

# 短期集中事業所 リ・エイブルメント

## 第八中学校区地域包括支援センター



発表者氏名：金地佳子 加瀬直毅

# 事業所案内 《第八中学校区地域包括支援センター》

住所：寝屋川市点野 5-25-2

電話：072-839-5500

★事務所は点野小学校の隣にあります。  
近くに、第八中学校、府立西寝屋川高校もあります。



# 事例（Fさん）

---

## 具体的長期目標＝3ヶ月後 手に入れたい生活

- 毎日の散歩の距離を延ばしたり、週2回は歩行車で買い物へ行ったり、週1日は公民館で行っているカラオケにまた参加したい。
- 歩行車を使用して長く歩けるようになり、地域のバスツアーへ参加したい。

## 当初の課題

- 年齢や膝の痛みを気にして歩くのを控えていたため、家に閉じこもりがちになっていた。
- 好きなカラオケも以前は公民館で行っていたが、歩くのが大変になったことや声が出づらくなったことで辞めてしまった。
- 買い物は配食サービス中心。時折スーパー万代まで買い物に行く程度で外出機会は減少していた。

# 経過-1ヶ月目

---

## 状況

- 転倒を繰り返している
- 1,000歩以上歩くと体に疲れが残る。痛みを気にして歩く機会が減少
- 床からの立ち上がりや歩き初めに痛みがあり動作不安定、階段で足が上がりづらい。

## アプローチ

- 運動、栄養、口腔アプローチ
  - ・ Step1の運動、**膝の評価により運動量の調整**  
飲み込み、食べこぼしを防ぐ運動
- セルフマネジメント／社会参加アプローチ
  - ・ 生活状況の整理
  - ・ 目標に対して過程の整理  
**散歩、買い物の頻度・量に着目**

## まとめ

- 歩くことへの不安感を取り除くため、膝の状態を専門職がアセスメント
- **散歩や買い物など今行えていることの内容を聴取し、改善へ後押し**

# 経過-2ヶ月目

---

## 状況

- 散歩は毎日**2,000歩実施**  
1日の歩数の記録を残すようになった
- **買い物**の頻度が**週2回**へ
- **友人とカラオケに1度行けた**

## アプローチ

- 運動、栄養、口腔アプローチ
  - ・ Step2、段差昇降のトレーニング開始
  - ・ 飲み込み、食べこぼしを防ぐ運動
- セルフマネジメント／社会参加アプローチ
  - ・ 買い物や散歩の経過モニタリング
  - ・ カラオケを以前通っていた公民館で行えるようにステップアップした内容へ

## まとめ

- 小さな成功体験、気づき、賞賛により自信が付き、新たな活動へ
- **以前は買い物の行き先を買うものによって分けていたという発言をきっかけに、頻度から場所へ視点を変更**、万代他、サンディ、業務スーパーへ
- カラオケは友人と継続しながら、公民館での参加することを考え始めた。

# 経過-3ヶ月目～

## 状況

- 散歩2,000歩～3,000歩
- **買い物**、サンディ、業務スーパー含めて  
**週2～3回**  
生協配食はやめて自分で料理をするようになった
- 公民館での**カラオケ再開**  
**することができた**

## まとめ

- 散歩、老人会活動の帰りに美容院など**日に複数の活動を行う日が増えた**
- 生協配食は中断、スーパー3カ所に行き、自分で料理をするようになった
- **公民館での週1日のカラオケを3年ぶりに再開することができた！**

## アプローチ

- 運動、栄養、口腔アプローチ
  - ・ Step3の運動、飲み込み、食べこぼしを防ぐ運動  
**自主トレーニングとして定着を後押し**
- セルフマネジメント／社会参加アプローチ
  - ・ 公民館でのカラオケを再開に向けて共有・後押し

バスツアーは機会待ち、日々の生活が土台作り

# 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)	2	3	↓	
2	希望もてない (1. はい 2. いいえ)	1	2	-	
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)	3	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)	2	2	-	
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)	1	1	-	
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)	2	2	-	
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	1	↑	
9	相談相手 ケアマネージャー (0. いいえ 1. はい)	1	1	-	
10	外出 町内 (1. はい 2. いいえ)	1	1	-	
11	運動機能	①握力 (右)	17.2 (kg)	20.3 (kg)	↑
		①握力 (左)	17.5 (kg)	15.4 (kg)	↓
		②TUG	12.9 (秒)	7.9 (秒)	↑
		③5m歩行 (できるだけ早く)	3.7 (秒)	3.6 (秒)	↑

# 利用者の声/状況



公民館でのカラオケ  
全体風景

公民館でのカラオケ  
スタンバイ中♪

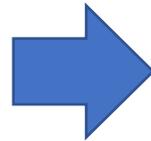


# ケアマネジャーの視点

- ・ひざの痛みがあり外出に対して消極的になっていた（元々は地域で活動されていた）
- ・公民館でのカラオケはやめてしまった。

前

本人行動  
の変化！



**公民館でのカラオケを  
再開することができた！**

後

- 「年齢」のイメージが色々なことを諦める原因になっていた
- 短期集中のスタッフが、年齢は関係ない「できるんだよ！」というメッセージを繰り返し本人に伝えたことで、**年齢という制限から解放され、自信を持たれたように思った。**
- その結果、**サービスを受ける生活から、自分からカラオケに参加したり、料理をしたりするなど、主体的な生活を送られるようになった。**
- 短期集中サービスが終わってからも、**本人が生活に困ったときに相談を受けられるように、**本人と関わり続けることが本人の自立支援、介護予防につながると思った。

# まとめ

## 利用開始時

- ・ 家に閉じこもりがち
- ・ 生協配食中心、時折スーパー万代へ
- ・ 散歩1000歩以下
- ・ 交流はデイサービス
- ・ 年齢や膝痛への不安感



## 終了時

- ・ 買い物、散歩、友人とのカラオケで外出が増えた
- ・ 3カ所、週2~3回、買い物へ料理は自分で作るようになった
- ・ 散歩2,000歩~3,000歩
- ・ 交流の場が変化、3年ぶりに公民館でまたカラオケをすることができた。
- ・ 年齢や膝痛に負けない体・気持ちがついた

# 考察

---

散歩、買い物、友人とのカラオケ  
小さな成功の積み重ねが大きな自信へ



年齢に負けない強い気持ち  
通えなくなった公民館のカラオケが再開できた！

バスツアーに参加するという目標へ！

# 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(電話)  
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

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(リ・エイブルメントにて)  
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

計画書で3ヶ月の総評を報告・利用者さんの可能性・発言を共有(リ・エイブルメントにて)  
社会参加への後押し  
アセスメント

# 短期集中事業について思うこと

利用開始時



終了時

ケアマネジャーとセラピストと一緒に訪問アセスメントをすることについて、新たな視点を持つための良い勉強になると思った

- ・アセスメントが勉強になった《**今後したいことを把握し、目標を設定するための本人がこれまでしていたことの聴き取り**》
- ・公民館でのカラオケ再開などを自分でできる自信がついたことがよかった
- ・**介護保険サービスを利用しない生活を短期集中サービス開始の時点で本人にイメージしてもらえよう提案できればよかった**

## なぜ変化があったのか

- ・本人が自分から友人に電話をかけたりカラオケに誘うようになったり、積極的に自分の生活を楽しむように変化したことをみたから
- ・全体像を把握できていなかった事業の内容がわかったから《**自宅でできる運動と面談などによるセルフマネジメントを重視したメンタルサポート**》
- ・自信をもつと、本人自身が自然と「次はこんなことをしてみよう」と行動に移していくことを感じたから