

短期集中事業所 リ・エイブルメント

第三中学校区地域包括支援センター



発表者氏名：福本 美智代、加瀬 直毅

事業所案内 《第三中学校区地域包括支援センター》



寝屋川市社会福祉協議会が受託運営している地域包括支援センターです。

圏域の取組みとして、シルバー110（イチイチゼロ）を平成29年度から実施するなど、介護保険サービス事業所などが連携し、高齢者の健康問題や介護保険サービスの利用に関して身近なところで相談できるよう、ネットワークづくりを行っています。



地域包括支援センター

受付時間 平日9:00~17:30 土日・祝祭日・年末年始を除く

寝屋川市

社会福祉協議会



事例（Mさん）

具体的長期目標＝3ヶ月後 手に入れたい生活

「田井西公園でテニスを1プレー行えるようになる」

当初の課題

- 右肩の痛みのため、洗濯や雑巾を絞る、床を拭く、重量のあるものを持つのが困難
訪問介護で掃除や買い物を支援
- H29.4 消化器系の手術で入院、以後外出機会は減っていた
- 重たい物の買い物は娘さんに依頼
- 独居、自宅での家事をこなしていくことが生活の中心で社会参加への希望や目標がイメージしづらかった。

経過-1ヶ月目

状況

- 肩の痛みのため、家事に支障をきたしていた
- 自転車は買い物など短い距離で利用はできていた
- 独居で身の回りのことをなんとか行っていくことが生活の中心であった
- 植木の世話を始めた

まとめ

- **家事との関連を意識しながら、社会参加目標への意識改善が図れた**
- 基礎体力を養い、家事状況のモニタリング

アプローチ

- 運動、栄養、口腔アプローチ
 - ・ Step1の運動、肩の評価により動作方法・手段の提案
雑巾絞り、肩の運動をホームワークに設定
 - ・ 噛む際の左右不均衡をなくすため、食べ物の噛み方修正
- セルフマネジメント／社会参加アプローチ
 - ・ **自転車が乗れるという強み、植木の世話を始めたというきっかけを活かして、目標の修正。** 家事へのアプローチをしながら社会参加促した

経過-2ヶ月目

状況

- 社会参加先や歩数の記録を残し、**ご自身で日々の活動を振り返る習慣がついてきた**
- 庭の植木の世話から畑仕事へとステップアップ
- **面談でテニスに行きたいという発言がでてきた**

まとめ

- 家事から庭のお手入れ、畑仕事、買い物など生活に広がりが見え始めた。
- **訪問介護の支援がなくても、家事を行えるのではという自信がついた。**
- **「田井西公園でテニスを1プレー行えるようになる」という新しい目標ができた。**

アプローチ

- 運動、栄養、口腔アプローチ
 - ・ Step2、目標に向けてホームワーク見直し(散歩4,000歩、足腰の運動で土台作り)
- セルフマネジメント／社会参加アプローチ
 - ・ 社会参加の行先を共有・提案
 - ・ **テニスに行くという目標に対して課題分析**



経過-3ヶ月目

状況

- テニスに参加。
**参加から勝敗へ関心が
ステップアップ**
- 身の回りのことはご自身で行うようになった
- 娘さんからの言葉
「**自分で色々考えて生活することが大事**」を大切に
健康への意欲が更に高まる

まとめ

- **田井西公園でテニスを行えるようになった。**
- **訪問介護サービスは終了。家事動作はご自身で全て行えるようになった。**
- 畑仕事で水を入れた重たいバケツが持てるようになった。以前は任せていた重たい物品も自転車かごを利用してご自身で行えた。

アプローチ

- 運動、栄養、口腔アプローチ
 - ・ Step3の運動、口腔体操を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
 - ・ **課題であった持久力を高めるために、散歩、買い物、畑仕事、家事など総合的に日々行うことの大切さをフィードバック**

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	2	-	
2	希望もてない（1. はい 2. いいえ）	2	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）	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）	4	4	-	
5	手段徒歩（0. いいえ 1. はい）	0	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）	1	1	-	
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	0	↑	
10	外出 町内（1. はい 2. いいえ）	1	1	-	
11	運動機能	①握力（右）	30.0 (kg)	31.9 (kg)	↑
		①握力（左）	24.2 (kg)	25.3 (kg)	↑
		②TUG	8.0 (秒)	5.5 (秒)	↑
		③5m歩行（できるだけ早く）	2.7 (秒)	2.2 (秒)	↑

ケアマネジャーの視点

肩の痛みが有り、重たい物が持てない私が、
リハビリを続けられるのか不安

前

本人が変化！

短期集中利用より目標の変更

「重量のある鍋や食器をガスコンロや食卓
に置くようになり、家事の幅を広げる」



2年以上できなかったテニスに
行けるようになった

後

「テニスの練習に参加する」

- ・ 本人の表情が明るくなり、意欲的に活動される姿をみて、家族の言葉かけや関わりもある中で、**一つひとつ達成感を得られる行動を積み重ねることの重要性**を感じた。
- ・ 社会参加は、**新しい場所を探し、つなぐだけでなく、元々行っていた場所に行けるようになる事でもあり、それは地域の中にあることが実感できた。**

まとめ

利用開始時

- ・ 家事や買い物に支援が必要であった
- ・ 通院、買い物で外出
- ・ 肩の痛みで重たい物はもてなかった
- ・ 生活の視点が身の回りのことに狭まっていた



終了時

- ・ 家事や買い物は**自分で行えるようになった**
- ・ 買い物や**畑仕事、テニス**など**外出の機会が増えた**
- ・ 重たい物がもてるようになった
- ・ **生活の視点が広がり**、**社会参加への意欲が高まった**

考察

**自転車で購入物、庭の植木のお世話
強みやきっかけを活かして
自信向上、社会参加への意欲が高まる**



**一つの挑戦が更なる大きな挑戦へ！
生活の視点に大きな変化！**

あきらめていた「テニス」がまたできた！

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、短期目標の達成状況を報告(電話)
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
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(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

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

3ヶ月でそんなに大きく変化するとは思えない。
家事に関する目標から「テニスの練習に参加する」に変更したが達成できないだろうと思った。



終了時

アセスメント、アドバイス等により、
本人の生活の可能性を広げていけると感じた。
そのために、ケアマネジャーとして、
本人やセラピスト等関係者とのコミュニケーションを密にすべき。

なぜ変化があったのか

当初はケアマネジャーとして本人の可能性を信じられなかったが。。

- **本人の表情が明るくなった！**
- 2ヶ月で家事ができるようになり、ヘルパーの支援が不要になり、結果、目標を達成した！
- 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！**
- 家族の言葉かけや関わりによって、健康への意欲や新しい事への挑戦しようとする気持ちが高まり、**生活が意欲的になった！**

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**