

2004年12月

介護予防に向けて の取り組み

介護老人保健施設
都筑シニアセンター

横浜市都筑区東山田町1357番地

TEL : 045 - 595 - 0021 (代表)

2001年4月の施設開設以来
＜可能性の追求＞という施設運営方針のもと
従来の介護保険施設サービスから一步踏み出した
いわゆる質の高い施設サービスが
「どこまで、どれくらい我々が提供できるか」を
常に模索しチャレンジを続けてきました

このところ行政ならびに巷の論議は
「介護」の質の議論から「介護予防」についての
視点が色濃くなってきているものと感じられます

これは「総合的な介護予防システムの確立」という
具体的で本質的な命題が明らかになってきた結果だと
私たちは考えています

冒頭に申しあげました通り
都筑シニアセンターが今まさに取り組んでいる様々なサービスは
その「介護予防」そのものです

今後神奈川県ならびに横浜市政において活発な議論が予想される
＜介護予防事業＞において
都筑シニアセンターの取組みが介護予防の
実務における先鞭となるよう
いままでの学会発表や研究発表、
そして過去から現在において取り組んでいる
介護サービスをご紹介いたします

機会があれば是非とも
施設にご見学を兼ねてお越しく下さい。

§ 学会及び研究発表での演題実績 §

【平成14年】(2002年)

第13回全国介護老人保健施設大会 in 福岡

『家庭復帰率2割からのスタート』 社会福祉士 森健治郎
『お家のお風呂にはいろいろよ!』 看護師 福元聖子

【平成15年】(2003年)

第14回全国介護老人保健施設大会 in 北海道

『老健職員のレベルアップを目指して』 社会福祉士 森健治郎
『美味しく食べてほしいから』 看護師 福元聖子
『生涯安全でかたちあるものが食べたい』 管理栄養士 麻植由紀子
『ケアスタッフ中心!施設内クラブ活動』 介護福祉士 和田智則

第1回横浜市老人保健施設協会研究大会

『老健は在宅復帰を目指せるか?』 社会福祉士 森健治郎
『施設生活のカンフル剤。クラブ活動の発足から・・・現在まで』 介護福祉士 和田智則
<<最優秀演題賞受賞!!>> 介護士 小椋大輔

第3回パワーリハビリテーション学術大会

『パワリハ実施者に対する精神機能評価の取組み』 理学療法士 長尾亜紀

【平成16年】(2004年)

第15回全国介護老人保健施設大会 in 香川

『都市型老健におけるショートステイ専門棟の取組み』 介護士 庄司慎太郎
『老健施設に求められるもの・・・フスフレーゲへの取組み』 介護士 小椋大輔
『楽しい!遊べる!スタビリテーショントレーニング』 介護福祉士 麻生裕子

第2回横浜市老健協議会研究大会

『「足」を見ることの大切さ。～都筑シニアセンターフスフレーゲの取組み～』 介護士 小椋大輔
『食事中のむせが減った!～ソフト食を導入して一年得られたメリット～』 管理栄養士 麻植由紀子

リハビリテーションケア合同研究会北九州2004

『当施設における移動手段と自立度について』 理学療法士 長尾亜紀

§ 発表文献実績 §

都筑シニアセンター関連記事文献抜粋

平成13年2月(2001年)

新訂・ユニットケア施設の空間設計と運営管理

総合ユニコム発刊

平成13年8月(2001年)

日経ヘルスケア 21

施設の工夫で楽しく快適な生活空間に

日本経済新聞社発刊

平成14年(2002年)

介護施設管理 NO4

理念づくりからスタートした「ユニットケア」と「担当者制」

平成16年4月(2004年)

老健4月号 全国老人保健施設協会

“脱”管理型組織で職員全体のレベルアップをねらう

平成16年7月(2004年)

老健7月号 全国老人保健施設協会

老健施設での「フスフレーゲ」の取り組み

平成16年(2004年)

介護人材育成 Vol.1 No4

日総研出版

主体性を育てる職場教育

介護予防 のケアサービス

- 【1】 筋力向上トレーニング<パワーリハビリテーション>
転倒防止プログラム
- 【2】 フットケアの取り組み
- 【3】 口腔ケアの取り組み
- 【4】 痴呆防止の取り組み



【1】筋力向上トレーニング<パワーリハビリテーション>

都筑シニアセンターは平成14年9月から横浜市の老健で最初にパワーリハビリテーションを導入しました。平成15年には「横浜市高齢者筋力向上トレーニングモデル事業」の施設として選定され、老健における新しいリハビリテーションの定着に努めました。

日常生活をある程度楽しく過ごせるようになるには、身体に最低限のスピードや耐久力を備えなければなりません。眠ってしまった筋力やバランス感覚を呼び起こす『パワーリハビリテーション』は総合的な運動能力の改善・向上に効果的です。特に要介護状態になる前の高齢者にこのようなリハビリテーションは「介護予防」に結びつきます。

また、ハードとしての社会資源を近隣の高齢者にも広く活用していただくことが出来れば、在宅における介護予防にも寄与できるものと考え、介護保険の範疇にとらわれない、より広義の意味での介護老人保健施設のありかたについて議論を深めていきたいとおもいます。



【2】フットケア

経営母体である医療法人社団育明会は、下肢静脈瘤の日帰り手術は民間の医療組織としてはその症例数において他に追隨を許しません。また、リンパ浮腫治療（リンパドレナージ）や靴外来、巻き爪など「足～脚」に的を絞ったユニークなフットケアクリニックを運営し、平成16年7月東京両国に「両国あしのクリニック」を開設し「あし」の専門外来施設を開院いたしました。

このような実績から「高齢者の自立歩行を促す介護の基本」はまず“あしを見ること”からという認識が施設の中にあり、平成16年から足の専門家フスプレーガー（フットケアセラピスト）を施設に常駐させています。

都筑シニアセンターのフスプレーガーの活動は

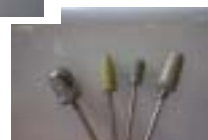
ご利用者全員のあしを観察し評価すること（フットスクリーニング）

ご利用者の優先順位を決めること（足病変の早期発見）

ご利用者のフットケア（爪、タコ、魚目の処置）を行う

今後は外反母趾、内反小指、偏平足など、あし病変の根本問題の解決にも目を向けた展開を行います。

また、高齢者にとって「あしで歩く」という人間本来の姿の回復を促すことは、結果として日常の活動性を推進し筋力維持向上や転倒予防にもつながる重要な「介護予防」メニューといえます。



【3】口腔ケア

京都大学大島清（大脳生理学）名誉教授は「人間の体性感覚野（正常歩行感覚）に送られる脳活性刺激情報のうち足からの情報が25%・手から25%、そして顎からの情報が50%」と発表しています。

これは食べることが大切であることを示していますが、食べる基本は言うまでもなく毎日の口腔ケアです。口腔ケアは「重要であるのに忘れられがち」なケアでした。都筑シニアセンターはその口腔ケアにスポットを当て「口の大切さ」をご利用者にも職員にも理解してもらおうと提携の歯科医師と連携し歯科衛生士2名を配置しています。

我々のエネルギーや栄養素、水分は全て口を通して吸収されます。口の調子が悪ければご飯も食べられません。また、嚥下にも多大な悪影響を及ぼします。まして口臭があったり虫歯が増えていったりすると、会話をする気力も萎えて行くのは目に見えています。そこで、歯科衛生士による専門的な「口」へのアプローチにより、目に見えないところで介護に効果を発揮しています。こんなことも、「介護予防」の一端を担うものです。



【4】痴呆防止の取り組み

(1) 勉強レクと学習療法

脳機能の活性化や痴呆症状の改善ならびに防止は社会的にも急務であることは承知の事実ですが、症状改善の科学的根拠や人材の育成、経済的な問題等から、その取り組みは遅々としたものでした。しかし、「生活意欲は学習意欲」という観点からみれば人間は高齢化しても学習する生き物であることも事実です。昨今マスコミなどでも取り上げられるようになりました学習療法も介護予防に力を発揮するものです。都筑シニアセンターでは「勉強レク」から「学習療法」までご利用者の段階に合わせたメニューを考えています。

(2) クラブ活動

都筑シニアセンターでは従来レクリエーションなどに組み込まれていたメニューの中から数種類を「クラブ活動」として位置づけ、参加する方の意欲や身体機能の検討などを行うなど、しっかりとした参加ルールを構築しクラブ活動を行っております。これは、高齢者の参加意欲の向上や生活に対するモチベーションアップにつながっています。

