

谷津居宅サービスセンターにおける地域での取り組み

◎作業療法士 佐々木海人 作業療法士 鈴木研 理学療法士 松永玄 医師 補永薫 医師 近藤国嗣
医療法人社団保健会 谷津居宅サービスセンター

デイケア「谷津居宅サービスセンター」とは

- 3時間リハビリ集中型デイケア
 - 個別運動プログラムを作成
 - サーキットトレーニングを実施
 - 利用者5名に療法士1名以上を配置
 - 定期的に身体機能の評価を実施
 - 所在地: 習志野市谷津
 - 登録者数: 379名
 - 平均年齢: 76.4歳
 - 平均介護度: 1.84(要介護者のみ)
- ※平成29年12月現在



谷津居宅サービスセンターとして **地域での活動** を行いたい!

目的

デイケアが地域の拠点になる
介護予防で力になるため

谷津地域のことをもっと知りたい
地域内で顔と顔の見える関係を深めたい

習志野市オリジナル体操
「てんとうむし体操」サークルに
見学にいこう

習志野市谷津高齢者相談センター
(当時は地域包括支援センター)に相談

つながり
が持てた!

- 話し合いの内容
 - ・転倒予防の教室や療法士の介入を求めている
 - ⇒スムーズに話が進んだ
 - ・施設単独より行政と一緒にいったほうが受入がよい
- 相談センターからのニーズ
 - ・専門家の立場で効果を伝えてほしい!
 - ⇒モチベーションが高まる

谷津西部まちづくり会議に参加

※まちづくり会議とは・・・
市民・行政が一体となって地域の問題を考え、相互理解を深めるための会議

- 「**食事・栄養**」「**運動**」「**人とのつながり**」の3本柱について、会議の中で講演をする話が出た
 - 谷津居宅サービスセンターに「**運動**」について講演の依頼がきた
 - ⇒計2回講演を実施!
- ※谷津西部地区在住の方30~40名の方が参加



転倒予防教室の開催

- 開催時期: H26年10月~27年5月まで計4回開催
- 時間: 2時間程度
- 内容: バイタルチェック・講義・評価・たちあがり体操 (※評価項目: TUG、CS30、握力、ロコモ度テスト、質問紙)
- 対象者: 習志野市在住、要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者

たちあがり体操とは・・・

保健会が考案した
転倒予防を目的とした体操



「たちあがろう体操」の
サロンを作れないか・・・

参加者から
「うちでも講演をして欲しい!」
と依頼がきた

既に「てんとうむし体操」のサークルが多く、
新しい体操の受け入れが良くない状況
↓
実現難しい・・・

講演依頼

- シルバー人材センターより
⇒定例会での講義
- アカシアハイツ いきいきクラブより
⇒定例会での講義
- 谷津公民館より
⇒サークル協議会での講演
- てんとう予防体操クラブより
⇒文化祭での講演、体力測定

見えた課題・・・

- ・場所の制限による内容変更 (広さ、椅子の有無等)
- ・運動によるリスク管理が十分か(転倒等)
- ・概論の内容が多くなり、細かい部分までフォローできない

一部紹介

谷津公民館 文化祭にて

- 経緯: 谷津公民館で活動している「てんとう予防体操クラブ」より毎年行っている文化祭にて、講演や体力測定の依頼がきた
- 日時: H29年10月7日 13時~15時
 - 開催場所: 谷津公民館
 - 参加: 体操クラブ会員+文化祭来場者 約30名
 - 内容: 講演「加齢に負けない体を作ろう」
体力測定(握力・片脚立位・CS30)
※リスク面を考慮し、以上の測定内容とした



今後の展望

窓口を一本化して依頼を
しやすい環境を整えていく

↓

講演回数を増やして療法士として支援できる体制をつくっていききたい!

谷津地域を支え、
健康寿命の長い
地域となるお手伝い
をしていきたい!