

課題

- ・背中が丸くなり、衣服の着脱が難しい。
- ・腰痛があり、調理場に長く立てない。そのため、栄養も偏りがち。

▶ 1 カ月後

- ・衣服の着脱がスムーズにできるようになった。

▶ 3 カ月後

- ・足腰の筋力やバランス能力が向上し、調理場に長く立てるようになった。
- ・活動量が増えたことで、血糖値が良くなった。



中野加代子さん（78 歳）
北町在住

「詩吟の指導は体力が続く限り続けたい。目標は、マイクの前で杖を使わずにまっすぐに立つことです」

内容がハードだと聞いていたので、最初は私にできるだろうかと不安でしたが、負けん気の強い性格が良かったのかもしません（笑）。「良くなりなさい!」の一心で取り組みました。段のより下りなど訓練の内容がとても良かったです。理学療法士の先生の指導がとても熱心で本当に嬉しかったです。厳しいけれど楽しい。成果が実感できるようになるとますます嬉しくて、週に2回の訓練の日が待ち遠しかった。8人で受けていたのですが、みんなで励まし合って3カ月間頑張りました。修了後も自宅でセラバンドを使ったトレーニングを続けています。「いきいき百歳体操」(下記参照)も楽しみのひとつです。詩吟を教えて47年。50年を目指して頑張ります。

短期集中予防サービス 利用者の声

「夫婦で小学生の下校時の見守りをする、一人で映画館に行く、孫の結婚式にシャキッと姿勢よく出席する…どんどん目標を達成していきたいです」

正直、最初、訓練はきつかった(笑)。メニューをこなすのが大変でした。でも、先生の指導がとても熱心で内容も濃く、成果は妻もそばで見えて目を見張るものがあったと言っています。始めて1カ月後には床からスムーズに立てるようになりました。股関節の手術後、歩幅が狭く、摺り足の歩き方になっていましたが、今では歩幅も広くなり、足を上げて歩けるようになりました。歩ける距離も長くなり、疲れなくなってきました。今は、午前はトレーニング、午後は妻の畑仕事を手伝っています。以前はよく転んでいましたが、転ぶ回数も減りました(笑)。一人で電車に乗って同期会に出席するという目標を先日達成したところです。妻も驚いていました(笑)。



課題

- ・両股関節の手術による痛みがあり、転ぶことが多く、自宅で座って過ごすことが多い。
- ・間食が多く肥満ぎみ

▶ 1 カ月後

- ・床からスムーズに立てるようになった。
- ・トレーニングとして皿洗いが日課に。

▶ 3 カ月後

- ・1カ月1kgのペースで減量に成功。
- ・足腰の力がついたことで、自宅内を安全に動けるようになり、家事を手伝っている。

後藤信二さん（72 歳）
天神山町2丁目在住

サービス提供者の声

「階段の上り下り、入浴、洗濯、掃除など、具体的な生活課題の解決を目指します」



大阪府理学療法士会
森本祐基さん

皆さん最初は固い表情で来られますが、修了する時は笑顔です。一人で行き組むのは難しいですが、グループでトレーニングすることで、お互いの存在が励みになり、休憩時間などの会話も楽しんでおられます。

利用者一人ひとりに合わせた負荷量で行うので安心して取り組みます。それぞれの生活課題に合わせて目標を設定し、例えば浴槽のまたぎ動作や洗濯物を干す動作などの運動を行い、できないことをできるように指導します。目標を達成すると自信に繋がります。また次の目標ができて、気力や意欲がわいてきます。いきいき元気な生活にはそれが一番大切なことかもしれません。

「いきいき百歳体操」で、楽しく介護予防



北町会館での様子。皆さん、真剣です。体操後にはご覧の笑顔。



いきいき百歳体操は、イスを使い、手首・足首におもりをつけて行う簡単な筋力づくりの体操です。地域の皆さんが集まって、週に1回程度、30～50分間楽しく体を動かしています。現在、市内125カ所まで開催場所が増えました。「簡単、楽しい、近い」が継続の秘訣です。

問い合わせ先

地域包括支援センター	電話番号	担当校区
社協	439-0361	中央、朝陽、東光、大宮
いなば荘北部	447-4178	春木、城北、新条、大芝
萬寿園葛城の谷	430-5800	旭、太田、天神山、修齊、東葛城
萬寿園中部	445-7789	光明、常盤、城内、浜、八木南の一部
社協久米田	445-6616	八木、八木北、八木南、山直北の一部
いなば荘牛滝の谷	479-1212	山直北、城東、山直南、山滝



短期集中予防サービスでは、まず普段の生活動作がいかに大切かを説明します。

下表は、普段の生活動作を「METs(メッツ)」(※2)という単位で示したもので、普段の生活動作がどれぐらいの運動量に相当するかを表しています。特別なことをしなくても、普段の生活動作をしていれば運動をしていることと同じ。毎日、生活動作を繰り返し続けることが介護予防になります。

METs 日常生活動作表

生活動作	METs	運動
座位でのテレビ・車の運転	1	
座位での身支度・会話・食事・入浴	1.5	
立位での身支度・電話・会話・シャワー	2	
立位での片付け・料理・皿洗い・水やり	2.5	ストレッチ・ヨガ
普通歩行(時速4km)・犬の散歩・買い物・階段下り	3	ボウリング
通勤歩行(時速5km)・掃除機かけ・屋内の掃除	3.5	ゴルフ(カート)
速歩(時速6km)・自転車・風呂掃除・床磨き・介護	4	太極拳・卓球
草むしり・農作業	4.5	ゴルフ
活発に子どもと遊ぶ	5	ソフトボール・野球
家財道具の運搬	6	ジョギング
	6.5	エアロビクス
	7	テニス・サッカー・スキー
階段上り	8	水泳(クロール)

※2 METs(Metabolic Equivalents)…楽に座っているときの酸素消費量を1METとして、その何倍の酸素消費量にあたるかを示す単位。1METの活動を1時間行うことを「1MET・時」と表します。65歳以上の基準は、1週間に10METs・時とされています。

問合せ 介護保険課地域包括ケア推進担当(☎423・9475)

介護保険は元気になるための制度です

できないことをしてもらっているのではなく、できるようになる。どのような生活を送りたいかという目標をもって、そのために役立つサービスを選ぶ。いつまでも元気に、住み慣れた地域で自分らしく暮らすために、介護保険を活用しましょう。今号では、本市が平成30年度から新しく始めた自立支援の取り組み「短期集中予防サービス」を紹介しています。

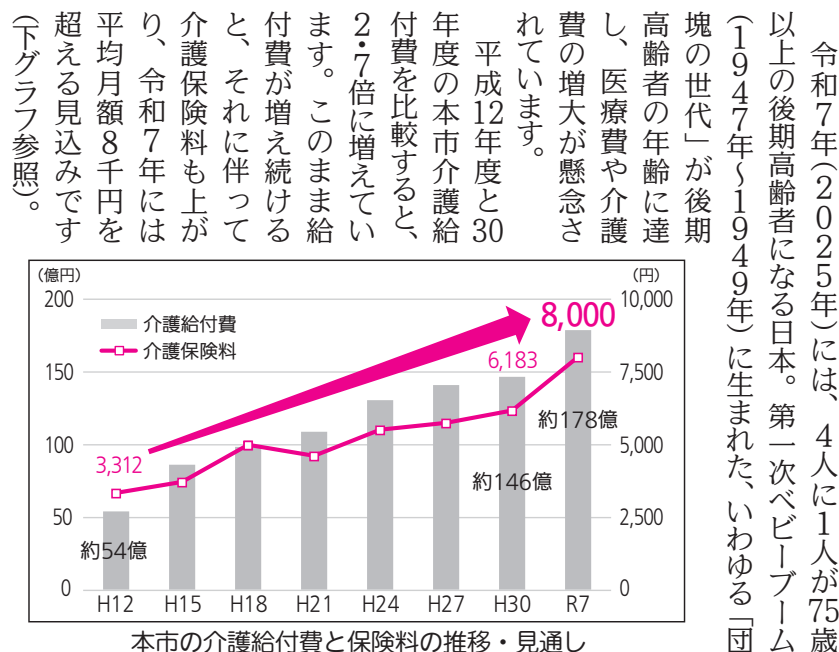
いきいき 元気な生活を いつまでも



後藤信二さん・由美子さんご夫婦(天神山町2丁目在住)

信二さんが、昨年10月～12月に短期集中予防サービスを利用(左ページ参照)。由美子さんは「夫婦ふたりで訓練するには限界がありました。短期集中予防サービスの訓練内容はとても充実しています。先が見えず大変な時期もありましたが、今、活動的になった夫を見て幸せを感じています」と笑顔で話してくれました。

2025年問題 岸和田の現状と今後の見通し



あらためて見てみよう「介護保険法」

【目的】(抜粋) 第一条

この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となった者が、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行う(以下略)。

【国民の努力及び義務】第四条

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

自立支援のための介護保険

介護保険は、介護サービスが必要とする人が増えれば増えるほど、保険料が上がります。「保険料を払っているから、サービスを使わないと損」とばかりに安易にヘルパーを利用したり、シニアカーをレンタルしたりしていると、身体を動かす機会が減少します。身体を動かさないと筋力が低下し、自力でできないことが増える、できないから動かなくなるといった、負の連鎖に陥ってしまいます。



セラバンドを用いた筋力トレーニング



持久力をつける運動

このサービスの対象者は、要介護認定で要支援1、要支援2の認定を受けた人と事業対象者(※1)で、担当ケアマネジャーと相談し、市へ申し込みます。身体が動きやすくなることで、地域活動など外出する頻度が増し、より一層、自立した生活を継続し、自分らしい生活を楽しむことができるようになります。次ページでは、実際にサービスを利用した人と、サービスを提供する専門職の声を紹介します。今後とも市は「介護が必要になっても住み慣れた地域で、いきいきと自立した生活が送れる」を合言葉に、高齢者の自立支援と持続可能な介護保険の運営を目指し、取り組みを進めていきます。

※1 介護予防・日常生活支援総合事業対象者。詳しくはお問い合わせください。

発想を変え、「できないことが、できるようにするために体操や生活の工夫を教えてもらう」と、介護サービスを活用することで自力でできることを増やし、活動的なれば、介護サービスも必要な時だけでよくなります。その結果、介護にかかる費用を抑えることができます。

元気な自分を取り戻すために

2025年問題を受け、本市では、市民の皆さんが自主的に介護予防や自立した生活が送れるよう「いきいき百歳体操」や「短期集中予防サービス」の取り組みを始めました。

短期集中予防サービスは、加齢や病気によりできなくなった「生活の中で必要な動作(家事や買い物など)」を取り戻すことを目指します。3カ月間集中的に、介護施設で理学療法士の指導を受けながら筋力や持久力をつける運動を行い、同時に自宅での動き方や自主練習法を学びます。また、管理栄養士から栄養評価と改善指導を受けます。