

なんケア通信

第26回 南部圏域の地域包括ケアを考える会(なんケアの会)を開催しました。

開催日時：令和2年8月4日(金) 18:00~19:15

会場：南部市民サービスセンター「なんぴあ」2階 地域文化ホール

参加者：33名(介護事業所関係者 20名、地域包括支援センター 6名、在宅マッサージ 2名、その他 5名)



演 題

高齢者のリハビリテーションについて

～ 介護予防の観点から ～

御野場病院 理学療法士 統括主任 橋 啓明 様



令和2年8月4日(火)に「第26回なんケアの会」を開催致しました。4月、6月は新型コロナウイルス感染症の影響により開催を見合わせておりましたので、実に半年ぶりの開催となりました。コロナ禍の中、たくさんのご参加をいただき感謝申し上げます。

感染防止の観点から、会場は座席間隔を十分に空けさせていただき、ご来場の皆様には検温、マスクの着用、手指消毒のご協力を頂きました。

今回は、当院の理学療法士統括主任の橋啓明氏よりご講演いただきました。テーマは「高齢者のリハビリテーションについて ～介護予防の観点から～」です。

介護予防とは、「要介護状態でない高齢者は、要介護状態になるのを予防し、要介護状態の高齢者は軽減や悪化防止を図ること」であるそうです。要介護が必要になる主な理由として、認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒によるものが大部分を占めています。これらは、運動や脳トレ、生活習慣病予防、栄養補給を心掛けることで予防につながるとのことでした。

講演の中で、運動しながら頭を使ってトレーニングをする「コグニサイズ」を参加者の皆様と一緒に体験しました。数字を数えながら足踏みをしたり、手をたたいたり、更に手と足の動作を組み合わせたり、講演の途中途中で一連の計算をする場面もあったり・・・思っていたよりも難しくもありましたが、笑いもあって和やかな講演でした。

この講演を通して、普段の生活の中にコグニサイズを取り入れることで、楽しく脳を鍛えることができ、自然と介護予防につながることを教えて頂きました。

また、高齢者は習慣的に運動をすることが少なくなる年代でもあるため、まずは運動に対する意欲を高め、出来る範囲内から始めてみるのが大切。運動負荷を意識し1日40分以上を目標に、頑張った自分自身へのご褒美を考えたりして、達成感を味わいながら行うことが秘訣であるそうです。

地域包括ケアシステムが目指す「高齢者が可能な限り地域で自立して暮らし続ける」ために、介護予防は必要不可欠であると理解しました。介護予防の考え方を地域に普及させ実践していくことが、私達の役割といえるのではないのでしょうか。

今、新型コロナウイルス感染予防の為に「3密」を避けなければならず、そのような中で、充実したりハビリ支援は困難な状況にあります。今後も工夫しながら介護予防に取り組んで参りたいと思います。

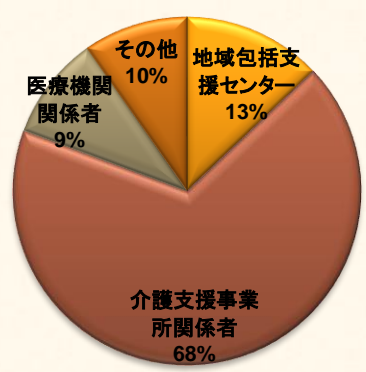
次回のなんケアの会は10月2日(金)を予定しております。しかし、新型コロナウイルス感染症の動向を考慮し、自粛・中止させていただく可能性もございます。変更、詳細につきましては今後ホームページにて順次お知らせ致します。





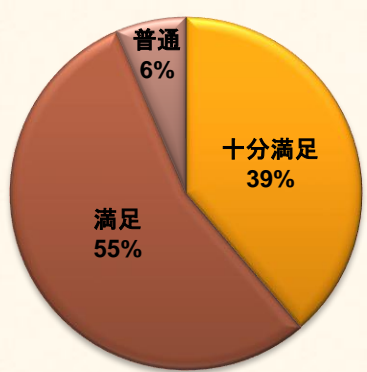
アンケートの 集計結果

所属



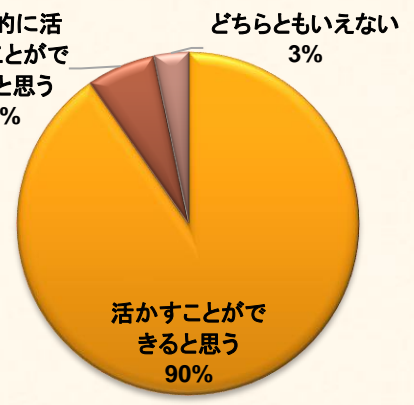
- 地域包括支援センター
- 介護支援事業所関係者
- 医療機関関係者
- その他

なんケアの会に参加して、 いかがでしたか？



- 十分満足
- 満足
- 普通

今後、地域の活動に活かす ことができそうですか？



- 活かすことができと思う
- 部分的に活かすことができと思う
- どちらともいえない

回収率：93.9%（アンケート配布：33名、回収：31名）



会場の様子 と 皆様からの ご意見・ご感想



間隔を空けて着席してもらいました



講師の橋弘明様



当院の理事長 質疑応答の様子



受付時に検温、手指消毒を
しっかり行いました。

本人の拒否が強く、リハビリにつながらないケースに悩んでいました。今日のお話を聞き、具体的な予防の必要性なども伝えられそうだと思います。ありがとうございました。専門的な単語少なくわかりやすかったです。

介護支援事業所関係者

工作上、介護予防やフレイル等伝える場面やセルフケアを勧めているが、高齢者に限らず、自分らも日常生活の中で意識しなければならないと改めて感じました。

介護支援事業所関係者

介護予防について、改めてリハビリの重要性を知ることができました。

地域包括支援センター



次回開催の お知らせ

開催日時：令和2年10月2日（金） 18:00～19:15
会場：南部市民サービスセンター「なんぴあ」2階 地域文化ホール

