

尼崎市介護予防・重度化防止ハンドブック

尼崎市

いつまでも

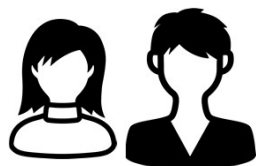
心も体も健康に

～介護予防・重度化防止ハンドブック～



尼崎市地域ケア会議代表者会議 作成

作成のきっかけ



ケアマネジャー

気付き支援型地域ケア会議の助言の内容を本人に提案したけれど、なかなか行動変容には繋がらない

自立支援のためには
市民の意識啓発が大切では？



介護予防・重度化防止の市民啓発パンフレットを作成しよう

地域ケア会議代表者会議の取組 としてパンフレットを作成

地域ケア会議代表者会議の取組として、各団体からご推薦いただいた15人のワーキンググループのメンバーの皆様のご尽力の元、素晴らしいハンドブックが完成しました。

ワーキンググループ

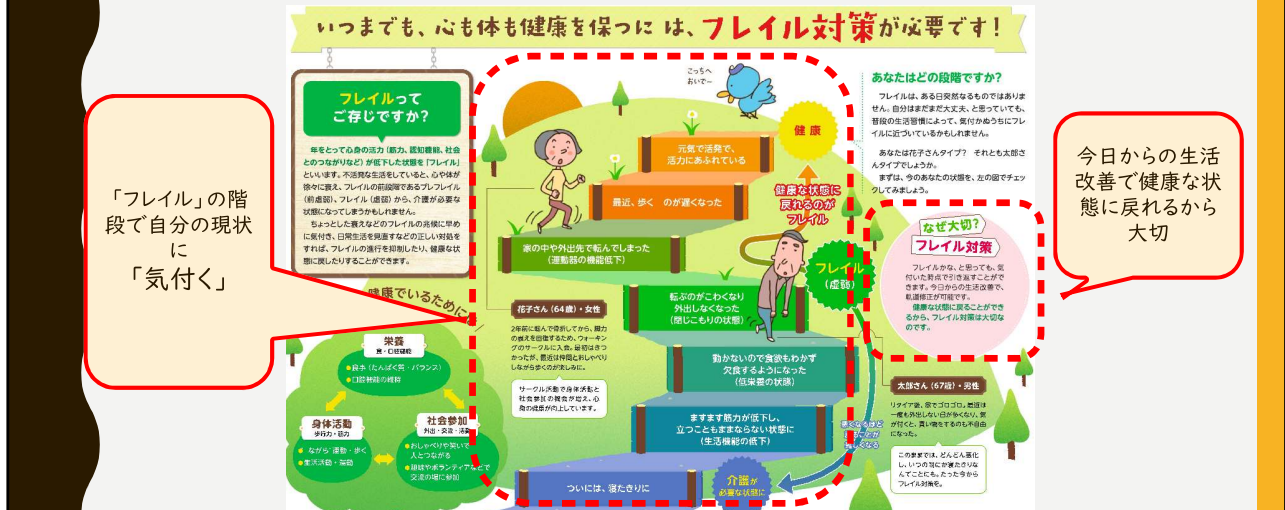
平成31年4月11日から令和元年11月28日まで**全7回開催**

ハンドブックのメインターゲット

- ・徐々に心身の衰えを感じ、ちょっと心配なシニア層
- ・すでに介護サービスを受けているが、本人の生活改善等により状態の維持・改善が見込める方

⇒このような方々に普段接している専門職の皆様に、日々の生活習慣が介護予防・重度化防止につながることを伝えるツールとして活用していただきたい。

特徴その1 キーワード「フレイル」P4~5



フレイルとは

「Frailty」=フレイル

- 後期高齢者の多くの場合、健常な状態から「フレイル」という中間的な段階を経て、徐々に要介護状態に陥る。
- 高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態。
- 身体的問題、精神・心理的問題、社会的問題を含んだ概念。
- 介入により再び健常な状態に戻る可逆性を含んでいる。
- 定義、診断基準についてはコンセンサスを得られていない。

【「フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント」を要約】

特徴その2 フレイル予防「8つの扉」P6～7



フレイル予防の「8つの扉」

チェックリストで
気になったところ
から対策

特徴その3 「なぜ大切？」⇒「実践しよう！」例P8～9



①「なぜ大切？」
しっかり動機付け

②実践！フレイル予防
そのためにはどうすればいいのか

③具体的な実践方法
具体的な実践方法を解説

特徴その4 「日々の活動」を重視P12～17

日々の活動 **日々の暮らしに役割を**
～それがあなたの生きがいに～

日々の暮らしの中に、ずっとあなたの役割があります。日々の活動が、あなたの役割となり、そしてそれがいと愛おしいです。多歩不自由なところがあっても、役割や生きがいを持って、活動し続けることが元気の秘訣です。

実践！
フレイル予防

お掃除は軽い筋トレ運動です。
日々の活動を毎日40分
しっかりと体を動かそう！

「ウォーキングや掃除など、心から積極的に活動（スポーツ）をした方が効果的！」
それはわかっているけれど、なかなか継続できないという方も多いのではないでしょうか。でも大丈夫。継続的な活動が、日々の暮らしの中の活動から、立派な運動です。
下の図は、日々の生活での活動が、どんな運動（スポーツ）に相当するのかわかるものです。例えば、お掃除は、軽い筋トレ（ランニング）に相当します。これをしっかりと続けることが、自分の役割を持って日々の生活での活動を行います。

同じ身体活動量の「生活での活動」と「運動（スポーツ）」の例

生活での活動	運動強度（メッツ）	運動（スポーツ）
1. 掃除	2	1. ウォーキング
2. 洗濯	3	2. ランニング
3. 買い物	4	3. サイクリング
4. 散歩	5	4. 軽い筋トレ（ランニング）
5. 庭仕事	6	5. 水泳
6. 散歩	7	6. 水泳

（※1メッツは、1分あたり100kcal消費する運動強度を示す単位です。1メッツは、安静時の代謝量の約1.5倍です。）

日々の活動は
ちょっとした運動と
同程度の身体活動量
がある

だから家事や買い物
などが大切なんです

実践！
フレイル予防

家事は、頭と体の総合作業です。

手洗いをしながら、掃除の作業を行う家事は、頭と体の総合作業。頭へに集中を注ぐとともに、体の活動にもなります。家事をしながら、フレイル予防につなげましょう。

料理

料理は、より高度な作業。思いやりの心を注いで調理の準備を、片手間に体を動かすことも、料理の楽しみの一つです。思いやりの心を注ぎながら、手早く調理をすることで、頭と体の総合作業になります。

料理は、より高度な作業。思いやりの心を注いで調理の準備を、片手間に体を動かすことも、料理の楽しみの一つです。思いやりの心を注ぎながら、手早く調理をすることで、頭と体の総合作業になります。

実践！
フレイル予防

パジャマから着替えて、
ちょっと出かけよう。

早起したら、いつでも外出できるように準備をしましょう。立派な生活への第一歩です。

朝の身支度、外出意欲を引きます

服装・メイクの準備

パジャマから着替えて、メイクをしましょう。メイクは、自分の顔を鏡で見ることで、自分の容姿を確認し、自信を持って外出することができます。

メイク

メイクは、自分の顔を鏡で見ることで、自分の容姿を確認し、自信を持って外出することができます。

服装・メイクの準備

特徴その5 「共感できるエピソード」P17、P28～30

P17 **ホームヘルパーの体験記**

骨折が治っても動かないでいたら、ホントに動けなくなっていました...

Aさん（72歳）

P17 **ケアマネジャーの体験記**

手術後も日々自分の役割を果たし、いつまでも元気を保ち続ける。

Bさん（75歳）

P28 **ケアマネジャーの体験記**

ホームヘルパーと一緒にした調理がきっかけ。全てをお任せ、からの復活。

Cさん（78歳）

P29 **ケアマネジャーの体験記**

デイサービスが楽しみになり、いきいきとした暮らしが戻ってきた。

Dさん（91歳）

P30 **理学療法士の体験記**

リハビリテーションの活用により、以前のように俳句の会に遇えるようになった。

Eさん（74歳）

P30 **作業療法士の体験記**

福祉用具や住宅改修を活用し環境を整えたことで、一人でお風呂に入れるようになった。

Fさん（79歳）

特徴その6 「脅しの要素」

脅しの要素①生活不活発病 P13

- 自然の加齢変化では、1年間に筋肉は1%ずつ減っていく。
- 寝たきりの状態では、1日で筋肉は0.5~1%ずつ減っていく。
- 高齢期での「2週間」の寝たきり生活は、実に7年分の筋肉を失うという説も!!

「生活不活発病」って知っていますか？

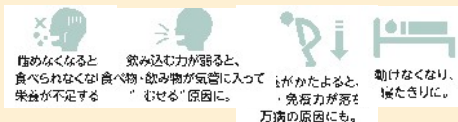
脅しの要素②脅しの体験記 P17

ホームヘルパーの体験記

骨折が治っても動かないでいたら、
ホントに動けなくなっちゃった...



脅しの要素③脅しのピクトグラム 随所



ハンドブックとリーフレット（概要版） を同時発行します

ハンドブック（20,000部）

32ページ

- ・個別説明の場面で
- ・じっくり読んでもらえそうな場面で

リーフレット（概要版）（24,000部）

4ページ

- ・まずは興味をもってもらいたい場面で

ハンドブックの活用（例）

個別説明の場面で

- サービス利用者への説明用に
- 各種相談者への説明用に

じっくり読んでもらえそうな場面で

- 長時間お待たせする病院の待合室に
- 各会で開催される講演会・研修会の資料として

リーフレット（概要版）の活用（例）

まずは興味を持ってもらいたい場面で

- シニア向けの講演会、説明会、検診などに
- 地域の集い場などに
- ちょっと待ち時間がある場所に

参考：配布場所

- ・市役所北館3階包括支援担当
- ・保健所健康増進課（フェスタ立花南館5階）
- ・南北保健福祉センター 福祉相談支援課
（塚口さんさんタウン1番館5階、出屋敷リベル5階）
- ・各地域包括支援センター
- ・医療・介護連携支援センター あまつなぎ

講演会等で大量にご利用される場合は包括支援担当までお電話ください。(06-6489-6356)

（なお、近日中にPDFファイルを尼崎市HP、あまつなぎHPにも掲載します。）

各団体での活用方法（案）

第3回地域ケア代表者会議の議事録を参考に各団体でもご議論ください。