

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.9

【はじめに】

平成12年9月に菊池地域リハビリテーション支援センターの指定を受け、早いもので、6年目を迎え、本年度より菊池地域リハビリテーション支援センターから菊池地域リハビリテーション広域支援センターに名称変更されました。平成16年度におきましては、元気高齢者向け「長寿きくちゃん体操」を自治体の介護予防事業や生きがい活動支援事業で活用することができました。また、「長寿きくちゃん体操」実践効果検証を菊池保健所・NPO法人スポーツ福祉くまもと・菊池市老人クラブ連合会の協力で実施した結果、有効である事が証明されました。情報提供としては、「長寿きくちゃん体操」の普及・啓発を目的にポスターとリーフレットを作成し、ホームページにも長寿きくちゃん体操を掲載しました。また、要介護認定者向けに「椅子に座ってできる長寿きくちゃん体操」の冊子も作成し、元気高齢者だけでなく、虚弱高齢者や要介護認定者の介護予防にも対応できるようにしました。また、ホームページを簡素化し、メインページより特集を閲覧できるように改新しました。



平成16年度活動報告	2~5
長寿きくちゃん体操実践効果検証報告	5~8
平成17年度活動方針	9
スタッフ紹介	10~11
連絡先	12



◆【平成16年度活動報告】

1. 現地指導 138 件

①機能訓練：127 件（市町村）

内容：長寿きくちゃん体操（6市町）、体力測定（七城町 旭志村・大津町）
 フープ/ボール体操、転倒予防体操、肩こり予防・腰痛予防体操、
 介助方法、寝たきり予防体操、レクリエーション、高齢者の食事、
 二人組み簡単ストレッチ、座ってできる体操

②住宅改修：2 件

③その他：9 件

2. 相談件数 40 件（内、長寿きくちゃん体操：25 件）

① 電話相談：28 件

内容：機能訓練 25 件、福祉用具選定 2 件、その他 1 件

② 面接相談：12 件

内容：機能訓練 3 件、福祉用具選定 1 件、その他 8 件

述べ件数	現地指導	電話相談	面接	合計
市町村	130	5	0	135
医療機関等	0	6	1	7
施設等	2	2	1	5
住民	2	10	9	21
在宅関係介護保険事業者等	4	5	1	10
計	138	28	12	178

対象数	現地指導	電話相談	面接	合計
市町村	7	5	0	12
医療機関等	0	6	1	7
施設等	2	2	1	5
住民	3	10	9	22
在宅関係介護保険事業者等	4	5	1	10
計	16	28	12	56

内容	延べ件数	改善がみられた件数
機能訓練	154	8
福祉用具選定	4	1
住宅改修	2	2
その他	18	2
計	178	13



3. 研修会開催 7回

平成 18 年度の介護保険制度改革において、導入予定である新予防給付サービスを中心に研修会を開催しました。

「長寿きくちゃん体操」指導者研修会



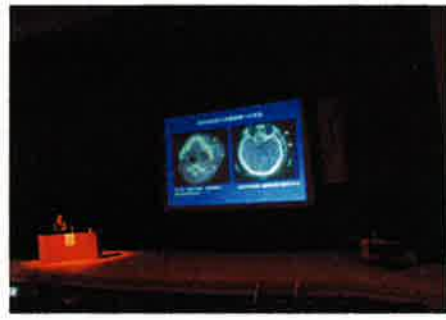
「痴呆高齢者のよりよい生活支援を目指して」



「効率のよい口腔ケア」



一般公開講座「歯性感染症と口腔ケア」



ユニハウス研修会公開セミナー

「おしゃれでやさしい建物をつくろう」



低栄養予防「サンプル展示」



長寿きくちゃん体操「実践効果報告会」





4. リハ関係機関への情報提供

① 冊子・ポスター・リーフレット作成

発行日	掲載内容	発行部数	配布先
7月30日	椅子に座ってできる 長寿きくちゃん体操 (虚弱高齢者・要介護認定者向)	冊子 1000部 ストレッチ体操 10種 筋力トレーニング 8種 整理体操 2種	リハ関係機関 230施設
1月15日	「長寿きくちゃん体操」 ポスター・リーフレット作成 (元気高齢者向け)	A全 (ポスター) マット編 500部 椅子/立位編 500部 A3 (リーフレット) マット編 1000部 椅子/立位編 1000部	リハ関係機関 230施設



椅子に座ってできる「長寿きくちゃん体操」冊子



「長寿きくちゃん体操」ポスター・リーフレット





②ホームページ全面改新



メインページより特集を閲覧できるように改新。また、長寿きくちゃん体操をマット編・椅子／立位編に分けて掲載しています。

インフォメーション

- ① 肩こり
- ② 腰痛
- ③ 転倒予防
- ④ 膝の痛み
- ⑤ 高額療養費の支払い制度

リンク先

- ①菊池市町の公式ホームページ
- ②熊本県地域リハ推進協議会
- ③熊本リハビリテーション病院

5.長寿きくちゃん体操実践効果検証

平成 15 年度に菊池保健所からの業務委託により、高齢者が体力アップのために気楽に取り組める体操として「長寿きくちゃん体操」を開発しました。

平成 16 年度においては、効果実践検証を実施し、有効な結果が得られましたので報告します。

① 身体機能の評価場面

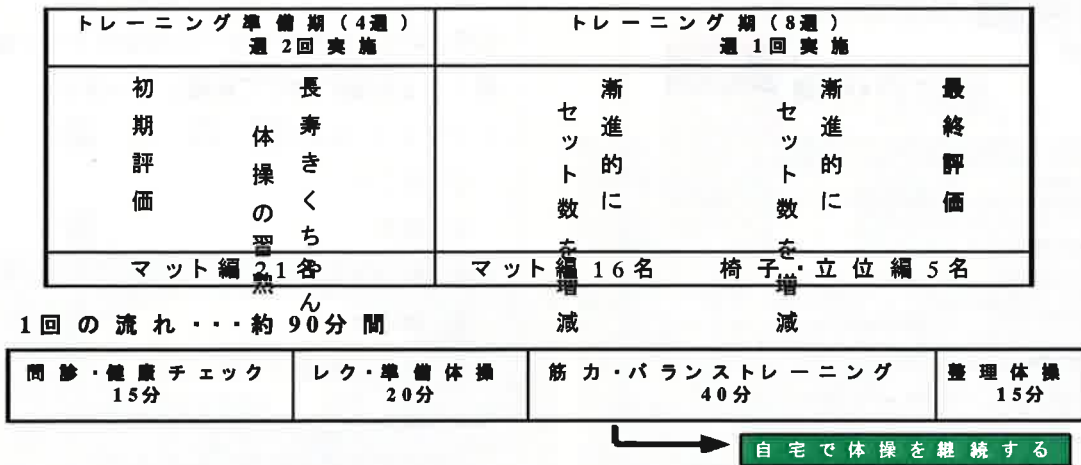


②長寿きくちゃん体操の実施場面





③ 3ヶ月間のカリキュラム

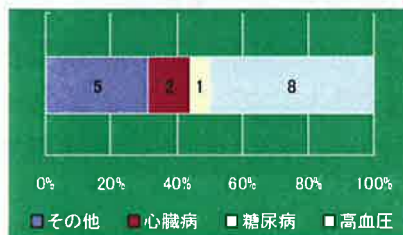


④ 実践効果検証の結果報告

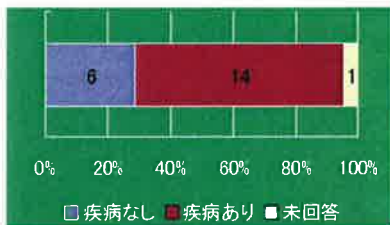
身体状況

・参加同意書
・健康状態に関する問診表
現在治療中の病気がある
主治医の意見書が必要
↓
主治医の意見書(4名)

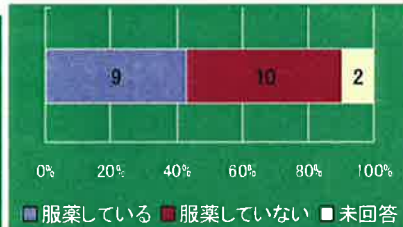
疾病の種類



疾病の有無



服薬状況



評価項目

身体機能面	アンケート調査
10m全力歩行 開眼片足立ち 握力平均 長座位体前屈 Time Up & Go Test 6分間歩行	F-ES(転倒予防自己効力感) 痛みの評価:VAS 主観的健康感 グループインタビュー その他 転倒リスクアセスメント SF36、フェーススケール

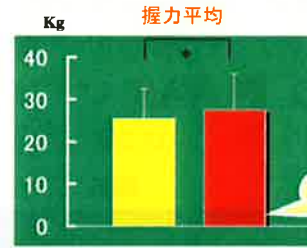
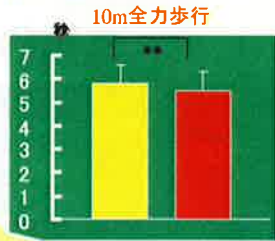


結果:身体機能

① 全体比較

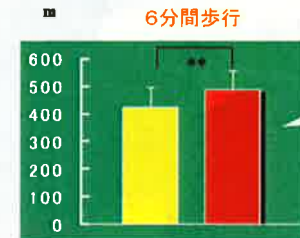
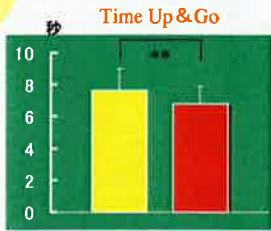
** P<0.01 * P<0.05

■ 前期
■ 後期



歩く速さが速くなりました

握力もついたらよ

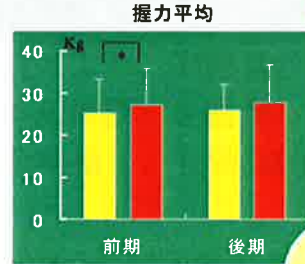
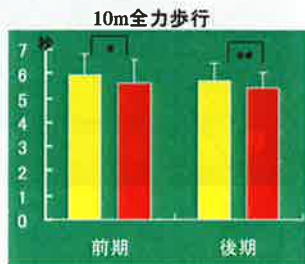


体力UP

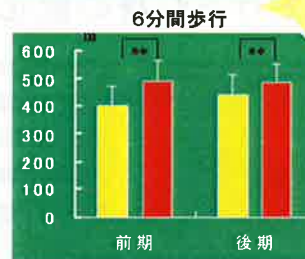
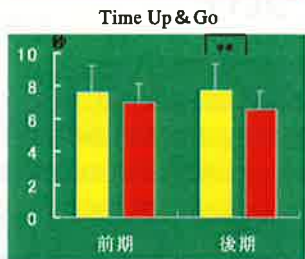
② 前期—後期高齢者比較

** P<0.01 * P<0.05

■ 前期
■ 後期



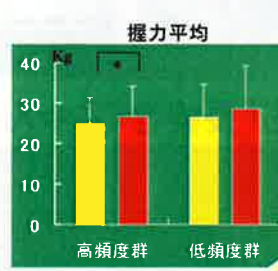
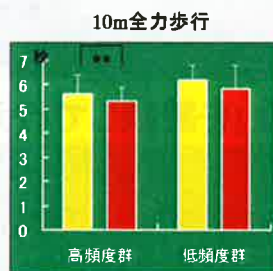
後期高齢者も改善しているね



③ 高頻度群—低頻度群比較

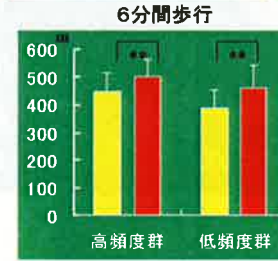
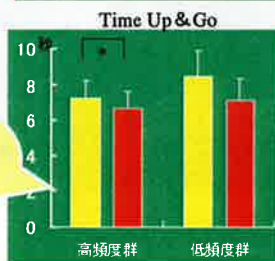
** P<0.01 * P<0.05

■ 前期
■ 後期



少ない回数でも効果があります

続けて頑張ればより効果があるね

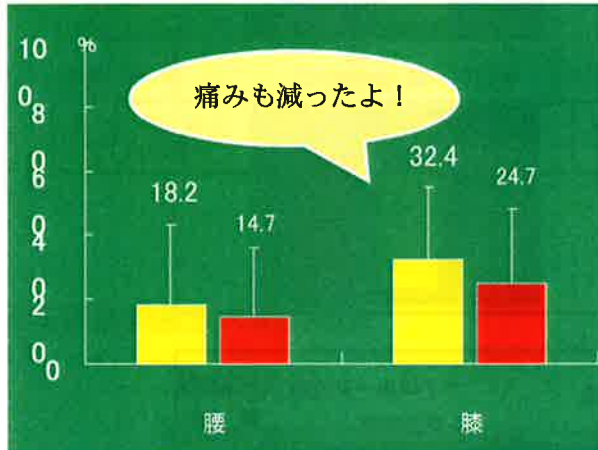




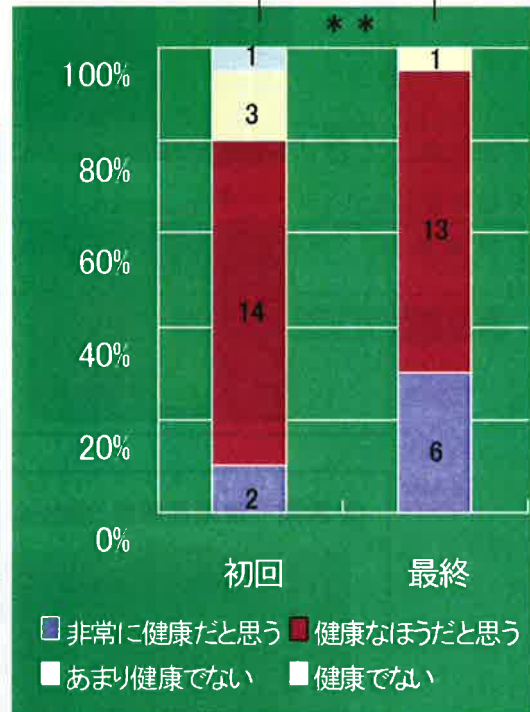
アンケート調査

痛みの評VAS

価:

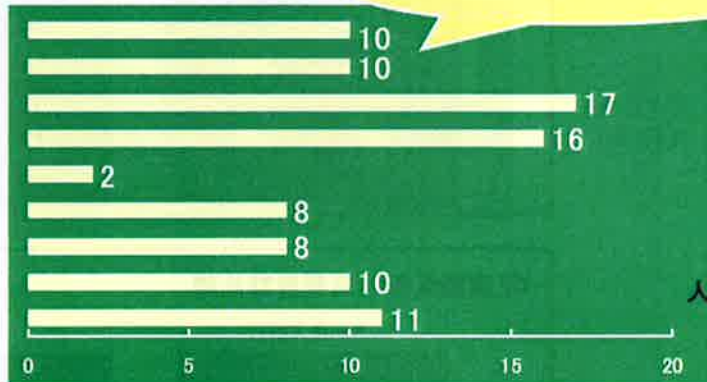


主観的健康感

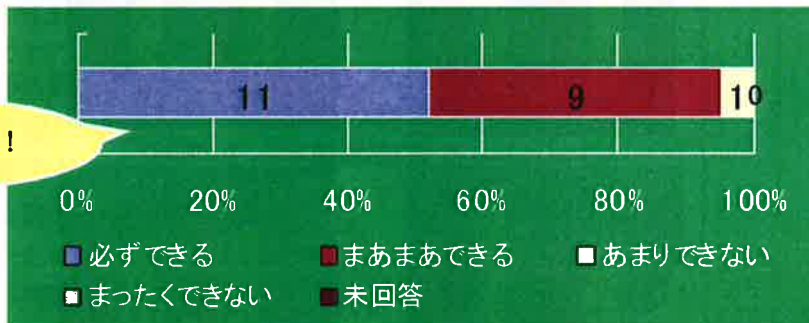


教室参加における心身の変化について

- 介護予防を考えるようになった
- 日常生活に自信がついた
- 気持ちが前向きになった
- 身体を動かす事が楽になった
- 通院回数が減った
- 肩こりが改善
- 腰の痛みが軽くなった
- 膝の痛みが軽くなった
- つまずきにくくなった



教室終了後も「長寿きくちゃん体操」を継続して行えそうですか？



続けて頑張れそう！



◆【平成17年度活動方針】

平成18年度以降、地域リハビリテーション広域支援センターの事業継続は明確になっておりません。今後は予防・医療・介護サービスの切れ目ない体制作りが必須であると考えております。その為に関係職種間の情報の共有や連携を図ることを目的に連絡会議を開催する予定です。また、高齢者が要介護状態に陥ることなく、たとえ要介護状態になったとしてもできるだけ元気でいきいきとした生活を送れるように更なる介護予防と地域リハビリテーションの充実が重要と考えております。そこで、介護予防に対応できるように更なる体操の開発（要介護認定者向け・虚弱高齢者向け・元気高齢者向け）を予定しております。また、自治体・在介・社協・介護保険事業者・高齢者団体等と連携を図り、長寿きくちゃん体操の普及に努めたいと考えております。方法としましては、以下の事業展開を考えております。

1. 菊池地域リハビリテーション広域支援センター連絡会議の開催

- 1) 地域リハビリテーション関係機関・団体・住民を含む支援体制整備に向けた情報の共有化と連携

2. 長寿きくちゃん体操の普及・啓発

- 1) 指導者用マニュアル冊子作成
(研修会参加者に配布)
- 2) 指導者養成研修会の開催(年7回以上)
- 3) ビデオ・DVD・リーフレット・ポスターの配布
- 4) 音楽CD/テープの配布



3. 虚弱高齢者・要介護認定者向け体操の開発

- 1) ボール・チューブを使った「長寿きくちゃん体操」の開発
- 2) 椅子に座ってできる「長寿きくちゃん体操」の再開発
(研修会参加者にリーフレット配布)

4. 地域リハ情報の関係機関への提供

- 1) センターニュース(年2回発行)

※ 研修会を3回以上受講された方には長寿きくちゃん体操指導者修了証を交付いたします。

※ 長寿きくちゃん体操を収録したビデオ等は、修了証を受けた方に限り購入できます。尚、ビデオ等は研修会3回目の受講日に金額と引き換えいたします。希望される方は別添の研修会申込み書に記入して下さい。



菊池地域振興局スタッフ紹介



福祉課長
藤崎 三郎



高齢者統括
保健福祉係長
芝田 忠博



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

各市町の老人保健担当が
地域リハ支援センターの窓口
となります



老人保健担当

菊池市	健康推進課	健康推進係	0968 - 25 - 1111	内線 1254
大津町	環境保健課	健康対策係	096 - 293 - 3114	内線 231・232
菊陽町	健康・保険課	保健予防係	096 - 232 - 2111	内線 145
合志町	福祉課	保健予防係	096 - 248 - 1115	内線 126
西合志町	健康福祉課	健康増進係	096 - 242 - 7009	内線 102

高齢福祉・介護保険担当

菊池市	いきがい推進課	高齢福祉係	0968 - 25 - 1111	内線 1222
		介護保険係		内線 1225
大津町	福祉課	介護保険係	096 - 293 - 3113	内線 223・224
菊陽町	健康・保険課	介護保険係	096 - 232 - 2111	内線 144
合志町	福祉課	介護保険係	096 - 248 - 1115	内線 132
西合志町	健康福祉課	介護保険係	096 - 242 - 1111	内線 135



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



連絡担当者
槌田義美

住宅改修担当



北原浩生



今泉久仁子

福祉用具担当



湊野浩二

現地指導担当



河津弘二



大田幸治



本田ゆかり



松岡由紀



中島大悟



緒方美湖



四丸美保



吉川桂代



山下理恵

♪ チョットいいニュース ♪

NPO 法人 PEG ドクターネットワーク (PDN) の紹介

胃瘻や栄養の勉強会を開催したい方は下記の PDN へのご連絡しますと講師派遣などご相談に応じてくれます。詳細は別紙をご覧ください。

連絡先

電話 03-5733-4361 (平日 10:00 ~ 18:00)

FAX 03-5776-6486 (終日稼働)

PDN ホームページ : <http://www.peg.ne.jp>

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

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

ホームページ

バージョンアップしています

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. 9

平成17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