

第1回 安房地域・セラピスト研修会  
安房地域での介護予防事業への協力事例

# 館山市における 住民運営による体操教室の実践

平成30年2月23日  
館山市リハビリテーションネットワーク  
たてやま整形外科クリニック  
高橋 伸太郎（理学療法士）

# 内容

- 1. 介護予防事業に関わるまでの取り組み**
2. 住民運営による体操教室の実践
3. まとめ

# 安房地域技師長意見交換会への参加

日程 | 2015年2月11日

## 内容

1. 人口問題
2. 国の大きな流れ
3. 医療・介護の今後の方向
4. 千葉県理学療法士会のブロック化
5. 顔の見える関係づくり  
(懇親会の企画)

一緒に前へ！



# 活動に向けての準備

## 1. 研修会の受講

「地域包括ケア時代に生き残るリハ資源になるために」

「地域包括ケアシステムにおけるリハビリテーション専門職の役割」

講師 | 大阪府大東市保健医療部高齢介護室課長参事 逢坂伸子

リハ専門職の課題/行政セラピストの考え/先進地域のノウハウ

## 2. 地域包括ケア・総合事業に関する資料の読み込み

## 3. 地域包括ケア・介護予防推進リーダー取得

## 4. 職場への働きかけ

- 院長への説明
- リハスタッフ向け勉強会
- 全職員向け勉強会

# リハビリ専門職に求められていること

たくさんの対象者に、限られたリハビリ専門職で、効果的にリハビリテーションを提供できる体制を整える必要がある

- **医療・介護の必要のない高齢者**を増やす
- 専門職による**リハビリから卒業**できる環境づくりを進める
- 必要な方にしっかりと専門性を発揮する



# こんな場所が館山市にあるといいな・・・

- 住民が歩いて通える場所で、  
一定の頻度で継続的に**機能訓練**を実施できる
- **活動・参加**を高めることができる(互助活動含む)
- 専門職が関わり続けず、**住民中心で運営**
- **モニタリング機能**を持ち、必要に応じリハ介入できる



専門職の手をかけずに、  
医療・介護の必要のない高齢者を増やす場所  
専門職によるリハビリから卒業後の受け皿

# 当時の館山市の状況は・・・

介護予防と日常生活支援について  
館山市の方向性を話し合う会議に  
リハビリ専門職が呼ばれていなかった

- 国はリハビリ専門職を活用して  
介護予防事業を進めるように  
言っているが・・・
- リハ専門職に**何ができるか分からない**、  
どのように使ってよいかもわからない
- **どこに相談してよいのか分からない**



# 介護予防事業参入に向けた取り組み

## = 顔の見える関係づくり

- 関係者が地域包括ケアや介護予防事業、リハビリ専門職に対しどのような事を考えているのかを知る
- 地域包括ケア構築において、地域リハビリテーションの考え方が役立つことを伝える
- 介護予防事業においてリハビリ専門職に何ができるかを伝える
- 互いに声をかけやすい関係を作る





# 情報交換・意見交換

- 館山市役所高齢者福祉課
- 地域包括支援センター
- 館山市ケアマネジャー連絡協議会
- 館山市通所サービス事業所連絡協議会



地域包括ケアに関する情報を収集するとともに、  
地域リハの考えやりハ専門職にできることを  
**先進地域の実例**(大阪府大東市)を交えながら伝え、  
顔の見える関係づくりを進めた

# ケアマネジャーちょっとした勉強会

## 日程

2015年8月～2016年1月  
全4回開催

## 参加者

ケアマネ、**行政・包括職員**

## テーマ

1. 地域リハビリテーション
2. 高齢者のリハビリテーション
3. 訪問・通所リハビリテーション
4. リハビリからの卒業

## 内容

講義・グループワーク・懇親会

**顔の見える関係づくり**



# いきいき支え愛ネットワーク会議への参加

(介護予防・日常生活支援総合事業の第1層協議体)

リハ専門職を  
会議のメンバーに加えよう！



ようやく、  
介護予防事業の**スタートライン**に立てました

# 内容

1. 介護予防事業に関わるまでの取り組み
- 2. 住民運営による体操教室の実践**
3. まとめ

# 自主運営による体操教室を進めるために 過去の教訓に学ぶ

- 体操指導後、徐々に距離を置き、自主運営に移行しようとしたが、住民が依存的になってしまい自主運営に移行できない
- 既存のサロン参加者に体操を指導したが、難易度や運動強度が高く、続けて実施されなかった
  - 特定高齢者、要支援・介護認定者で難しい
  - 一般高齢者も痛みのある部位の運動は難しい
- 体操のDVDを作成したが、会場にプレーヤーとモニターがなく日の目をみなかった



# モデル事業 | 楠見地区

平成28年2月16日～3月29日(7回実施)

## 保健師・理学療法士の講話

### 1. 動機づけ

館山市の現状

介護予防

ロコモティブシンドローム

地域づくり

### 2. どのように支援するのか

### 3. いつまで支援できるのか

※開始時にしっかりと説明

## 体操指導

### 1. 元気がでる体操

ストレッチ・筋力強化・コグニサイズ

足腰の弱い方や痛みがある方も一緒に行えるよう別法を用意

### 2. 確認・検討事項

難易度や運動強度の確認

住民だけで実施する方法

⇒パネルとCDガイドを活用

住民運営による体操教室の立ち上げに成功

# 住民による体操の実施



# 体操教室の広がり

- 安房地域医療センターも立ち上げ支援に加わり、現在22のグループが**住民運営**により活動(別紙参照)
- 一般高齢者に加えて、**特定高齢者**や**要支援・介護認定者**も参加できている
- 見守り、体操教室への送迎、奉仕活動、食事会、旅行など、体操教室をきっかけにした**活動・参加の広がり**もみられる
- 更なる**体操教室の広がり**と**フォローアップ体制**の確立が今後の課題



# 内容

1. 介護予防事業に関わるまでの取り組み
2. 住民運営による体操教室の実践
- 3. まとめ**

# まとめ | 一緒に前へ！

- 行政セラピストがいない地域における  
住民運営型の体操教室の立ち上げ支援の実践例を  
準備段階から紹介した
- 今後は、館山市リハビリテーションネットワークの  
活動で顔の見える関係づくりを促進し、  
他事業所と協力しながら、  
よりよい介護予防事業を作り上げていきたい
- リハビリ専門職の社会的価値を高め、  
診療・介護報酬以外での活躍の場を広げていきたい
- ここからが本番です！  
みんなで力を合わせて頑張りましょう！！