

西神ニュータウン研究会 会報

第223号 2023年1月

■第223回例会記録

・日時 2022年12月21日(水) 18:00~20:00

・場所 ユニテ セミナー室4 ・参加12名

・テーマ「コロナに負けずに、いつまでも健康を保つために」

・発表者 安尾 仁志 氏

(西区リハビリテーション専門職連絡会 世話人)

■西区リハビリテーション専門職連絡会とは？

・私たちは、西区のリハビリ専門職で社会活動に参加する組織です。高齢化社会の時代、「健康寿命の延伸」が叫ばれていますが、リハビリ専門職として何かできないか**立ち上がったグループ**です。

・病後の機能回復だけでなく虚弱な人(フレイル)の生活の質の向上など、早い段階からかかわることを考えています。

■いきいき百歳体操の普及、地域活動の支援を実践。

・西区社協、地域包括支援センターなどとリハ専門職として連携して活動しています。

・地域では、「いきいき百歳体操」の普及活動を実践。

高齢者の**地域に出てくるきっかけ**になればと考えています。

開催は、42地区に拡がりました。

■地域リハビリを目指します。

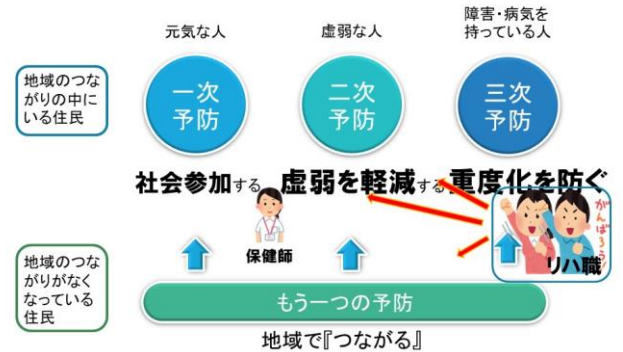
・住み慣れた地域で、一生安全に、いきいきとした生活が送れるよう、医療、保健、福祉及び生活にかかわるあらゆる人々や組織がリハビリの立場から協力しあい、単なる機能回復でなく、全人間的復権を目指します。



リハビリテーション専門職とは



「介護予防」の強化と「もう一つの予防」



西区リハビリテーション専門職連絡会

医療機関 5病院
総合リハ・リハビリテーション中央病院
協和病院
広野高原病院
久野病院
西神戸医療センター

訪問系サービス事業所3事業所
ラヴィー訪問看護リハビリテーション
リハリ(訪問看護ステーション)
きらり訪問看護ステーション

通所系サービス事業所 1事業所
トライアス

老健・高齢福祉施設 2施設
老人保健施設サンライズ
ケアハウス大慈

11機関

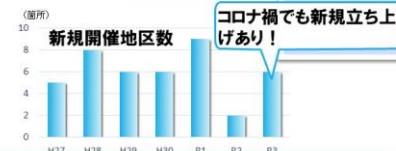


いき百の活動について西区長から表彰

- KOBE西区いきいき百歳体操への支援
- 症例検討会
- コロナ情報の交換
- 多職種連携研修会の案内
- 行政・関係機関・地域からの依頼対応
- 地域資源に関する勉強会
- 西区在宅医療・介護連携への意見徴収
- 地域のイベントへの参加協力

西区いきいき百歳体操開催状況

開催地域: 42地区
地域包括エリア: 8/9地区



■コロナの今こそ、フレイル予防が重要！

- ・フレイルの判定は、
 - ①体重減少 ②身体活動量減少 ③活力低下
 - ④握力低下 ⑤歩行速度低下 1～2項目でフレイル
- ・孤立、閉じこもりなどの社会的フレイルは、身体的フレイルより先行して生じ、死亡リスクは、2.6倍にもなる。

■フレイル予防に必要な3つのこと

○[栄養] 70歳からギアチェンジ

- ・70歳からは、エネルギー制限→適切なエネルギーの確保
- 特に、高タンパク、高ビタミンDが重要。

○[社会参加] 外出、交流を増やす。

- ・外出 1日1回以上
- ・交流 週1回以上
- ・活動参加 月1回以上

○[運動] 効果を高めるポイント

- ・高齢者の運動は、**軽い負荷で、十分な回数**を行うことで効果がある。いかに続けられるか、生活の中に取り入れられるかが大切。
- ・**ウォーキング**は、様々の身体機能の強化、リラックス効果 人との交流などの効果がある。

<意見交換>

○リハビリの経験があるが、自分のイメージと違った。
→本人の考えをもっと聞き、説明を充分する必要があると思う。

○リハビリ専門職との関係は、医者との関係と同じように感じた。医者も合う、合わないがある。

○在宅介護の経験から、リハビリの重要性を感じた。
リハビリ直後、本人の状態がよくなった。

○資格は？

→大学などで、専門のコースを学び、国家試験を受けて、卒業時に、国家資格を取得する。人材は、不足している。
若い人が増えればと思う。(文責 橋本)

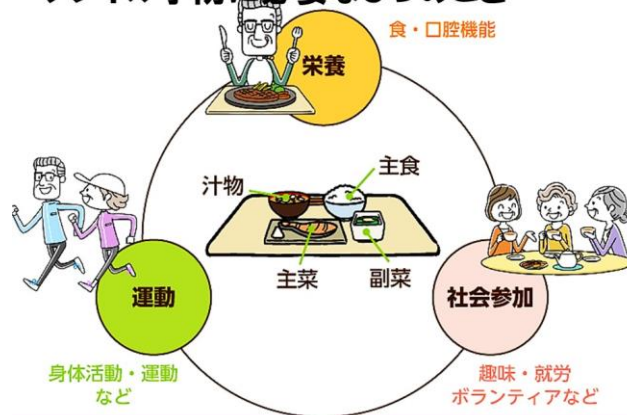
コロナ禍とフレイル

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、“STAY HOME”のキャッチフレーズのもと、自宅にいる時間が増え、人との関わりの機会が減っていませんか？
しかし、この“活動量の減少”“人との関わりの減少”はフレイルの原因になってしまいます。

コロナ禍の今こそ、フレイル予防が重要で



フレイル予防に必要な3つのこと



社会的フレイルに陥らないために、外出や交流の機会を増やしましょう！

>外出頻度・社会的交流・社会参加の目安



年齢別カロリー摂取に関する考え方の「ギアチェンジ」

	~50	55	60	65	70	75	80	85	90~(歳)
年齢別の課題	過栄養、メタボ予防		過栄養、低栄養個別対応			低栄養、フレイル予防			
目的	生活習慣病予防					フレイル・サルコペニア予防			
栄養の考え方	エネルギー制限 塩分・脂肪制限		ギアチェンジ		適切なエネルギー 高タンパク・高ビタミンD				

梶谷雅文、医事新報4797「高齢者の栄養管理」p41-47の図4から引用改変
高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』(東大・飯島勝夫)

図8

「日医かかりつけ医機能研修制度 平成30年度応用研修会」3.フレイル予防、高齢者総合的機能評価(CGA)-老年症候群、飯島勝夫

高齢者の運動効果を高めるポイント

1. 筋力トレーニングは、比較的軽い負荷量であっても十分な回数を行うことで効果を得ることができる
2. 全身運動を取り入れる
3. 栄養療法との併用を促す
4. 運動の継続を促す