

第11回

千葉県地域リハビリテーションフォーラム

「千葉県内の地域リハビリテーション活動報告」

介護予防事業への

1. 松戸市小金原地区

(医) 弥生会 旭神経内科リハビリテーション病院
東葛北部地域リハビリテーション広域支援センター

取り組みについて

における介護予防教室

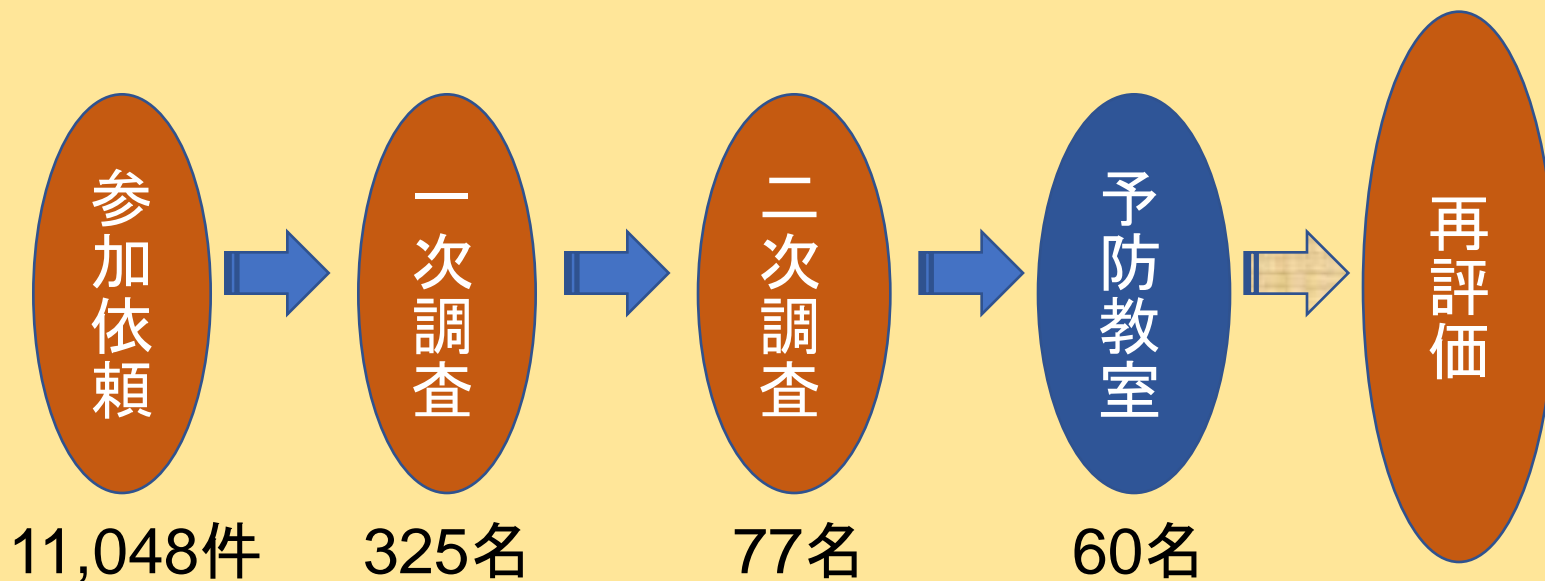
平成30年1月27日

作業療法士 賀曾利 裕

松戸市小金原地区における取り組み

(2007年4月から2007年11月まで)

- ・ 対象: 65歳以上で比較的健康的な地域住民
- ・ 目的: 軽度認知障害および運動能力障害の早期発見と早期対応
→ 介護予防教室の実施



プログラム内容とメンバー構成

プログラム内容	個別or集団	担当スタッフ
バイタルチェック	個別	Ns MSW CP
一週間の歩数と活動記録確認	個別	PT
近況報告	集団	CP
ウォーミングアップのゲーム	集団	CP
プリント形式の認知課題	集団	CP
体操	集団	PT
宿題(認知課題、歩数計)	個別	CP PT

CP・・・臨床心理士

各グループの メンバー構成

メンバー(教室参加者)	10人
サブリーダー (地域ボランティア)	3人

サブリーダーについて

- ▶ サブリーダーとは、地域の民生委員、高齢者相談協力員、傾聴ボランティア団体等に呼びかけ、有志で集まった**地域ボランティア**
- ▶ 介護予防教室が医療スタッフの手を離れて自主運営となった際の**リーダー的存在**となることを期待し、教室立ち上げ時からスタッフのサポート役として参加を依頼した
- ▶ 事前に「**養成講座**」として3ヶ月間の介護予防教室を体験している

結果のまとめ

- 開始当初6名であった虚弱高齢者が中間測定時には、そのうち5名が健康群へ向上した。
- 上記5名の改善要素
 - ・ バランス面での向上が確認された。
 - ・ 万歩計での測定(宿題)により上記の5名のうち4名に歩行数の向上が確認された。
 - ・ アンケート結果より、80%の方が運動習慣および外出の機会について、増加もしくは維持していると回答があった。

その後の介護予防教室について

2007年まで

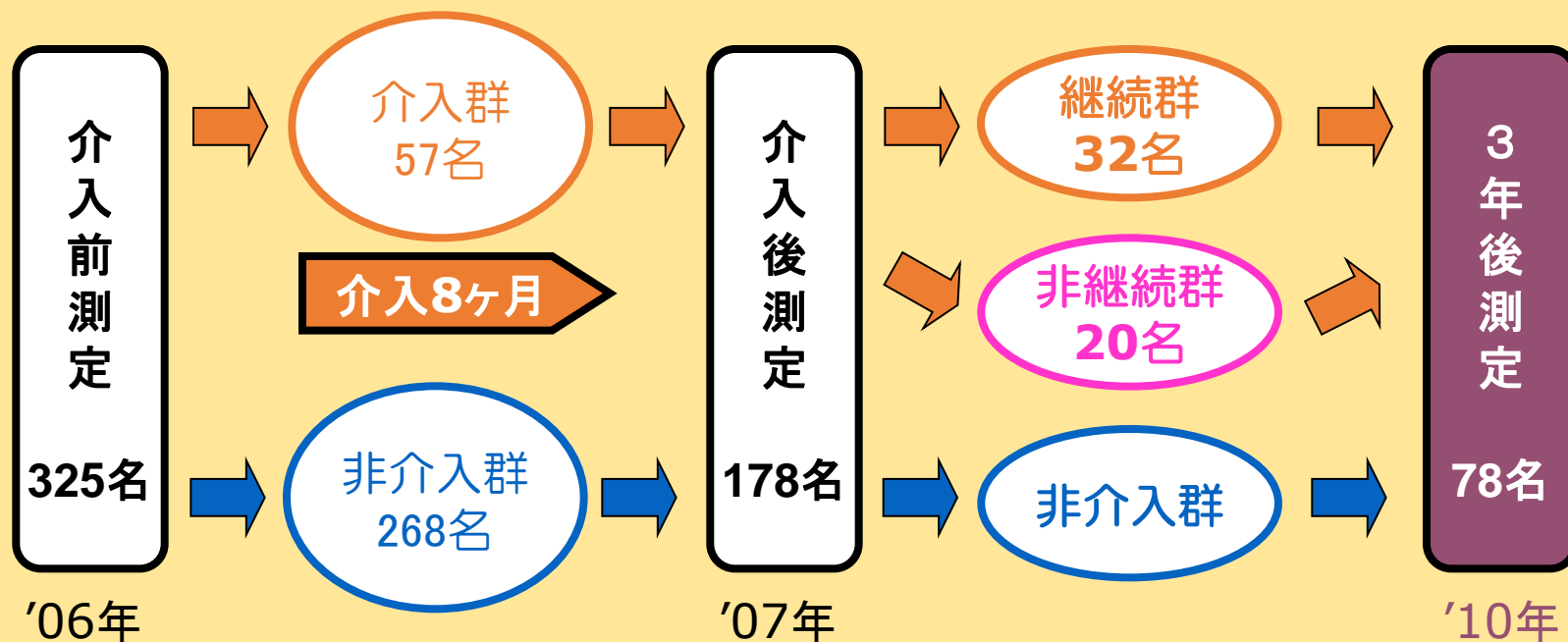
- スタッフ
 - CP、PT、MSW、Ns
- 認知プログラムの内容
 - 近況報告
 - 頭を柔らかくするゲーム
 - プリント形式の課題
 - 宿題

2007年以降(自主グループ)

- 運営はメンバー自身or地域ボランティア
- 現在の活動内容
 - 近況報告
 - 脳トレ本など
 - 皆で計画を立てて外出
 - 詩吟や俳句作りなど、各グループ独自の活動
- 当院スタッフが定期的に巡回指導

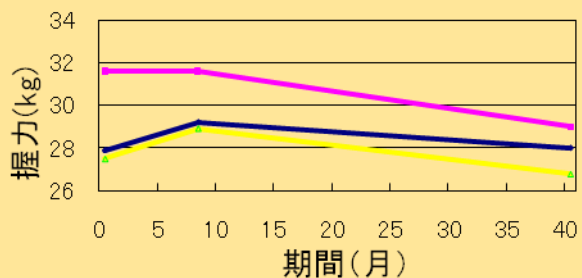
介護予防教室の継続調査

- 自主グループへ移行した介護予防教室の健康度の変化を継続的に調査し、自主グループ活動を行わなかった群と比較した。



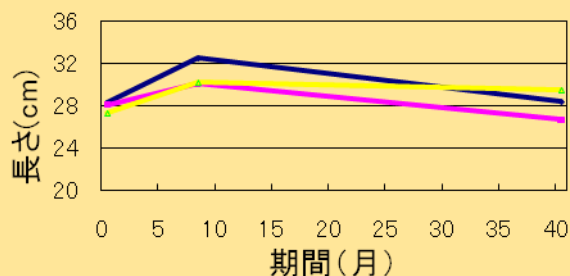
結果1 非介入群との比較

握力



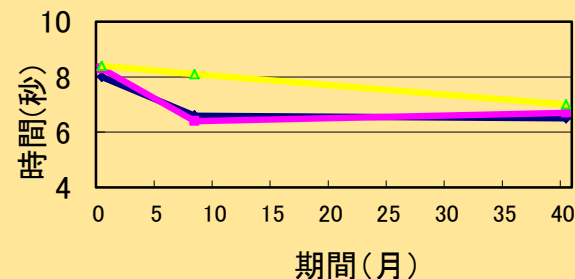
— 介入継続群 — 介入非継続群 —△— 非介入群

FR



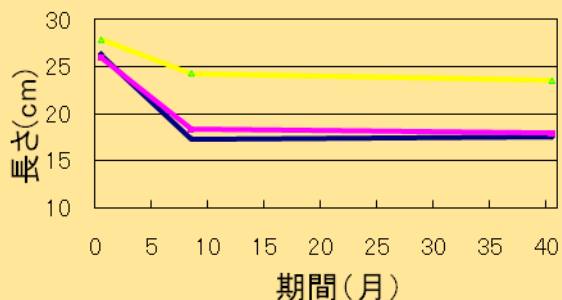
— 介入継続群 — 介入非継続群 —△— 非介入群

TUG



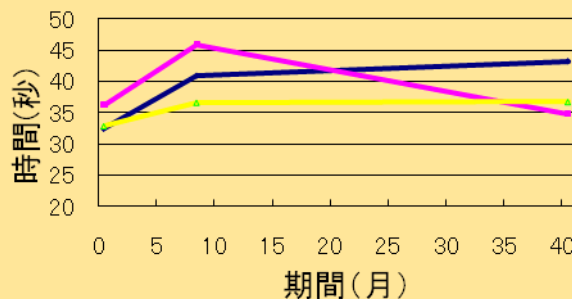
— 介入継続群 — 介入非継続群 —△— 非介入群

落下棒



— 介入継続群 — 介入非継続群 —△— 非介入群

開眼片足立ち



— 介入継続群 — 介入非継続群 —△— 非介入群

介入継続群: 3年間活動を継続した群
 介入非継続群: 途中で活動を休止した群
 非介入群: 3年間活動に不参加の群

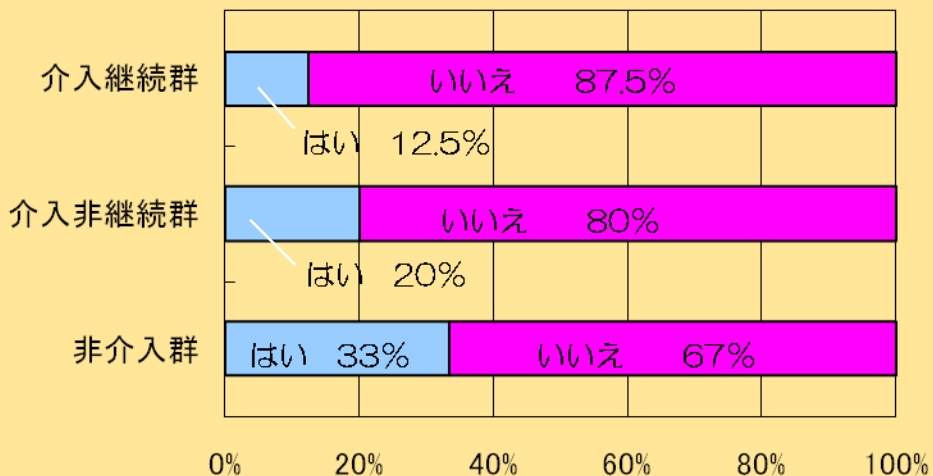
実は非介入群も運動習慣があった

介入群と非介入群は同傾向

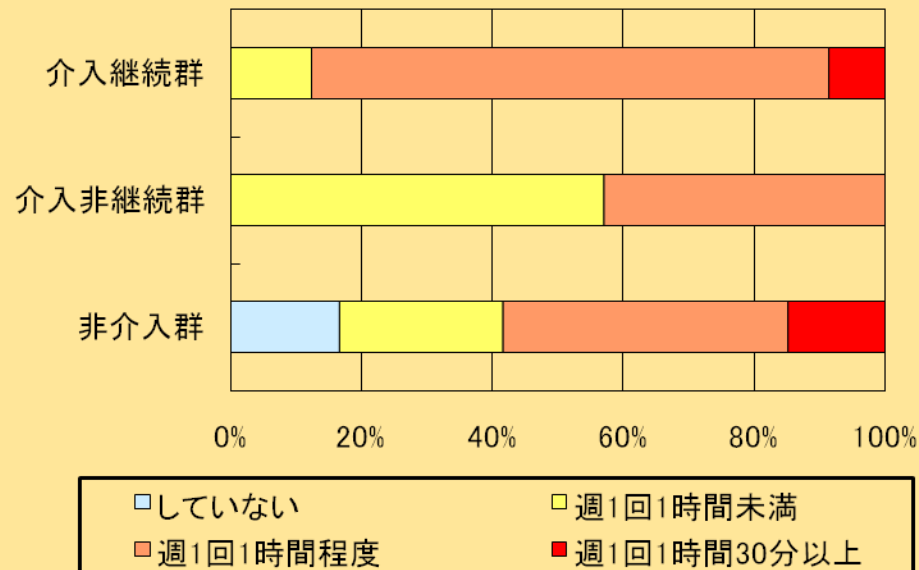


結果2 アンケート結果(健康意識)

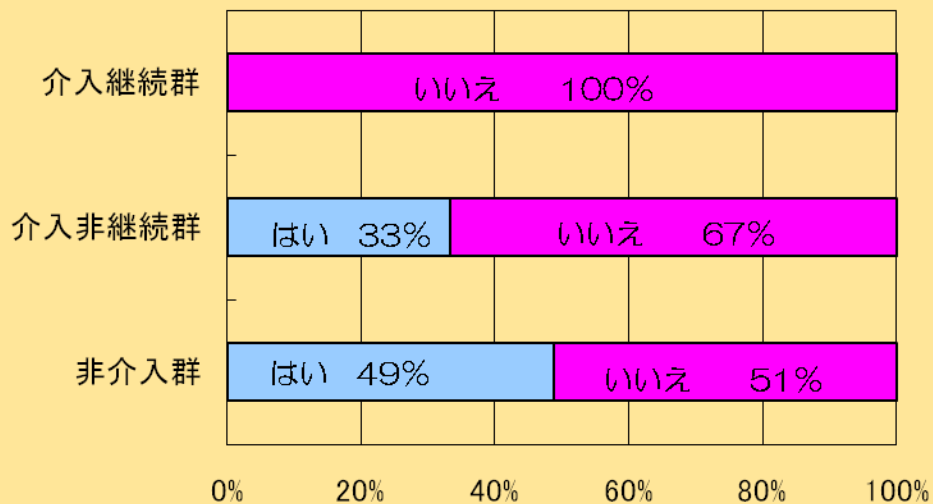
この3年間で大きな病気をしたか？(測定会参加者)



運動習慣



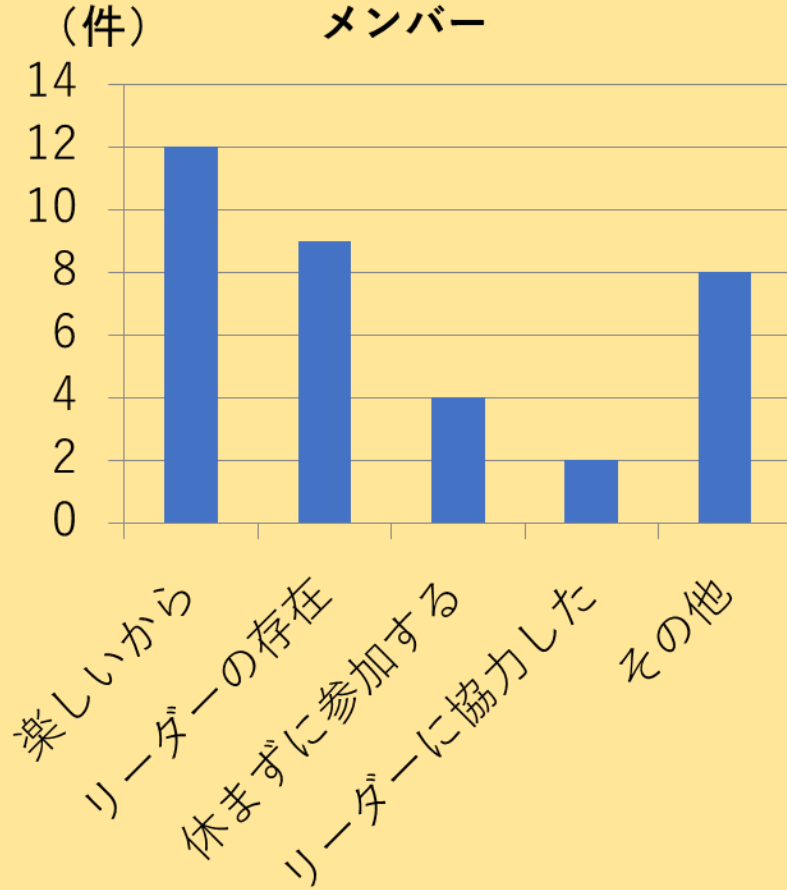
この3年間で大きな病気をしたか？(測定会欠席者)



結果3 アンケート結果(長続きの秘訣)

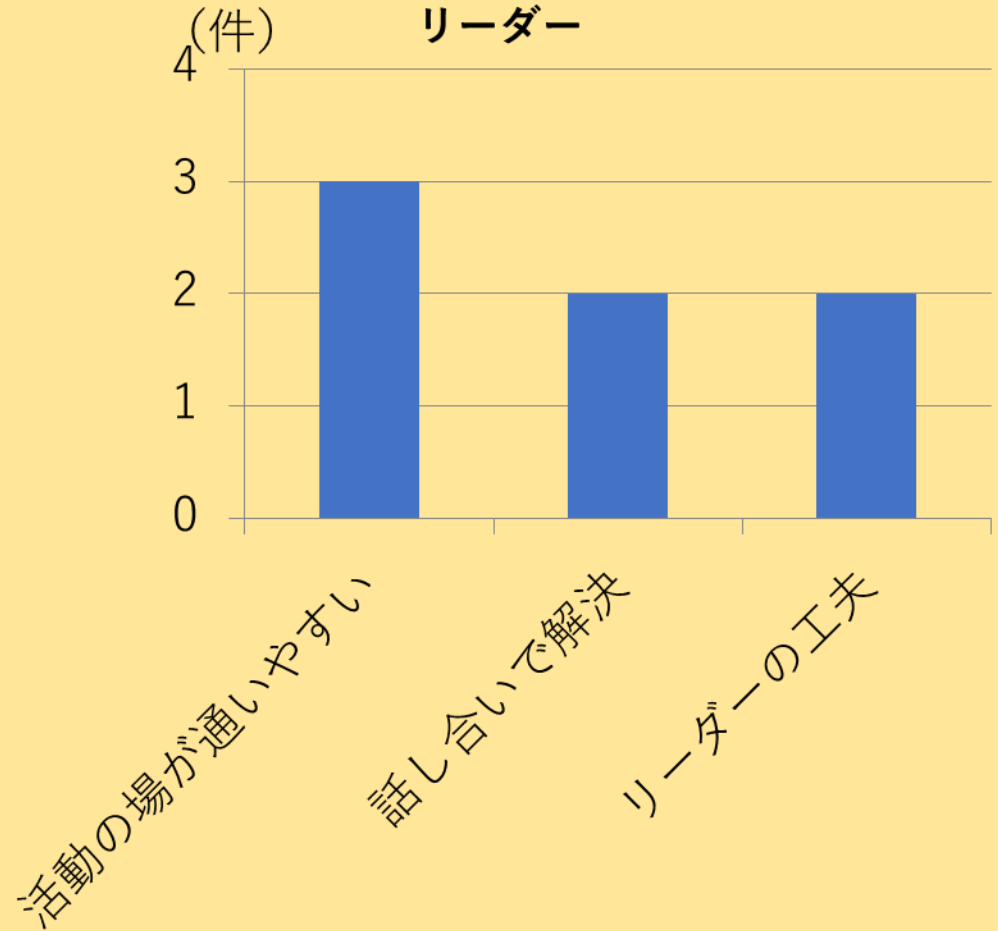
長続きの秘訣

メンバー



長続きの秘訣

リーダー



まとめ(1)

- 自主グループ活動の効果として健康に対する意識が向上し疾病が防がれていることが予想される
- 運動機能の結果について、非介入群のデータが介入群のものに近いのは運動習慣のある方が多く参加したためだと思われる

→より正確なデータを求めるには全数検査が必要

測定に参加しない人たちの健康度は？

まとめ(2)

- 「活動を長く続けるためには、活動内容をリーダー、メンバーで相談し、柔軟に変えることができると良い」との意見が多かった。
- スタッフがいつでも相談に応じる体制を示すことで、安心して自主グループの活動を継続することができている
- その一方で徐々に訪問回数をへらし、グループの自立心を育てることも大切

介護予防教室の課題

(1)リーダーの育成

「リハビリ伝道師」(生活リハビリ普及員)

(2)プログラムの作成

宿題、万歩計

(3)継続性

(4)評価

(5)ボランティアの育成

松戸市地域包括支援センター

オレンジ協力員 151名



外にあまり出ない方をうまく外に出す能力に長けた人々