高齢者のための地域包括支援センター

平成18年4月の介護保険法改正により、市には高齢者の包括的ケア体制を進めるための地域包括支援センターが設置されています。

センターでは、さまざまな支援を行っていますので、紹介します。

地域包括支援センターについて

にかほ市地域包括支援センターでは、介護、健康、福祉、虐待防止、権利擁護など、高齢者の暮らしにかかわるあらゆる相談や問題に対応する窓口を設置しています。

行政、医療・保健・福祉の専門機関、介護サービス事業者、住民組織など、地域のさまざまな組織や人材と連携して、包括的な支援を行っているところです。

介護予防に関して

高齢者全般の介護予防に関することや、基本健診のチェックリストと生活機能評価の結果から介護予防が必要とされる人（特定高齢者）に対して、介護予防事業を行っています。

介護予防事業の対象者への支援活動については次の表のとおりです。

介護予防事業の流れ

◎基本健康診査
◎関係機関からの連絡
◎本人、家族からの相談

↓

「基本チェックリスト」や「生活機能評価」を行い、生活機能が低下していて、介護が必要となるおそれがある高齢者を把握します。

→

地域包括支援センター

【介護予防の支援】
対象者の心身の状態を把握して、個々にあった介護予防支援計画を作成し、事業に参加してもらいます。

介護予防事業の利用（主な事業）

①運動器の機能向上

専門指導員による指導のもと、リズム体操やストレッチを行ったり、筋力向上トレーニングマシンを用いて訓練をしたりします。
（パワーリハビリ・パワーアップ教室）

②栄養改善・口腔機能の向上

栄養士、歯科衛生士などの専門職が訪問し、栄養改善のための食べ方や食事づくり、食材の購入方法や歯磨き・義歯の手入れ方法などを指導します。

③認知症・閉じこもり・うつ予防

自宅に閉じこもりがちな人や、認知症・うつ病の可能性がある人に対し、運動・栄養・口腔に関するプログラムの提供や健康相談・訪問指導などを行います。

◆『パワーリハビリ・パワーアップ教室』について

「パワーリハビリ・パワーアップ教室」は、医師、理学療法士、運動指導士、保健師、栄養士、歯科衛生士などの専門家がチームを組み、対象者の状況を評価し、週1～2回の個別に適した訓練内容を決め、3カ月間実施します。

訓練は、筋力向上訓練を中心に栄養面や口腔機能訓練に対する指導も行います。

平成18年1月からこれまで、76名の方々に実施し、教室参加前後の効果結果は次の表のとおりです。

1）体力測定結果

表1 身体機能の変化（平均値）

身体機能	教室参加前	教室終了前	増減
上肢（手）の筋力 握力（kg）	21.6	23.3	平均1.7kgの増
静的（止まっているときの）バランス感覚 開眼片足立ち（秒）	20.0	28.7	平均8.7秒の増
移動能力（立ち座り歩行の移動能力） Timed up&go（秒）	8.4	6.9	平均1.5秒短縮

表2 教室終了時のアンケート調査 （単位：人）

改善の効果	歩行の楽さ	転倒への不安	階段の上り下りの楽さ	体調の変化
	34（83.0％）	30（73.2％）	29（72.5％）	34（83.0％）

○「パワーリハビリ・パワーアップ教室」の体力測定結果について

体力測定を教室前と教室終了時について平均値で比較してみるとすべての項目において改善が認められました（表1）。

また、教室終了時のアンケート結果では、回答を得られた人のほとんどが、良い変化を自覚しています（表2）。

歩行や移動、階段昇降のしやすさだけでなく、体調についても改善されており、筋力向上による効果は単に足腰だけではなく、心身全体に影響しているものと判断できます。

「パワーリハビリ・パワーアップ教室」は年6回、グループに対して実施しており、現在、9月下旬より新たなグループの方が利用しています。

当教室については、今年度は平成20年1月から3月にかけても実施する予定です。

皆さんも日ごろの体力維持に努めましょう！

9月下旬から教室を利用しているグループの方の体験状況

「ひざの痛みがいくらか和らいでいます」

「立ったり座ったりが楽になりたい」