

住民主体で福祉のまちづくりを推進する情報交流紙です

よつ葉のクローバー KIKUSUI

No.43 2011.3..1



福まち通信

菊水福祉のまち推進センター運営委員会
札幌市白石区菊水6条4丁目3-10
電話 011-887-7006 FAX011-887-7006
URL <http://kikusui-net.jp>



大雪像 観光王国宣言！北海道

四丁目 STV・よみうり広場では、観光を通じて人の交流やふれあいの輪が益々広がるようにとの願いを込めて、北海道を代表する動物「シマフクロウ」や「キタキツネの親子」、そして、歴史とともに歩んできた「道庁赤レンガ」を雪像にしました。

また、北海道観光を大きく後押ししている中国などのアジアからの観光客への歓迎の意味を込めて、世界遺産である中国の「紫禁城」や「万里の長城」も併せて配しました。

下の写真は、ライトアップされた大雪像。



さっぽろ雪まつりは、2月7日から大通・ツドーム両会場に242万人の来場者を迎え、2月13日盛会裏に終了しました

高齢者筋力向上トレーニング事業体験レポート

私は、福まち通信編集委員の枝元です。3年前に腰椎すべり症になり、第4・第5腰椎の固定術を受け、下肢の痛みとしびれはある程度改善しましたが、筋力の低下とバランス感覚の不調が残り、杖による歩行を続けています。今回「高齢者筋力向上トレーニング」の給付を受けて訓練に励んでいますので、その体験をお知らせします。参考になれば幸いです。

介護予防サービス決定の経過

私の自宅で行っている札幌市社協指定の「お茶の間サロン・チャオ」で行われた包括支援センターの健康相談で、「基本チェックリスト」による調査(スクリーニング)が行われた結果、14名中5名が選ばれました。その5名に対してカウンセリングなどを通じた更なるチェックを行った結果、私が「特定高齢者(そのまま放置していると要介護状態になる可能性の高いハイリスク高齢者)」と認定されたのです。



お茶の間サロン・チャオ

指定医による個別検診ののち「介護予防ケアプラン」として、私には「高齢者筋力向上トレーニング」の給付が決定し、中央健康づくりセンター(南3条西11丁目)での、週2回(水・土)午前10時から11時30分のコースが指定されました。

トレーニングの期間は、1月から3月までの3か月間です。

センター受付



健康づくりセンター

トレーニングの実際

最初に受付で受講カードをもらい、自分で体重と血圧測定を自動測定機器で測り、備え付けてあるノートに記録したあと、トレーニングルームに入ります。(体重と血圧測定は、トレーニング終了後にもう一度同じように行われます)。

最初に、一人ずつ理学療法士(PT)から身体機能のチェックを受けて、トレーニングプランが決まります。(二回目以降はPTによるチェックはありません)。そのプランに基づき、健康運動指導士とアシスタントの2名の指導の下に個別のかつ包括的なトレーニングが行われます。二人のお嬢さんはとても感じがよく親切に指導してくれます。



体重計と血圧計



ストレッチが前後30分行われる

最初は、肩や背中、それに体側の筋肉のストレッチです。次は、足を伸ばし脛の上下の筋肉のストレッチ、続いて手拭いを足裏にかけて体幹の前屈をするのですが、体の固い私にとってはただ首が前に倒れるだけでした。「無理しないでやってください。気持ちがいいと感じるところでいいのですよ」と優しい言葉に励まされます。

次はマットに仰向けに寝て、片足をつか



ふくらはぎの裏側の筋肉をのばす



ストレッチ・ボード



レッグプレスで脚全体の筋肉を伸ばす

かかと上げや爪先立ちなどの下肢のストレッチが終わると、次は機械を使うトレーニングに移ります。ここまでは特に難しいことはありませんが、呼吸の仕方が普段と違います。普段は、力を入れる時に息を吸い場合によれば息を止めるのですが、ストレッチの呼吸法は普段と反対になります。この呼吸がなかなか難しく、うまくやらないと呼吸困難になってしまいます。それでも次第にコツを覚え楽にストレッチができるようになりました。

んで胸に引き寄せる、足を上に伸ばす、足裏をつけて脚を開く、膝を立てて左右にひねるなどのストレッチが行われます。膝を立てて頭を持ち上げる腹筋運動。ボールを膝に挟んで両膝で締め付ける、横向きに寝て脚を後ろに持ち上げるなど集中的に下半身の筋肉のストレッチが続きます。

5分の休憩後、いすに腰掛け骨盤を引き上げた姿勢で両腕のストレッチ。いすの後ろに立ち、かかと上げや爪先立ちなどの下肢のストレッチが終わると、次は機械を使うトレーニングに移ります。ここまでは特に難しいことはありませんが、呼吸の仕方が普段と違います。普段は、力を入れる時に息を吸い場合によれば息を止めるのですが、ストレッチの呼吸法は普段と反対になります。この呼吸がなかなか難しく、うまくやらないと呼吸困難になってしまいます。それでも次第にコツを覚え楽にストレッチができるようになりました。



レッグエクステンションで太腿の筋肉を鍛える

5分休憩し、マシン・トレーニングに取り掛かります。最初はストレッチ・ボードです。前が上がったボードに壁を背にして立つだけのことですが、これが意外に大変です。ふくらはぎの裏側の筋肉が引っ張られて真っ直ぐ立っていただけです。「枝元さんにはちょっと大変かな。背中にボールを挟んでやってみてください」と助け舟が入ります。

次は、レッグ・プレスです。これは脚全体の筋肉を鍛える機械で、足を伸ばす動作を続けるのですが、個人ごとに重りを調節して行います。次は、レッグ・エクステンションです。いすに腰掛けた状態で、足首にかかった重りを持ち上げ、太ももの前の筋肉を鍛えるマシンです。4番目はローイング・マシンで、舟をこぐような動作で背中中の筋肉を鍛えます。最後はヒップ・アダクターです。脚を広げてお尻の筋肉を鍛える機械です。それぞれのマシンで10回ずつ合図に従ってゆっくりとした運動が行われるのです。



ローイングマシンで背中中の筋肉を鍛える

最後の30分は、主に運動した後のリラックスを目的に行われます。マットに直径15cm長さ50cmの半円形のストレッチ・ポールを載せ、その上に寝ます。最初は左右に体が揺れ不安定ですが、次第にこの状態になると胸が開きリラックスしてきます。腕を足元から水平に伸ばし頭の上まで伸ばしたり、垂直に持ち上げる動作を繰り返します。次は、ストレッチ・ポールを外し、前にやった下肢と腹筋のストレッチを行い深呼吸。これで全てのトレーニングが終わります。1時間半のトレーニングが終わった後には、快い疲れと達成感が残ります。



ヒップアダクターでお尻の横の筋肉を鍛える



トレーニングルーム内のマシン群

このようなトレーニングが3か月続きますが、このトレーニングを通じて、体のふらつきを改善し、杖なし歩行を可能にすることが私の希望です。

介護予防を考えてみよう

皆さんは、介護保険とは、介護認定を受け介護給付が行われている人たちのものだけと思ってはいませんか

実は、私もそのように考えていた一人なのです。介護認定を受けて、ケアマネージャーがつくるケアプランにより、要支援 1 から介護 5 までのそれぞれのケアサービスを受けている人たちのためにあるものと考えていました。

介護保険法が施行された当時は、医療の現場にある「社会的入院」の解消の手段として、その様な実態があったのですが、平成 18 年の法律の改正により、介護保険にそれまでなかった「予防」という概念が導入されたのです。

「介護予防の仕組み」

元気で長生きすることはみんなの願いです。そのためには、加齢による身体機能の低下や精神活動の衰えをできるだけ防ぐこと(予防)が必要です。改正された法律では、介護保険財政の3%の範囲内で、地域支援事業の手段として、市町村において「介護予防事業」を必須または任意に行うこととされており、

この「介護予防事業」は、

- ①要支援 1,2 の高齢者と、
- ②放置していると生活機能の低下などが疑われる「特定高齢者」、
- ③それに健康な「一般高齢者」のそれぞれに行われます。

①の方には「介護予防給付」が、②の対象者には、「介護予防ケアプラン」を作成の上、通所による運動器の機能訓練や高齢者向け栄養教室への参加をうながしたり、あるいは保健師などによる自宅への訪問指導などを行います。③の高齢者には、介護予防に関する知識の普及・啓発のため、介護予防教室や認知症予防講演会などの開催、すこやか倶楽部の開催などを行います。

「特定高齢者に対する介護予防サービス」

特定高齢者に対する介護予防サービスは、通所型と訪問型の二つのサービスがあります。

- 「通所型」
- ・高齢者筋力向上トレーニング事業(マシンを使って弱った筋肉・バランス感覚を向上)
 - ・運動能力向上トレーニング事業(自分でできる運動を楽しく実践する)
 - ・口腔機能向上事業(食べるため必要な口の状態を保つ方法を楽しく学習する)
 - ・栄養改善事業(元気でいるために必要な栄養・食事を楽しく学習する)

- 「訪問型」
- ・訪問生活動作指導事業
 - ・訪問栄養指導事業
 - ・訪問指導(保健師、歯科衛生士等)事業

この中で、今回は「高齢者筋力向上トレーニング事業」に絞って説明しましょう。

「高齢者筋力向上トレーニング事業とは」

介護認定で非該当となった高齢者と介護保険未申請の高齢者のうち、病院での健康診断や「生活機能基本チェックリスト」によるスクリーニングの結果、放置していると生活機能の低下などが疑われる高齢者(特定高齢者)に対して行われる介護予防サービスで、マシンを使って弱った筋肉やバランス感覚の向上を図るトレーニングです。

包括支援センターで上記の対象者に対して「介護予防ケアプラン」を作成し、その結果として、このサービスが提供されます。

この実施場所は次の三ヶ所です。

中央健康づくりセンター(中央区南3条西11丁目)

東健康づくりセンター(東区北10条東7丁目)

西健康づくりセンター(西区八軒1条西1丁目)

「問題点」

札幌市の事業仕訳によると、利用者が少ないことを理由に検討の対象となったそうですが、23年度は継続となりました。実際に体験してみると、介護予防のためには必要不可欠の事業だと確信できます。

利用者を増やすため、入り口の壁をできるだけ低くすること、札幌市にたった3ヶ所という通いづらさを解消すること、友人と一緒に利用できるようにすることなどの検討が必要ではないでしょうか。

相談窓口 白石区第2地域包括支援センター 011-837-6800

除雪ボランティア

「1月29日土曜日、介護予防センター菊水による「除雪ボランティア活動」の一回目が行われ、一般ボランティアさん、学生ボランティアさん、企業から参加いただいたボランティアさんら30名が5チームに分かれ、地域の独居高齢者宅での除雪活動を行いました。

多くが民生委員さんから紹介のあったお宅で、中には今年の大雪のため屋根の積雪がひどく、玄関フードが今にも割れそうなお宅や、奥まっけていて除雪した雪を捨てる場所も無いところなど、悪戦苦闘しながら頑張りました。

参加された青年から「除雪がこんなに大変だとは思わなかった。これをお年寄りが毎回してると思うと大変だ」「ほんの少しの手助けでしたが、喜んでもらえて嬉しかった」などの感想が語られました。

遠くは石狩市や当別町、上野幌から参加された皆さま、ほんとうにご苦労様でした。

(介護予防センター菊水 菊地)



編集後記

1月中旬から降り出した大雪は、力尽きたように治まり、札幌雪まつりは思いがけない好天に恵まれました。

43号は福まち関係のニュースが少なかったため、介護保険、それもあまり知られていない「介護予防事業」についての特集記事を載せました。編集員個人の体験レポートですが、読んでいただければ幸いです。

(よつクロ編集員 枝元)