュウリ、ナスなど家庭菜園で収穫された野菜が毎日の食卓に並んでいる家庭も多いと思ひます。最近では、畑での栽培の他に、ネギ、シソ、バジルなどを手軽なキッチン菜園、ベランダ菜園で育てている方も多いようです。



家庭菜園の魅力は、様々ありますが、自分が育てた野菜を食べることができるとは大きな魅力です。体も動かすので健康の維持にもなりますね。

いこいの中庭でも、かぼちゃ、サツマイモが植えられ、キュウリはプランターで育てられています。収穫が楽しみです。