

地域在住高齢者を支えるリハビリサポート体制の構築

重森健太*、大城昌平、水池千尋、根地嶋誠、金原一宏³⁾

聖隷クリストファー大学リハビリテーション学部理学療法学専攻

【事業の概要】

日本では高齢化が進み、今後一層高齢社会が加速化することは間違いない。従って、今後は健康寿命の延長すなわち介護予防が超高齢社会を迎えるにあたり重要な課題であると考えられる。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすためには、介護保険サービスや浜松市が実施する高齢者福祉サービスなどの提供だけでは不十分である。つまり、地域で高齢者を支えていく上で重要なことは、高齢者が困った時に誰かに気軽に相談できる体制をあらかじめ地域内で整えておくことであると考え（図1）。特に、リハビリテーションの専門家による相談窓口は地域在住高齢者にとって安心を提供するものであり、重要な役割を果たすと考え。

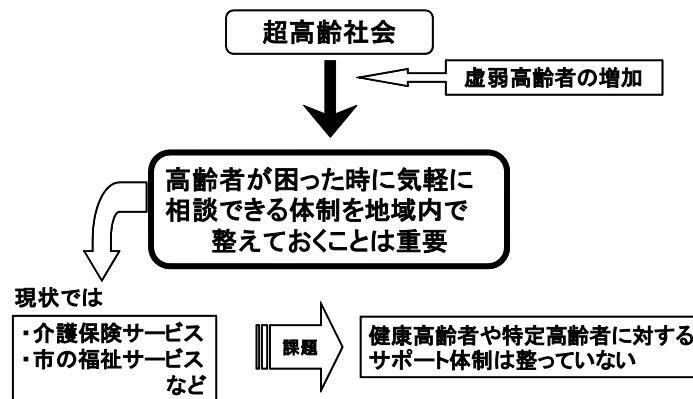


図1. 事業の背景

我々は、地域在住高齢者の健康生活を支えるシステムを構築するにあたり、1. 高齢者の介護予防、2. 高齢者の健康増進、3. 高齢者を身体能力向上、4. 高齢者の生活習慣病予防、5. 高齢者の認知機能低下予防の5点に焦点を絞り、検討を進めた。

また、図2に示すように、システムは、「健康講座・健康測定・健康相談」を3本柱とし、今回の取組が基となって、将来的には浜松市北区の地域在住高齢者を縦断的に支える医療的なシステムを構築することに繋がると考えた。

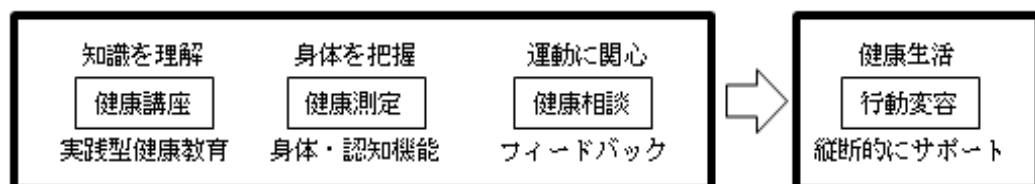


図2. 地域在住高齢者の健康生活を支えるシステム（案）

【目的】

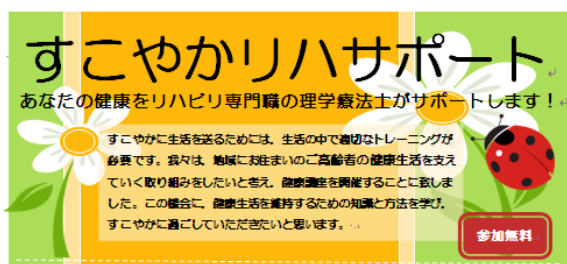
本事業では、地域在住高齢者の健康生活を支えるシステムを構築する前段階として、リハビリサポート体制を横断的に検討することとした。

[リハビリサポート体制構築までの流れ]

1. 横断的にリハビリサポートをする日程および内容等を検討した（図3）。
2. リハビリサポートの広告を作成した（図4）。
3. 浜松市北区を中心にリハビリサポートの（新聞折り込み）広告を出し、参加者を募った。
4. 健康講座のトレーニングで使用するオリジナルタオル（目盛付）を作成した（図5）。
5. 応募のあった参加希望者数を参考に教室を予約した（聖隷クリストファー大学）。
6. 応募のあった参加希望者にリハビリサポートの案内を出した。

講座No	日時	講座名	内容	講師
第1回	2009年11月28日(土): 生涯人間発達および身体機能に対するリハサポート			
	13時から14時	生涯人間発達と健康	生涯発達の観点から、脳・身体・生活の健康維持についてお話します。	大城 昌平 (聖隷クリストファー大学・大学院教授)
	14時から15時	筋力トレーニング	筋力や筋持久力を強化するための基礎知識を実技も入れて提供します。	根地嶋 誠 (聖隷クリストファー大学助教)
	15時から16時	呼吸トレーニング	効率の良い呼吸の仕方、肺の機能を高めるトレーニングをご紹介します。	金原 一宏 (聖隷クリストファー大学助教)
第2回	2009年12月5日(土): 脳機能および生活機能に対するリハサポート			
	13時から14時	脳トレーニング	脳のしくみを説明し、脳トレーニングへの応用についてお話します。	水池 千尋 (聖隷クリストファー大学助教)
	14時から15時	生活トレーニング	予防医学に基づいた生活トレーニングを実技も入れて提供します。	重森 健太 (聖隷クリストファー大学助教)
	15時から16時	健康測定 健康相談会	身体機能、脳機能、生活機能の測定を行い、データに基づいた健康相談会を実施します。	リハサポート全講師

図3. リハビリサポートをする日程および内容



講座No	日時	講座名	内容	講師
第1回	2009年11月28日(土): 生涯人間発達および身体機能に対するリハサポート			
	13時から14時	生涯人間発達と健康	生涯発達の観点から、脳・身体・生活の健康維持についてお話します。	大城 昌平 (聖隷クリストファー大学・大学院教授)
	14時から15時	筋力トレーニング	筋力や筋持久力を強化するための基礎知識を実技も入れて提供します。	根地嶋 誠 (聖隷クリストファー大学助教)
	15時から16時	呼吸トレーニング	効率の良い呼吸の仕方、肺の機能を高めるトレーニングをご紹介します。	金原 一宏 (聖隷クリストファー大学助教)
第2回	2009年12月5日(土): 脳機能および生活機能に対するリハサポート			
	13時から14時	脳トレーニング	脳のしくみを説明し、脳トレーニングへの応用についてお話します。	水池 千尋 (聖隷クリストファー大学助教)
	14時から15時	生活トレーニング	予防医学に基づいた生活トレーニングを実技も入れて提供します。	重森 健太 (聖隷クリストファー大学助教)
	15時から16時	健康測定 健康相談会	身体機能、脳機能、生活機能の測定を行い、データに基づいた健康相談会を実施します。 ※健康測定は希望者のみ。	リハサポート全講師

会場は、聖隷クリストファー大学（浜松市北区三方原町 3453）3号館 1階 3101教室。

お問い合わせ先。

浜松市北区三方原町 3453 聖隷クリストファー大学リハビリテーション学部。

重森 健太 (Fax:053-439-1406)。

※お申し込みは裏面に必要事項をご記入のうえ、そのままFAXしてください。

図4. 新聞折り込み広告



図5. オリジナルタオル

[リハビリサポート参加者情報]

■参加者数：第1回（11月28日）：47名、第2回（12月5日）：42名、延べ54名

■平均年齢：64±10歳（48歳～81歳）

■性別：男性11名、女性43名

[参加者の声(アンケート自由記入欄より代表的な内容を抜粋)]

■やさしく講義して下さったので、とてもわかり易かったです。(64歳女性)

■介護老人を抱える家族として、知識やトレーニングを教えていただくのは、大変有意義でした。しかし、一番問題なのは、それをどうやって本人に伝え、その気にさせるかで、日々悩むところです。本人が日常生活で「できている」と認識しているところと、家族から見て「できている」こととの間に、大きなギャップがあり、どのように埋めたらいいのか、どのように意欲を持たせるのかのヒントがあればと思います。(59歳女性)

■介護をする身ですが、体力、精神力の面で、介護される側の身になるのではとの不安があるので、継続的にこの様な講座があると、自分を振り返り見直す時が出来ます。(58歳女性)

■大学による講座は、主に中央に集中しているので、地域に近い大学での聴講を可能にして欲しい。切に要望します。1クォーター有料で結構です。(65歳女性)

■多少予備知識があったのか、よく理解出来たと思います。ありがとうございました。知識は、本で勉強できますが、実技は手をとってやる必要があると思うので、大変役立ちました。(66歳男性)

■とても興味深い内容で、自分の日常生活の中で、少しでも取り入れたいと思いました。これだけの内容をもっと多くの人に聞かせてあげたいと思いました。(60歳女性)

■健康寿命をのばす為に、脳トレーニング、身体トレーニング、環境トレーニング、三位一体にやらないと効果が出ない(少ない)と分かりました。特に身体トレーニングだけでは、ダメと分かり良かったです。(58歳男性)

■リハビリには行っておりますが、このようなお話は伺えませんので、根本的な事が伺えて良かったです。有難うございました。(77歳女性)

■病気になって家にこもりがちだったのですが、講座に参加して、人は生涯発達するものだを知り、「これから前向きに生活していこう。」と考えられる様になりました。(48歳女性)

■(私が)一番高齢者だと思いますが、脳の講義は大変勉強になりました。楽しかったです。ありがとうございました。(81歳女性)

[地域連携としての成果]

1. 適切なリハビリテーションの啓蒙活動が行えた。
2. 要介護・要支援状態になることを防止するきっかけ作りとなった。
3. 医療保険、介護保険サービスや高齢者福祉サービスなどの適応対象外になっている高齢者のリハビリサポートができた。
4. 要介護・要支援者の介護を実際に行っている方に知識や技術を啓蒙することができた。
5. 医療従事者（理学療法士）による無料相談窓口ができた。
6. 地域の生の声を実際に伺うことができたので、今回の活動は、浜松市北区の地域在住高齢者を縦断的に支える医療的なシステム構築の前身となった。

[リハビリサポート 活動風景]

★健康講座・健康測定では、オリジナルの目盛付タオルを使用し、運動の仕方や効果判定の仕方を啓蒙しました！



大城教授による健康講座



目盛付タオルを用いた体操



目盛付タオルを用いた測定

[リハビリサポート 新聞記事]

★リハビリサポートが中日新聞と静岡新聞に取り上げられました！



中日新聞（2009年12月10日）20面



静岡新聞(2009年12月15日)21面

[今後の予定]

★2010年度聖隷クリストファー大学公開講座で『すこやかリハサポート』を開催します！

日程：2010年12月11日（土）、25日（土）

時間：両日とも13:00～16:00 受付12:30～

＊しずおか県民カレッジ登録

講座No	日時	テーマ	内容	講師
第1回	2010年12月11日（土）：身体機能に対するリハサポート			
	13時から14時	予防医学に基づいた健康づくり	予防医学の観点から、若返りの秘訣や健康づくりへのアプローチ法についてお話しします。	重森 健太 （聖隷クリストファー大学助教）
	14時から15時	筋力トレーニング	筋力や筋持久力を強化するための基礎知識を実技も入れてご紹介いたします。	根地 嶋 誠 （聖隷クリストファー大学助教）
	15時から16時	呼吸トレーニング	効率の良い呼吸の仕方、肺の機能を高めるトレーニングをご紹介いたします。	金原 一宏 （聖隷クリストファー大学助教）
第2回	2010年12月25日（土）：脳機能および生活機能に対するリハサポート			
	13時から14時	生涯人間発達と健康	生涯発達の観点から、脳・身体・生活の健康維持についてお話しします。	大城 昌平 （聖隷クリストファー大学・大学院教授）
	14時から15時	脳トレーニング	脳のしくみを説明し、脳トレーニングへの応用についてご紹介いたします。	水地 千尋 （聖隷クリストファー大学助教）
	15時から16時	生活トレーニング	予防医学に基づいた生活トレーニングを実技も入れてご紹介いたします。	重森 健太 （聖隷クリストファー大学助教）