

沖縄市地域包括支援センター西部北

～社会参加に向けての取り組み～

田港 要

令和5年12月20日



基本情報

- 氏名 : Aさん 85歳
- 認定情報 : 要支援1 認定期間 (約1年)
- 家族構成 : 高齢者夫婦世帯 (子たちは県外在住)
- 居住 : マンション
- 病歴 : 変形性腰椎症(平成27年頃発症)・・・A整形外科通院中
変形性膝関節症 (平成30年頃発症)・・・A整形外科通院中
高血圧症・高脂血症・痛風・・・B総合病院 (循環器内科) 通院中
- 状況 : 腰痛があり、やや前傾姿勢、ADL、IADL自立
受診先の医療リハビリ通院していたが、要支援認定のためリハビリから
接骨院のマッサージへ変更



生活歴

- やんばる出身。
- 早期退職（59歳）まで高校の教師を務めた。子どもたちが小さいころまでは、家族一緒に勤務先に合わせて居住地を移していた。沖縄本島中北部や離島等ほとんどの地域に住んだことがある。
- 退職後は、健康維持のためと他の仕事もしてみたいと希望があり、80歳ごろまでシルバー人材センターで草刈やガードマンの仕事で働く。同じころに腰痛や膝の痛みが出始めA整形外科に通院開始となり、医療リハビリを週1回受けるようになった。
- シルバー人材センター退職後、家族以外の他者交流や趣味であった囲碁をできずに過ごす。他者との関わりは、主にリハビリのみとなっている。



相談経緯①

- 82歳ごろに運転免許を自主返納
- 妻と一緒にバスやタクシーを利用し買い物している。タクシー代が往復1,000円かかる。1週間で2,000円かかるため市の補助があれば助かると市役所窓口に来所された。
- 本人より、コロナ禍で市役所から配布された、タクシー券や地域商品券がありがたかった。今後も支給してほしいと要望を出される。
- **地域資源情報集**を活用し、宅配や移動販売等の民間サービスの情報提供したが、費用が高いという理由で希望しなかった。



R4年度 高齢者の暮らしに役立つ

地域資源情報集



相談経緯②



- タクシーの利用方法を検討（行きは歩くこと）
- 買い物に行けるように**介護予防の大切さ**を説明。
- 一般介護予防教室（元気教室）には申込期間が合わず案内できなかった。
- 近隣の高齢者や病院で一緒の高齢者がセニアカーを使用していたため、本人の強い希望により、介護保険の新規申請行っている。
- 歩行もできるが、腰痛の管理ができていない。マッサージをすれば良くなると思っている。

相談経緯③

- 「認定の結果、要支援 1 で認定がおりました」と連絡があり、本人が一人で循環バスに乗って西部北包括へ来所される。
- 本人の介護保険申請に至った経緯を確認し、自宅訪問しアセスメントを行うことになった。
- ADLやIADLの状況、住宅環境の確認。
- セニアカーは福祉用具貸与の例外給付にあたり、該当要件も説明。
- 本人は「セニアカーを利用することが運動になる」と思っている。
- 同居の妻は夫の希望を叶えたい。県外の息子も安全であれば利用させたい。



相談経緯④

- セニアカーをレンタルしたい気持ちでいっぱいであり、介護保険の説明等に耳も傾けない。「介護保険料を払っているのに何でできないんだ」と怒ってしまう。
- 説明に納得いかないため、包括西部北の説明の内容があっているのかと、何度も地域支援担当の窓口に来所し確認する。
- 時間をかけて説明するしかない。セニアカーをレンタルしたいと思ったきっかけは、買い物が大変な事。しかし、もともと買い物は妻と一緒に出掛けていたため、続けたいという思いもあり。下肢筋力を強化し体力づくりや腰痛のセルフケアをすれば、生活が変わるのではないかと、視点を変えて説明した。



提 案



- 生活に支障をきたす要因である腰痛改善とセルフケア、筋力強化と体力づくり、生活改善のため**通所型サービスC（短期集中リハビリ教室）**の説明と参加の促し
- 家族の関わりのみ、本人の生活背景から何かしらの役割や**生きがい**が必要ではないか
- 趣味であった**囲碁**の再開



通所型サービスC（短期集中リハビリ教室）

- 日 時：週2回/2時間（概ね3か月間）
- 対象者：要支援者及び事業対象者のうち、短期集中的に運動、口腔機能向上または栄養改善を行うことで、心身状況を改善することができると見込まれた者
- 費 用：100円/回（送迎込みで300円/回）
- 内 容：リハビリ専門職が短期間で集中的に個別性応じて生活の自立や社会参加、生きがいに働きかけ、筋力向上や口腔、栄養、認知機能予防のためのプログラムや講話を実施
体力を落とさないように運動習慣を身に着けることを目的としています



令和4年度 沖縄市通所型サービスC事業



高齢者短期集中リハビリ教室

健康寿命のために、運動・栄養・社会参加
でフレイル予防



体力が落ちて自立した生活が困難となる前の、短期集中的
リハビリテーションプログラム

- 開催日
毎週 月曜日・木曜日

送迎あり

- 開催場所
ちゅうざん病院 1階 訓練室

- 参加費
1回300円 (利用料100円 送迎200円)

*非課税世帯、生活保護世帯は無料



★無料体験可能★

1クール約3ヶ月(24回)

内容

- 13:30~14:00 ご自宅へお迎え
 - 14:00~14:15 健康チェック
 - 14:15~15:00 いきいき百歳体操
または講話等
 - 15:00~15:30 個別指導
 - 15:30~16:00 ご自宅へ送迎
- *教室卒業後方向性についても、
アドバイスいたします。

- 運動指導
(理学療法士)
- 認知症予防
(作業療法士)
- 栄養指導
(管理栄養士)
- 口腔機能向上
(歯科医師・歯科衛生士)

【空き状況・体験利用
に関する問い合わせ先】

医療法人ちゅうざん会ちゅうざん病院
沖縄市松本6丁目2-1
TEL:098-938-0880
担当者: 地域在宅部門 武富・金城



沖縄市短期集中リハビリ教室

(通所型サービスC事業)

～医療法人ちゅうざん会 愛聖クリニック～



楽しく、無理なく運動を行ってみませんか?

1クール 約3ヶ月(24回)

実施日:火・金(週2回) 時間:9:30~11:00

場所:愛聖クリニック リハビリ科(2階)

- 8:30~9:15 ご自宅へお迎え
- 9:30~9:40 バイタルチェック
- 9:40~10:00 肝筋体操(ストレッチ・筋トレ)
- 10:00~10:10 休憩
- 10:10~10:30 個別運動
- 10:30~10:40 休憩
- 10:40~10:55 バランス運動
- 10:55~11:00 終わりの会
- 11:00~11:30 お自宅へ送り

★毎月1回ずつ講話があります★

栄養講話 認知講話 口腔講話



送迎あります!

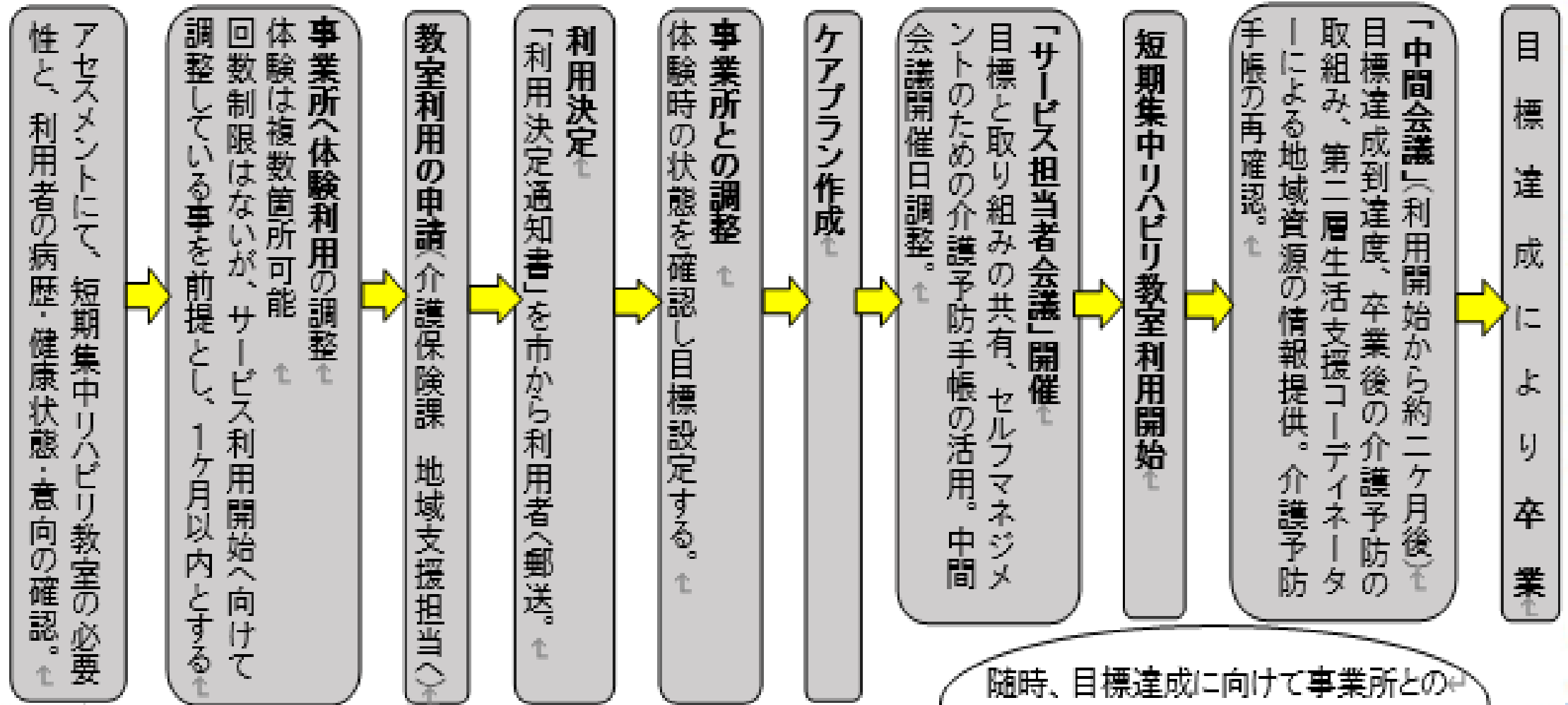
随時、無料体験可能★
※体験時も送迎できます



短期集中リハビリ教室では、一人一人の目標に合わせ運動を指導して
いきます。
また運動を通して日常生活の活動を高めると共に、社会参加や生き
がいに働きかける活動や支援へ繋がるサービスを提供します。
随時体験もできますので、ぜひ一度、足を運んでみてください!

空き状況・体験利用に関する問い合わせ TEL 939-5252 (愛聖クリニック リハビリ科)
住所 〒904-2171 沖縄市高原5-15-11 2階

ケアマネジャーの動き



主治医意見書依頼の検討

随時、目標達成に向けて事業所との情報共有を行いましょう！！

短期集中リハビリ教室（愛聖クリニック）決定

- 目標➡ **1日** ➡ 毎日、散歩や体操を続け、公民館（約300メートル）までの移動が無理なくできる。
- 目標➡ **1年** ➡ 囲碁愛好会や地域活動に参加することができる。
体調が安定し活動的な生活を送ることができる。
- **事業所の目標**➡ 腰・膝の疼痛緩和軽減・下肢筋力・持久力の維持向上・床からの立ち上がり動作獲得



担当者会議 → 中間カンファレンス



- 担当者会議にて、3か月で目標が達成できる意識し支援した。
介護予防手帳を活用し、セルフマネジメントができるように支援していった。（目標記入や活用方法の説明）
- 卒業後の介護予防の取り組みや地域活動につなげるために意識して支援していた。



短期集中リハビリ教室 卒業

- 本人より ➡ 3か月間、いろいろ勉強になった。
体幹トレーニングを教えてもらい、姿勢もまっすぐになった。
腰痛はあるが軽減している。痛みが出る姿勢をさけ、無理せず生活することを学んだ。
- 卒業後 ➡ 生きデイ参加（一般介護予防事業）、いきいき100歳体操参加（地域サロン）
囲碁愛好会参加➡自治会代表になり県大会にも参加する。
ラジオ体操、散歩の習慣化
旅行➡東北まで一人で飛行機に乗り息子に会いに行く。九州へ息子と二人旅。
元気教室（一般介護予防教室）参加

やりたいことが
たくさん増えた



介護保険の更新時期

●卒業より約1年 → 老人会の係もしている。

介護保険の更新手続き前に、自宅訪問し、本人と面談行う。

これまでの短期集中リハビリ教室や一般介護予防教室（元気教室）の振り返りを行った。

教室に参加することにより、介護予防に対する意識が高くなった。

自身から「**介護保険は必要ない**」という選択により、更新申請なし。

基本チェックリスト行うも非該当、事業対象者にも該当せず。

運動項目で2/5,全体でも25項目中4項目のみ該当した。



支援する中で困った点

- 介護保険料を支払っているのに、介護保険サービスを利用する権利があると訴える
- 福祉用具（セニアカー）の利用を強く希望するが、例外給付であり、対象の要件に該当にならないと説明すること。
- 「デイサービスはマッサージしてくれるところ」と思っている。
- 介護保険は、要求すれば何でも使えると思っている方へ、「制度の説明」と「できることへの理解」と「改善に向けての理解」の説明が難しい。



困った点に対して工夫した点

- 介護予防に取り組む事の大切さを、リハビリ専門職や地域支援担当、包括と連携しながら根拠強く説明や対応をしていった。
- 高齢者自身が自分で情報収集する力があるので、そこをうまく活用できるように関係者間で連携をとっていた。
- セルフマネジメントができるように介護予防手帳の使い方の支援を行った。
- セニアカー以外の介護保険サービスについても、何でも確認してくる事に対して、その都度説明に時間をかけて対応した。



そこから得たもの

- 利用者の自立支援に資するよう、心身機能の改善のみならず、地域の中で生きがいや役割も持つて生活できるようなアプローチをしていくこと。
- 地域包括支援センターが地域の情報を発信し、高齢者が自分らしい自立した生活を続けられるように支援していくことの大切さ。



最後に・・・

一度認定を受けた方が、卒業していくケースは年に数件程度です。

これからも要介護状態にならないために、介護予防についての普及啓発活動も継続して行ってきたいと思います。

自立した生活が営むことができるように、これからも地域の高齢者と向き合い、個々の課題の解決ができるように関係者と連携しながら支援していきます。

高齢者を支える地域づくりを目指して・・・



ご静聴ありがとうございました。

