

平成28年度 日本作業療法士協会 作業療法推進活動パイロット事業 報告

＜地域支援事業＞

「地域住民とともに地域支援事業を行う『推進リーダー』の育成と組織化を図る」事業

公益社団法人 北海道作業療法士会

現在に至る北海道作業療法士会の取り組み

地域包括ケアシステムの構築・推進

H26年度パイロット事業

179市町村に
窓口担当を配置・育成

H27年度パイロット事業

地域ケア会議への
参加に資する
アドバイザー養成

H28年度パイロット事業

「地域住民とともに
地域支援事業を行う
『推進リーダー』の
育成と組織化を図る」事業

地域医療介護総合確保基金H27～H29年度

北海道リハビリテーション
3団体連絡協議会

一般社団法人
北海道リハビリテーション専門職協会



「地域住民とともに地域支援事業を行う 『推進リーダー』の育成と組織化を図る」事業

○全国の先進的な自治体では「地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取組み」が紹介されている。

→作業療法士の知識と技術を生かすことができる要素がたくさんある。

①「たねづくり」: 地域課題にあわせた各事業の開発

②「ひとつづくり」: 高齢者を含め健康増進や地域支援事業を推進するひと

③「まちづくり」: 健康増進や介護予防に資するよう組織化かつ活用

⇒作業療法士の実践が求められるが、**資するノウハウは十分ではない。**

○地域住民の健康増進や介護予防に資する作業療法の知識と技術活用し、「地域支援事業における**自助・互助に資する『事業モデル』**を作成し、ともに行動する『推進リーダー』の育成と組織化を図る事業を行う。

H28年度パイロット事業 実施手順

Survey

企画会議

モデル地区選定と事業協力
依頼、地域診断方法の確定、
講話コンテンツの検討

地域調査

基本チェックリスト、体力測定、
興味関心チェックシート、生
活行為確認表、1日の作業
数、生活行為目標

Plan

実施計画

地域調査結果に基づき、
モデル地区に必要なプロ
グラム、講座回数決定

Do

養成講座実施

毎回の講座案内と協力
スタッフの確認、月1回
120分プログラム実施

Check & Act

随時評価と修正

- ・アンケート、意見交換会
による運営見直し等
- ・協力スタッフ運営会議

事業評価と事業成果
体力測定、生活行為確認表
の変化、作業数の変化、グ
ループインタビュー、参加者
行動の変化、介護予防いろ
はカルタ 等

モデル地区選定とスケジュール

郡部モデルとして今金町種川地区、都市周辺モデルとして旭川市末広地区を選定した。
今金町種川地区では通所型介護予防事業「いきいき元気クラブ」、旭川市では末広東地区の「三共老人クラブ」の協力を得た。

4月; 地域調査・養成講座の計画立案。

5月; 事業説明会および地域調査

6月; 第1回講座

7月; 第2回講座

8月; 第3回講座

9月; 第4回講座

10月; 第5回講座(今金町)

11月; 第6回講座(今金町)

12月; 第7回講座(今金町)

1月; 第8回講座および地域調査(今金町)

2月~3月事業のまとめ

旭川市は市との交渉過程にて規模縮小となった(全4回で終了)



【たねづくり】

介護予防推進の3つのたね

栄養と運動

- 生活不活発の改善
- 高齢による虚弱への対処

セルフケア

- 健康管理、防寒・防暑
- 減災

お世話

- 認知症の方のお世話
- 障がいを持つ方のお世話

「3つのたね」に基づいた講話コンテンツ分類

大項目	小項目
I 身体の部品	①内臓を理解する
	②体重を支える
	③栄養・呼吸
II 脳と精神	①五感と記憶
	②記憶と活動
	③脳と精神の活発化
III 人とのつながり	①社会と環境
	②活動と作業
	③自助・互助・まちづくり
IV 老年期	①生きること、死ぬこと
	②24時間と人生
	③伝統と文化

パイロット事業WGメンバー

北海道作業療法士会 会長
 北海道作業療法士会 副会長
 北海道作業療法士会 事務局長
 北海道作業療法士会 地域部担当理事
 北海道作業療法士会 地域部長
 旭川市事業協力者3名(OT)
 今金町事業協力者3名(OT)

- ・タイトルは親しみやすいもの
- ・挿絵や写真を多く
- ・難しいことは簡単に
- ・わかりやすく、楽しく
- ・参加者の経験や発言を重視

**200枚以上のスライドを
 事前作成し、地域実情に
 合わせ修正や追加**



今金町種川地区での実践報告

「暮らしの達人」養成講座

今金町との合意形成に至るプロセス

H27年9月14日 今金町地域包括支援センターへ訪問し、事業説明

H28年2月 今金町地域包括支援センターと複数回の戦略会議

H28年3月4日 今金町種川地区代表者への事業説明

今金町; 保健福祉課長・地域包括支援センター長、保健福祉課・地域包括支援センター主幹
保健福祉課係長・保健師、特別養護老人ホーム豊寿園園長・事務長
種川連合自治会長、種川老人クラブ会長

北海道作業療法士会; 会長、地域部担当理事、道南北地区長、他事業協力OT2名

H28年4月12日 種川老人クラブ役員会にて事業説明会: 住民周知と参加促しは今金町、
種川老人クラブ、種川連合自治会に協力要請。案内チラシは種川地区全戸配布した。

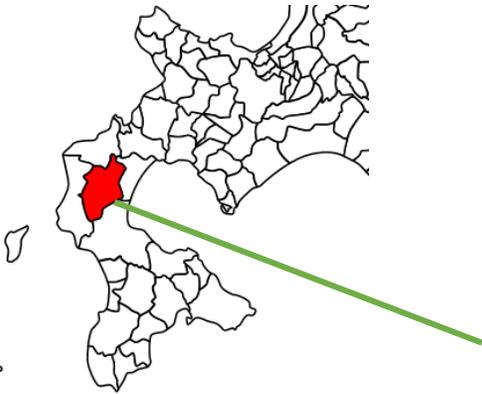
H28年5月 種川地区住民事業説明会および地域調査

H28年6月 今金町議会にて事業計画報告

事業の受入れの向上を期して、北海道士会と住民・行政との協議にて、
「暮らしの達人養成講座」として実施することとした。

今金町種川地区

2016.05.31現在	今金町	種川
総人口	5603	416
65歳以上人口	2126	205
75歳以上人口	1222	116
高齢化率	37.9%	49.3%



H26年最高気温 +31.3℃

最低気温 -21.2℃

面積 : 568.1km²

可住地面積 : 19.8%

居宅サービス		総合事業等	
通所リハ	1	通所型	A、C
通所介護	1	訪問型	なし
訪問介護	1	その他	認知症カフェ

*いずれも市街地に集中

種川地区



山間にある田園、畑作地帯で家が散在
 買い物や官公庁がある今金町市街地まで6.5km
 市街地と結ぶバスは1日7往復で鉄道はない
 通院バスが1日1往復

下調べ

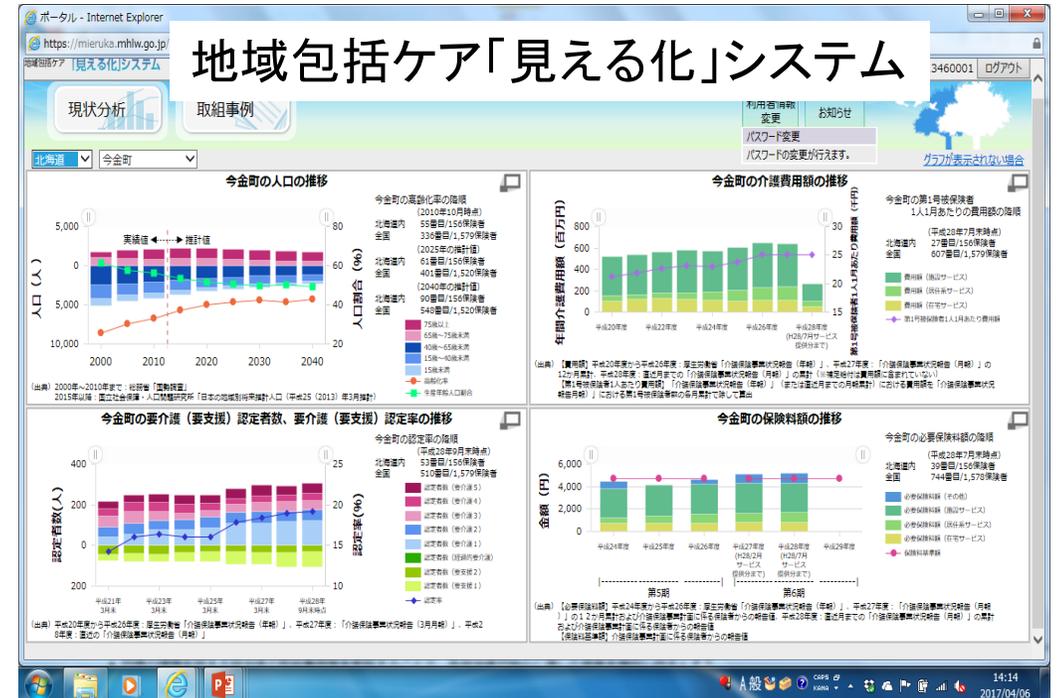
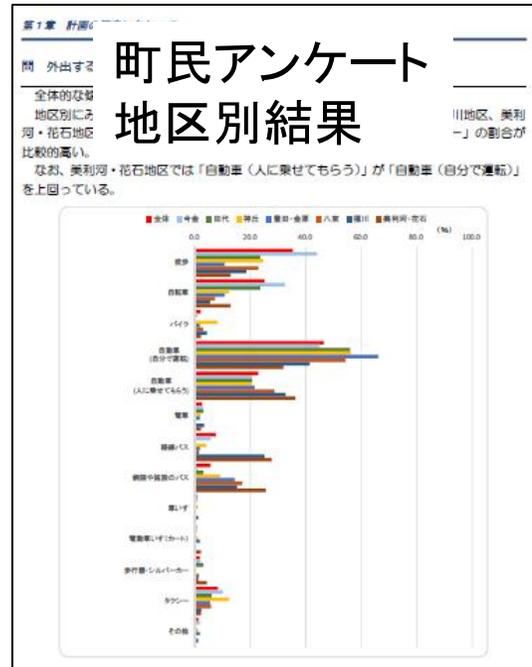
地域調査の前に下調べを実施

- ・第6期高齢者福祉計画・介護保険事業計画
- ・既存の町民アンケート結果
- ・既存の町民アンケート結果
- ・地域包括ケア「見える化」システム
- ・産業、伝統文化、開拓史、過去の災害



第6期
今金町高齢者保健福祉計画・
介護保険事業計画
 (平成27年度～29年度)

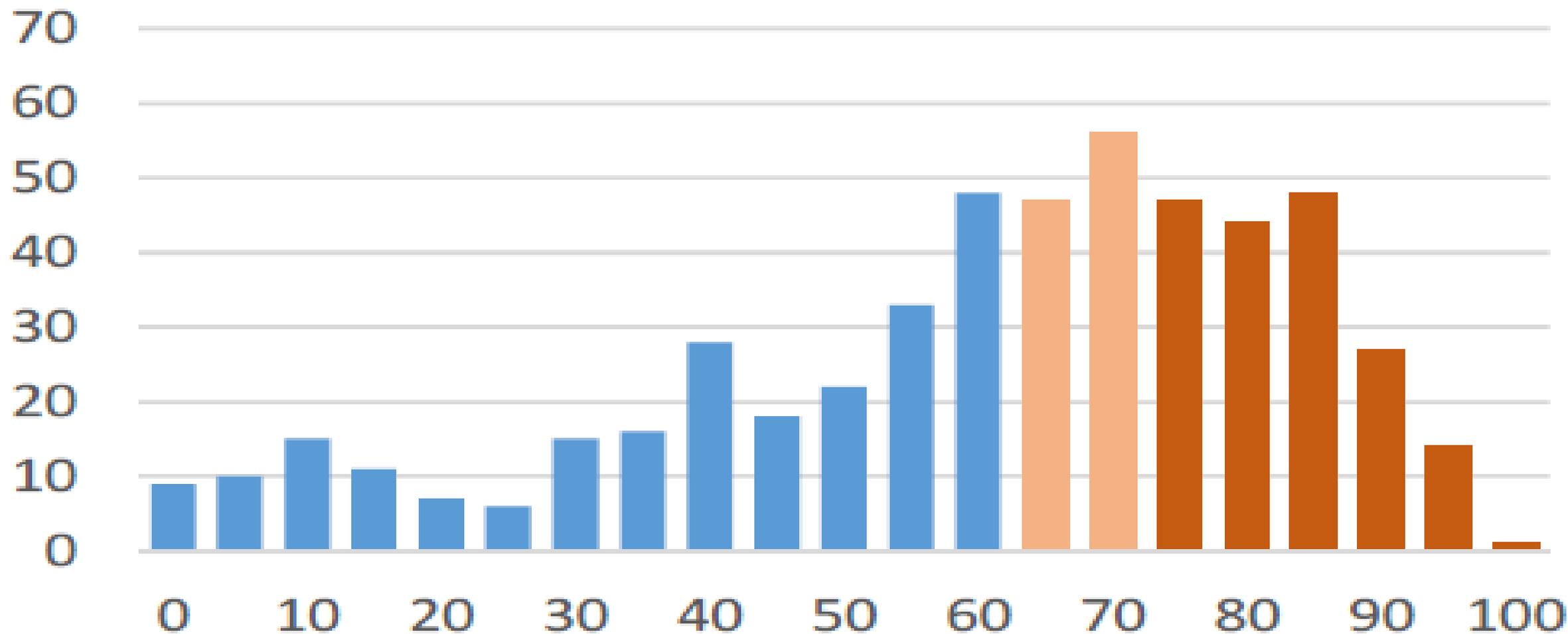
 平成27年2月
 案案



(人)

種川地区 (522人)

(2015.7月現在)



今金町地区別介護認定率及び高齢化率（2015. 7月現在）

順位	地区	人口総数	65歳以上人口	認定者数	認定率	高齢化率
1	稲穂	118	52	5	9.6%	44.1%
2	鈴岡	86	27	3	11.1%	31.4%
3	八束	228	97	12	12.4%	42.5%
4	今金	3,622	1,202	159	13.2%	33.2%
5	豊田	54	26	4	15.4%	48.1%
6	田代	212	88	14	15.9%	41.5%
7	住吉	43	24	4	16.7%	55.8%
8	種川	268	132	22	16.7%	49.3%
9	金原	162	66	12	18.2%	40.7%
10	花石	64	43	9	20.9%	67.2%

11	中里	42	29	7	24.1%	69.0%
12	光台	14	8	2	25.0%	57.1%
13	御影	128	66	17	25.8%	51.6%
14	日進	30	15	4	26.7%	50.0%
15	鈴金	87	40	12	30.0%	46.0%
16	美利河	48	26	8	30.8%	54.2%
17	白石	60	18	7	38.9%	30.0%
18	神丘	242	100	42	42.0%	41.3%
計		5,508	2,059	343	16.7%	37.4%

種川認定率 第8位

地域調査

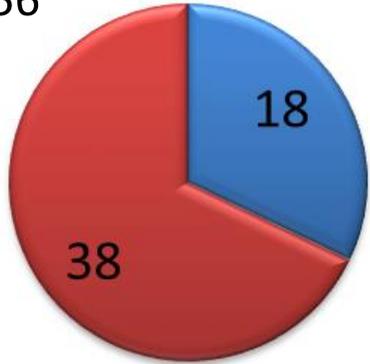
対象：平均年齢 78.3±7.9歳

- ①基本チェックリスト:53名
- ②興味関心チェックシート:56名
- ③生活行為確認表:56名
- ④生活歴と1日作業数:55名
- ⑤体力測定:48名

- ・握力
- ・タイムアップ&ゴーテスト(TUG)
- ・ファンクショナルリーチテスト(FRT)
- ・開眼片脚立位
- ・5m通常・最大歩行

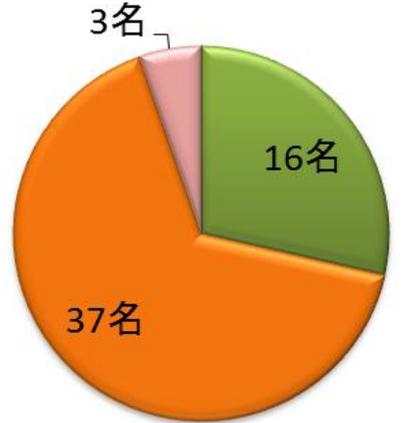
N=56

性別



■ 男性 ■ 女性

年齢層



■ 前期 ■ 後期 ■ 64歳以下

障害自立度



■ J1 ■ J2 ■ A1

認知症自立度



■ 自立 ■ I ■ IIa ■ IIb



事業担当OT5名
保健福祉課5名
ボランティアPT,OT10名

①基本チェックリスト結果 (調査53名)

生活機能	4名
運動	16名
栄養	0名
口腔	9名
閉じこもり	4名
認知症	20名
うつ	16名

②興味関心チェックシート結果n=56 ● 男女共通

男性

- | | | |
|-----|-------------------|----|
| 1. | 俳句 | 7名 |
| 2. | パソコン・ワープロ | 7名 |
| 3. | 写真 | 7名 |
| 4. | 生涯学習・歴史 | 6名 |
| 5. | 書道・習字 | 6名 |
| 6. | 競馬・競輪・
競艇・パチンコ | 6名 |
| 7. | 料理を作る | 5名 |
| 8. | 居酒屋に行く | 5名 |
| 9. | 絵を描く・絵手紙 | 5名 |
| 10. | お茶・お花 | 5名 |

しつみだにじゅう

女性

- | | | |
|-----|------------------------------|-----|
| 1. | 生涯学習・歴史 | 10名 |
| 2. | 書道・習字 | 9名 |
| 3. | ゴルフ・グランドゴルフ
水泳・テニスなどのスポーツ | 9名 |
| 4. | ボランティア | 8名 |
| 5. | 孫・子供の世話 | 7名 |
| 6. | 居酒屋に行く | 7名 |
| 7. | 俳句 | 6名 |
| 8. | 絵を描く・絵手紙 | 6名 |
| 9. | パソコン・ワープロ | 6名 |
| 10. | お茶・お花 | 6名 |

男性

1. 映画・観劇・演奏会
2. ゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ
3. ダンス・踊り
4. 写真
5. 将棋・囲碁

興味があること

女性

1. ダンス・踊り
2. 映画・観劇・演奏会
3. 書道・習字
4. 絵を描く・絵手紙
5. 歌を歌う・カラオケ

③生活行為確認表結果；上位項目 n=56

とても困難を感じる

1位雪かき15名 2位床から立ち上がる10名 3位広口びん開け8名
4位階段昇降、15分歩行4名 5位外出、ストーブ灯油、草むしり

少し困難を感じる

1位階段昇降18名 2位ものの忘れ17名 3位ペットボトル蓋15名
4位床から立ち上がり13名 5位うつつぽい、広口びん開け11名

主観的幸福感

とても健康18名 少し健康27名
あまり健康でない10名 健康でない1名

④生活歴と1日作業数n=56

【**血圧**】高血圧群40名(男性13,女性27)
 【**BMI**】25以上;26名(男性8,女性18) 18.5以下;0名
 【**病気**】骨・関節疾患:27名、高血圧:21名
 心疾患:11名、糖尿病:5名
 【**家族構成**】独居:14名、夫婦世帯:15名
 その他二人暮らし:9名 2世代以上:17名
 【**1日作業数**】10未満:14名 10~15:33名
 16~20:8名 * min6,max19



①生活の様子

生活について:独居・夫婦・他家族

仕事や役割(現在・過去):

趣味や楽しみなこと:

現在の健康:糖尿病・高血圧・心臓・他()

痛いところ、気になっていること

②平日のいつもの過ごし方

例)起床→新聞→お茶→朝食→歯磨き

5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	

③いつもの1週間の予定

	月	火	水	木	金	土	日
午前							
午後							
特記							

作業の数 個

生活行為の目標 n=56

ID	目標	実行度	満足度
1	畑仕事をこれからも続けていきたい	7	6
2	現在の身体機能を維持したい	9	9
3	孫に畑のことを教えてあげたい	1	1
4	サークルに参加して、運動体力向上したい	1	7
	ipadの操作をより向上したい	7	5
5	ゲートボールを継続したい	7	7
6	今やっている野菜出荷の仕事を続けたい	9	9
7	夫の見舞いを続けたい	2	1
8	水産加工の仕事を続けたい	7	6
9	着付け関連の役割を続けたい	10	10
10	畑仕事、花作りをこれからも続けていきたい	5	7
	カラオケを続ける	7	7
11	好きな水泳をはじめ、体を鍛えたい	1	1
	習字や料理を習って自分の生活を豊かにしたい	1	1
12	花作りを続けたい	5	5
13	旅行に友達とってみたい	1	1
	演奏会に行きたい	1	1
14	体操をやりたい	5	4
	歩くことを続けたい	7	6
15	友人とお茶のみを続ける	7	7
16	水産加工の仕事を続けたい	10	10
	編み物をしたい	8	10
17	畑と温泉に行くことを継続したい	10	10
	娘と一緒に料理を作る	3	3
18	町内会の体操教室に参加したい	1	1
	ビールハウスまで散歩したい	5	5
19	テニスをしたい	5	5
	ボランティア活動を継続したい	10	10
20	友人の家まで歩いていきたい	10	8
	カラオケを続ける	8	10

ID	目標	実行度	満足度
21	ボランティア活動を継続したい	10	10
22	畑仕事をできるだけ続けたい	5	5
	息子のための昼食作りを継続したい	7	5
23	野菜作りを元気で継続したい	8	8
	作った野菜を子どもや孫に食べさせて家族仲良く暮らしたい	5	5
24	山菜採りに行きたい	2	1
25	食事の準備後片付けを続けたい	8	10
	自分と夫の洗濯を続けたい	10	7
26	今の生活を続けたい	10	10
27	運動を試してみたい	4	1
28	果物の栽培を継続する	10	10
29	図書室に行って本を読むことを継続したい	8	5
	畑仕事を継続したい	10	9
30	もう少し楽に畑作業をしたい	5	5
31	畑仕事を継続したい	10	10
32	友達と楽しく過ごしたい	10	8
33	畑仕事を継続したい	10	10
34	地域づくりをしたい	7	6
	メロン作りをしたい	10	5
35	カラオケに行きたい	1	1
	お友達を作って遊びたい	3	3
36	膝が良くなったらお花を植えたい	1	1
	今のままご飯が作れるようにしたい	5	5
37	今の生活を90歳まで目標に継続したい	10	9
38	隣近所に行くことを継続する	5	5
39	元気クラブに参加して現在の生活を継続したい	7	7
	散歩したい	3	3
40	花畑、野菜作りを継続したい	5	5
	子どもに会いにいけるように元気でいたい	5	5
41	これからも家族と一緒に生活したい	10	10

ID	目標	実行度	満足度
42	身内と穏やかに会話をするようにしたい	5	7
	畑仕事をこれからも続けていきたい	8	9
43	庭木の手入れをしたい	7	5
	ボランティア活動を継続したい	7	5
44	畑仕事をこれからも継続したい	5	3
	ゲートボールをしたい	1	2
45	ガラス拭きなど掃除時間を長くしたい	8	5
46	元気でいたい	8	8
47	ガーデニングを長く継続したい	7	8
	農協女性部の活動を続ける	9	8
48	総合体育館で管理の仕事を続けたい	10	10
50	旅行に行きたい	5	5
	花作り、野菜作りを継続したい	10	10
51	定時制高校に通いたい	1	1
	100歳まで生きたい	1	1
52	孫の送り迎えを継続したい	10	10
	買い物に行くことを継続し、孫にご馳走を食べさせたい	10	10
53	マージャンをしたい	1	1
	釣りをしたい	1	1
54	山菜取りを続けたい	10	10
	カラオケを続けたい	10	10
55	旅行に行きたい	3	3
	主婦として家事を続けたい	10	8
56	息子のためのご飯作りを継続したい	10	10
	草取りをいつまでも継続したい	10	10

⑤体力測定 n=48(男性15,女性33)

- 握力:男性10名(66.7%)、女性23名(69.7%)が特定高齢者の平均以上¹⁾
- 5m通常歩行:男性14名(93%)、女性28名(84.8%)が平均時間未満¹⁾
- 5m最大歩行:男性14名(93%)、女性30名(90.9%)が平均時間未満¹⁾
- 開眼片脚立位:男性9名(60%)、女性23名(69.7%)が特定高齢者平均未満、うち男性7名、女性18名が要支援平均未満¹⁾
- TUG:男性13名(86.7%)、女性24名(72.7%)が平均時間未満¹⁾
- FRT:男性13名(87%)、女性26名(79%)が基準値以下²⁾

1)厚生労働省 体力測定マニュアル(改訂版)

2)Duncan,P.W.,Weiner,D.k.et al:Functional Reach:
A New Clinical Measure of Balance

下調べ・地域調査に基づいた年間テーマ(今金町)

	プログラム		プログラム
第1回 6月21日(火)	発表！種川の皆さんの元気度 ・実践！作業をすることで人は元気になる ・リハビリ体操：全身体操、足の運動①	第5回 10月18(火)	・内臓元気で健康維持～呼吸・循環・嚥下 ・感染対策！インフルエンザや肺炎への備え ・リハビリ体操：全身体操、足の運動③
第2回 7月19日(火)	・身体を支える丈夫な骨としっかりした筋肉 ・転倒！上手な転び方 ・リハビリ体操：全身体操、手の運動①	第6回 11月15(火)	・脳とところを活発に！ 五感と記憶と活動 ・お互い様！自分のお世話と他者のお世話 ・リハビリ体操：全身体操、手の運動③
第3回 8月19(金)	・活動を支える栄養、免疫、代謝 ・種川も暑い！夏の備え ・リハビリ体操：全身体操、足の運動②	第7回 12月20日 (火)	・養成講座の振り返りと意見交換会 ・リハビリ体操：リクエスト体操
第4回 9月23日(金)	・過去と未来を結ぶ！伝統と文化 ・3日間が勝負！災害への備え ・リハビリ体操：全身体操、手の運動②	第8回 1月20日(金)	修了式 地域交流会：介護予防カルタ大会

暮らしの達人養成講座プログラム

時間	内容
9:30~	血圧測定、健康チェック
講話 & 体験 10:00~11:00 (60分)	講話: テーマについて知識を得る 共有: 自分の経験を参加者と分かち合う 体験: 実際に体験してみる
からだ作り 11:00~11:30 (30分)	ドーミン・リハ体操: 北海道リハビリテーション専門職協会製作 生活行為と運動のマッチング。
地域への発信 11:30~12:00 (30分)	今日の振り返り 標語づくり 次回の予定

講話と共有と体験



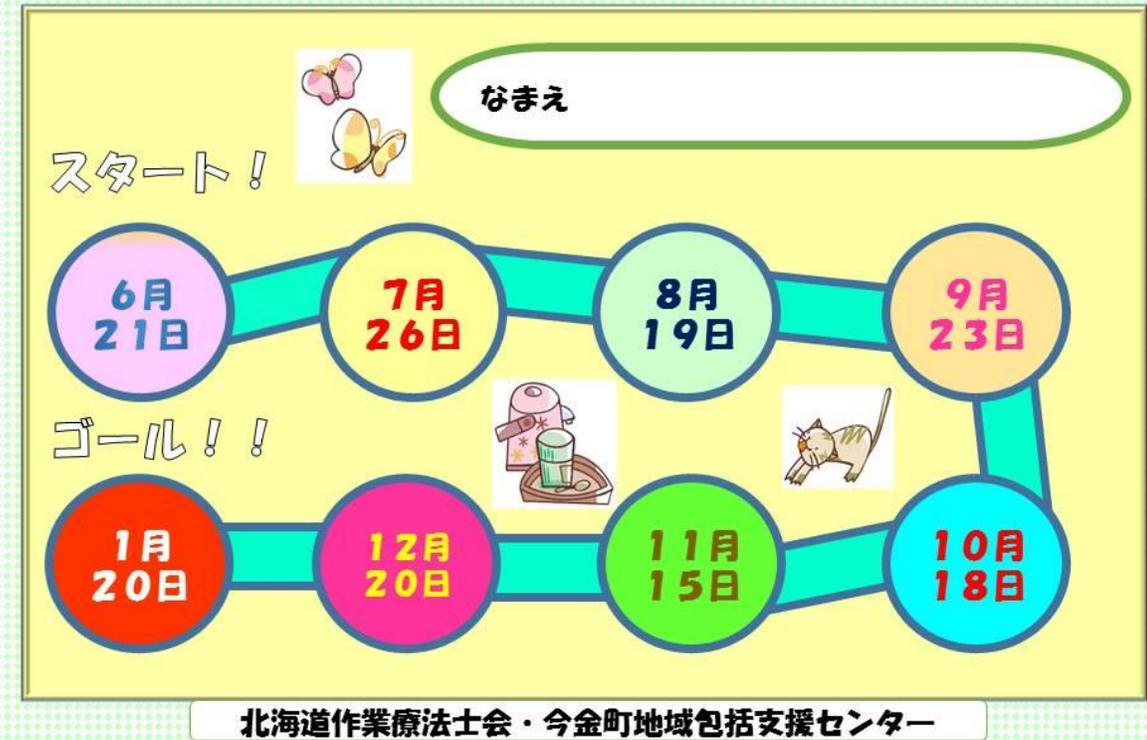
ドーミン・リハ体操



標語づくり



種川元気クラブ 出席カード



講話と体験

10:00~11:00 担当:小岩伸之(八雲総合病院OT)

本事業の目的

- 種川地区の皆さんが、「作業療法の知識」を持ち、自らの人生にこれからも「参加」し、健やかに生きていくコツをお伝えします。
- 住民・行政・作業療法士で、ともに「たね」と「ひと」をつくっていきましょう。

介護予防推進リーダー
暮らしの達人

作業療法とは？

社会的アプローチ

予防領域の作業療法

介護領域の作業療法

医療領域の作業療法

医学的アプローチ

作業療法（生活行為向上マネジメントと表現）

365日24時間営まれる「作業」



高齢者の自立に特に重要なのは

IADL（手段的ADL）や日常生活行為である
食事・体操・睡眠
料理・買い物・洗濯
家や庭の手入れ・町内会
孫や動物の世話など

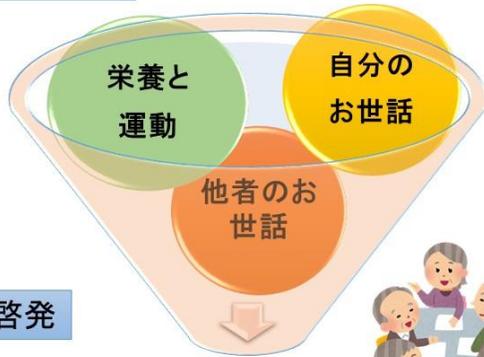
⇒作業療法上の専門領域

総論

ともに体を動かそう
地球に負けない身体づくり



ともに創ろう
標語作成による地域啓発



種川の高齢者も
介護予防推進の担い手へ

ともに学ぼう

暮らしに関する知識や実践の共有

伝統と文化
24時間と人生
生きること・死ぬこと
自助互助まちづくり
活動と作業
社会と環境
脳と精神(こころ)の活発化
記憶と活動
五感と記憶
活動を支える栄養と消化、免疫
体重を支える 地球に負けない筋肉・骨・関節
内臓の役割と健康維持 呼吸・循環・嚥下・腎臓

傷病と障害と生活

傷病由来

内部障害

心臓・腎臓・呼吸器・直腸・膀胱

肢体不自由

まひ

関節

視覚障害

聴覚および平衡障害

音声・言語・咀嚼 障害

生活習慣病

高血圧
糖尿病

生活機能のバランス

生活不活発病



要介護？
まさか私が？

傷病由来と生活由来の障害

傷病由来

転んで膝を痛め、
階段を昇れなくなった



心臓が悪く、
息切れがする



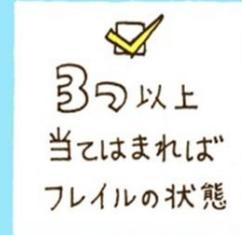
生活機能 のバランス

歩くのが億劫で、足腰が弱り
階段を昇れなくなった

外出の機会が減り、
たまに歩くと息切れがする

フレイル（虚弱） 高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態

75歳以上の後期
高齢者の多くは、
健常な状態からフ
レイルの状態を経
て、徐々に要介護
状態に！



毎回提示の総論スライド②

生活環境

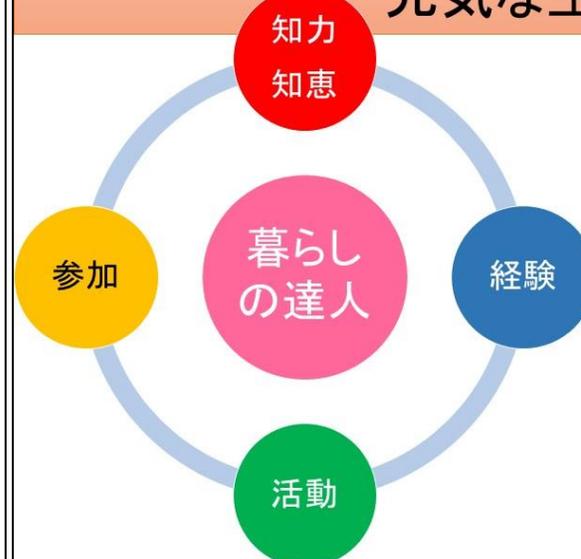
このように人生の目的を
実現するために、様々な
要因があります。



疾病

私らしさ

加齢変化に備えた自分らしい 元気な生活の再設計を



再設計

作業療法士がお手伝いいたします



講話の流れ(例)

栄養・代謝・免疫は**作業**で活発になります！

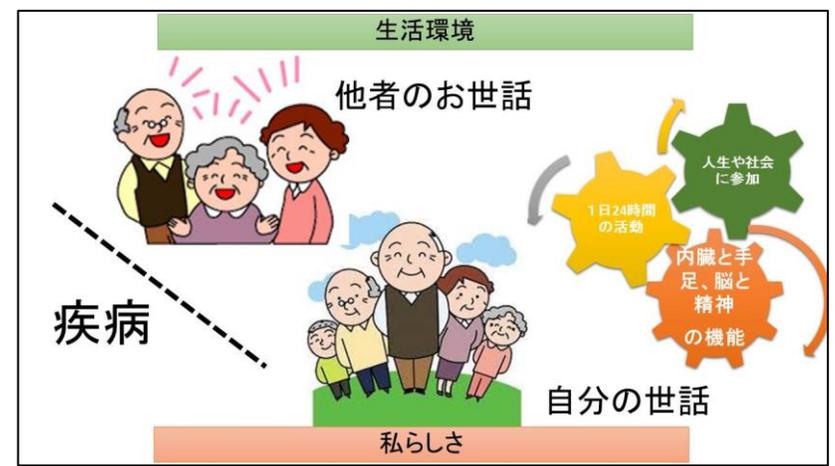
元気な活動を支える栄養を摂ったり、代謝を高めたり、免疫を高めるには特別難解なことは必要ありません。

日々の生活における**作業**を！

楽しい生活で免疫アップ

活動的な生活で代謝アップ

テーマごとの作業と生活行為の大切さ



皆さんの工夫を教えてください。

- 私は生活を活発にする栄養を摂るために〇〇なことをしています。
- 食欲がないときはどうしていますか？

皆さんが日頃していることをおたがいに知りましょう



参加者の「暮らしの知恵」の共有

認知症かな？

という人が近所にいます。皆さんなら、その方に関わる時、どんなことに気をつけますか？



筋肉をつくる栄養 良質なタンパク質:手のひら分

・50kgの人であれば1日に50gのタンパク質が必要です。

■普通体型・運動をあまりしない方

自分の体重×1.08g (例: 体重70kg×1.08=1日に必要な目安:75.6g)
(※痩せすぎが気になる方は、目標体重で計算して下さい。)

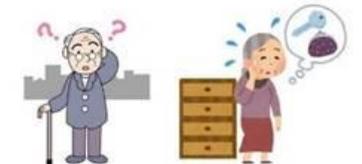
あなたに必要なタンパク質の量は？



知識・技術の提供 (+体験や実技)

認知症の人への対応心得 “3つの「ない」”

- 1驚かせない
- 2急がせない
- 3自尊心を傷つけない



講話内容の一部を実際に体験



冷や奴のトッピング



ヘッドライト・エアマット



正しい血圧の測り方



二重課題と展望記憶
・足踏み＋野菜名
・笛で立ち上がる

記憶と活動



呼吸トレーニング



暗闇での着替えと移動



車いす・認知症の方へ接し方

栄養・呼吸

減災



正しいマスク

セルフケアと 他者のお世話

YouTube



ドーミン・リハ体操

検索

からだ作り ドーミン・リハ体操

- * 上肢・発声編(11個の体操)
- * 下肢編(11個の体操)

11:00~11:30 担当:大和孝司(コミュニティホーム八雲OT)



自分らしく生きる大地で、
心と体を元気に！
生活につながる体操を
さあ、一緒にやりましょう

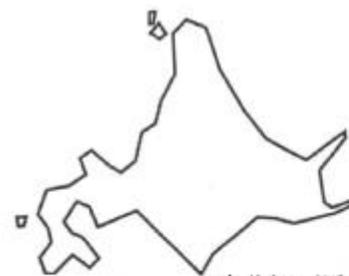


洗髪 に役立つ ④-1



頭をマッサージするように指先を
動かします

- ★つかう筋肉
- 指曲げ伸ばしの筋肉



自分らしく生きる大地で、
心と体を元気に！
生活につながる体操を
さあ、一緒にやりましょう



床の物拾い、玄関・靴の整理に役立つ ⑤-1



足を開き、身体を捻りながら
つま先を触ります

- ★つかう筋肉
- 大腿四頭筋 ●大殿筋 ●ハムストリングス
- 下腿三頭筋

洗体 に役立つ ④-2



タオルで背中を洗うように
腕を動かします

- ★つかう筋肉
- 三角筋 ●上腕二頭筋 ●上腕三頭筋

歩行・起き上がり に役立つ ④-3



頭の上で手を合わせて身体を
左右に倒します

- ★つかう筋肉
- 腹筋群

高所の荷物取り に役立つ ⑤-2



踵を上げながら、頭の上で
両手を外に開きます

- ★つかう筋肉
- 下腿三頭筋 ●広背筋 ●上肢全体の筋肉

階段下り、歩行 に役立つ ⑤-3



腕を大きく振りながら
足踏みをします

- ★つかう筋肉
- 腸腰筋 ●前脛骨筋



地域への発信 暮らしの知恵標語作り

11:30~12:00 担当:富樫由美子(八雲総合病院)

第1回

健康に歳は関係ない
ぴんぴんころりは望むところだ
作業をすることで元気になろう

第4回

停電は ろうそく 電池 忘れずに
すぐ買おう ヘッドライトと充電器
怖いのは 地震 暴風 雨 貧乏
備えよう災害はいつ起こるかかわからない
枕元 ライト スリッパ 携帯電話
続けていこう ふるさとを築く会

第6回

会に出て 久方ぶりの 顔を見る
今日は天気でこころも明るい外に出よう
認知症かな？ 静かに優しく声かけよう
お日様と仲良く楽しくセロトニン
よく寝て笑ってドーパミン
褒めて喜ぶ 隣の母さん
テレビを休んでラジオを聞こう
料理でボケない 焼く煮る炒める味をみる

種川いきいき元気クラブ通信 第2号 暮らしの達人だより 発行日：H28年8月1日

暮らしの達人養成講座に36名の参加がありました！老人クラブのみなさんが多数参加され、大賑わいでした！ありがとうございました！

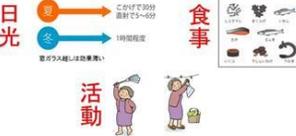


今回は、「身体を支える丈夫な骨としっかりした筋肉」というテーマで、作業療法士からお話がありました。丈夫な骨も筋肉も皆さんが毎日継続している作業が大切なんです！

転倒しないために段差解消や運動が大切ですが完全に防ぐことはできません。転びそうになったら、すばやく掴まる場所を見つけてみましょう。転ぶときは身体を小さくして衝撃を和らげましょう！

参加者の皆様からは、良い姿勢を保つ工夫や丈夫な骨や筋肉をつけるために気を付けていることを聞くことが出来ました！

丈夫な骨の作り方



転んでなくても、転んでいます！

- よろけて壁に手をついた
- ゆっくり座れず「ドン」と座った
- 床から立ち振れて膝をついた
- 低いソファから1回で立てず、また座った

上手に転んで、大ケガを防ぎましょう！

- 無理にバランスを取らない
- 身体を小さくしましょう
- 早くどこかにつかまりましょう

小魚を食べるよ

ご飯を食べるときに姿勢を意識するよ

大腿で手を振って歩いているよ

リハ体操は

- 洗髪
- 雑巾しぼり
- 着替え
- トイレでお尻を拭くに必要な体作りをしました。次回は床のものを拾う、高所の物取り、階段下りに必要な体操を行います！



筋肉シールでどこを動かすか説明されました

今月の暮らしの達人標語

転ぶときからだは小さくケガ防く
お魚は丸ごと食べて骨丈夫
三度のご飯 姿勢正して 猫背予防

さんありがとうございました

標語作りでは、参加者の皆さんからたくさんの意見を聞くことが出来ました！

- 骨には日光が大切だと分かった。
- 冬も活発に動くことが大切だ。
- 神棚、仏壇を拝むとき姿勢に気をつける
- パークゴルフで歩くときに姿勢に気をつける
- 焼酎を飲むときに姿勢に気をつける。
- 体操をして筋肉が和らいだ。

次回の予定

日時：8/19(金)
時間：9:00～
場所：種川温泉

回覧板で講座の様子を伝える
⇒地域啓発と新規参加を期待

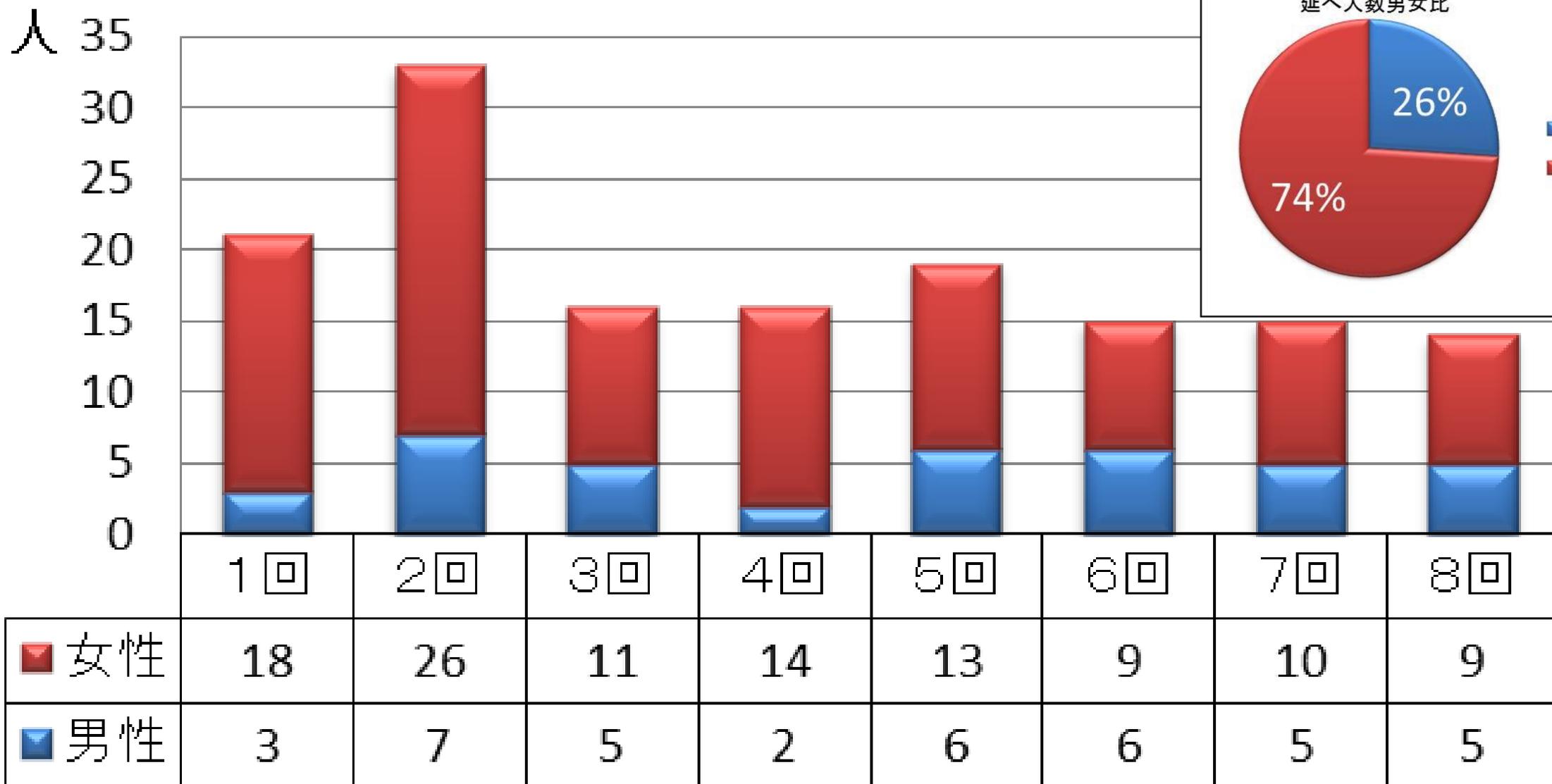


結果 事業評価および事業成果

* 詳細は

第51回日本作業療法学会にて報告予定

全8回養成講座 参加者推移



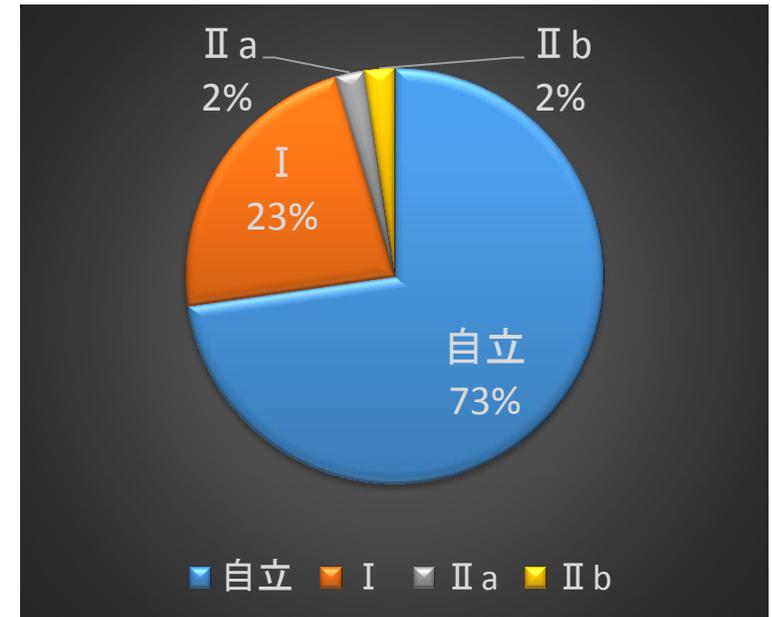
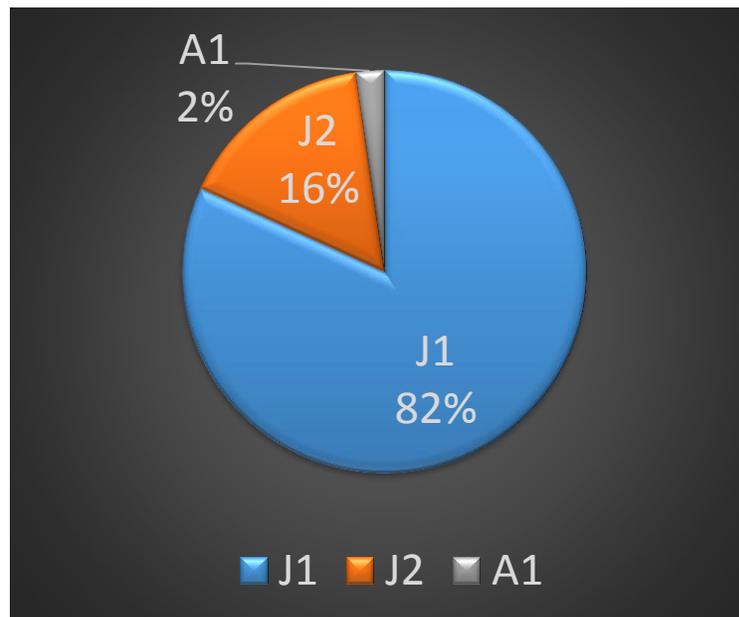
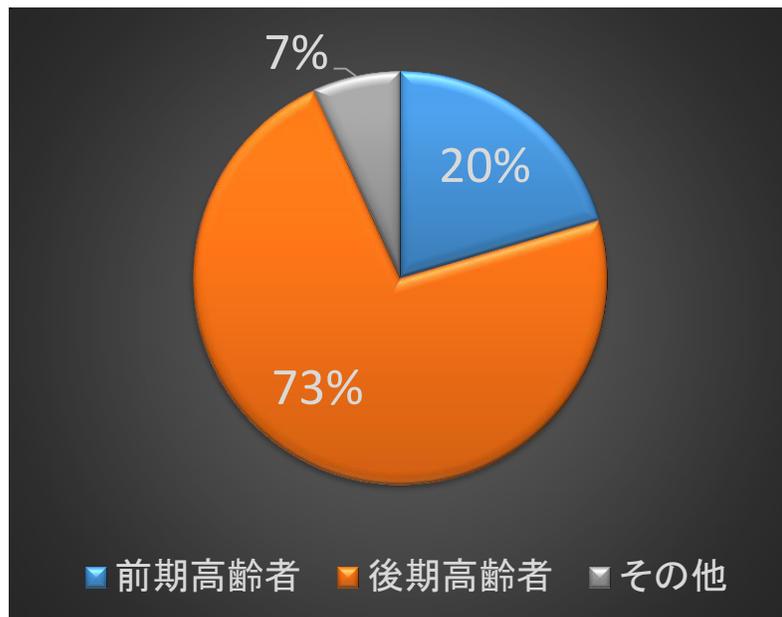
全8回養成講座参加者属性

44名（男性10,女性34平均年齢78.7±7.98歳 MAX94、MIN60）

年齢	男性	女性	合計
64歳以下	1	2	3
65歳～74歳	1	8	9
75歳～84歳	5	15	20
85歳～	3	9	12
合計	10	34	44

障害自立度	男性	女性	合計
J1	9	27	36
J2	1	6	7
A1	0	1	1
合計	10	34	44

認知自立度	男性	女性	合計
自立	9	23	32
I	1	9	10
Ⅱa	0	1	1
Ⅱb	0	1	1
合計	10	34	44



地域診断を除く、全8回の養成講座出席率

出席回数	出席率	人数内訳
8回	100%	2名
7回	87.5%	3名
6回	75%	9名
5回	71.4%	0名
4回	50.0%	2名
3回	37.5%	4名
2回	25.0%	12名
1回	12.5%	12名
計		44名

暮らしの達人
認定書14名

暮らしの達人
養成講座
各回終了書30名

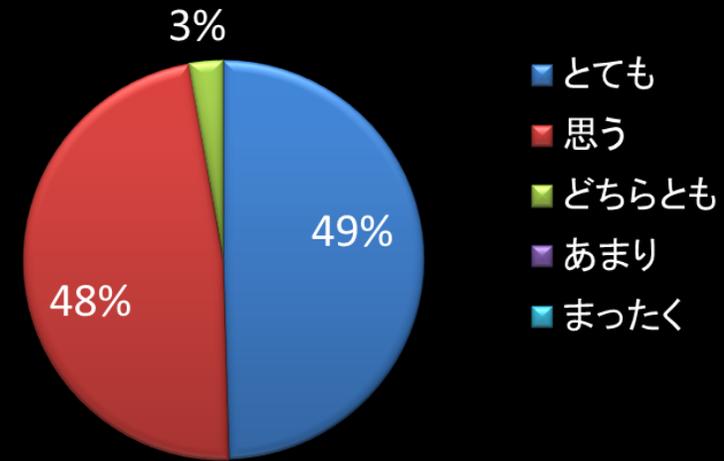
養成講座アンケート結果（全8回合計）

全ての設問で
90%以上が
■「とても思う」
■「思う」と回答

①生活に取り入れたい内容でしたか？



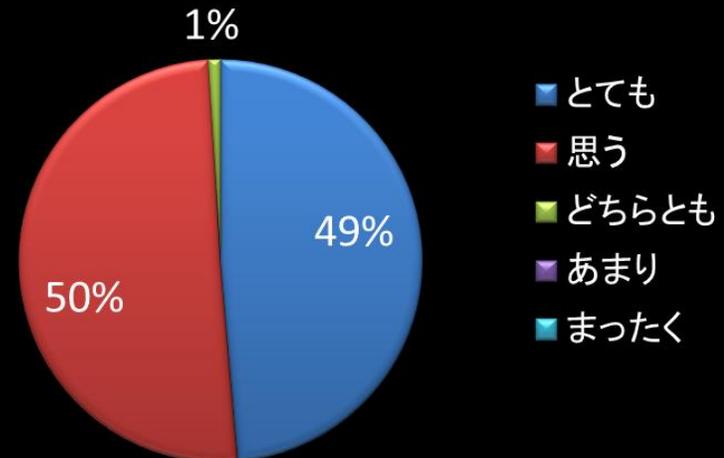
②種川地区に広めたい内容でしたか？



③知人や友人に紹介したいと思いますか？



④また参加したいと思いますか？



体力測定と1日作業数の変化

講座参加者＝介入群、講座非参加者＝非介入群

○介入群13名(男性4名, 女性9名, 79.3歳±7.0)

: 握力, FRT*, TUG*, 開眼片脚立位*, 5m歩行*で**改善傾向にあった。**

1日の作業数*は**増加していた。**

○非介入群13名(男性8名, 女性5名, 79.5歳±6.6)

: 握力以外のFRT, TUG, 開眼片脚立位, 5m歩行で**悪化傾向にあった。**

1日の作業数*は**減少していた。**

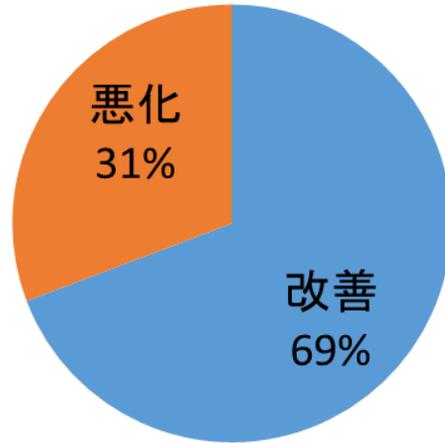
* p<0.05

生活行為確認表の介入前後結果

～生活行為確認表 設問1～30～

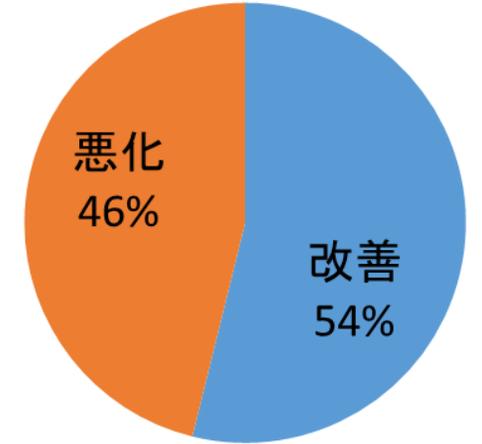
介入群

ID	困難感減少項目数	困難感増加項目数	減少 - 増加
1	2	0	2
5	21	1	20
17	6	1	5
21	3	0	3
22	4	9	-5
28	0	2	-2
31	2	0	2
32	21	0	21
44	3	0	3
50	5	0	5
51	3	0	3
52	0	1	-1
55	1	7	-6



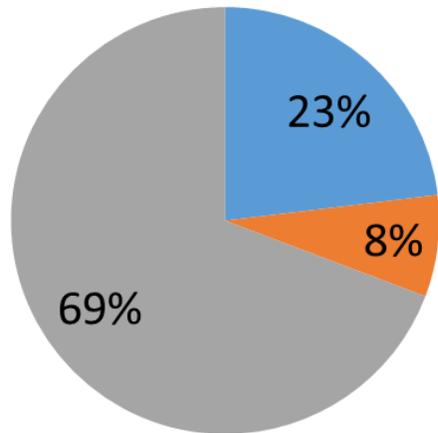
非介入群

ID	困難感減少項目数	困難感増加項目数	減少 - 増加
3	1	0	1
9	6	0	6
18	5	11	-6
19	4	12	-8
20	18	3	15
23	8	11	-3
24	4	19	-15
26	0	0	0
34	10	5	5
35	5	13	-10
41	8	9	-1
42	13	4	9
54	4	0	4



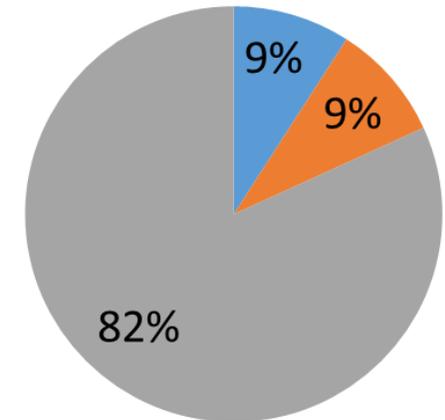
介入群

■ 改善 ■ 悪化 ■ 不変



非介入群

■ 改善 ■ 悪化 ■ 不変



主観的健康感の介入前後結果

～生活行為確認表 設問31～

養成講座参加者の自主的行動



熱中症予防：温度計設置



健康管理：血圧計設置

住民憩いの場「種川温泉」の環境整備



カラオケクラブで体操を実施



懐かしDVD鑑賞会による回想

地域での自主展開

地域と専門職を繋ぐ ～他職種とのコラボレーション～

地域での講話デビュー

保健師

栄養士

歯科衛生士



手指衛生指導
正しいマスクの付け方



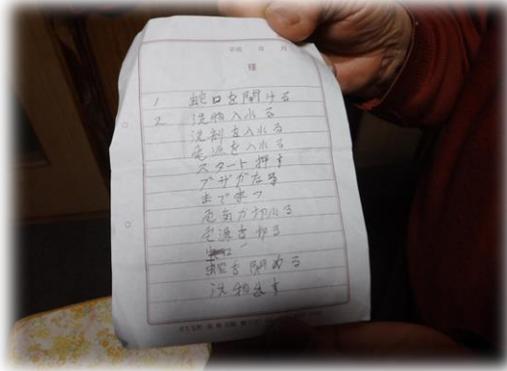
減塩のすすめ
タンパク質摂取とサルコペニア
食品成分表示の読み方



歯周病と病気の関係
咀嚼嚥下とフレイル

事例；参加者自身の行動変容

失いかけた作業を取り戻した92歳



- ・2層式洗濯機では自立していた。
- ・全自動洗濯機になり、嫁に「わからない」といえず自分のものは手洗いで我慢していた。



- ・講座で日常生活の作業が大切であることを学んだ。
- ・9月に帰省した娘に使用法を学び本人の手順でメモした。
- ・OTは保健師に手順の見える化を助言したが、手がかりがなくても自立している。



閉じこもりから参加へ 85歳



- ・慢性呼吸不全になってから倦怠感で妻がどこに誘っても出たがらない。
- ・集まりが苦手になった。



- ・OTは保健師にテーマ「呼吸」に合わせ誘うように助言した。
- ・OTは他参加者との関係づくりに留意した。
- ・参加回数が多くなり、老人クラブの集まりにも出かける様になった。

介護予防コンテンツ「介護予防いろはカルタ」 ～地域住民が考えた暮らしの知恵をカルタに～



聞き取る

探す

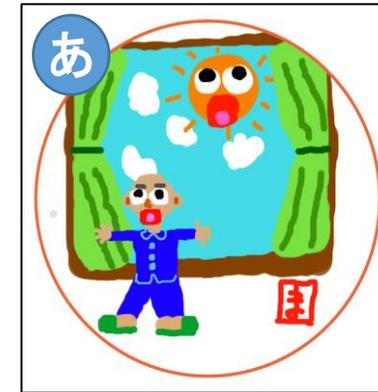
手を伸ばす

読み上げる

理解する

交流
と
学び

朝から元気に深呼吸



イラスト製作: 曾我氏、庭田氏
(国立病院機構八雲病院)

グループインタビュー

自助

互助

- ✓ 元気は年齢ではなく、生活であり作業である。
- ✓ 洗濯物を干す時に、これも体操になる。
- ✓ 雪かきもできるようになった。去年に比べて元気になった。
- ✓ 運動を意識するようになって、エアロバイクも始めた。
- ✓ 身体は年を取っていくが、去年より良くなっているのを実感。
- ✓ 夫婦で朝にテレビ体操をやるようになった。
- ✓ 普段の姿勢に気をつけるようになった。
- ✓ 塩分を控えるようになったり、水分を多く取るようになった。
- ✓ 1日の野菜を多く取っている。
- ✓ 肉を週に2回くらい食べるようになった。
- ✓ 流しにろうそくを置くようにした。
- ✓ 家中に懐中電灯を置いた。
- ✓ ライト代わりにになるので、携帯の充電を枕元でするようになった。
- ✓ 他の人の話を聞いて足りないことを自分で補うようになった。

- ✓ 講座内容を、夫に教えたり友達に教えたりして会話することが増えた。
- ✓ 買い物の御用聞きをして安否確認をする。
- ✓ 家から出られない人に学んだことを教えるとよい。
- ✓ 講座で学んだことをもとにして、みんなで次の案を出す。
- ✓ 諦めないで電話でも誘う。来なくても、声を聴くことが出来る。
- ✓ 介護予防の標語をでっかく書いて、温泉に貼る。
- ✓ みんなで体操したり歌う。我々が元気のいいところを見せたい。
- ✓ 周りの人に挨拶して歩く。誰が何してるかわかる。
- ✓ 隣近所の人や友人を車に乗せて送迎する。
- ✓ 交流が大事なので、一人でも多く誘いたい。
- ✓ 講座資料をみんなで読み合わせしたらどうか。
- ✓ 料理教室を取り入れたらよい。
- ✓ 麻雀クラブとかあったらいい。認知症予防にもなるし。
- ✓ ステップダンスを取り入れたらどうか。誰でもできるアレンジをして。

作業の
大切さ

運動の
継続

減災

栄養

交流

声掛け
安否確認

買い物
送迎
支援

住民
主体

まとめと今後の展望

- 生活不活発予防、環境や加齢変化への備えに必要なOTの知識と技術を盛り込み、総合事業における作業療法実践の事業モデルとなった。
- 事業を通して作業療法士の役割が理解され、
H29年度から地元老健所属OTが地域包括支援センターとの兼務発令となった。
- 養成講座プログラムは作業の継続と生活行為の重要性に主眼を置いた。
- 後期高齢者が多かったが、介護予防意識の高い高齢者の顕在化に役立った。
- 参加者とともに作成した標語を基にしたコンテンツ、介護予防カルタを製作した。
- 参加者は、徐々に自主的に昼食会開催やカラオケクラブ等で体操啓発を始め、リーダーとしての自覚や行動が芽生えた。
- 今金町種川地区の実践では身体機能も向上した。
- H29年5月に「推進リーダー」と地域包括支援センター、有志・有力者にて、種川地区を中心とした「今金上地区(種川・美利河・花石・中里・住吉)」に、通所型サービスBの設置、「いきいき元気クラブ」が一般介護予防の住民主体の通いの場へ移行する、について意見交換する予定。