



スタッフ

先輩
ボランティア

(新)ボランティア

◆ボランティアの育成
 12月に教室を卒業したての**新しいボランティア(右側)**さんに先輩ボランティア(中央)が一生懸命、記録の書き方を教えてくれています。黄色いシャツのスタッフ(左側)は、その様子を気にかけてながらも、そっと見守っています。こうして卒業生のボランティアの輪が広がり、OB会(健幸会)へとつながっていきます。

◆集中Cの教室の様子
 誰がサポーターで、参加者がわからないくらいにぎやかです。「**座ったままでもボランティア活動ができる**」



元気な高齢者だけがサポーターでなくても、虚弱な高齢者も十分、担い手(ボランティア)となれること！
私たちは卒業生から学びました。



ボランティア

ボランティア

看護師

ボランティア

ボランティア

ボランティア

「訪問型C」でのセラピストの役割(例1)



自宅周囲の歩行状況を確認。散歩コースや休憩ポイントの提案をしながら、卒後の居場所に関する情報収集を実施。



靴が履きづらい参加者に対して、安定した靴の履き方について指導。⇒椅子を置き、はきやすい靴に変えることにより、スムーズな動きとなる。

転倒を繰り返しているため、足首の固さをチェックし、セルフケアの方法を提案。



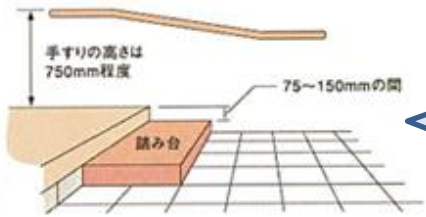
安易に住宅改修を進めるのではなく、代替案がないかを確認しながら、動作改善の方法を通所とも連携して考え、提案。



トイレの手摺り
足・腰の負担が軽減
重心が安定します



(柔らかいゴム製品もあります)
室内のわずかな段差、床と敷居の段差解消に「スロープ」を設置



段差のある玄関
高さのある上がり框には、踏み台や手すり等を設置
外出、靴の脱ぎ履きが楽になります

訪問型Cにて、セルフケアの提案(例2)

転倒予防トレーニング

- 気軽にできそうな運動から始めます。
- 各運動は5～15回反復します。
- 慣れてきたら1日2～3回おこないましょう。
- できたら1つでもいいので毎日続けると効果的です。
- 疲労が残らないように調整して下さい。
- 各運動は余裕をもってゆっくりおこなってください。

おしりの横の筋肉のトレーニング



椅子に腰をかけ、足を外へ開いてゆっくりと戻します。

足の裏の筋肉のトレーニング



足の指全体を曲げ伸ばしをします(足の指でグーパー)。



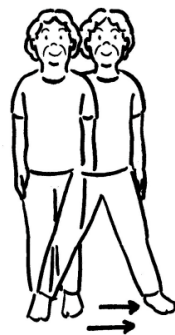
タオルを足の指でたぐり寄せます。

ふくらはぎの筋肉のトレーニング



手で椅子などをつかみながら、重心を少し前に傾け、足指に力を入れます。

横歩き



- ①両足を肩幅に開き、自然に立つ。
- ②歩幅を広くしたり、狭くしたりしながら横に歩く。
- ③3m程度の線上を3～5回反復する。

【自宅でのセルフケアの提案例】

対象者によって、回数や内容を変え、提示している。その内容については通所型とも共有し、成果を通所で確認する等の連携を図っている。必ず市保健師・包括担当者も同席するため、訪問型のセラピストの指導は他の業務にも反映できることが多く、スタッフの質の向上にもつながっている。

市

32. 今後の課題

- 人事異動があっても事業のコンセプトが継続される体制づくり
- 真に必要な人に必要なサービスを提供する自立支援への取組を更に促進
- 事業のモニタリング・評価を実施し、慣れによる質の低下を防止する
- 集中Cからの卒業生の受け皿を更に幅広く展開できるように、一般介護予防事業にも更に力を注ぎ、小地域の中に高齢者が活動できる場や居場所を拡充していく

包括

- ◆ 制度改正の趣旨を踏まえた適切なケアマネジメントの実施
- ◆ ケアマネジャー向けに成功体験が持てるケースをあえて再委託（人材育成）
- ◆ 地域ケア会議Ⅲ等を通して、小地域での居場所づくりを地域と協働して促進

事業所

事業の質の担保、人材育成等

市民

介護保険制度の利用に関する意識改革