



「地域包括ケアシステム」とは？

日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。

65歳以上の人口は、現在3,000万人を超えており(国民の約4人に1人)、2042年の約3,900万人でピークを迎え、その後も、75歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。

このような状況の中、団塊の世代(約800万人)が75歳以上となる2025年(平成37年)以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれています。

このため、厚生労働省においては、2025年(平成37年)を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、**可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進**しています。出典:厚生労働省ホームページ



「自助・互助・共助・公助」からみた地域包括ケアシステム

- 自助：自らの健康管理、自ら進んで介護予防を行う
- 互助：ボランティア活動、住民組織の活動
- 共助：社会保障制度・サービス、自治体の住民サービス
- 公助：高齢者福祉事業、自治体財源



静岡県掛川市が行う地域包括ケアシステム

地域健康医療支援センター「ふくしあ」を市内5ヶ所に設置し市民サービスを提供している。2017年には、掛川東病院と掛川市が地域リハビリテーション支援に関する協定を締結し、健康増進や予防介護活動の支援等を実践



三井高齢者サロン健康講座

- 主催：掛川市三井区福祉委員会
- 日時：毎月第2火曜日
9:30~10:30
- 場所：三井防災センター
- 対象者：掛川市三井区在住者
65歳以上
- 参加人数：30名
- 実施内容：健康向上、介護予防



言語聴覚士の専門活動を社会に還元し地域のみなさまを支えます



参加者の実態調査結果

- ・体重・BMI等体格については全国平均レベル。
- ・全身筋力は大きな問題はないが、構音反復運動や食事摂取等巧緻運動を要する課題の成績が低下している。
- ・聴力が低下している参加者が多い。
- ・認知・前頭葉・言語機能に問題を抱える参加者は少ない。



実態調査結果をもとに作成した言語聴覚に関するパンフレット

お口のトレーニング(口トレ)

身体の健康はお口からです。次の10項目を1日3回行いましょう。

①深呼吸

・息を吐く→吸う 3回
(鼻から吸って口から吐く)

②首・肩の運動

・顔正面→右向→正面→左向→正面→下向 3回
・肩を挙げる→下げる 3回

③唇と舌の運動

・「ウ」の口→「イ」の口 3回
・口を開いたまま舌を前後 3回
・口を開いたまま舌を左右 3回

④あごの運動

・口を開けてお開き(最大) 3回
・口を素早く開ける→素早く閉じる 3回

⑤頬ふくらませ運動

・頬を膨らませる(3秒間) 3回
・頬をへこませる(3秒間) 3回

⑥ボール押し運動

・あごの下にボールをつぶすように押す 5回
(できれば3秒間押し)

⑦呼吸練習

・鼻で吸く(息を吐き切る) 2回
・強く吸く(一気に吸く) 3回

⑧発声練習

・「アー」 2回
・「ハシメファソラミレド」 2回
・「トシラソファミレド」 2回

⑨発音発音

・口を開けたまま「ア」になるべく早く3秒間 2回
・あごを動かさず「カ」になるべく早く3秒間 2回
・「どなり」の音(はよく伸ばす音)を早くはきりという 2回

⑩飲み込み練習

・唾液を3回飲む



この研究から得たもの

高齢者は、身体機能に加えて、認知、聴力、言語、発話、呼吸、嚥下等、言語聴覚療法の一部をサポートすることが重要であることは理解されている。地域在住高齢者はこれらの機能に加えて巧緻性等のより複雑な運動や聴覚等の感覚系についてのサポートが必要であり、言語聴覚士の参画が期待される。

研究者)
柴本 勇^{*,1)}、佐藤豊展¹⁾、名倉達也²⁾、渡邊 良平²⁾
¹⁾聖隷クリストファー大学、²⁾掛川東病院