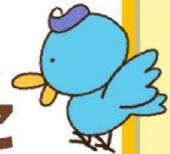


尼崎市介護予防・重度化防止ハンドブック

尼崎市

いつまでも

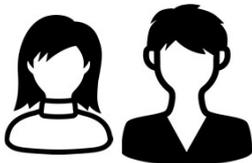
心も体も健康に



～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2 フレイル予防「8つの扉」P6~7

フレイル予防のための8つの扉

気になる扉から入ってみましょう

健康への扉を積みましょ。口腔ケア、栄養、日々の活動、運動、睡眠、排泄、社会参加への扉を、順番の仕方、そして社会参加は、フレイル予防のための大切な扉です。

- 栄養**
 - 食事はおいしく食べられていますか？
 - たくさんのおいしいものを食べられていますか？
 - ちゃんと歯磨きをしていますか？
 - 最近、歯医者に行きましたか？
 - お茶や汁物をむすに飲んでいますか？
- 口腔ケア**
 - 肉、魚、野菜をバランスよく食べていますか？
 - 水分も忘れず補給していますか？
 - 歯を磨き続けていますか？
- 日々の活動**
 - 家でなくてもよく動くようにしていますか？
 - 散歩、つまずかずに歩かれていますか？
 - 身だしなみに気を付けていますか？
- 運動**
 - 15分くらい続けて歩いていますか？
 - 歯磨きのついでに階段昇降を繰り返していますか？
 - ペットボトルのふたは開けられますか？
- 睡眠**
 - 毎日よく眠れていますか？
 - 早起きで起きますか？
 - 歯磨きの後やトイレに立ち上がっていますか？
- 排泄**
 - 排便・お通じは決まっていますか？
 - 野菜や水分をしっかりとっていますか？
 - 薬はお薬やコーヒーなど利尿作用のある飲み物を取っていますか？
- 社会参加**
 - 毎日誰かとしゃべったり、笑ったりしていますか？
 - 週1回以上、友人や知人と交流していますか？
 - 最近、趣味や学びの場、地域の行事などに参加していますか？
- 受診・服薬**
 - 「かかりつけ医」はいますか？
 - 「かかりつけ薬局」はありますか？
 - 「お薬手帳」を活用していますか？

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

口腔ケア
お口は**健康**の入り口です

お口は、食べ物や飲み物を取り入れる大切な健康の入り口です。しっかり食べられると、いつまでも元気に社会とつながっていくことができます。

なぜ大切？
お口のケアは新型コロナウイルス感染症の予防にもつながります。お口のケアは、お口の健康を保つだけでなく、お口の健康を保つことで、お口の健康を保つことができます。

実践！フレイル予防
お口の中を清潔にし、**嚥む力**を維持しましょう。

実践！フレイル予防
のどの筋力をアップして、**飲み込む力**を強化しましょう。

舌回練習

飲み込む力を強化しよう

かかりつけ歯科医で、定期的に歯の検診を！

入れ歯の方へのアドバイス

- 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？
- ③具体的な実践方法
具体的な実践方法を解説

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

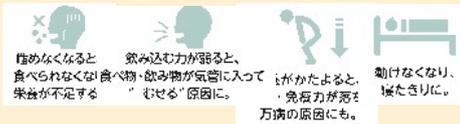
ホームヘルパーの体験記

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...



Aさん(72歳)

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。