

1月20日(土)第5回 群馬地域リハ研究会 開催!!

12月21日(木)より参加受付開始

第5回群馬地域リハビリテーション研究会を、平成19年1月20日(土)に開催しますので、概要をお知らせします。是非とも多数の皆様のご参加を期待しています。参加費は無料ですが、事前受付をお願いします。詳しくは県支援センターのホームページ(<http://www.grsc.biz/>)をご覧ください。お知らせのページからチラシのPDFファイルをダウンロードできます。ネットでの参加申込みは、12月21日(木)から群馬リハネット事務局のホームページ(<http://www.orahoo.com/grn/>)で可能です。Faxによる申し込みは、氏名、ふりがな、勤務先、職種、Fax番号を明記の上、027-220-8966まで。一度に複数名の申し込みできます。複数の場合は参加者全員の情報を記入してください。

なお、当日空席がある場合は、申し込んでいなくても参加できますが、準備の都合上、なるべく事前申込みをお願いします。

県地域リハ支援センター長 酒井保治郎

日時：平成19年1月20日(土)14:00～18:20

場所：群馬会館(大ホール)

主催：県地域リハ支援センター・群馬リハネット

報告 群馬県における地域リハビリテーションの現状と課題 14:00～15:00

講演 「介護予防と生活機能」 15:10～16:40

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木隆雄 先生

東京都介護予防推進会議委員長や社会保障審議会(人口部会)委員などを歴任。今年から、介護予防の新規事業として、介護保険非該当の方と要支援1・2の方を対象に生活機能評価が始まった。方向としては、介護認定を受けていない人は、介護予防プログラムに加わって、生活機能向上を図り、一方、要支援1・2には、新予防給付サービスを利用し、要介護にならないように努力する。これらの新規事業の進行状況、課題について講演していただく。

講演 「地域で行うリハビリテーション - 介護予防の実践 - 」 16:50～18:20

NPO法人 佐久平総合リハビリテーションセンター センター長 中村崇 先生

2003年NPO法人佐久平総合リハビリテーションセンターを設立し、医療、保健、福祉分野で、住民、行政、企業での“ふれあいリハビリ活動の推進”を行っている。同年全国的に評価され、日本青年会議所主催『人間力大賞』(全国で10名)の衆議院議長賞に選出された。時には音楽で、時には運動で、ありとあらゆる伝達方法で、子供から老人、命ある者が本当に生きていてよかったと思える地域を作ることが大切とリハビリテーションの分野から伝えており、その活動の一部を講演していただく。

群馬県地域リハビリテーション広域支援センター連絡協議会のお知らせ

標記協議会と群馬県地域リハビリテーション協議会の合同会議を平成19年2月15日の午後、県庁にて行います。地域リハや介護予防に関する要望や提言がございましたら、県支援センター事務局か各広域支援センターへご連絡下さい。

介護予防サポーター研修

前橋市芳賀地区でのパイロット事業のその後 筋力トレーニングの会「元気芳賀（仮）」について

前橋市役所 介護高齢福祉課 介護予防係
理学療法士・北原絹代、作業療法士・荒木祐美

前橋市では、平成 17 年度末、県内に先駆けたパイロットスタディとして、芳賀地区で初級・中級介護予防サポーター研修を実施しました。34 名の方が中級を修了され、今年度は、上級研修（実践編）として、市内 19 ヶ所の公民館で月 1 回行われている前橋市主催の閉じこもり予防事業「いきいき長生き教室」に参加し、教室運営や集団活動の進行のポイント、虚弱高齢者への介助サポート方法などを習得しています。

そんな中、中級修了者の中から、自らも筋力トレーニングを行いながら、地域の方々と一緒に健康づくり・介護予防に取り組みたいという声上がり、この 9 月に、中級修了者有志数名と芳賀地区の民生委員、自治会役員等の発起人チームを中心とした筋力トレーニングの会「元気芳賀（仮）」が発足しました。内容は、鬼石モデルの「10 の筋力トレーニング」を中心として、その他にストレッチ・ステップなどの有酸素運動を組み合わせ実施しており、前橋市と地域リハ広域支援センターでは、会の運営のアドバイスや、体力測定・QOL などの評価の実施、運動方法の指導等の支援を行っています。現在、参加者は 27 人程度で、月 2 回芳賀公民館で実施しています。この会の会長であるサポーターの高木規夫さんは、「元気な地域づくりを目指し、元気の源となる活動にしたい」と意欲的であり、そのためには、「まずサポーター自身が体力づくりに取り組む必要がある」と、多くのサポーターの参加を呼びかけています。

現在は、サポーター自らが、体力づくりと、地域の一般参加者に指導できるスキルを身につけるため、熱心に運動に取り組んでいる段階ですが、今後は、サポーターが習得したスキルを活かして指導者となり、町単位など小地区での筋トレ教室を展開し、いずれは地域全体に広げていく構想です。

また、前橋市では、特定高齢者を対象とした通所型介護予防事業『ピンシャン！元気塾』を実施していますが、事業参加終了後も運動習慣を定着させ、なおかつ社会参加の機会を持つためには、地域との連携が不可欠です。参加終了者が地域で介護予防を実践していける場として、このサポーターによる筋トレ教室を活用することも検討しています。



元気県ぐんま 21 介護予防推進イベント

「華麗に加齢フェスタ 2006」

平成 18 年 10 月 1 日に、群馬県庁と群馬会館を会場に、介護予防推進イベントが行われ、一日で約 3,500 名と多くの参加がありました。56 団体が出展し、県支援センターは「ボケない頭・元気なカラダ」として、認知機能チェック、身体バランスチェック、老化体験を出展したほか、介護予防サポーター養成初級研修にも協力しました。会場ではスタッフ手作りのカレーライスもふるまわれ、きっと「華麗に加齢」が県民の胃袋から脳に浸透したことでしょう。

東京都介護予防イベント

第2回介護予防大作戦 in 東京 見聞録

11月20日(月)に東京都健康プラザ『ハイジア』にて行われた「第2回介護予防大作戦 in 東京」を見学してきたので報告します。前橋のような地方都市で生活をしている私の「健康」のイメージは「さわやか」でしたが、東京都健康プラザは新宿区歌舞伎町にあり、東京に住んでいる人にとっての「健康」のイメージは、まずは「刺激」なのではないだろうかと考えてしまいました。

基調講演は東北文化学園大学の芳賀博教授による「地域での介護予防を通じた社会貢献について」でした。印象に残ったのは、「地域支援事業のなかでハイリスクととらえられている特定高齢者が少なくみて10%いる。特定高齢者が占める比率の地域差が大きい」という説明でした。今回のイベントは比較的元気な高齢者を対象としたポピュレーションアプローチによる介護予防活動の紹介がほとんどでした。しかし、今後はポピュレーションアプローチを行っていない要支援予備群に対する個別対応をきめ細やかに行っていかないと、介護負担の地域格差が大きくなるのではないかと推察しました。

イベントのなかで目を引いたのは「荒川区ころばん体操」でした。荒川区民の人々がモニターとなり、旧東京都立保健科学大学(現 首都大学東京)と荒川区で共同開発した転倒予防体操です。大きな声で歌いながら脚で「あ・ら・か・わ」を一文字ずつ書くなど、その動きがユニークで発想の豊かさに驚きました。群馬リハネットの「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」と同様に「荒川ころばん体操」のビデオも千円で希望者に販売していました。

反面、平成17年度から始めた練馬区の認知症予防推進員の活動(註)は、練馬区と東京都老人総合研究所の協力を得ながら、認知症予防劇を作るなど自主活動を進めており、その活動が地道であるだけに今後の活動に着目していきたいと思えます。

会場には筋トレマシンがあり、最新機器がどんなものか体験できました。そこには「筋トレサポ

群馬大学保健学科 院生 深澤昌子「ター」と称する高齢者がいて、トレーニングジムのトレーナーが筋トレ機器の使い方を対象者に指導するのは異なり、幼児を寝かせる調子でカウントしてくれました。声かけの違いには驚き、感心しました。

このイベントに参加して、保健・福祉職に携わる人は、高齢者の身にならないと理解できない意見や発想を大切に、自らの専門的な知識と経験をそこへ上手に加えていく能力を養成していくことが大切であると痛感しました。

註：練馬区認知症予防推進員の取り組み

居場所作り：身近な公園を利用した交流の場
認知症予防劇：認知症の予防について、泣いて笑えて感動できる劇作り

認知症予防ミニ講座：地域に出向いて

学田公園 20分ウォーキング：早歩き体験

推進員の組織作り：将来の自主化をめざして

白い箱の会：入院患者への認知症予防活動

学習グループ：自らのスキルアップ

第2回群馬タウンミーティング テーマ「認知症と住環境を考える」

認知症の方に適した住環境整備について、基調講演「認知症の理解と予防～運動機能・認知機能を維持向上させるバリアフリー住宅の奨め」に加え、認知症にかかわる専門職がそれぞれの視点で討議します。

日時：平成19年2月18日(日)

13:30～17:00

会場：群馬県総合スポーツセンター

(ぐんまアリーナ)第三武道館(前橋市関根町)

主催：群馬住環境ネットワーク、渋川広支ほか

対象：一般約150名、申し込み不要、詳しくは

渋川中央病院 Tel:0279-25-1711(平方)まで

「健康長寿 in 山梨大会」に参加して

群馬県高齢政策課介護保険室 斎藤太郎（地域リハ担当）

平成 18 年 11 月 2 日（木）山梨県甲府市の山梨県立文学館で開催された「健康長寿 in 山梨大会」に参加しました。以下、その概要を報告します。

この催しは、山梨県が平成 17 年度から実施した「介護予防早期発見・早期予防モデル事業」の成果を発表するためのシンポジウムです。群馬会館ホールより少し広い感じの会場に、約 300 人が参加。主に市町村や地域包括支援センターの職員ですが、およそ 4 分の 1 は、地域で活動している高齢者やモデル事業への参加者でした。遠く沖縄県や岡山県などから出席した人もいました。

まず主催者である山梨県の中澤福祉保健部長が「山梨県は健康寿命日本一。この良き伝統を継承し、さらに伸ばしていきたい」と挨拶した後、モデル事業の研究会委員長で、山梨大学大学院社会医学講座教授の山縣然太郎先生から説明がありました。従来、山梨県は、健康長寿の要因を調査して、「元気やまなし健康長寿 10 カ条」を策定するなどの取り組みを積極的に行っていましたが、さらなる健康寿命の延伸を目指して、山梨大学・県歯科医師会・地域リハ広域支援センターと 2 市村（笛吹市、山中湖村）が連携、協力して今回のモデル事業を実施しました。対象は、特定高齢者より少し元気な 70 歳代の方を中心に約 200 名。健診を受診 個別アセスメント プログラム作成 介護予防実施、というプロセスで進められ、その後 4 ヶ月おきに健診を行った結果、多くの項目で改善が見られ、特に介護予防実践率と悪化率との関係を分析すると、全員が介護予防を実践することで約 6 %悪化を抑えられる、とのことでした。

続いて、東北大学大学院医学系研究科教授の辻一郎先生が「介護予防の町づくり～高齢者がいきいきと参加できるために」と題して講演を行いました。高齢者のアクティブエイジング（運動習慣、知的活動、社会参加等）が健康寿命延伸につながり、それを地域全体で支援すること＝介護予防の町づくりをすることが、健康な社会の創成、ひいては介護保険財政の安定化につながることに、さらに調査結果に基づき、健康長寿の高齢者に共通する特徴などを挙げ、活動的な 85 歳の実現には、保健福祉だけでなく全ての分野での取り組みが必要

であり、特に行政担当者は中高年のイメージの変化をよく認識して、もっと高齢者の自主的な企画を事業に取り入れるべきだ、と提言されました。

午後のパネルディスカッションでは、まず運動学、口腔ケア、予防リハの各担当者（大学、歯科医師会、地域リハ広域支援センター）から具体的な介護予防実施方法の発表があり、さらにモデル事業実施 2 市村からは、地域包括支援センター担当者（保健師）による事業報告に加え、それぞれの受講者代表から事業に参加しての感想が述べられました。2 市村とも業務多忙の中、対象者の選定に苦慮しながらの実施とのことでしたが、二人の受講者はいずれも夫婦揃っての事業参加で、目標に向かって意欲的に取り組む姿が印象的でした。

その後の意見交換では、「モデル事業の成果を確認できたのは大きな成果」との共通理解のもとに、さらに介護予防を推進するために、「実感を伴うものが継続には大切」「元気な団塊老人のネットワークを活用しよう」「創意工夫のステージを市町村が提供することが必要」「日常生活の中での目的が重要」など様々な意見が交わされました。

全体として、地元の良き伝統を大切にしつつ、地域や関係者が連携、協力しての取り組みに、とてもアクティブな空気を感じたシンポジウムでした。

介護予防のまちづくり

モデル市町村支援事業

「介護予防の意義を高齢者に理解して頂き、高齢者が自ら元気になる、そして周り的高齢者を元気にする」という社会の仕組みを作るにはどうしたらよいでしょうか？県では 19 年度事業として「介護予防のまちづくりモデル市町村」の募集を始めました。選定された市町村において、大学の研究者と市町村が一丸となって「元気で長生き」のまちづくりに取り組みます。このような取り組みが、高齢者の QOL 向上ばかりでなく、介護費用や老人医療費の低減にも結びつくことを期待しています。（編集デスク）

訪問リハビリテーションの現状と課題

(株)孫の手・ぐんま 浦野幸子(理学療法士)

県支援センター事務局より、4月の介護保険法改正以来、訪問リハビリテーション(訪問リハ)はどうなっているのか、現状と課題を書いてほしいと執筆依頼を受け、訪問リハを実践する立場から記事を書かせて頂きました。

訪問リハは、私が学生時代だった頃(15年以上前)医療保険で行われていた病院があり、実習中に見学した覚えがあります。当時の訪問リハと言えば、寝たきりの利用者さんに予防というよりは変形をこれ以上進めないというような、何をしてもいいのかわからないほど重度な障害をお持ちの方が中心でした。急性期医療・急性期リハの発達と共に、今や寝たきりと呼ばれるような状態の方は本当に減少しました。そして、介護保険が5年前に導入されてからなお、早期在宅復帰を目標に在宅医療・在宅介護が目覚ましく発展してきています。

訪問リハは、絶対的なマンパワー不足が原因で、一般には存在が見えていないのが実態でした。それが現在、訪問介護や通所系施設も同様ですが、訪問リハを提供する事業所も急速に増えてきました。それだけ在宅リハの需要が多いということだと思います。しかも、今年の法改正では外来リハ日数制限などの影響から、退院後の在宅リハは需要が急増しています。在宅リハでは、急性期医療を離れ退院後スムーズに在宅復帰する目的で、環境設定から介助方法の指導、まさしくその個人の家や能力に合わせた移動動作の練習、排泄、入浴動作、屋内外の移動、様々な相談に応じます。慢性期においても、風邪や転倒がきっかけで廃用症候群になってしまう方、他の疾患を合併した方、精神的問題による廃用症候群、認知症の合併、そして難病の方、様々な状態の方へ対応します。介護予防の点では、現在の介護度を維持するために利用者さんと共にどれほどの努力をしているのかわかりしれません。このような維持的リハに対して、漫然とリハを継続しているなどと言われているのが非常に残念です。慢性期であっても在宅リハの手段を失った時から廃用症候群を来している方をたくさん見てきました。安定維持期というのは、治療して完治したということではなく、後遺症の

症状が落ち着いただけのことなのです。

急性期を過ぎればほとんどの方は慢性期です。そこからの人生のほうが遙かに長いのです。長い経路の中で、多様な要因に専門職として関わる機会が多いのです。在宅では、他職種に連携で繋げるところは共同し、そうでない時期はリハ専門家に特化するなど、柔軟な対応を要します。従来のような訪問リハの対象者とは又、違った対象者層が在宅にはあふれています。

現在、医療・介護保険制度の中で訪問リハが提供できる手段には、三つの環境が存在します。一つ目は、医療保険で行う在宅訪問リハ指導管理料、二つ目は介護保険による老人保健施設等から行われる訪問リハ、三つ目は訪問看護ステーションから提供されるPT・OTの派遣です。今年の介護保険法改正により「訪問看護ステーションからのPT・OT・ST派遣は、看護師の訪問回数を超えてはいけない」との通達が出されました。訪問リハや訪問看護などは、主治医からの指示書の交付が義務づけられていますが、前二者では、利用者個人の主治医から情報提供をしていただき、サービスを提供している事業所の医師を受診又は、往診、してもらうなどして、主治医とは異なる医師から指示書の交付をしてもらわねばならず、利用者にとって負担が大きくなりやすいのです。さらに、民間参入が許されていません。介護予防や早期退院を促している現状の中で訪問リハの提供が需要に追いつくのははなはだ困難な状況にあります。在宅サービスには他に、訪問介護・訪問看護・通所介護・通所リハ・ショートステイなどのサービスがありますが、訪問リハは取り立てて解りにくく普及しにくい制度の中にあります。他の在宅サービスと同様、わかりやすく利用者の選択の余地もあるクリアな制度になって欲しいと思います。介護予防そして医療保険制度の改革により、地域リハに関しては訪問リハのみならず、通所に関してもリハ専門職の成すべき役割は非常に多いと考えますが、それが有効に活用される制度に整備されることを切に願います。そして我々療法士もこうした制度の中で、真摯に努力をし続けていくことが必要であると思っています。

講師バンク利用促進

地域リハビリテーション広域支援センターや群馬リハネット所属団体などで研修会や講演会の講師を得やすくすること目的に講師バンクが設立されています。謝金も安く設定されています。

登録講師は、広域支援センターや県支援センター、群馬リハネットの各団体などから推薦された方（専門外の方にも楽しく役立つものが提供できる、講演や実技指導の経験が豊かな群馬県在住・在勤の方）です。講師は、専門領域ごとに大分類（総論、骨・関節系、精神・神経系、内部障害系、介護・予防、テクノエイド、当事者から）および大分類をさらに詳細に分類した小分類（総論内に地域リハシステム、介護保険・介護予防、高齢者福祉など）に分けており、さらにタイトル、講演・実技の別ごとに分類・登録されています。

この講師バンク基本情報ファイルは、広域支援センター、群馬リハネット所属団体に配付されていますが、群馬リハネットのホームページ <http://www.grsc.biz/index.html> からダウンロードのページに入り、ユーザー名とパスワードを入れればダウンロードができます（ユーザー名とパスワードは、事務局にお問い合わせ下さい）。その他、講師へ謝礼や具体的な講師の登録法、依頼法などは「講師バンク運営要領」をご覧ください。このファイルもダウンロードするか、事務局にお問い合わせ下さい。

どうぞ、講師バンクをご活用下さい。

（県支援センター事務局）

編集デスク

山口晴保 清水尚子
山上徹也 角田祐子

発行

群馬県地域リハビリテーション支援センター

連絡先

群馬県地域リハビリテーション支援センター事務局

群馬大学医学部保健学科理学療法学専攻内

Tel/Fax : 027-220-8966

E-mail: tsunoday@health.gunma-u.ac.jp

ぐんま認知症アカデミー 第1回秋の研究発表会

本年11月12日（日）に群馬大学昭和キャンパスにおいて標記の研究会が、群馬リハネットの後援で開催されました。ぐんま認知症アカデミーは、昨年12月に、県内の認知症の医療・リハ・ケアに関係する専門職の連携を深め、技術を高め、また、認知症の予防や支援に関する研究を推進し、県の医療・福祉の向上に寄与することを目的に設立されました。第1回春の研修会では、研究の手法について研修しました。今回は、その研修成果を踏まえての初の研究発表会で、9演題の発表と、野村豊子先生「認知症高齢者への回想法」の記念講演でした。

来年度以降も活動していきますので、開催情報の送付を希望する方は会員登録（無料）をお願いいたします。<http://happytown.orahoo.com/ninchi/> から登録できます。また、Faxでの登録を希望される方は用紙をダウンロードしていただくか、県支援センター事務局にお問い合わせ下さい。

事務局便り（H18.8～H18.11）

群馬リハネット

平成18年11月現在会員等の状況

- * 加入団体 32 団体
- * 賛助会員 団体会員 2 団体
(株)孫の手・ぐんま(旧ハッピーラブハッピー)と、
榛名荘病院より賛助会費をいただいております。
- * 個人会員 1 名

8.21 ニュースレター8号発送

11.12 ぐんま認知症アカデミー第1回秋の研究発表会
(GRN 後援)

群馬県地域リハビリテーション支援センター

8.4 全国地域リハビリテーション支援事業連絡協議会
設立総会

8.21 ニュースレター6号発送

8.23 県より業務受託料受領

10.1 元気県ぐんま21推進大会出展

10.1 介護予防サポーター養成初級研修・認知症
サポーター養成講座

11.1 第5回群馬地域リハビリテーション研究会
第1回会議