

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

2. 生活リハビリ

(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

普及員養成事業

平成30年1月27日

作業療法士 賀曾利 裕

# 地域リハビリ活動支援を行なって感じたこと

- 研修後に参加者の仕事に役立ったか、地域リハビリに広がりを見せられたか把握しにくい
- 単発の研修では連携が取りにくい
- 介護予防事業は自主グループへの移行と継続支援が重要



研修終了者がリハビリの知識・技術をもったボランティア（生活リハビリ普及員）として継続して活躍できるシステムづくりを計画

# 生活リハビリ普及員養成事業 【2014年度～】

## 対象

リハビリ関連施設勤務の看護職・介護職など  
および民生委員など地域のボランティア

## 目的

1期生 23名 2期生 32名

- ・**リハビリの知識・技術をもったボランティアを育成し、**  
本人が前期高齢者になった時に後期高齢者を支えるシステムを作る(互助と自助)
- ・**リハビリ潜在需要者**への早期アクセスの実現



リハビリが必要だが使えなかった人(閉じこもり、認知症など)

# 受講者へ伝えている事

地域の皆様すべてにリハビリに対する関心や知識をもっていただくことが我々の願いです。

「リハビリをうけていればもっと良くなったのに…」という方を一人でも少なくするために、日々活動を行っています。

皆様も「リハビリの伝道師」の資格十分です。リハビリの普及にご協力よろしくお願い致します。

# 社会参加と介護予防効果の関係について

スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつ病のリスクが低い傾向がみられる。

## 調査方法

2010年8月～2012年1月にかけて、北海道、東北、関東、東海、関西、中国、九州、沖縄地方に分布する31自治体に居住する高齢者のうち、要介護認定を受けていない高齢者169,201人を対象に、郵送調査(一部の自治体は訪問調査)を実施。

112,123人から回答。  
(回収率66.3%)

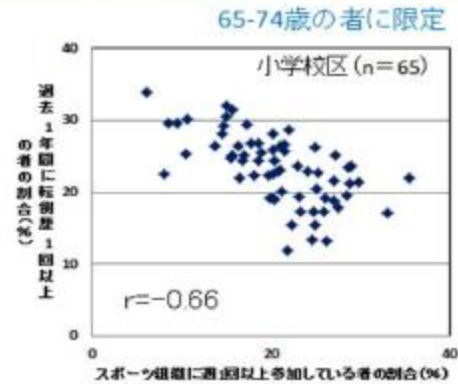
### 【研究デザインと分析方法】

研究デザイン: 横断研究  
分析方法: 地域相関分析

JAGES(日本老年学的評価研究)プロジェクト



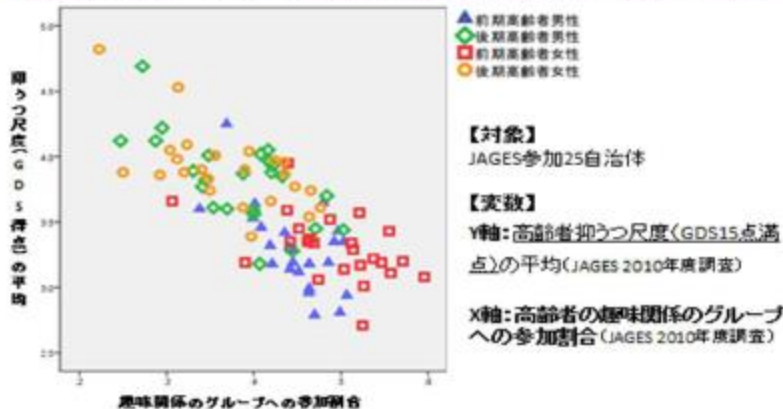
スポーツ組織への参加割合が高い地域ほど、過去1年間に転倒したことがある前期高齢者が少ない相関が認められた。



6保険者(9自治体)の要介護認定を受けていない人に郵送調査に回答した29072人(回収率62.4%)

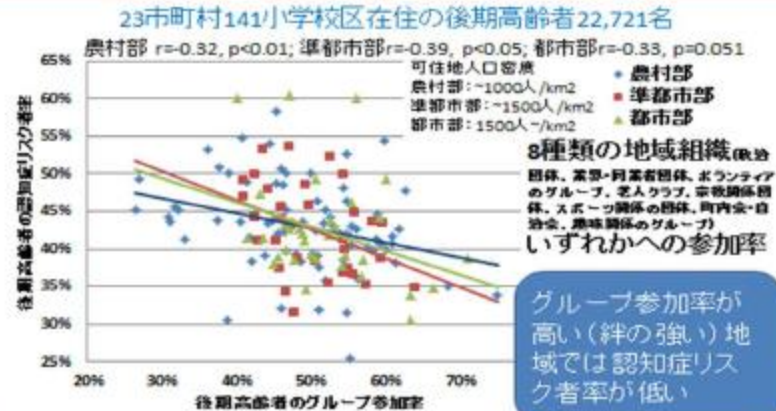
転倒率:  
11.8%~33.9%  
スポーツ組織参加率が高い小学校区では転倒者の割合が少しい

趣味関係のグループへの参加割合が高い地域ほど、うつ得点(低いほど良い)の平均点が低い相関が認められた。



図表については、厚生労働科学研究班(研究代表者: 近藤克則氏)からの提供

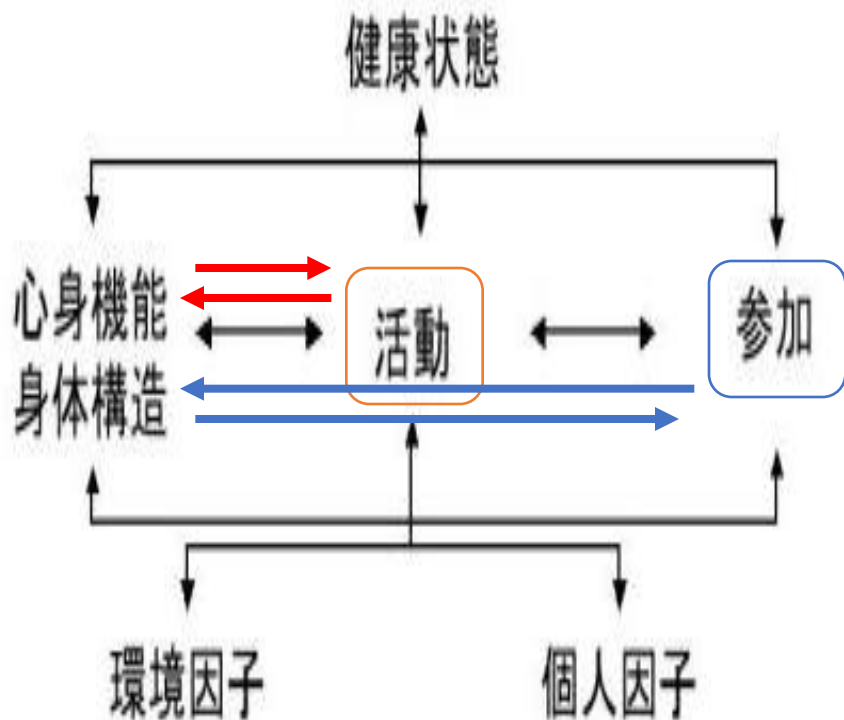
ボランティアグループ等の地域組織への参加割合が高い地域ほど、認知症リスクを有する後期高齢者の割合が少ない相関が認められた。



ボランティア活動も介護予防になっている

# ICFの概念図

(International Classification of Functioning, Disability and Health :  
国際障害機能分類)



ICIDH(1980)	ICF(2001)
機能障害 →	心身機能・構造 (解剖学的、生理学的な身体状況) そこに生じた問題は機能障害
能力障害 →	活動 (個人の課題や行為の実行) そこに生じた問題は活動制限
社会的不利 →	参加 (生活状況への個人の関与) そこに生じた問題は参加制約

## 介護予防・日常生活支援総合事業の目的

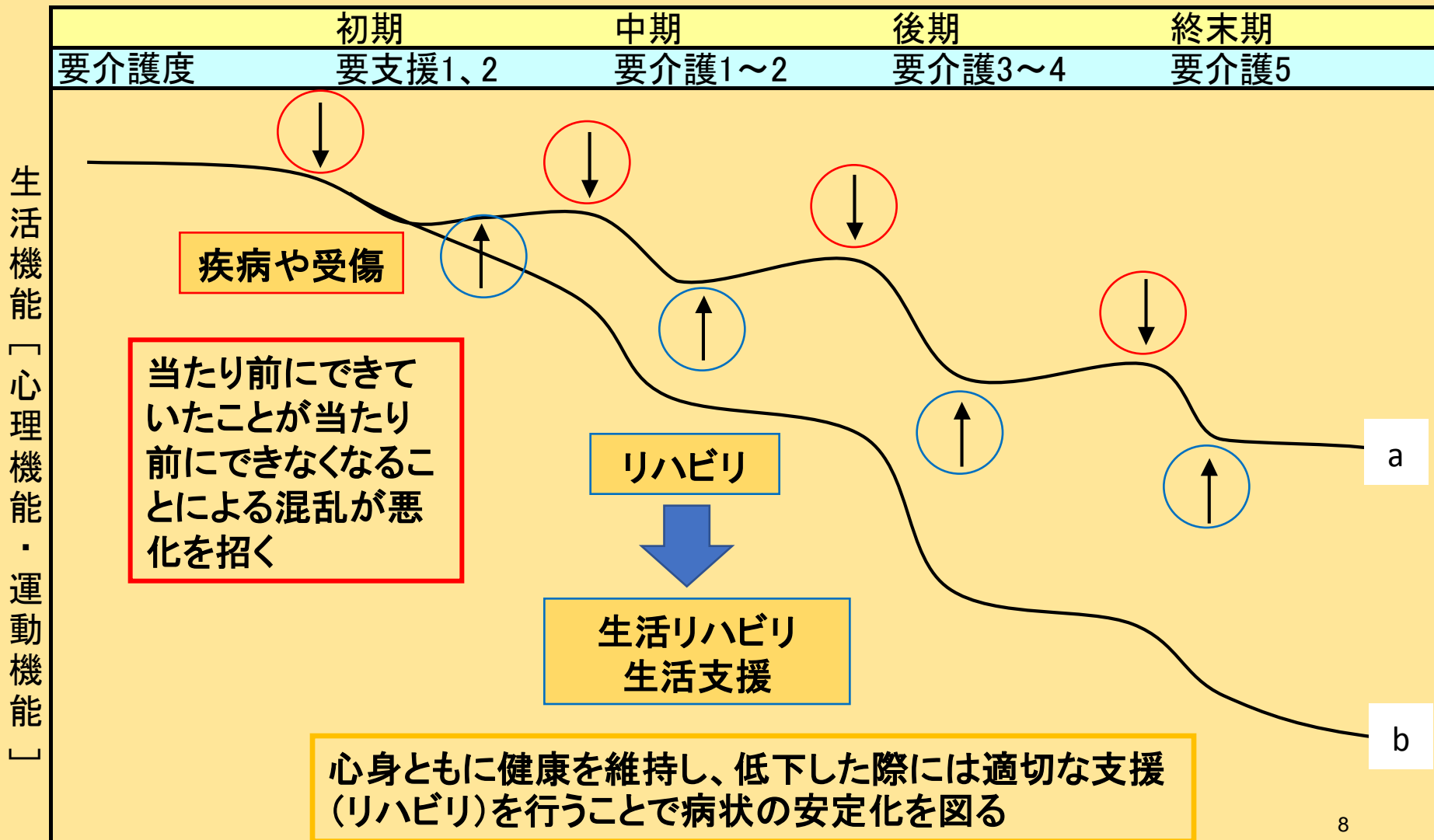
「できていることの継続」と「改善可能なことを増やす」支援により  
高齢者の自立度が向上

生活リハビリ



# アルツハイマー病重度化の予防と病状の安定化

## アルツハイマー病の病期と生活機能変化





# 研修内容(基礎研修)

研修:生活リハビリ

- ◆第1回 「日常生活で行えるリハビリ」
- ◆第2回 「ポジショニング・シーティング」
- ◆第3回 「寝返り・起き上がりの介助方法」
- ◆第4回 「立ち上がり・移乗の介助方法」
- ◆第5回 「摂食嚥下障害」
- ◆第6回 「認知症リハビリ」
- ◆第7回 「日常生活動作の介助方法」
- ◆第8回 「フォローアップ研修」

# 研修内容(フォローアップ研修)

アンケートを参考にフォローアップ研修を実施

- 第1回 「生活リハビリの復習」
- 第2回 「健康体操指導(車椅子利用者向け)」
- 第3回 「リハビリ評価について」
- 第4回 「失語症について」
- 第5回 「健康体操指導(歩行移動可能者向け)」
- 第6回 「腰痛・膝痛について」
- 第7回 「認知症リハビリ実技」
- 第8回 「認知症予防体操」
- 第9回 「簡単な杖の基本知識」
- 第10回 「研修のまとめ」

# 生活リハビリ普及員の活動例

- 介護予防・日常生活支援総合事業における**通所B**（松戸市通所型「元気応援くらぶ」など）の**主催者**
- 住民主体の通いの場への**レクリエーション提供**  
・**健康体操指導**
- 職場の利用者の**介助量軽減への取り組み**（  
例：車いす利用者を歩行可能にした、  
生活リハビリ的な介助方法の指導をした）

# 住民主体の通いの場での活動(1)

## 松戸市小金原地区での活動

- 小金原6-7元気くらぶ

週1回2時間の活動

プログラム: かんたんストレッチ、脳トレ&ゲーム、合唱、楽しいおしゃべり、その他

- 小金原九丁目ひばりの会  
(憩いのサロン)

週1回6時間の活動

プログラム: 体操、囲碁・将棋、歌・オカリナを聴く会、ぬり絵、その他

# 住民主体の通いの場での活動(2)

## 活動の結果

- 10年前から続く自主グループ(発表1参照)に比べ参加者の**身体能力の低下**が目立つ
- 認知能力はリーダーなど**運営側の方は向上**傾向

→グループ成立の経緯や人数、宿題の有無が影響？

(受動的に集まった人の方が心身機能の低下が激しい様子)

⇒健康度測定結果を個別にフィードバックし、宿題(自主トレ)を提案

# 今後の展望

- 研修終了者（1期生・2期生）のフォローアップ研修継続  
⇒今年度はリーダー・ボランティア実践へ
- 実施先（予定）  
病院・介護保険施設・サロン・  
（短期集中予防サービス終了後の）自主グループ
- 実施内容（予定）  
レクリエーションの提供、傾聴、  
健康体操・健康度測定の補助