



RAKUWA  
lecture of health

第153回 らくわ健康教室

2013年7月5日



## 動かしましょう! 頭や体

高齢サポート・音羽  
京都市音羽地域包括支援センター 課長 おやま のりこ 尾山 典子  
看護師・介護支援専門員

 発展、ともに前へ…  
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院  
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院



RAKUWA  
lecture of health

第153回 らくわ健康教室 2013年7月5日

## 動かしましょう！ 頭や体

### ● 地域包括支援センターとは

「高齢サポート」の愛称がついています。高齢者が住み慣れた地域で安心して在宅生活が送れるように支援する機関で、京都市においては全61中学校区ごとに一カ所設置されており、すべて民間委託されています。



### 地域包括支援センターの職員

- 保健師（在宅看護の経験ある看護師でも可）
- 主任介護支援専門員（通称:ケアマネジャー）
- 社会福祉士
- 介護支援専門員

の四者が協力して支援を行います。

### 業務内容

- ① 介護や健康について
- ② 権利や財産を守ることにについて
- ③ 地域ネットワークの構築
- ④ 介護予防への取り組み  
（介護予防プランの作成・介護予防教室の開催）
- ⑤ 単身高齢者の全戸訪問事業

### ① 介護や健康について

- 介護保険を利用したいが、体調が悪いなどの理由で申請に行けない場合は、申請の代行をします。
- 介護予防サービス（デイサービスや訪問看護・介護ヘルパーなど）を利用したい場合の相談にのります。
- 現在の健康を維持したい方への体操教室などの開催をします。



### ② 権利や財産を守ることにについて

- 認知症になった際に、財産の管理が不安だと感じている方への権利擁護支援を行います。
- 振り込め詐欺などへの啓発活動を行っています。
- 虐待関連の相談窓口です。
- 認知症へのサポート体制の周知活動を行っています。





### ③地域のネットワーク構築について

地域住民の皆さまや警察・消防・医療機関などと連携し、高齢者の方々が安心して暮らせる地域をつくるためのネットワークづくりを行っています。（独居高齢者の全戸訪問・災害時の見守り台帳作りなど）



### ④介護予防への取り組み

健康を保つための努力を重ね、できる限り介護保険のお世話にならないで済むよう頭と体の維持を図ります。具体的な取り組みとして、以下のサービスがあります。



#### 一次予防サービス

65歳以上の方なら、希望すればどなたでも参加できる**運動教室**や**認知症予防教室**（脳トレ教室）です。

脳トレ教室では、読み書きや計算をします。難しい内容より、小学校低学年ぐらいのやさしい内容で行ったほうが効果があるといわれています。

（主催…各学区の地域包括支援センターや介護予防推進センターなど）

#### 脳トレ教室のテキスト(国語編)

①読み書き教材では、本文を2回音読しましょう。  
□に漢字を書きましよう。

ことわざ

酒は百薬の長さけ ひやくやくのちやう

習慣は第二の天性なりしゆかん にせいの てんせいなり

好きこそ物の上手なれすきこそものの上しうなれ

急いで事は仕損ずるいそいでことはしそんずる

袖ふれ合うも他生の縁そでふれあうもたしやうのえん

□は百薬の□さけ ひやくやくのちやう

#### 脳トレ教室(算数編) 挑戦してみましょう!!

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| ① $9 - 3 = \square$ | ⑥ $12 + 3 = \square$       |
| ② $5 + 6 = \square$ | ⑦ $15 + 15 + 15 = \square$ |
| ③ $8 - 2 = \square$ | ⑧ $33 - 18 = \square$      |
| ④ $7 + 9 = \square$ | ⑨ $21 + 16 = \square$      |
| ⑤ $4 + 1 = \square$ | ⑩ $12 - 1 + 23 = \square$  |

#### 二次予防サービス

介護保険のサービスを利用している方々は参加できません。参加できるのは、市から送られてきた「基本チェックリスト」に返答した後、チェックした内容に基づいて指定を受けた方で、運動をしても大丈夫な人です。

二次予防サービスとしては、**運動教室**、**栄養教室**、**口腔教室**などを行っています。

（主催…京都市：各地域の介護予防推進センター、大津市：地域包括支援センター）

## 運動教室の実例 (開催テーマ)

- 体力測定『自分の体を知りましょう』
- 『さあ、体操を始めましょう』
- 『ストレッチで体をしなやかに』
- 『からだ慣らしから筋トレへ』
- 『さあ、貯筋を始めましょう』
- 『いすに座ってつまずき予防体操』



## 栄養教室の実例 (開催テーマ)

- 『シニアに大事な食事ポイント!』
- 『いろいろ食べて食事バランスUP!』
- 『これで認知症を予防しましょう!』
- 『強い骨で元気いっぱい!』
- 『食べる喜び、いつまでも…』
- 『食べるのが元気の秘訣!』



## 介護予防の重要性

高齢者が動けなくなる理由としては、病気より「廃用性」が問題だとされています。「廃用性」とは、健康な人であっても、使わないと筋肉が衰えたり関節が動きにくくなることです。使えないというよりは、使わないでいる結果、動かなくなることです。

このため、毎日少しでも頭や体を使い、日常生活においてそれを習慣づけることが重要です。

## 質疑応答から

**Q** しんどい(体がつらい)のに介護保険を認定してもらえない、ともよく聞きますが…

**A** 認定に際し、独居で頑張っている方への認定が低い傾向が指摘されています。調査員に対し、「しんどい」事実を包み隠さずに訴えることが大事です。介護保険で非該当になっても、ほかの支援が受けられる場合もありますので、支援が必要と思われる場合は、一度、地域包括支援センターにご相談ください。

## おわりに

地域包括支援センターの役割は、「高齢者が認知症や病気になっても、安心して暮らせる地域の基盤づくり」です。介護に関する相談だけでなく、健康に暮らすためにさまざまな支援活動を行っています。何かありましたら、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。