

# 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. 13



「いすに座ってできるきくちゃん体操」



「介護方法の研修会」

## はじめに

平成18年度は、地域支援事業や新予防給付に関わるリハ従事者を支援する為に、介護予防を中心に現地指導と研修会を実施しました。まず、介護予防の中心となる運動機能向上に対しては、各市町のニーズに応じた要介護予防の体制作り支援として、リーダー・サポーター育成を図りました。内容としては、一般高齢者向けの「長寿きくちゃん体操」と、特定高齢者や介護認定者向けの「いすに座ってできる きくちゃん体操」各々の指導者養成研修会を開催しました。栄養改善と口腔機能向上に対しては「摂食・嚥下障害研修会」を他機関と共同開催しました。認知症予防・支援に対しては認知症研修会を菊池地域振興局と共催で2回開催しました。また、「菊池地域振興局元気づくり事業“いすに座ってできるきくちゃん体操”効果検証事業」では、菊陽町社会福祉協議会を中心に多くの団体と連携協力し、効果が実証できたことは大きな成果であったと思われます。

新しい試みとして、振興局との共催で“地域リハビリテーション井戸端会議”を発足しました。この会議の小委員会を開催し、まずは他団体との共同研修会を実施しました。



## ◆ もくじ ◆

はじめに	1
平成18年度活動報告	2～6
まとめ / 平成19年度活動計画 / スタッフ紹介	7





## 平成18年度活動報告

### 1. 現地指導

- ①件数46件(内 各市町単位でのきくちゃん体操指導者養成研修会 計15回)
- ②スタッフ派遣数 87名
- ③延べ指導人数 1,525名

### 2. 相談件数 32件

- ①電話相談 : 23件
- ②面接相談 : 9件

※指導件数及び延べ人数(左欄は件数、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	20	671	4	4	0	0	24	675
医療関係等	1	1	2	2	3	3	6	6
施設等	1	1	5	5	0	0	6	6
住民	24	852	10	10	6	19	40	881
在宅関係介護保険事業者	0	0	2	2	0	0	2	2
計	46	1525	23	23	9	22	78	1570

### 3. 研修会開催 14回

介護予防への支援として、運動機能向上、口腔機能向上、栄養改善、認知症予防の4分野を中心に研修会を実施しました。

#### ①運動機能向上に関する研修会

- ・体力測定研修会 1回
- ・いすに座ってできるきくちゃん体操指導者養成研修会 5回
- ・長寿きくちゃん体操指導者育成研修会 3回



#### ②口腔機能向上・栄養改善に関する研修会(共催:4団体、後援:1団体)

- ・摂食・嚥下障害研修会 1回(前回のセンターニュースに掲載)

#### ③認知症に関する研修会(共催:菊池地域振興局)

- ・認知症フォーラム  
テーマ:認知症を有する人が安心して生活できる地域づくり
- ・認知症研修会  
テーマ:認知症において  
～市町村における課題や悩み、  
課題に対しての対策・アイデア～



#### ④その他の研修会

- ・高次脳機能障害のリハビリテーション 1回
- ・介護予防体操研修会(共催:3団体、後援:1団体)



### 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、また、「いすに座ってできるきくちゃん体操」リーフレット4種類(A4版)を作成しました。

#### ①センターニュース



#### ②「いすに座ってできるきくちゃん体操」リーフレット4種類(A4版)



★「いすに座ってできるきくちゃん体操」リーフレットは、研修会を受講された施設に対して1セット(4種類)ずつ 配布します。

★有料配布も可能です(1セット 200円)



## 5. 地域リハビリテーション推進会議等への出席状況

### ●地域リハビリテーション推進会議 2回

7月 1: 平成17年度地域リハビリテーション事業報告

2: 平成18年度地域リハビリテーション推進計画について協議

①認知症対策の推進

②平成18年度菊池地域振興局 元気づくり地域推進事業計画”きくちゃんの介護予防大作戦“

③平成18年度当支援センター活動計画(案)

2月 上記の①②の推進計画について状況報告

①認知症研修、認知症サポーター「100万人キャラバン」事業推進、高齢者虐待防止ネットワーク連絡会議

②事業内容(体力測定、体操講座等)、検証結果報告、評価

### ●その他(効果検証事業打ち合わせ、担当者会議打ち合わせ、など) 13回

## 6. 菊池地域振興局 元気づくり事業「いすに座ってできるきくちゃん体操」効果検証事業への協力

この効果検証は菊池地域振興局が菊陽町社会福祉協議会に事業委託し、菊陽町で対象3地区のサロンを選定して行いました。対象3地区で8月に体力測定を実施し、下記に示した頻度で3ヶ月間体操を行い、11月に再び体力測定を実施しました。体力測定や体操講座においては、体力面・精神面・生活面の変化を中心に効果検証を行いました。

### 【対象地区】

A地区: 週1回 体操講座開催(モデル地区) B地区: 月1回 体操講座開催 C地区: 体操講座なし

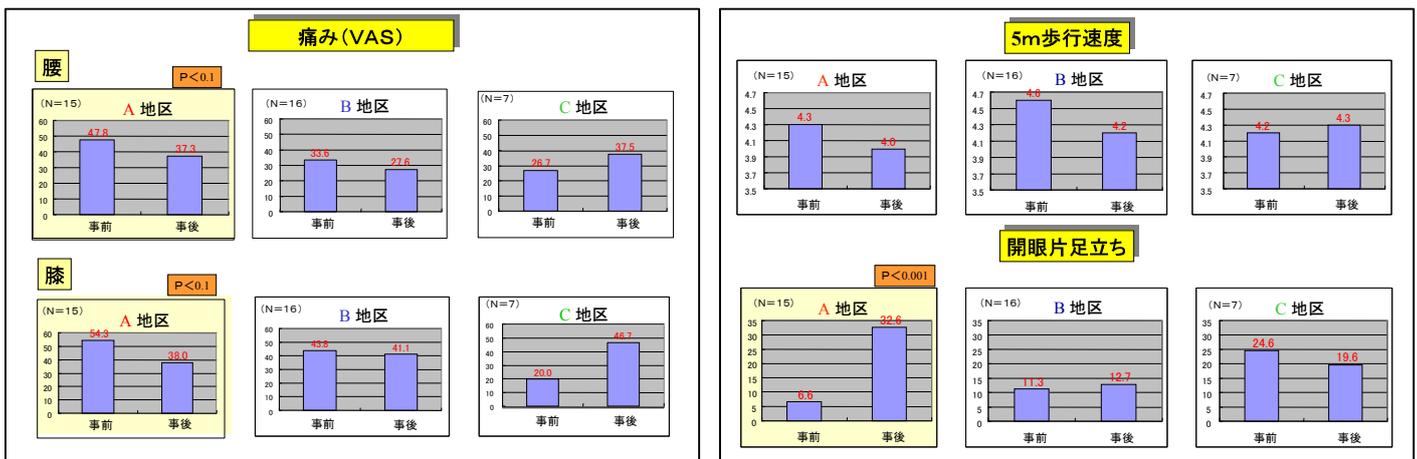
### 【結果1】

A地区(モデル地区)において有効性が示されました。

①痛み(腰・膝)に改善傾向を認めました。

②開眼片足立ち、長座位体前屈、TUGにおいて有意な改善を認めました。

③QOL(身体機能、活力、社会的役割)において改善傾向がありました。



#### 《 痛み(VAS) 》

A地区: 腰と膝の痛みが軽くなった。

B地区: 腰と膝の痛みが軽くなった。

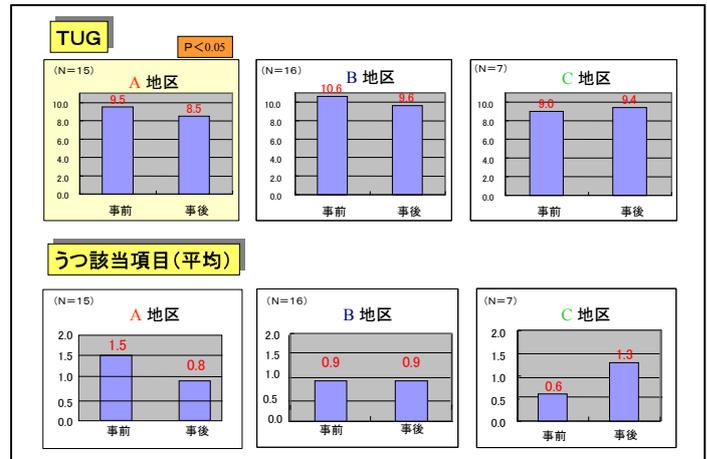
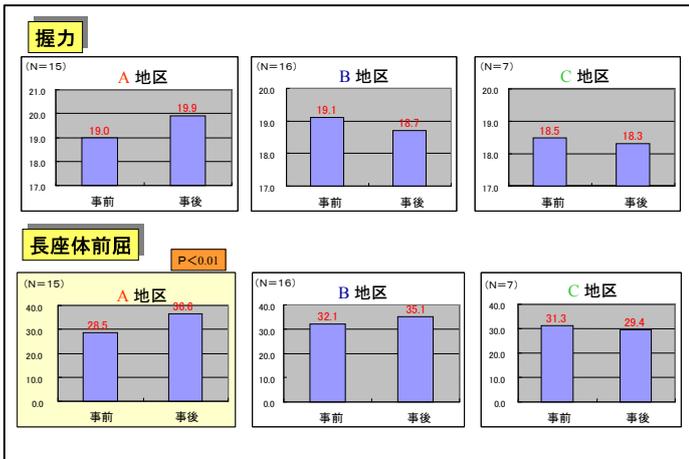
C地区: 腰と膝の痛みが悪化した。

#### 《 開眼片足立ち 》

A地区: 有意にバランス能力が改善した。

B地区: 少しバランス能力が改善した。

C地区: バランス能力が悪化した。



《 長座体前屈 》  
 A地区: 有意に柔軟性が改善した。  
 B地区: 少し柔軟性が改善した。  
 C地区: 柔軟性が悪化した。

《 TUG 》  
 A地区: 有意にすばやく歩けるようになった。  
 B地区: 少し速く歩けるようになった。  
 C地区: 歩くのが遅くなった。

### 【結果2】ホームエクササイズ実施頻度別による実施前後の変化

A・B地区においてホームエクササイズを週2回以上実施した高頻度群は有意に改善しました。

実施前後	低頻度群(週0~1回)(N=11)		高頻度群(週2回以上)(N=18)	
	実施前	実施後	実施前	実施後
VAS(腰)	41.1	43.9	39.1	26.0
VAS(膝)	55.0	50.0	44.4	34.6
バランス	11.3	10.9	7.6	29.4
柔軟性	28.5	32.1	30.4	37.4
TUG	10.3	9.4	10.0	8.8

この効果検証事業は、菊池地域振興局・菊陽町社会福祉協議会・菊池地域リハビリテーション広域支援センター・NPO法人スポーツ福祉くまもと・菊陽町・有限会社ひとちいき計画ネットワーク・地域ボランティア等のパートナーシップのもと実施しました。





## 7. 菊池地域リハビリテーション井戸端会議(後援:菊池地域振興局)

高齢者が住み慣れた地域で生涯にわたり、安心して生き生きとした生活を送ることが出来るよう、保健・医療・福祉・介護保険及び生活に関わるあらゆる関係機関と連携し、認知症予防対策や口腔機能・栄養改善対策に取り組むために発足しました。この会議の小委員会として、「認知症対策委員会」と「口腔機能栄養改善対策委員会」があり、各2回ずつ委員会を開催しました。

### ① 認知症対策委員会

7月10日	<p>会議の概要:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①井戸端会議の開催目的</li> <li>②認知症対策委員会の主旨説</li> <li>③認知症研修について</li> </ul> <p>出席者:8名 会場:菊池地域振興局</p>	
2月16日	<p>会議の概要:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①第1回認知症フォーラム アンケート調査結果報告</li> <li>②「認知症において」市町別グループワーク <ul style="list-style-type: none"> <li>・市町における課題や悩み</li> <li>・課題に対してケア・考え(やっている)対策・アイデア</li> </ul> </li> </ul> <p>出席者:29名 会場:笹乃屋</p>	

※ 委員会メンバーは、熊本県介護支援専門員協会菊池支部・熊本県認知症介護指導者・市町管内保健師会・菊池地域振興局・医療機関の作業療法士・地域リハビリテーション広域支援センターで構成しています。

### ② 口腔機能栄養改善対策委員会

7月10日	<p>会議の概要:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①井戸端会議の開催目的</li> <li>②口腔機能・栄養改善対策委員会の主旨説明</li> <li>③摂食嚥下障害研修会研修会について</li> <li>④いすに座ってできるきくちゃん体操 効果検証事業評価について意見交換</li> </ul> <p>出席者:7名 会場:菊池地域振興局</p>	
2月16日	<p>会議の概要:①アンケート結果報告及び検討 ②摂食・嚥下障害の冊子作成について ③平成19年度研修会について</p> <p>出席者:7名 会場:笹乃屋</p>	

※委員会メンバーは、菊池郡市歯科医師会・熊本県歯科衛生士会菊池郡市支部・熊本県栄養士会菊池郡市支部・熊本県介護支援専門員協会菊池支部・市町管内保健師会・菊池地域振興局・地域リハビリテーション広域支援センターで構成しています。



## まとめ

- 介護予防を最重要課題として、現地指導と研修会を中心に事業を展開しました。
  - ① 運動機能向上は、2つのきくちゃん体操の指導者研修を現地指導と研修会で実施しました。
  - ② 栄養改善・口腔機能向上は、「摂食・嚥下障害研修会」を他機関と共同で開催しました。
  - ③ 認知症予防・支援は、認知症研修会を菊池地域振興局と共同で2回開催しました。
- 菊池地域振興局元気づくり事業「いすに座ってできるきくちゃん体操」効果検証事業では、菊陽町社会福祉協議会を中心に多くの団体と連携し、効果が実証できました。
- 地域リハビリテーション井戸端会議(認知症対策委員会/口腔機能栄養改善対策委員会)を発足しました。
- 平成18年度は、他団体とのパートナーシップ活動で大きな成果が得られました。

## 平成19年度活動計画

平成19年度の活動計画は、昨年に引き続きに介護予防(運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上、認知症予防・支援)を中心とした支援を計画しています。具体的には地域支援事業(介護予防事業・包括的支援事業)への支援と、新予防給付におけるサービスへの研修会開催を他団体との共同で計画しています。特に栄養改善・口腔機能向上に対しては昨年度の摂食嚥下障害研修会のアンケートをもとにリハ従事者向け冊子を作成し、研修会参加者に配布予定です。また、本年度も地域リハビリテーション井戸端会議(認知症対策委員会と口腔機能栄養改善対策委員会)を開催し、更なる他団体との連携を図り、介護予防に取り組みたいと思います。

### 菊池地域振興局スタッフ紹介



保健福祉環境部長  
藤中 高子



福祉課長  
田中 文典



保健福祉係長  
平本 通



高齢者保健福祉介護保険担当  
上土井 まゆみ



下元 太

NEW

### 菊池地域リハビリテーション広域支援センター新メンバー紹介



中村 知子



村上 賢治



新堀 晃史



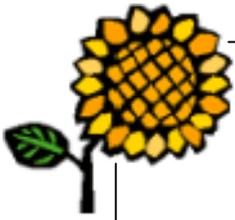
濱田 直人

### 「いすに座ってできるきくちゃん体操」指導者マニュアルの販売について

1冊500円(郵送料別途必要)

問い合わせ先:菊池地域リハビリテーション広域支援センター

※菊池地域振興局では、取り扱っておりません。



## 連絡先

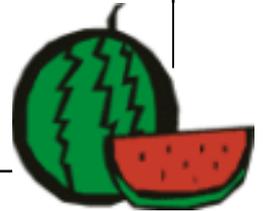
菊池地域リハビリテーション広域支援センター

〒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

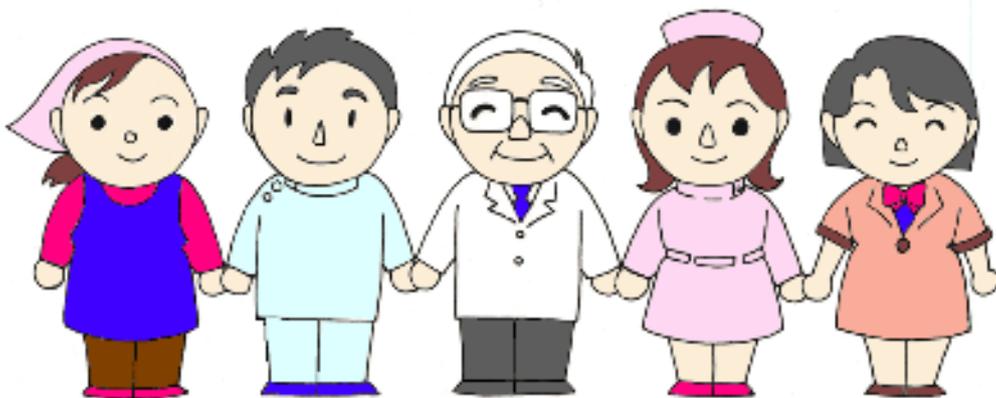
TEL 096-232-3194 FAX 096-232-3119

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.13

平成19年7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