



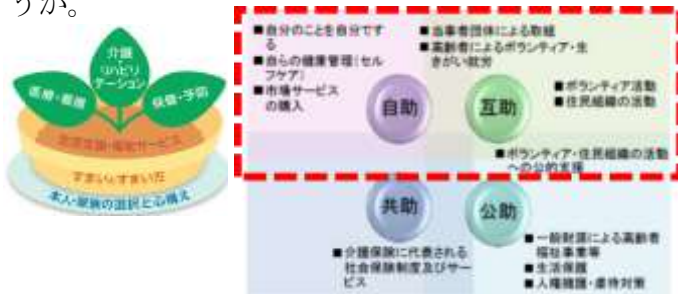
地域包括ケアシステムにおける 予防リハビリの役割

管理者 隠明寺悠介

早春の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。厳しい寒さに見舞われた冬から、暖かい春の気候が感じられるようになってまいりました。冬の間は散歩や外出を控えていた方も、そろそろ動き出そうかと思われているのではないのでしょうか。

さて平成30年4月に介護報酬改定が行われ、地域包括ケアシステム構築の整備が一層加速されます。今回はそのような社会の中で、予防リハビリが果たすべき役割について説明したいと思います。

地域包括ケアシステムとは、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援を目的とし、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制の構築¹⁾とされています。そのためには、下の図にある自助、互助が重要とされています。つまり、自分の健康管理を自分で行うこと（自助）、また元気な方は地域の高齢者を支える役割（ボランティア等）を担うこと（互助）が求められています。住民同士で、自分たちの地域、生活を支えあっていく姿勢が必要となってきているのではないのでしょうか。



このような地域包括ケアシステム構築に向けて、予防リハビリが果たすべき役割の一つに、利用者様ご自身での健康管理能力の向上（運動習慣の確立や外出機会の増加など）を促し、地域の中でボランティア活動など何らかの役割を担うことができる方を一人でも多く輩出することが挙げられると考えております。下のグラフは、平成29年度8月時点の予防リハビリでの栄養改善加算算定者を対象に、運動習慣の有無について調査した結果です。定期的に運動されている方が45%となっておりやや少ないという結果でした。全体での調査結果ではありませんが、まだまだ運動習慣の確立が不十分であるということを示しています。まずは運動習慣の確立をご利用の皆様には意識していただきたいと思えます。

H29年度 栄養加算算定者における行動変容調査結果



ご利用の方ごとに健康状態は様々であり解決すべき問題点は多種多様ですが、予防リハビリには様々な専門職が在籍しています。その専門職がチームとなり、より一層皆様の自助・互助の能力を引き出し、健康で幸せな生活のサポートをしていきたいと思っておりますので、宜しく申し上げます。

【引用元】

1) 厚生労働省ホームページ 地域包括ケアシステム
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kai/go/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/

巻頭□ 地域包括ケアシステムにおける□ 予防リハビリの役割□

～運動のポイント講座～

運動中の呼吸法について

～栄養コラム～

日々の食事で健康増進

～お知らせ～

新スタッフ紹介

こばやし みゆ
小林 未夢
(言語聴覚士)



2月より予防リハビリの
配属となりました。
皆様の健康増進のお手伝いが
できるよう頑張ります。
どうぞよろしく
お願い申し上げます。

【表紙の写真】

予防リハビリスタッフ集合写真

予防リハビリブログ

『ブログ倉敷平成病院だより』から
カテゴリ“予防リハビリテーション”をクリック！！
<http://www.heisei.or.jp/blog/>

倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町 4-4-7

(社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリ)

Tel : (086)427-1128

Mail : genki2reha@heisei.or.jp

お気軽にご連絡ください
相談担当：相山

(年 2 回発行。次回 2018 年 9 月予定)

運動中の呼吸法について

理学療法士 田頭優子



皆様は運動中、どのような呼吸をしていますか？時々、息を止めて顔を真っ赤にして運動されている方を見かけます。運動中に息を止めると、体幹が安定しやすく、手足に力が入り易く、俗に言う、「火事場の馬鹿力」の状態となります。しかし、**息を止めると血圧変動が起き易いという欠点**があります。息んだ直後に血圧は上昇します。そして、息み続けると血圧が低下し、息み終えた後はさらに低下してしまいます。血圧の高い方や心臓疾患の方は特に運動中の息みに注意が必要です。これに比べ、**息を吐きながらの運動は体幹も比較的安定し、心臓や血管に負担が少ないという長所**があります。このため、筋力トレーニングのときの呼吸法としては、筋肉が収縮するとき（力を入れる時）に息を吐くようにしましょう。また、歩く、階段を昇るときに息切れが生じるという方は、以下の呼吸法を行ってみてください。

(歩くとき)

- 呼吸に合わせて歩きましょう。
- 歩き出す前に息を吸い、4歩で「息を吐き」、2歩で「息を吸い」ます。



(階段の昇りのとき)

- 平地より体への負担が大きいため、歩くときよりもリズムを落としましょう。
- 呼吸に合わせて階段を昇りましょう。
- 昇る前に息を吸い、4段で「息を吐き」、立ち止まって息を吸いながら休みます。

ぜひ呼吸を意識して運動を行ってみてください。

日々の食事で健康増進

介護福祉士 大島葉奈



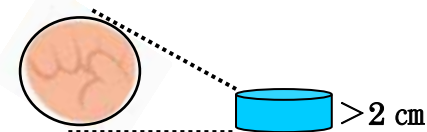
「健康な食事」は健康、栄養バランス、おいしさ、楽しみ、食糧生産、流通、食文化と様々な要因から構成されています。内閣府の調査¹⁾によると、1日2回以上、主食(ご飯やパンなど：炭水化物)・主菜(魚や肉など：たんぱく質)・副菜(野菜や海藻など：ビタミン、ミネラル、食物繊維)をほぼ毎日組み合わせた食事をする人の割合は、70歳以上で83.3%となっていました。全世代では68.1%であり、できない方の要因として、1位「時間の余裕が無い」、2位「手間が煩わしい」となっています。今回は主食・主菜・副菜、乳製品(カルシウム)や果物(ビタミンC、カリウム)をバランスよく摂取するポイントを紹介したいと思います。



主食は「きちんと」、主菜は「適量に」、副菜は「たくさん」を意識して食べましょう。食事の中心となる主食は、必要なエネルギーの約半分をとることが望ましいとされています。脂質や塩分などを余分にとらないためにも、「ご飯」がオススメです。主菜はグーの大きさ(手のひらの大きさ：図)で厚さ2cmくらいが目安です。副菜は片手にたっぷりとなるくらいが目安です。

しっかり食事を摂り、元気に運動・体操しましょう！！

【図】



1) 食に関する意識調査、平成26年12月、内閣府