

令和3年度

# 横手市地域リハビリテーション 活動支援事業活動報告

雄物川クリニック 鈴木史子

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

## はじめに

- ◆ 令和3年度の横手市地域リハビリテーション活動支援事業に協力した
- ◆ 高齢ふれあい課、地域包括支援センター、リハビリテーション事業所と協力して事業を進めている
- ◆ 事業の方針、事業依頼の窓口といった連絡調整、講義内容の検討・作成、講義の進行方法、活動の様子など現在までの経過を報告する
- ◆ 事業継続にむけた課題や対策、次年度の活動課題を報告する

# 本日の 報告内容

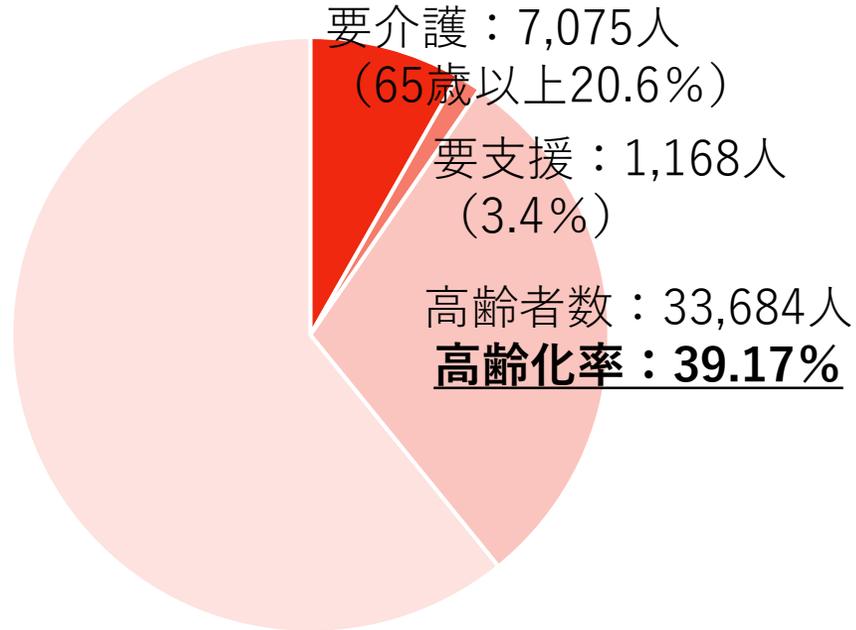
- 地域リハビリテーション活動支援事業が始まるまで
- 横手市の地域リハビリテーション活動支援事業
- 健康の駅の活動報告
- いきいきサロンの活動報告
- 今後の課題

# 横手市の概要

令和3年11月末現在



- 面積：692.80km<sup>2</sup>
- 日常生活圏域：3圏域
- 平成17年10月に1市5町2村が合併し誕生



横手市の人口:85,999人  
世帯数：34,104世帯

- 介護保険料：6,257円**  
(第8期基準月額)
- 高齢者独居率：約15%**
- 高齢者のみの世帯率：約30%**
- 進学や就職を機に若年層が流出し、出生率の低下と相まって  
**人口減少が進行**している

# 高齢者関連事業の相談体制

- ・ 高齢ふれあい課
- ・ 7地域局市民サービス課  
(高齢ふれあい課のランチ機能)
- ・ 地域包括支援センター  
直営3箇所 (東部・南部・西部)
- ・ 在宅介護支援センター 委託10箇所  
(地域包括支援センターのランチ機能)



# 地域リハビリテーション活動支援事業への参加経緯

H27年

3士会連携会議→  
秋田県  
リハビリテーション  
専門職協議会

H29年

高齢ふれあい課より  
地域リハ事業への  
協力依頼

雄物川クリニック  
りんごの里

個別に対応

南部ブロック長と  
横手地区長

高齢ふれあい課と  
地域包括支援センター  
へ挨拶に

市立大森病院

市立横手病院  
『出前健康講座』

R2年

サロン等の拡大

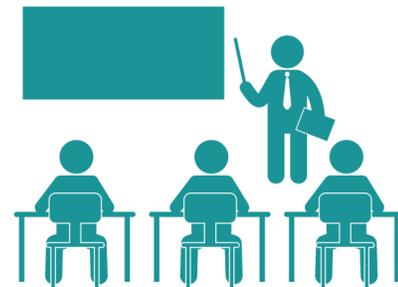
# 横手市の地域リハビリテーション活動支援事業

地域の**通いの場**  
での  
健康づくり活動の**助言**



1

専門職不在の  
介護サービス**事業所職員**  
への**支援**



2

# 地域リハビリテーション活動支援事業

## R2年度

5事業所リハ職と  
関係者で協議

健康の駅 3ヶ所  
いきいきサロン 2ヶ所  
実施

## R3年度

健康の駅 8カ所  
いきいきサロン 7カ所  
実施

効果検証  
介護予防強化

## R4年度

健康の駅 7カ所  
いきいきサロン 3カ所  
実施予定

必要に応じて  
短期集中事業へ

# 事業開始にむけて行政と決めたこと

## 委託内容

年**3**回/1事業

上限**2**時間/1回

**2,000**円/20分

## 行政・包括

サロン等  
との連絡

資料  
印刷・配布

## リハ事業所

受付窓口

講義資料  
作成



※PTが担当したので簡単に

# 令和3年度の健康の駅の活動内容

回数

年3回

/1駅



## 健康の駅よこてとは？

「健康をテーマにした交流拠点」

大規模駅3ヵ所  
中規模駅22ヵ所  
小規模駅65ヵ所

市民の健康作りをサポート



小規模駅  
開催



# 令和3年度のいきいきサロンの活動内容

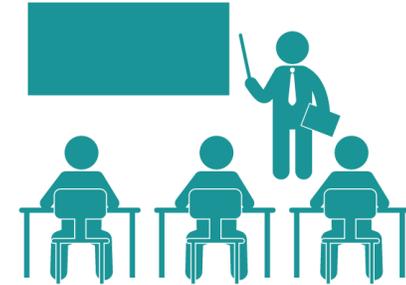
回数

年3回

/1サロン



Power  
Point  
使用



製薬会社  
の協力

独自のソフトで、  
大腿骨頸部骨折リスク  
骨粗鬆症リスクの算出



横手市地域リハビリテーション活動支援事業

## いきいきサロンリハビリ講座



地域の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が  
講師を務めさせていただきます。

### 1 転倒予防教室

転倒を予防し、元気に生活するために、体の状況をチェックしたり、転びにくい体作りや環境作りについて紹介します。

### 2 骨教室

最近背中が曲がってきていませんか？骨粗鬆症と骨折の予防の紹介です。

### 3 頭と体の健康講座

生活不活発病（動かないことで機能低下すること）を予防し、健康を維持するためのポイントを紹介しします。

### 4 腰・膝の痛みと生活

「身体の衰えは足腰から」といいます。その痛みの対策と、日常生活で気を付けるポイントを紹介しします。

### 5 いきいき脳トレ教室

脳の健康を保ち、自分らしく生きるための生活の工夫や、脳を活性化させる楽しみながらできるトレーニングを紹介しします。

### 6 お口とのどの健康講座

食事の時にムセると心配になりませんか？言語聴覚士が美味しく食事を続けるためのポイントや体操を紹介しします。

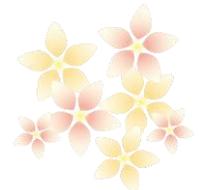
お申込み・お問い合わせは

横手市市民福祉部高齢ふれあい課:35-2134

東部地域包括支援センター:35-2160

西部地域包括支援センター:35-2135

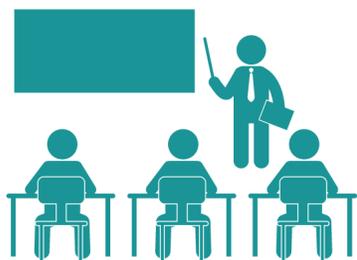
南部地域包括支援センター:35-2177



# いきいきサロンの進行

時間設定

1時間～1時間半



講義

15分～20分

病気や症状等の説明

運動

30分～40分

体操・テスト等

相談

10分

生活の工夫、紹介

まとめ

5分

# 講座の内容 ①転倒予防教室

データとイラスト  
よくわかる  
骨・関節ガイド

転ばぬ先の杖と知恵

## 転倒予防教室

監修：日本転倒予防学会理事長  
日本大脳研究所所長  
日本体育大学特別招聘教授  
武藤 芳照 先生

2014年12月開設  
2016年2月改訂

- 1 “転ぶ”とどうなるの？
- 2 転びやすいのはどんな人？
- 3 転びにくいからだづくり
- 4 転びにくい住まいづくり

### 転倒が原因で骨折が起こります

■骨折の原因における転倒の占める割合

顔面 77%  
上腕骨 95%  
手関節 96%  
手肘 95%  
肋骨 59%  
骨盤 80%  
大腿骨近位部 92%  
膝蓋骨 89%  
足関節 88%  
足部/足趾 82%  
脛骨/腓骨 65%  
手部/指 68%

n=9,704  
Cummings S.R., et al. Osteoporos Int. 4(1): 67-70, 1994

### チェックしてみましょう 〈バランス能力〉

#### つぎ足歩行

■つぎ足歩行のできばえと大腿骨頸部骨折の発生率の関係

つぎ足歩行の歩数	1千人あたりの大腿骨頸部骨折数
4歩連続して可能	5.7件
介護者がいれば可能、または、踏み出せるが連続して歩けない	9.6件
つぎ足姿勢をとることができない	17.3件
杖を使用しテストを受けられず	29.8件

目安

- × 3歩以下
- △ 4～9歩
- 10歩以上

〈診断〉×や△だった場合は、ゆっくりリトレーニングしてみてください。

Dargent-Molina, et al.; Lancet. 348(9021): 145-9, 1996  
監修：日本転倒予防学会理事長 武藤芳照先生

### やってみましょう①

#### ストレッチング(筋伸ばし体操)

- ふくらはぎ・アキレス腱 (左右1回 約20秒ずつ)
- 太もものつけ根の筋肉 (左右1回ずつ)
- 太ももの裏側の筋肉 (左右1回 約20秒ずつ)
- 背中と脇の下側の筋肉

ポイント

1. 伸ばす筋肉を意識しながら行う
2. はずみをつけず、ゆっくり伸ばす(20～30秒)
3. 痛みのない範囲でその姿勢を保つ
4. 自然に呼吸をして、息は止めない

監修：日本転倒予防学会理事長 武藤芳照先生

### 生活の工夫をしてみましょう

- 1 コード類をまとめる  
つまずかないよう、電化製品のコードを短くまとめる、壁にはわせるなどしましょう。
- 2 履物を変える  
スリッパは脱げやすいため、階段・段差では危険です。裸足かはな緒物のはき物がおすすですが、抵抗がある場合はかかとがおおわれるルームシューズに変えてみましょう。
- 3 間接照明器具を置く  
廊下に足元灯、枕元に電気スタンドなどの間接照明を置き、視界を明るく保って下さい。  
人感センサー付きの節電タイプの器具もあります。
- 4 段差、階段を目立たせる  
敷居や階段の段差の端に光るテープなどを貼り、下段との違いがわかるようにしましょう。

監修：日本転倒予防学会理事長 武藤芳照先生

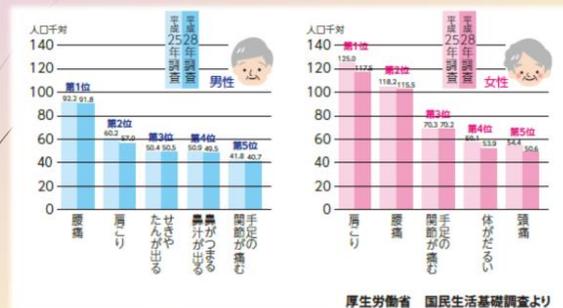
# 講座の内容 ④腰・膝の痛みと生活

横手市地域リハ事業 いきいきサロン

## 腰・膝の痛みと生活

雄物川クリニック  
理学療法士 村上 里美

## 腰痛は身近な存在



## 生活習慣にも隠れている

### ①姿勢・動作要因

- ・重い人の持ち運びや人の介護、看護
- ・長時間の同じ姿勢や不自然な姿勢
- ・勢いよく上体を前に曲げるなど不用意な動作

### ②環境要因

- ・振動を伴う操作や運転
- ・滑りやすい床面や段差
- ・寒冷、多湿な空間や薄暗く視界の悪い空間
- ・狭く乱雑な空間

### ③個人的要因

- ・筋力やバランス
- ・体格や作業空間
- ・既往歴や基礎疾患
- ・年齢や性差

### ④心理・社会的要因

- ・過剰労働や心理的負担
- ・職場での人間関係
- ・仕事へのやりがい
- ・仕事上のトラブル

## 腰痛予防

- 物を持ち上げる  
(重量物の運搬や介護・看護職に多い)



- 【ポイント】
- ・対象物を身体に近づける
  - ・重心を低くする
  - ・身体の内ねりを少なくする

- 椅子に座る  
(デスクワークや運転職に多い)



- 【ポイント】
- ・前傾姿勢を避ける
  - ・長時間同じ姿勢をとらない
  - ・机や椅子の高さを調整する
  - ・クッション等の腰当てて調整

## 骨盤傾斜運動



- ・背もたれにもたれず、背の高い姿勢で座ります
- ・片側のお尻に体重を移動させ、反対側のお尻を浮かせます
- ・顔と体幹は出来るだけ真っすぐのまま

## ウォーキング

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く
- ・1日15分～20分程度
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度が重要
- ・毎日継続が重要！！



目標心拍数の計算  
(220-年齢-安静時心拍数)  
×0.4+安静時心拍数

年齢	心拍数
60代	106
70代	102
80代	98
90代	94

\*安静時心拍数70で計算

# 講座の内容 ⑤いきいき脳トレ教室

## いきいき脳トレ教室 ～認知症予防と地域づくり～

令和3年11月19日

横手市地域リハビリテーション活動支援事業

### ①認知症はどんな病気？

- ・誰でもなりうるもの 誰もがかかえる可能性がある  
→身近なもの
- ・脳の神経細胞が壊れていく
- ・記憶力、理解力、判断力などが低下  
→社会生活や日常生活に支障
- ・加齢に伴い発症の可能性が高まる  
(2025年には65歳以上の5人に1人)



### 認知症を予防するには

- ・軽度認知障害 の段階で認知機能の適切な治療・予防  
↓  
発症を遅らせる、緩やかにすることができる
- ・予防策は生活習慣の改善や認知機能を鍛えること



### 人付き合いや社会との関わり

話す 笑う

身だしなみを整える

Aさん体調どうかしら？

周囲の気を配る

孫と会える 町の帰省 町内会

内容を考える

10時集合だから、15分前に出かけよう

空間認知能力+判断力

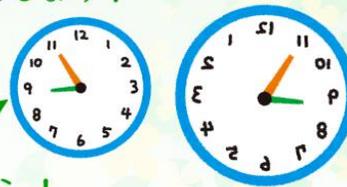
### あと何分？

イラストの時計は鏡に映っています。時計の時刻を見て、質問に答えましょう！

〈例〉9時まであと何分？

答え：5分

元の時計



ではやってみましょう！

### ④認知症になっても暮らせる地域づくり

- ・自分が認知症になっても安心して社会に参加できるようにするには？
- ・自分はまだ大丈夫だから関係ない？
- ・自分が認知症や、体が不自由になった時にどんなことが必要になるでしょうか



自分が困った時でも暮らしやすい地域になりますように・・・

# 令和3年度の活動実績

雄物川CL

新町 (平鹿)

- ①転倒予防教室
- ③頭と体の健康講座
- ④腰・膝の痛みと生活

雄物川CL

たかばたけ (平鹿)

- ④腰・膝の痛みと生活
- ⑤いきいき脳トレ教室
- ②骨教室



雄物川CL

宿館 (平鹿)

- ①転倒予防教室
- ④腰・膝の痛みと生活
- ⑤いきいき脳トレ教室

雄物川CL

東里 (雄物川)

- ①転倒予防教室
- ⑤いきいき脳トレ教室
- ⑥お口と喉の健康講座

雄物川CL

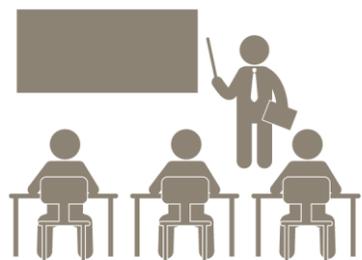
大屋新町 (横手)

- ①転倒予防教室
- ④腰・膝の痛みと生活
- ⑥お口と喉の健康講座

まっこいしゃ

金沢 (横手)

- ①転倒予防教室
- ④腰・膝の痛みと生活
- ⑥お口と喉の健康講座



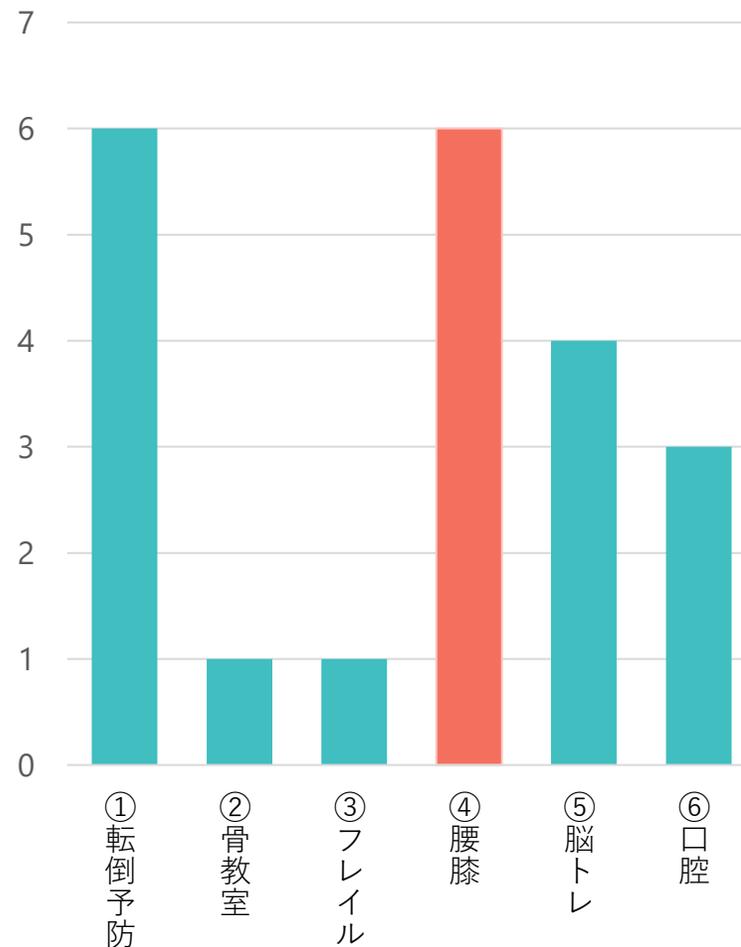
大森病院

おもいやり (大雄)

いきいきサロン

- ①転倒予防教室
- ④腰・膝の痛みと生活
- ⑤いきいき脳トレ教室

\*7カ所 合計21回の講義数



# サロンの様子



“たまには  
勉強もいいもんだな

疾患  
病気のサイン  
講義

チェックリスト  
体力テスト



一緒に  
やってみよう

“次はこうしよう！  
“こうやってみれ？”

脳トレ  
体操

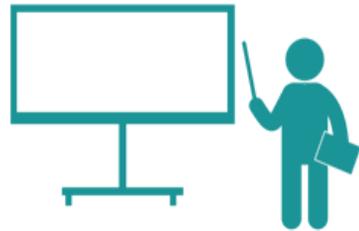


# 令和4年度のいきいきサロン活動計画案

市内3カ所  
いきいき  
サロン



資料共有



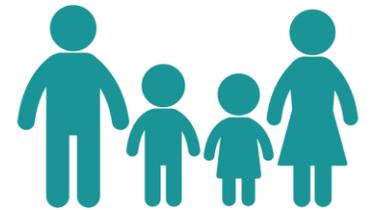
なじみの  
の  
関係



参加者で  
行える  
テスト



情報提供



# 事業を継続していくための課題

時間  
調整

資料  
作り

多職種  
での  
関わり

行政の  
求める  
もの

持続可能  
な  
通いの場



## 令和3年度の健康の駅の活動内容

回数

年3回

/1駅



## 健康の駅よこてとは？

「健康をテーマにした交流拠点」

大規模駅3カ所  
中規模駅22カ所  
小規模駅65カ所

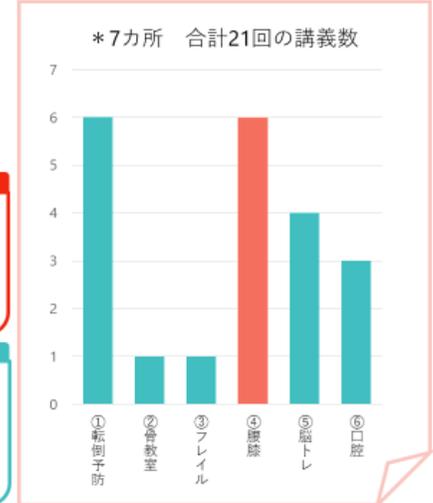
市民の健康作りをサポート



小規模駅  
開催



## 令和3年度の活動実績



# ご清聴ありがとうございました

## サロンの様子



“たまには  
勉強もいいもんだな”

チェックリスト  
体力テスト



一緒に  
やってみよう

“次はこうしよう！  
“こうやってみれ？”

脳トレ  
体操



疾患  
病気のサイン  
講義

## 令和4年度の活動計画

