

## 短期事業所 リ・エイブルメント

### 友呂岐地域包括支援センター



発表者： 秋山実代 尾堂隼斗

# 事業所案内 《友呂岐中学校区地域包括支援センター》

## 地域包括支援センターとは

地域包括センターは寝屋川市から委託を受けた高齢者福祉の相談窓口です。困ったことがあればまずはご相談ください。

### 友呂岐地域包括支援センター の取り組み

- ・ほっこりカフェを開催
- ・地域の体操教室のフォロー
- ・フェイスブックの投稿
- ・認知症カフェの紹介、案内
- ・facebookの投稿

### 西北圏域での 取り組み

- ・シルバー110  
(身近なところで相談できる仕組み)
- ・民生委員との連絡票  
(イエローカード)

# 事例（Yさん）

---

## 具体的長期目標＝3ヶ月後手に入れたい生活

- 1人で犬の散歩をする、自転車に乗って気分転換に出掛ける日、奥様と2人で買い物に出掛ける日含めて毎日外出することができる
- 電車に乗って枚方まで好きな映画を観に行ったり、京都に行くことができる

## 当初の課題

- 麻痺側の痛み、しびれの訴えが多く聞かれた
- 意欲の低下があり、外出する機会が減っていた
- 歩行時に軽度のふらつきがある

# 経過-1ヶ月目

## 状況

- 麻痺側手の動きが不十分で口腔ケアが定期的に行えていない
- 達成が難しい目標に対してネガティブな発言

## アプローチ

- 運動、口腔アプローチ
  - ・ Step1の運動、電動歯ブラシの動作指導
- セルフマネジメント/社会参加アプローチ
  - ・ 達成可能な生活目標の設定
  - ・ 自転車に乗る練習、犬の散歩を継続する事を提案

## まとめ

- 運動、口腔ケアが習慣化し出来る事が増え自信がついてきた**
- 自転車の練習、犬の散歩が小さな成功体験となり、次のステップに繋がる気持ちの変化を図れた

# 経過-2ヶ月目

## 状況

- **自転車に慣れて乗る回数が増えてきた**
- 日記に麻痺側上肢・下肢の痛み、痺れの訴えがある

## アプローチ

- 運動、口腔アプローチ
  - ・ Step2の運動、口腔ケアの習慣化
- セルフマネジメント／社会参加アプローチ
  - ・ 自転車で目的地まで行く目標設定の提案
  - ・ **日記の記載を習慣化し身体だけではなく自分の生活を振り返る**

## まとめ

- 自転車で行く場所の目標設定をしたことで寝屋川駅まで行くことができ、自転車に乗れる時間が15分から25分乗れるようになった
- **出掛ける事が楽しくなり、久しぶりに電車で京都に行ったり、週2回映画館に行けた**

# 経過-3ヶ月目

## 状況

- 娘さんから外出の後押しがあり「一緒に行こう」と言われた

- 面談で痛み、痺れの訴えではなく生活の話が多くなった

- 釣りに行ってみようかなと発言あり

## まとめ

- 夜行バスで東京まで行き、EXILE関連のライブイベントに参加した

- 「社会参加最高！」と発言あり、出掛ける事の楽しさが気持ちを大きく変化させた

- 1ヶ月目は絶対に無理だと言っていた、以前の趣味である釣りに行きたい目標ができた

## アプローチ

- 運動、口腔アプローチ

- ・Step3の運動、口腔ケアの習慣化、呼吸リラクゼーション方法の練習

- 社会参加／セルフマネジメントアプローチ

- ・自転車、犬の散歩、人との関わりが身体、気持ちの健康作りになることを繰り返し説明

- ・生活範囲が徐々に広がり、ライブイベントに参加し自信がついたことの振り返り

- ・釣りに行くための具体的な内容を聴取し、後押し

# 測定結果

	項目	介入前	介入後	変化内容	
1	主観的健康観 (1. とてもよい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない)	3	2	↑	
2	希望もてない (1. はい 2. いいえ)	1	1	-	
3	何もつかまらず (1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない)	1	1	-	
4	1日平均歩く時間 (1. 30分未満 2. 30~59分 3. 60~89分 4. 90分以上)	1	1	-	
5	手段徒歩 (0. いいえ 1. はい)	1	1	-	
6	食事の用意 (1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない)	3	3	-	
7	近所付き合い (1. 生活面で協力しあっている人もいる 2. 日常的に立ち話をする程度 3. あいさつ程度の最小限 4. 全くしていない)	3	3	-	
8	相談相手 地域包括支援センター・役所・役場 (0. いいえ 1. はい)	0	0	-	
9	相談相手 ケアマネージャー (0. いいえ 1. はい)	0	0	-	
10	外出 町内 (1. はい 2. いいえ)	1	1	-	
11	運動機能	①握力 (右)	20.3 (kg)	18.3 (kg)	↓
		①握力 (左)	27.1 (kg)	29.0 (kg)	↑
		②TUG	21.7 (秒)	8.5 (秒)	↑
		③5m歩行 (できるだけ早く)	6.6 (秒)	4.0 (秒)	↑

# ケアマネジャーの視点

3か月だけやっても何も変わらないと思うけど  
お試しやからひとまずやったるわ

前



本人発言内容  
の変化！



要は気持ちの持ちようや。こんなんは人に言われてどうこう  
するもんじゃないし、強引にすることじゃない。自分自身の  
問題やから、いかにして前向きにやるか。自分でやろう！  
という気持ちが大事やと思う。

後

脳梗塞発症前は友人と釣りに  
出かけたりしていたが、  
発症後は犬の散歩、家族と  
お出かけ、通院以外の外出  
をほとんどしていなかった。

前



本人行動  
の変化！

長女と東京にEXILEの  
コンサートに行った。  
それ以外でも1人で東京  
まで出かけることが  
できた。

後



# まとめ

---

## 利用開始時

- ・ 決まった生活習慣
- ・ 痛み、痺れの訴えが多い
- ・ 歩行時に軽度のふらつき
- ・ ネガティブな発言が多い



## 終了時

- ・ **生活範囲が広がる**  
(自転車、映画館、電車、  
ライブイベント)
- ・ 身体的な訴えが少なくなり、  
**生活の話題が多くなる**
- ・ **ランニング**が出来る
- ・ **前向きな発言**が多い

# 考察

---

**身体機能面、活動面の小さな成功体験が大きな自信になった**

→ 運動、口腔ケア、自転車の目標を達成し、賞賛を受けたことで、**自分は出来るんだと気づいた！**

**外出に対して不安あったが、ご家族の後押しがあった**

→ 専門職、家族、**様々な人の後押しが自信になった！**  
外出することの楽しさが理解出来た！

結果…

**長期目標を超えて東京まで行きライブイベントに参加できた！**

# どのような多職種連携を行なったか

1ヶ月

CM  
介助員  
管理栄養士  
歯科衛生士

長期目標の共有、計画書で短期目標の達成状況を報告  
運動のポイント、利用者さんの発言を共有  
アセスメント、アプローチ内容の共有

2ヶ月

CM  
介助員  
管理栄養士  
歯科衛生士

担当者会議で利用者さんの可能性・発言を共有  
計画書で短期目標の達成状況を報告  
運動のポイント、社会資源の聞き取り  
モニタリング

3ヶ月

CM  
介助員  
管理栄養士  
歯科衛生士

計画書、電話対応、地域ケア会議で3ヶ月の総評を報告  
社会参加への後押し  
アセスメント

# 多職種連携を行って感じてきたこと

---

- あらゆる角度から利用者さんの可能性を広げるきっかけを見つけることができる
- **利用者さんが元の生活に戻る**という目的、主役の共有ができなければ連携はとれない
- 多職種では視点が異なるのでミスコミュニケーションになりやすい
- 多職種であるからこそ視点が合いコミュニケーションが取れると**様々な強みを見つける、気づくことができる**
- ビジョンが持てると**利用者さんの強み**を見いだせる
- 元の生活に戻れるレベルになっても、そこから地域に繋げることが難しい
- 利用者さんの**変化の過程をいかに共有できるか**が大切
- **サポートする、全員で後押しできれば、強力な力になる**

# 短期集中事業について思うこと

## 利用開始時

サービスの利用によって機能が改善した後はどこにつなげばいいのか



## 終了時

短期集中事業は、元々していた、できていたことを、再びできるように考えるきっかけ

## なぜ変化があったのか

次のことを実感したから

- 本人の言うこと、行動が変化し、活動的になった
- きっかけがあれば、後は本人が自分自身でプロデュースしていく
- 専門職によるアセスメント、アドバイスが本人が元々持っていた社会性を取り戻すきっかけになった
- 支援者は、新たな通いの場を目指すのではなく、本人が何に興味があつて、適しているかを理解し、本人ができること、やろうとすることに対してきっかけを作ればよい
- 家族の関わり(長女との外出)など人とのつながりが生活の質の向上に重要！

# 最後に

## 「利用者の元の生活を取り戻す」という本事業を実施して感じたこと

---

- ・利用者さんが**自分自身**にいかに**興味**を持ってもらうか
- ・自分で体験して、自分の可能性に**「気づいてもらう」**
- ・できないことでなく、できていることに目を向ける
- ・利用者さんの**可能性はきっかけがあれば広がる**
- ・利用者さんと関わる全員の**共有・合意**があれば力強い後押しになる
- ・利用者さんの可能性に**限界を決めているのは本人以外の誰か**かもしれない  
～だから～だろう
- ・小さいことでも何かができた時の表情は人を変え、空気を変えるパワーがある
- ・目標を明確に具体的に定めることで、他のことにも取り組む意欲ができる
- ・**元の生活を取り戻すと**自分でも気が付かなかった、**やりたいことが生まれる**
- ・利用者さんの**本当に行きたい場所、やりたいことは前から地域の中にたくさんある**