

# 菊池地域リハビリテーション 広域支援センターニュース

Vol. 11



はじめに

平成 17 年度においては、元気高齢者向け「長寿きくちゃん体操」の更なる普及・啓発を目的に指導者マニュアルを作成し、リーダー育成のための研修会を中心に活動を展開しました。指導者養成研修会においては、支援センター研修会と市町別研修会を開催し、3回以上受講された 154 名に修了証を交付しました。また利用者や地域リーダーの方々から、元気高齢者はもとより後期高齢者や虚弱高齢者も安心して活用できる体操の要望が多数寄せられました。そこで、菊池地域振興局が地域保健推進特別事業としてマニュアル作成プロジェクト会議を 7 回開催し、いろいろな立場からのご意見を反映させて「いすに座ってできるきくちゃん体操」と指導者マニュアルを当支援センターと共同で開発しました。普及・啓発のために市町別に「いすに座ってできるきくちゃん体操」指導者養成研修会を 6 回開催し、245 名が受講されています。また市町別に「健康づくり井戸端会議」を開催し、各地域における要介護予防の体制作りについて意見交換を行い、情報の共有や連携、課題把握などの地域リハビリテーションの推進を図ることができました。



現地スタッフ一同です

ポロシャツ  
揃えちゃいました！！



## <目次>

- 平成 17 年度活動報告 . . . . . 2~9
- 平成 18 年度活動計画 . . . . . 9
- 菊池圏域における相談窓口およびスタッフ紹介 . . . . . 10~11



【平成 17 年度活動報告】

1. 現地指導

① 件数 55 件

各市町単位での長寿きくちゃん体操指導者養成研修会 計 25 回

研修会を 3 回以上受講された方には、修了証を交付（修了証授与者 120 名）

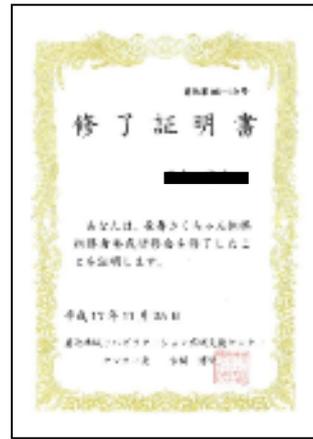
② 延べ指導人数 1,233 人



各市町単位 指導者養成研修会



修了証 授与式



2. 相談件数 26 件（内、長寿きくちゃん体操：19 件）

① 電話相談：21 件

② 面接相談：5 件

※ 指導件数及び延べ人数（左欄が件数、右欄は延べ人数）

相手方	現地指導		電話相談		面接		合計	
市町村	49	1065	4	4	0	0	53	1069
医療機関等	0	0	2	2	3	3	5	5
施設等	0	0	1	1	1	1	2	2
住民	6	168	10	10	1	1	17	179
在宅関係介護保険事業者等	0	0	4	4	0	0	4	4
計	55	1233	21	21	5	5	81	1259



### 3. 研修会の開催 8回

長寿きくちゃん体操の更なる普及・啓発を目的に指導者マニュアルを作成し、リーダー育成のための指導者養成研修会を開催しました。50名の方が参加者され、3回以上受講された方には、修了証を交付しました（修了証授与者34名）。また、3回目受講された方には指導者体験実習を行なって頂き、とても好評でした。

開催日	研修会名	研修の概要
7月22日	長寿きくちゃん体操 指導者養成研修会 (マット編)	テーマ：①指導者マニュアル説明・実技 ②転倒について ③体操の重要性と効果 参加者：リハ従事者 18名
7月29日	長寿きくちゃん体操 指導者養成研修会 (椅子編)	テーマ：①指導者マニュアル説明・実技 参加者：リハ従事者 24名
8月5日	長寿きくちゃん体操 指導者養成研修会 (マット編・椅子編)	テーマ：①指導者マニュアル説明・実技 ②指導者体験実習 (3回目受講者) 参加者：リハ従事者 16名
8月19日	長寿きくちゃん体操 指導者養成研修会 (マット編・椅子編)	テーマ：①指導者マニュアル説明・実技 ②指導者体験実習 (3回目受講者) 参加者：リハ従事者 27名
9月16日	長寿きくちゃん体操 指導者養成研修会 (マット編・椅子編)	テーマ：①指導者体験実習 (3回目受講者) ②問診表・記録カード使用 参加者：リハ従事者 23名
10月25日	長寿きくちゃん体操 指導者養成研修会 (マット編)	テーマ：①指導者マニュアル説明・実技 ②転倒について ③体操の重要性と効果 参加者：リハ従事者 8名
11月11日	長寿きくちゃん体操 指導者養成研修会 (椅子編)	テーマ：指導者マニュアル説明・実技 参加者：リハ従事者 3名
11月18日	長寿きくちゃん体操 指導者養成研修会 (マット編・椅子編)	テーマ：①指導者マニュアル説明・実技 ②指導者体験実習 (3回目受講者) 参加者：リハ従事者 3名



指導者養成研修会



指導者体験実習 (3回目受講者)



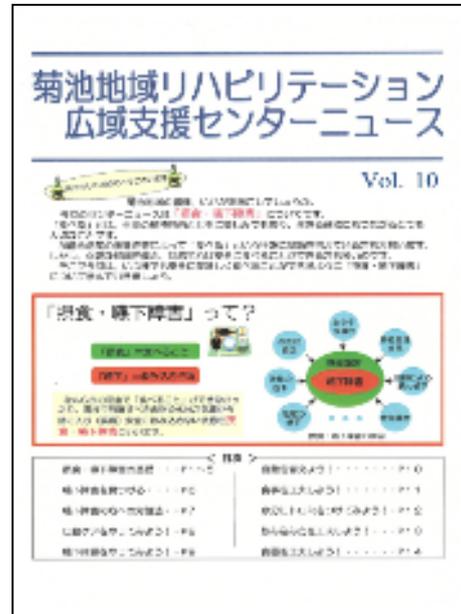
#### 4. センターニュース等の発行状況

センターニュースは2回発行しました。vol. 9 では平成 16 年度活動報告と長寿きくちゃん体操実践効果検証を掲載しました。Vol. 10 では、「摂食・嚥下障害」を特集して掲載しました。また、「長寿きくちゃん体操」と「いすに座ってできるきくちゃん体操」の指導者マニュアル作成し、指導者養成研修会で使用しました。

##### ① センターニュース



vol .9 (12 ページ)



vol .10 (16 ページ)

##### ② 長寿きくちゃん体操指導者マニュアル (頁数 42 ページ)

マニュアルは、体操の説明・きく筋・注意点・効果・豆知識に分け、判りやすい言葉で作成しました。



表紙



マット編



椅子編



③ いすに座ってできるきくちゃん体操指導者マニュアル（頁数 60 ページ）

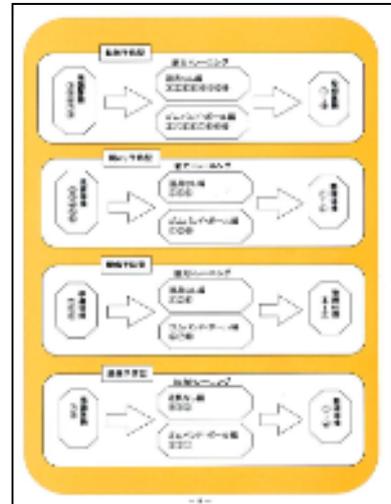
- 1： 虚弱者や要介護認定者でも安心して楽しく活用できる体操です。
- 2： 転倒予防など 8 型 16 種のコース選定ができます。また各頁の左上にあるインデックスでも簡単に目的の体操を選択でき、項目ごとに色分けとモデルを変更しているの、目的の体操が容易に探し出せるように工夫しました。



表紙



体操のコース選定（8型16種）



準備体操（ストレッチ）



道具なし編



ゴムバンド編



ボール編



速筋強化体操



握力/協調性/バランス体操



## 5. 地域リハビリテーション推進会議等への出席状況

H17年5月10日	<p>会議の概要：①長寿きくちゃん体操指導者マニュアルの検討 ②今年度の方向性</p> <p>会場：支援センター 出席者：地域振興局 2名、支援センター 6名 計8名</p>
H17年5月31日	<p>会議の概要：①長寿きくちゃん体操指導者研修会運営について ②老人保健事業担当者会議のための打ち合わせ</p> <p>会場：支援センター 出席者：地域振興局 2名、支援センター 6名 計8名</p>
H17年6月8日	<p>会議の概要：①高齢者を対象とした保健事業や介護予防事業の一体的な連動ある事業展開について ②平成17年度における効果的な地域リハビリテーション広域支援センターとの連携のあり方について（意見交換） ③各市町担当者と菊池地域リハビリテーション広域支援センター担当者で具体的な年間事業計画について検討</p> <p>会場：菊池地域振興局 出席者：地域振興局 2名、市町 6名、支援センター 6名 計14名</p>
H17年6月30日	<p>会議の概要：今年度の各市町の活動について</p> <p>会場：支援センター 出席者：地域振興局 2名、支援センター 9名 計11名</p>
H17年8月25日	<p>会議の概要：①長寿きくちゃん体操指導者養成研修会について ②地域保健推進特別事業</p> <p>会場：支援センター 出席者：地域振興局 2名、支援センター 8名 計10名</p>
H17年10月14日	<p>会議の概要：①平成16年度地域リハビリテーション広域支援センター事業報告 ②平成17年度地域リハビリテーション推進計画 ③平成18年度における熊本県の地域リハビリテーション推進の方向性について</p> <p>会場：菊池地域振興局 出席者：地域振興局 3名、市町 5名、支援センター 3名 計11名</p>
H17年12月13日	<p>会議の概要：①平成17年度地域リハビリテーション支援センター活動報告 ②地域保健推進特別事業について</p> <p>会場：菊池地域振興局 出席者：リハ推進会議委員 計17名</p>
H18年3月16日	<p>会議の概要：議題1 平成17年度地域保健推進特別事業報告 「椅子に座ってできるきくちゃん体操」指導者マニュアルについて 「椅子に座ってできるきくちゃん体操」指導者養成研修について 議題2 菊池地域リハビリテーション広域支援センターの指定について</p> <p>会場：菊池観光ホテル 出席者：地域振興局 5名、リハ推進会議委員 10名、他 10名 計25名</p>



## 6. 地域保健推進特別事業への協力（菊池地域振興局主催）

- ① 「いすに座ってできるきくちゃん体操」指導者マニュアル作成の協力
- ② マニュアル作成プロジェクト会議への参加・・・7回
- ③ 研修会講師としての協力・・・6回

研修会においては、菊池市今区ふれあい会（ボランティア）の協力をいただき、市町単位（菊池市・合志市・大津町・菊陽町）で6回開催し、245名が受講されました。



菊池市今区ふれあい会ボランティア



菊陽町



大津町



合志市



菊池市



全域研修会



## 7. 市町健康づくり井戸端会議開催

この井戸端会議は『住み慣れている地域で、よりよく暮らしていくために、支援センターで、どのようなお手伝い出来るのか?』『きくちゃん体操を通じて、今後の活動を具体的にイメージでき、かつ気軽に意見交換を行う』ということを目的に開催しました。開催状況としては、当日研修会にご参加頂いた社協など施設スタッフや住民の方々を対象に、菊池圏域内の4地区で各々行い、多くの方々にご参加頂きました。今回、このような会議が開催できたのは、関係機関のご協力があったからこそであり、大変ありがとうございました。また支援センターの指定を受けてからの長年の希望が叶ったという事もあり、感慨深いものがありました。



施設 計 51名



住民 計 55名

会議の内容としては①「いすに座ってできるきくちゃん体操」についての意見 ②介護予防への取り組み（情報の共有、連携、課題把握）について検討させて頂きました。会では活発な意見が飛び交い、時間が足りないくらいの盛況でありました。

### ①「いすに座ってできるきくちゃん体操」について・・・

良い意見としては

- 体操のやり方など詳しく知れた
- 座ったままの体操がいい
- 道具があるからわかりやすい …など

改善意見としては

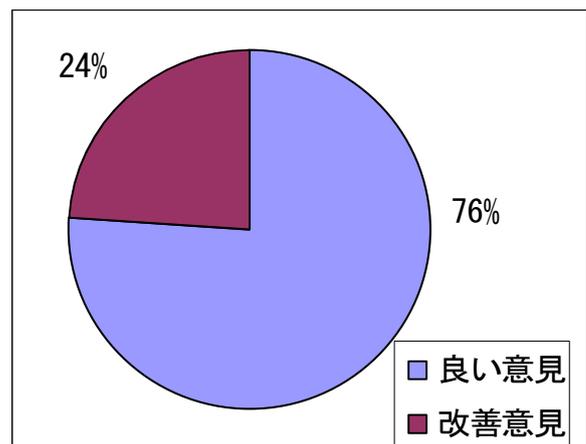
- 音楽があった方がよい
- 時間が長い …など

施設側からの代表的な意見としては・・・

- ・コース編があり、個々にあわせやすい
- ・待ち時間への取り入れやレクレーションでの活用できる

住民側からの代表的な意見としては・・・

- ・お楽しみ編が楽しかった
- ・体操を受けたいと思っている人は多く広報をしてほしい





②介護予防への取り組み（情報の共有、連携、課題把握）について・・・・・・・・

共通して意見としては・・・・・・・・

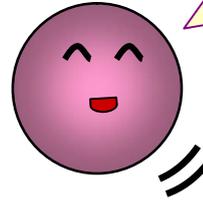
- ・研修会を継続して欲しい
- ・研修会にはどうすれば参加できるか、わからない

施設側からの意見としては・・・・・・・・

- ・施設間のつながり強化をしてほしい

住民側からの意見としては・・・・・・・・

- ・市町や社協などが主体であればお手伝いできる
- ・指導者として自信がない



貴重なご意見あり  
がありがとうございます。

**研修会と井戸端会議開催を終えて・・・・・・・・**

初お披露目となった『いすにすわってできるきくちゃん体操』は椅子やゴムなど道具を使用した事で、わかりやすく、楽しんで、体操に取り組まれているというのが、各会場で見受けられました。

今回の研修会においては、リーダーとして活動されたい方、ご自身の健康づくりなど、住民の皆様から多数の参加がありました。参加された方より、「自分たちが活動している場でどう協力すればよいか？」「多くの方が研修会には参加したいと思っているので広報して欲しい」などの意見が聞かれ、介護予防に対する関心と地域での活動に対する意識の高さを感じました。リーダーが可能、リーダーは困難だが、サポートであれば可能との意見も多くありました。既にリーダーによる教室を開催している地区もあり、地域が主体となって体操の普及・継続が行えるように市町と連携して、介護予防に取り組んでいく必要性を痛感しました。

現在、菊池圏域においては、高齢者の85%の方が介護認定を受けずに生活されています。この方々の体力低下を防ぎ、要介護状態に陥らないこと、これが町で取り組んでいける大きな介護予防のひとつと考えます。介護予防とは、介護が必要になってから維持していくことも大切ですが、元気で居続けることも大切です。そのためには、『長寿きくちゃん体操』とあわせて、【きくちゃん体操シリーズ】としての研修会開催の必要性を強く感じました。体力に自信のない方には、『いすに座ってできるきくちゃん体操』を、また元気を維持する方には『長寿きくちゃん体操』などと、多くの対応ができるかと思えます。

最後に各地区単位での研修会や井戸端会議開催は初の取り組みでした。ありがたいことに呼びかけに対する反応が良好であり、より身近なものとして捉えていただいたと感じています。今後も市町と連絡を取り合い、多くの人にご参加頂けるように、また各地区での介護予防へのお手伝い出来るように、パワーアップしていきたいと思えます。

**【平成 18 年度活動計画】**

平成 18 年度の活動計画は、昨年同様に指導者研修会（長寿きくちゃん体操・いすに座ってできるきくちゃん体操）を支援センター研修会と市町別研修会に分けて開催し、リーダー・サポーターの育成を図り、各地域のニーズに応じた要介護予防の体制作りを支援していく予定です。さらに菊池地域振興局と菊陽町社会福祉協議会が共同で実施する事業「いすで座ってできるきくちゃん体操」効果検証業務にも支援して行く予定です。また、研修会アンケートで要望が多かった「摂食・嚥下障害」「認知症対策」の研修会を他機関と共催で開催する予定です。



## 菊池地域振興局スタッフ紹介



福祉課長  
田中 文典



高齢者統括  
保健福祉係長  
平本 通



老人保健担当  
上土井 まゆみ



高齢福祉  
介護保険担当  
下元 太

### 老人保健担当

各市町の老人保健担当が  
地域リハ広域支援センターの  
窓口となります



菊池市	健康推進課	健康推進係	0968 - 25 - 1111	内線 1136
合志市	健康づくり推進課	健康推進係	096 - 242 - 1183	内線 2167・2168
大津町	健康福祉課	健康対策係	096 - 293 - 3113	内線 221
菊陽町	健康・保険課	保健予防係	096 - 232 - 4912	内線 146

### 包括支援センター担当

菊池市	地域包括支援課	包括支援係	0968 - 25 - 1111	内線 1381
合志市	高齢者支援課		096 - 242 - 1109	内線 2118・2119
大津町	健康福祉課	保健医療対策室	包括支援センター	
			096 - 293 - 3114	内線 235・236
菊陽町	健康・保険課	介護予防係	096 - 232 - 4912	内線 144

### 高齢福祉・介護保険担当

菊池市	生きがい推進課	高齢福祉係	0968 - 25 - 1111	内線 1221・1222
合志市	高齢者支援課	介護保険係	096 - 242 - 1109	内線 2116・2117
大津町	健康福祉課	保健医療対策室	介護保険係	
			096 - 293 - 3114	内線 233・234
菊陽町	健康・保険課	介護保険係	096 - 232 - 4912	内線 142



# 菊池地域リハビリテーション広域支援センタースタッフ紹介



センター長  
古閑博明



きくちゃんです。  
よろしくネ!!

## 連絡担当者



榎田義美

## 住宅改修担当



北原浩生



今泉久仁子

## 福祉用具担当



前崎里子

## 《 現地指導担当 》



大田幸治



山下理恵



河津弘二



吉川桂代



四丸美保



本田ゆかり



緒方美湖



富岡勇貴



須崎基美



佐々木裕子



太田晶子

## 連絡先

菊池地域リハビリテーション広域支援センター

〒869-1106 熊本県菊池郡菊陽町曲手760

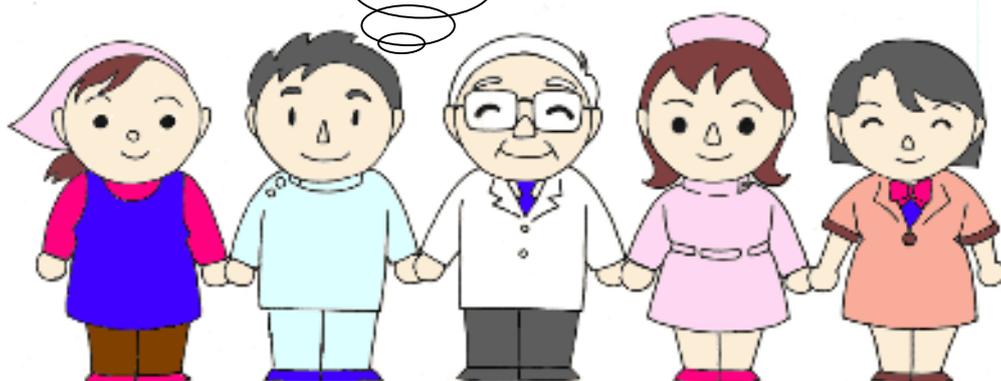
熊本リハビリテーション病院内

TEL 096-232-3194 FAX 096-232-3119

E-mail [chiiki-reha@marutakai.or.jp](mailto:chiiki-reha@marutakai.or.jp)

URL <http://www.marutakai.or.jp/kcr/>

電話での相談の受付は  
午前9時から午後5時まで随時受けております。  
またFAX・電子メールでは  
24時間受け付けておりますので  
お気軽にご連絡ください。



菊池地域リハビリテーション広域支援センターニュースVol. 11

平成18年6月

発行 菊池地域リハビリテーション広域支援センター

無断の使用・複製を禁じます