

(テーマ) 地域との自立支援に向けた課題や意識の共有

【現状・課題】

1. 総合事業訪問介護相当サービス(以下、ヘルパー支援)調整に苦慮し、多大な労力が必要
2. 自立支援の促しが不十分なために長期間ヘルパー支援を利用し続けている利用者がある
3. ヘルパー支援に替わる社会資源が少ないことから卒業に至らない利用者がある

【取組内容】

- ①ヘルパー支援利用者の実態把握
(R元.7.1時点のヘルパー支援利用者111名)
- ②実態把握の結果をセンター内や四者会議で共有
- ③規範的統合に向けたツール作成
- ④規範的統合に向けた個別地域ケア会議の開催

【結果】

①実態把握の結果

- ・支援の頻度
週1回が7割、週2回が2割弱
- ・支援の利用期間
3年以上が4割強、次いで1～2年
- ・支援内容
掃除支援のみの利用が67名
掃除＋他支援を含めると106名
多くの方が掃除支援を利用している
- ・支援利用のきっかけ
1位 整形疾患
2位 内部疾患(心疾患、呼吸器)
3位 高齢者住宅の入居条件

- ・整形疾患を患い、掃除に支障が出ることで支援が始まる方が多い
- ・慢性的な痛みが続くことで支援が長期化する傾向
- ・ヘルパー事業所や高齢者住宅と自立支援・介護予防の規範的統合が必要

②共有の結果(反応)

掃除のアイディアは、主婦経験のある高齢者やボランティア講座の中で意見・知恵を集め冊子を作るのも良いのではないかと

③ツールの作成、活用(別添資料参照)

- ・規範的統合に向けたチラシ
 - ・膝と腰にやさしい生活動作のコツ
 - ・膝痛、腰痛予防の体操
- ⇒新規ヘルパー支援依頼時に配付、説明

④個別地域ケア会議の結果(反応)

参加・・・区保健師、包括(CM)、社協第2層C、老人福祉センター、ヘルパー事業所

結果

- ・相談受付時にヘルパー支援の必要可否の見極めが大切(自立支援の考えが大切)
- ・人員不足があり、新規受け入れができない本当に必要な方に支援を提供したい
- ・お役立ち手帳の活用、要支援状態にならないよう介護予防の周知取組みが大切等

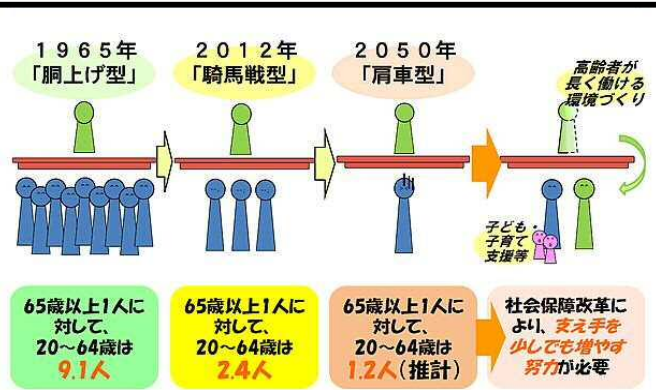
【今後の課題】

- ・ヘルパー事業所、高齢者住宅併設のヘルパー事業所との規範的統合
- ・長期間ヘルパー支援利用者に対する自立支援アプローチ
- ・医療介護関係者(ケアマネジャー、医療機関など)との規範的統合
- ・生活支援コーディネーターとの連携、受け皿となる社会資源作り
- ・介護予防センターとの連携、地域住民へのセルフケア介護予防の推進



できることを続け、生きがいや役割を持って生活を送りましょう 伸ばそう、健康寿命！ 目指そう、アクティブシニア！

人口減少により、「肩車型」社会へ



【白石区の人口統計推計等】

	H21	H26	H31	R7(2025年)
総人口	203,579	209,326	212,661	200,647
前期高齢者	20,552	23,624	26,530	23,888
後期高齢者	16,515	20,987	25,523	33,706
高齢化率	18.2%	21.3%	24.5%	28.7%
要介護認定率	16.9%	19.9%	21.2%	23.5%

総人口：住民基本台帳 各年4月1日現在

推計：人口データ jinkoudata.comより引用

高齢化率・要介護認定率は、今後も急増していくことが予想されています。今後ますます人口が減少し、若者1人で高齢者1人を支えていく「肩車型」社会では、**『高齢者も含めた全世代の活躍』が求められています。**また、介護保険法では、国民みんなで介護が必要な人を支えると同時に、要介護状態にならないように、要介護状態が進まないように介護予防に努めることを、国民の義務としています。

現状(統計分析より) 総合事業におけるヘルパー支援利用者 111名 (R元.7.1現在 白石第1地域包括で担当している方)

サービス内容では、106名の方が掃除の支援を利用していることがわかりました。

(その内、67名の方が掃除の支援のみを利用しています。)

また、サービス利用のきっかけでは、**整形疾患が第1位**であり、慢性的な膝や腰の痛みからサービスの利用期間が長くなっている**(3年以上利用している方が4割)**結果となりました。



白石区マスコットキャラクター しろっぴー

つぶやき



ホームヘルパー

ヘルパーさんが少なく、調整が大変になってきたなあ。

私達より上手に家事ができる方がいるはず！

総合事業の目的を達成するにはどうしたらよいのかなあ。

高齢者の方もたくさんできることがあるはず！

保険料が上がり続けたら、みんなの生活が心配だなあ。

身近にお手伝いをしてくれる人がいたらなあ。



ケアマネジャー

目的、目標の実現に向けて



Aさんは、膝の痛みがあり、屈む動作の掃除が難しくなり、介護認定を受けて、ホームヘルパーの掃除支援を利用することになりました。支援を利用後、身体に無理がかからないように道具を使うなど掃除方法を見直したり、ホームヘルパーから身体動作の指導を受けたり、自宅で膝や腰に筋力をつける運動に取り組むことにより、掃除が出来るようになりました。さらに、趣味のカラオケに友人と行ったり、家族と旅行に行くことが出来るようになりました。

私の目標(宣言)

人生が豊かになり健康寿命が伸びる

できることをする(能力を活かす)

新たな役割や生きがいができる(アクティブシニア)

セルフケアに繋がる(自助)

できることが増える(能力向上)

札幌市地域包括支援センター イメージキャラクター「ほっちゃん」

膝と腰にやさしい生活動作のコツ

家事は運動量も多く、手先や足腰も使うので、運動と脳トレーニングにぴったりです。
膝や腰に負担のかからない動作で行いましょう。

掃除機をかける時は、前屈みにならないで掃除機と体が離れないようにこまめに動く運動量が増やされると同時に、腰・腕・肘への負担を減らせます。



雑巾かけは腰や膝への負担がかかるので、柄付きのモップを使いましょう。



調理台に立つときは、台に体を近づけて立ちます。
長時間立つ場合は、足元に低い踏み台を置き、片足を載せると腰への負担が軽減されます。

長い時間立ち続けて膝・腰に負担がかかる場合は、椅子に座りながら行う事で負担を軽減しましょう。

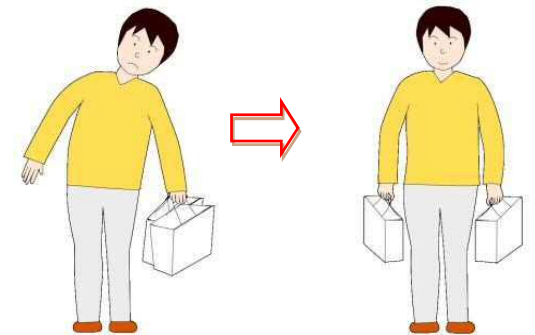


足の付いたアイロン台を使い、背筋を伸ばして作業しましょう。

洗濯ものは少しずつ分けて運び、物干しロープは低い位置につけることで腰への負担を軽減しましょう。



買物袋は片手で持つより、両手で持つ方が、腰への負担は少なくなります。



重たい物を床から持ち上げる時は、出来るだけ身体に物をよせて片足を少し前に出してしゃがみます。腰を十分に下ろしてから物を持ち、その後膝を伸ばして立ち上がります。



運動習慣を作り筋肉をつけて膝痛・腰痛予防

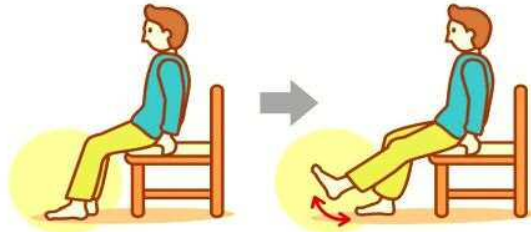
足の筋肉を使わない事で廃用症候群（生活不活発病）を起こし、関節にかかる負担が増えて、痛みが強まる事につながります。

腰痛予防のカギは、正しい身のこなし、正しい姿勢と動作を日ごろの注意により身につけていく事にあります。腰痛体操を日常生活の中に習慣として続けていきましょう。

痛みが強い方は、運動を行う前にお医者さんに相談しましょう。
回数はそれぞれ10回、最初は5回くらいから始めて、体調に合わせて行ってください。

脚上げ体操

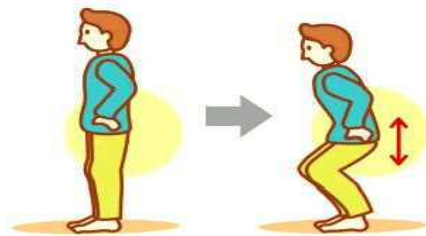
太ももの前の筋肉を鍛える運動です。
座ってできるので気軽に行うことができます。



- ①椅子に腰掛ける
- ②片方の足をまっすぐ伸ばして、10センチ程度持ち上げる（足首を立てたまま）
- ③10を数えながら持ち上げたままにする
- ④元に戻す
- ⑤反対の脚で同じことをする（左右で10回づつ）

スクワット

脚全体の筋肉を鍛える運動です。
ひざを曲げるので無理はしないでください。
何かにつかまってかまいません。



- ①肩幅よりも少し広めに脚を開いて立つ
- ②椅子に腰をかけるようにゆっくりお尻を後方へ突き出す
- ③ひざを痛みが起こらない程度に曲げる
- ④ゆっくりとひざを伸ばす
- ⑤10～20回程度繰り返す



腰痛体操

（基本姿勢と腹式呼吸）



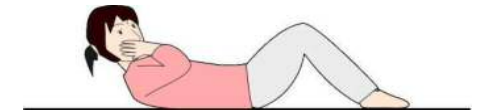
- ①仰向けに寝て膝を立て、両手をお腹にあてます。
- ②鼻から吸いゆっくり口から吐き出します。
- ③慣れてきたら、最後まで息を吐ききって、おなかの筋肉を硬くしてみましよう。

（骨盤の調整）



- ①両手を腰に当てて、おなかを縮めて背骨を床に押し付けます。
- ②頭を少し持ち上げおへそをのぞきます。
- ③同時にお尻に力を入れて、わずかに腰を浮かします。

（腹筋強化）



- ①両手をほおにあて、肩を15cm くらいの高さまで、ゆっくり持ち上げる。
- ②7つ数えてから、ゆっくりともとに戻します。（頭は、しっかりあがらなくてもおなかに力が入っていればよい。）

（腹筋強化 椅子で行う体操）



- ①椅子に深く腰掛け、背すじを伸ばします。
- ②両手をももの上に置き、息を吐きながら下に向かって押さえつけます。
- ③7つ数えたら力を抜き休憩し繰り返します。
（おなかに力が入るのを感じましょう。）