

「健康バンザイ！」 いなぎ講座

「いきいきと幸せに暮らすために」 ～ 今からできる介護対策 ～



稲城市立病院

退院支援看護師

早川 尚 美

梅田 千奈津

2017/12/20

いきいきと幸せに暮らすためには

⇒ 『健康であること』

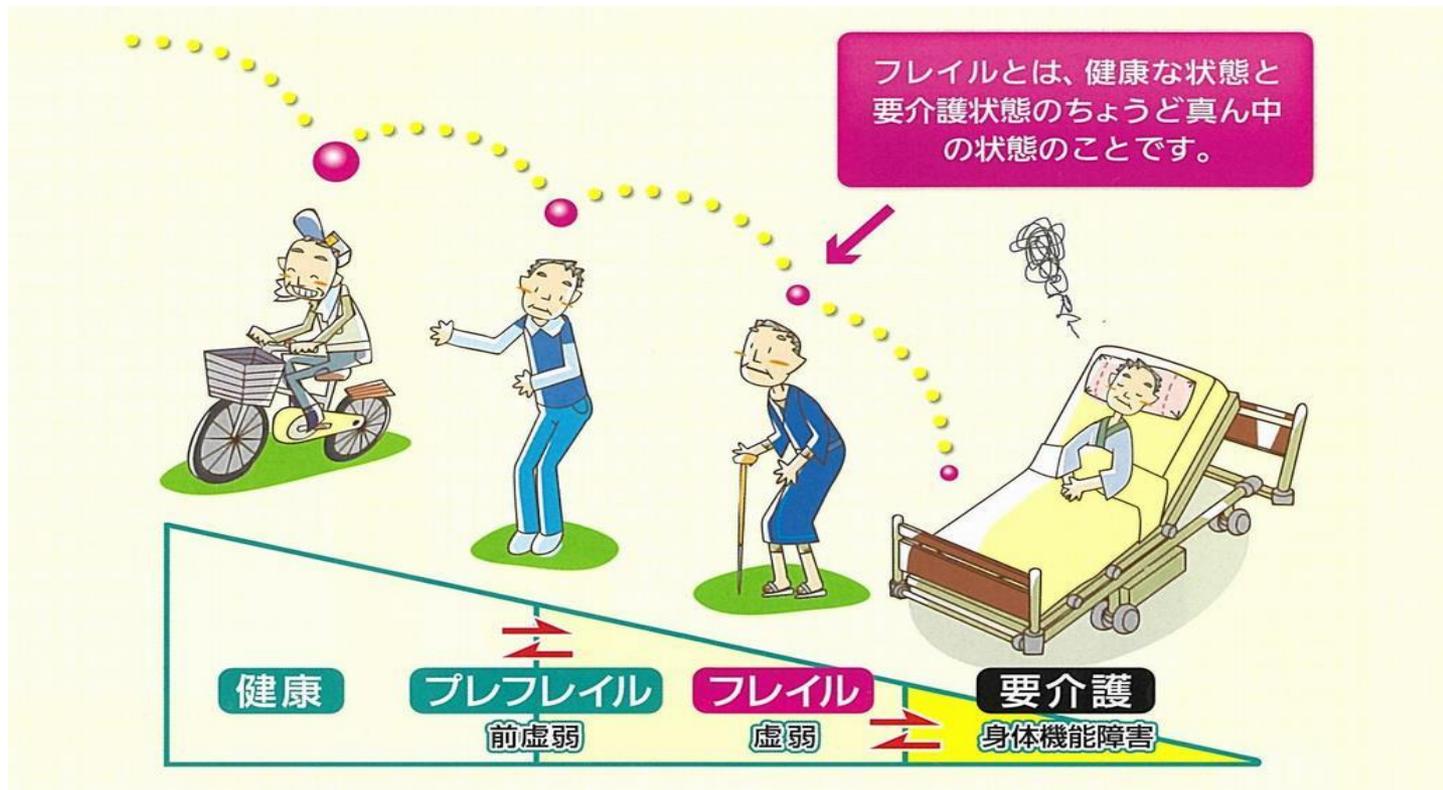
では、健康とは？

⇒ 「病気でないとか、弱っていないということではなく、**肉体的**にも、**精神的**にも、そして、**社会的**にも、すべてが満たされた状態にあること」

出典:WHO

◆ フレイルとは …？

- ◆ 加齢に伴い筋力や活動が低下している状態
- ◆ 健康な状態と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切に予防することにより健康な状態の維持が可能。



健康を維持するために！！

- 食べる・・・口から食事ができる
- 自分の足で立つ、歩く
- 社会とつながりを持つ

高齢になっても**自立した生活が続けられる**ように、準備が必要です。



嚥下障害予防トレーニング ～口から食べ続けるために～

◆ 呼吸のトレーニング

腹式呼吸で、深い呼吸を心がける。

ゆっくりお腹を膨らませる、へこませるを、
繰り返す。

◆ 発音のトレーニング

パ行(パピプペポ)、ラ行、タ行、カ行、マ行を
繰り返し発音する。

◆ 首・口・舌のトレーニング

首・口・舌の周辺の緊張をとり、リラックスさせることで、飲み込みをスムーズにすることができる。

- 深呼吸しながら、首を前後、左右に動かし、ゆっくりと回す。
- 頬を膨らませたり、へこませたりを繰り返す。
- 舌を出したり、引っ込めたりを繰り返す

ポイント！

食事の前に行うと効果的！！



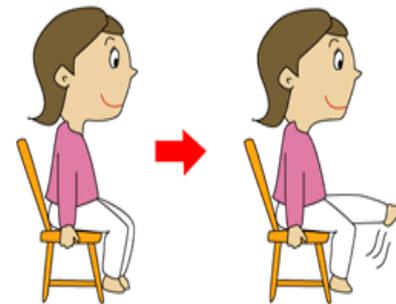
下肢の筋力トレーニング ～ 自分の足で歩くために ～

◆ 大腿四頭筋(太もも)のトレーニング

- ・ 膝をある程度伸ばしたまま、足全体を5秒かけて上げ、5秒かけて下げる。
- ・ 膝を伸ばしたまま、足の付け根から足全体を動かしながらつま先で文字を書く。

◆ 片脚立ち

- ・ テーブルなどに手をついて、足が床に着かない程度に片足を上げる。



稲城市の一般介護予防事業

～ 65歳以上のすべての方が受けられるサービス～

- ◆ 転倒骨折予防教室
- ◆ 食生活改善事業
- ◆ 口腔機能向上プログラム
- ◆ 介護予防複合型プログラム
- ◆ 介護予防体操教室
～椅子に座って行う体操、脳トレーニング、お口の体操～
- ◆ 介護予防教室



問い合わせ先

市役所地域支援係 378-2111

要介護認定

- **要介護1～5**

在宅サービス ⇒ 居宅介護支援事業所と契約
施設サービス ⇒ 介護保険施設と契約

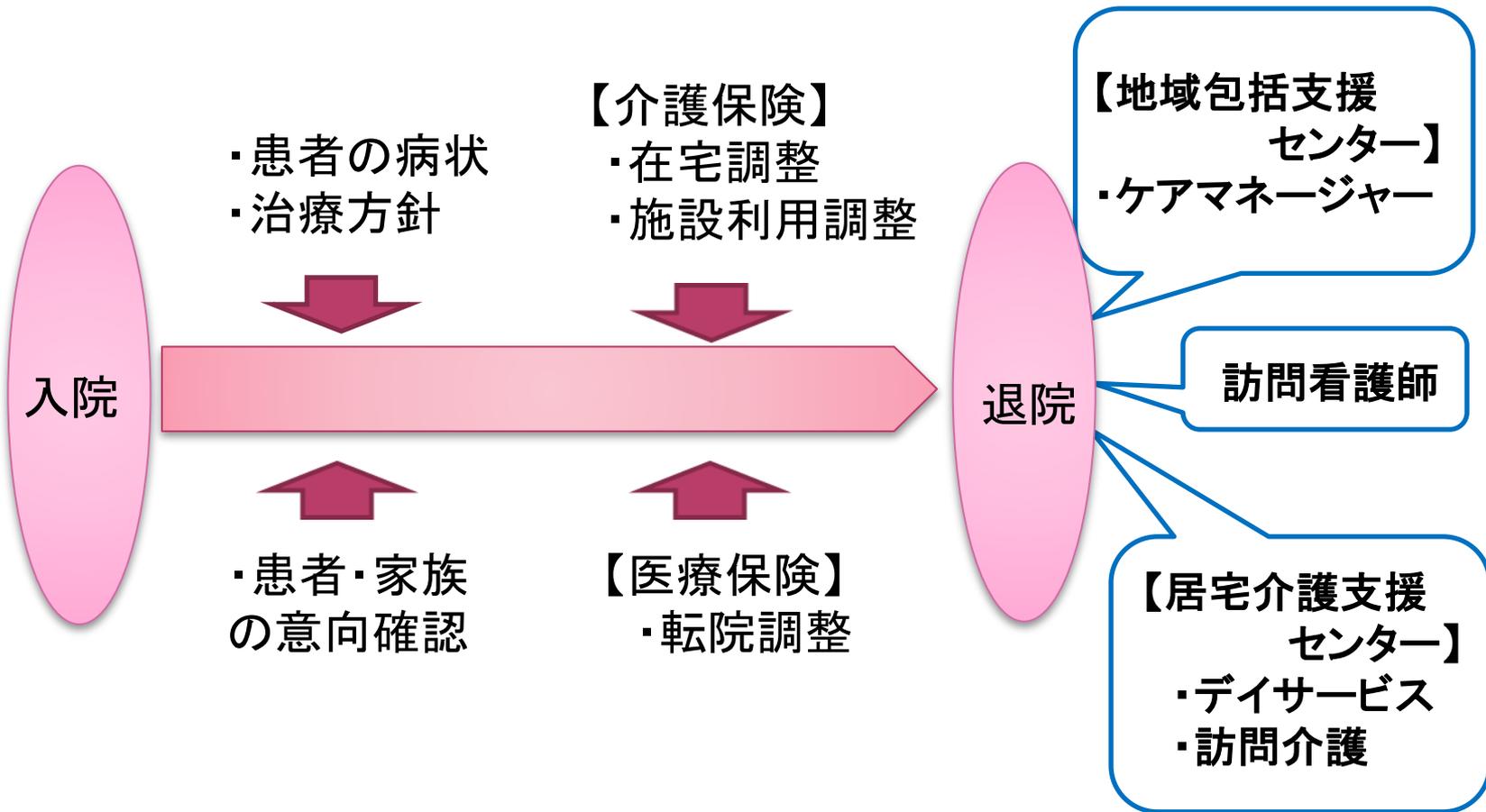
- **要支援1.2**

地域包括支援センターへ依頼
⇒ 介護予防サービスの利用

- **非該当(自立)**

一般介護予防事業に参加

退院支援看護師、ソーシャルワーカー などの介入



事例紹介 ～ 入院から退院まで ～

【患者紹介】

- Sさん 85歳男性 誤嚥性肺炎で入院
- 高血圧・糖尿病で内服中、薬の飲み忘れあり
独居生活 要支援1
- 息子さん(50代) 府中市在住



【入院後の状況】

- 入院による環境の変化が原因で精神的に落ち着かない状態
- 1ヶ月間の入院生活で足の筋力が低下している
- 「家に帰って布団で寝たい」と自宅退院を希望
- 自宅は物が多く、片付けができていない状況

Sさんの退院への支援



【介護保険】

- 自宅療養
- 介護療養型医療施設
- 介護老人保健施設
- 介護付有料老人ホーム
- 住宅型有料老人ホーム
- グループホーム
- ケアハウス
- サービス付き高齢者向け住宅
- 特別養護老人ホーム

【医療保険】

- 回復期リハビリテーション病棟
- 地域包括ケア病棟
- 療養病床
- 精神科病院（認知症病棟）
- 緩和ケア病棟



Sさんの自宅療養でのサービス内容

◆ 介護サービス

訪問介護・訪問入浴・福祉用品レンタル

住宅改修費・デイサービス・デイケア

ショートステイ

◆ 医療サービス

訪問診療・訪問配薬・訪問歯科

訪問リハビリテーション

◆ 看護サービス

訪問看護・医療行為・床ずれ予防

ターミナルケア



福祉用品の選択

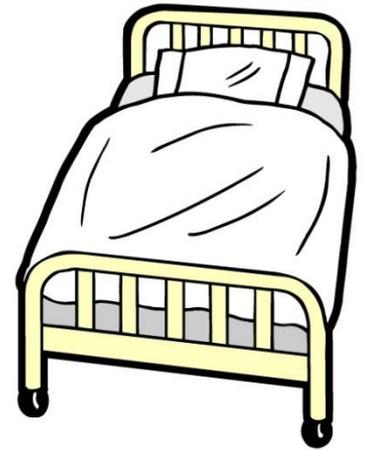
◆ 要介護1～5

福祉用具レンタル

ベッド・床ずれ防止用具・車椅子・
歩行器・工事不要なスロープなど

特定福祉用具販売

ポータブルトイレ・特殊尿器など排泄や入浴用品



◆ 要支援1・2

介護予防福祉用具レンタル

歩行器・工事不要な手すりやスロープ

特定介護予防福祉用具販売

特殊尿器・入浴補助用具など



レンタルを利用する利点

- ◎ 購入するより、**安価**
- ◎ 必要がなくなれば**返却が可能**
- ◎ 変更が可能で、使用者により**適した物の選択が可能**

● **ベッド**

布団に比べ、起き上がりがスムーズ
介護者の介護負担も軽減

● **エアマット**(床ずれ防止用具)

体の同じ場所に圧がかからず、**床ずれを予防**
夜中の介護者の体位変換にかかる**労力を軽減**



医療・介護制度を上手に利用して いきいきと自分らしく暮らしましょう！



元気なうちに 生活環境を整えましょう！

- ◆ 高齢になると、身体機能の低下、物忘れがあり、家の片づけや掃除が思うようにできなくなります。
- ◆ **元気なうちから、少しずつ整理**していきましょう。
- ◆ 将来、自分で動けなくなったり、病気になった時の対応について、**家族や周りの方々と相談**しておきましょう。
- ◆ 一人暮らしの方は、特に地域の方とのお付き合いや、**担当の地域包括支援センター**を確認しておきましょう。

地域包括支援センター

- ◆ 市の委託を受け、高齢者が住みなれた地域で、その人らしく暮らし続けられるように、**介護・福祉・医療**など様々な面で支援する**総合相談場所**



稲城市立病院の取り組み

退院支援看護師 & ソーシャルワーカー

◆ 入院患者さんの退院支援

入院時より、退院に向けて支援が必要な方の、在宅復帰に向けて支援、調整をしています。

◆ 医療・介護連携相談窓口を開設

- ・ 週に1回、病院1階エントランスフロアで実施中
- ・ 入院、外来患者及び家族から、**介護の不安**や**介護保険に関する相談**に対応しています。





- 参考資料
- 稲城市の高齢者サービス
- ご自宅でのいきいき生活応援BOOK