

加西市の地域事業（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業）について

現在加西市の国保医療課、長寿介護課の担当者からお聞きしている事業の内容をお伝えいたします
（今後話を詰めていく中で、若干の変更はあると思います）

目的

かさいいきいき体操に参加されている方を対象に、下肢関節のメンテナンスを含めたフレイル予防の講話およびフレイルチェックと相談を実施し、フレイル予防とフレイルの改善を図る

対象者

かさいいきいき体操に参加されている 75 歳以上の方（75 歳未満の方も参加されているので、その方たちにも同じように集団で講話や運動指導をします）

全 42 地域でかさいいきいき体操は実施されていますが、そのうちの 20 地区（北条地域、泉地域）が今回の事業の対象となります。

スタッフ

保健師 1 名

理学療法士・作業療法士 1～2 名（参加者の人数によって変わります）

経験不問（次のページのその他の欄もお読みください）

概要

一つの地区に対して 3 回の訪問（下線の実線はセラピスト主体、破線は保健師と協力して）

1 回目	調査票等の記入	フレイル質問紙：保健師担当 <u>転倒リスクチェック質問紙</u> ：理学療法士担当 <u>健康状態</u> ：運動を禁止、制限すべき疾患・治療中の疾患など <u>運動機能</u> ：体力測定、 <u>下肢関節痛の自覚症状</u> <u>ADL</u> ：立ち上がり・入浴・階段昇降・外出頻度など
	フレイルの講話	<u>骨折・転倒予防に重要な下肢の運動機能とフレイル予防の話</u>
2 回目 ・ 2 週間後	参加者のグループ分け	<u>外出頻度、関節痛の有無、体力測定の結果によってグループ分け（運動指導中はグループごとにだいたい別れてもらう）</u>
	相談・指導	<u>グループごとに要点を話しながらの体操指導</u> <u>運動習慣に関する相談指導</u>
3 回目 ・ 1 か月後	事後の調査票の記入	<u>運動機能・日常生活動作の調査</u>

体力測定

筋力：握力、30秒間椅子立ち上がり、下肢筋力測定（徒手筋力計）

静的バランス：開眼片脚立位時間

複合動作能力：TUG

加西市の保健師さん、地域のリーダーと一緒に測定します

フレイル講話

骨組み部分はできていますので、基本的にはそのまま使用できます

運動指導

運動指導の内容も骨組みはできていますので、基本的にはそのまま使用できます

その他

- ・ 1回の出務は2.5時間程度が目安となっています(現地直行、現地解散の場合の現場での業務時間)。参加者の人数や状況によって多少前後することはあると思います。かさいいいき体操の参加者は1地区だいたい10名～25名で20名程度の地区が多いです。
- ・ 1つの地区への訪問は3回とも同じセラピストが行く予定にしています。もちろんどうしても都合が悪くなった場合などは配慮します。
- ・ 事前、事後の打ち合わせや体力測定の実データ入力も参加していただける場合は、加西市役所に集合し、市のスタッフと一緒に現地に向かっただき、市役所まで返ってきてデータ入力等を行う予定です。市役所に着いて以降は出務時間となり報償費の対象となります (最大5時間、5,000円/1時間)
- ・ 全部で20の地区(かさいいいき体操会場)が対象となりますので、1つの地区に最大人数の2人で訪問すると考えると、最大40名という多数のセラピストが必要になります
- ・ 今回の事業では一つの地区に二人のセラピストが行く場合は、地域に出られている経験に合わせてペアを組む予定にしています。今まで地域事業にあまり参加したことがない方は経験のあるセラピストと一緒に参加できるので、安心して地域事業を経験することができると思います。また、参加しているセラピストで集まって、疑問点や不安点をお互いに共有し解決する場を適宜設ける予定にもしています。
- ・ 加西市は基本的には業務外でのセラピストへの個人への謝礼を想定していますが、所属する事業所の中で業務として出務することが認められる場合には、事業所への支払いも相談に応じることです。どちらの場合でも、ご所属の施設部署管理者等の許可は必要になるかと思しますので、ご確認をお願いいたします。

本件に関する問い合わせは
北播磨圏域リハビリテーション支援センター
奥野（理学療法士）まで
Mail: okuno@kitaharima-riha.com
TEL: 070-4220-5114