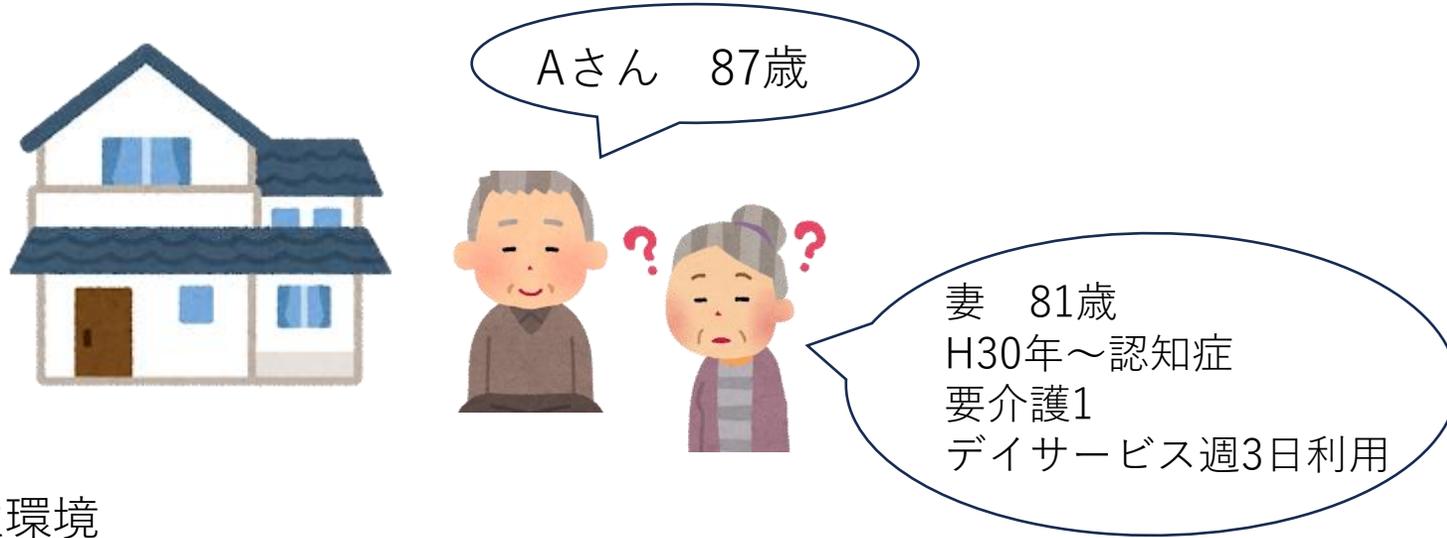


事例紹介

防府北地域包括支援センター
自立支援コーディネーター(JC) 竹垣むつみ

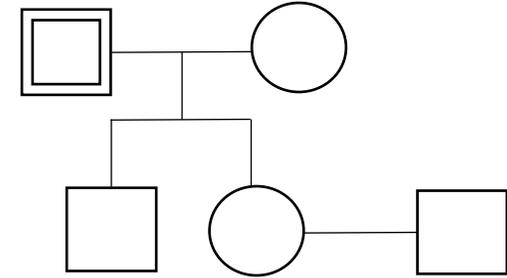
高齢夫婦2人暮らし



住環境

坂の多い住宅街
周囲は空き家も増えてきている
敷地に入るまでの10段の外階段あり
自治会館まで550M
自治会独自の移動サービスが短期集中利用中に開始
長女が設置したアレクサ、見守りカメラあり

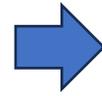
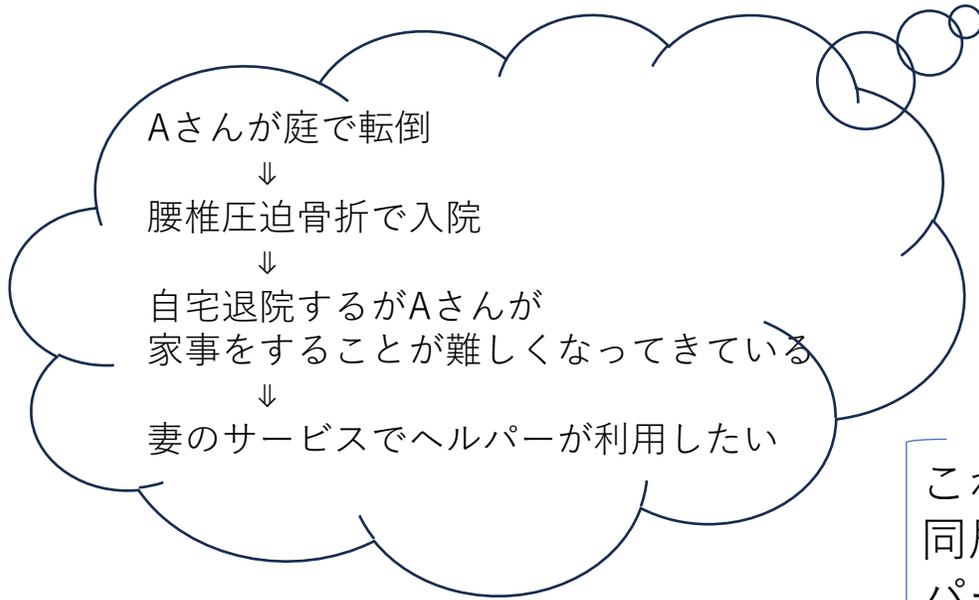
家族情報



長男；関東在住
数か月に1回帰省

長女；市外在住
毎晩電話
月2.3回1泊する
(愛犬と一緒に)

相談のきっかけ



妻のケアマネに相談



妻のケアマネから包括に相談

これまでの考え方…

同居家族がいる場合、夫婦で介護保険の認定を持っていればヘルパーで支援に入ってもらえる。夫も介護保険を申請しましょう！

現在の考え方



JC

Aさんはどんな状態なのか？
どの部分の家事が出来ないのか？
どうして難しいのか？
どうやったら元気になるのか？

まずは「事業対象者」に該当

「リハ職訪問アセスメント」

を受けてみましょう！！

リハビリ訪問アセスメント

参加者；Aさん、セラピスト、妻のケアマネ、自立支援コーディネーター(JC)

Aさんの第一声

腰が悪い
前屈みができない
掃除が出来ない

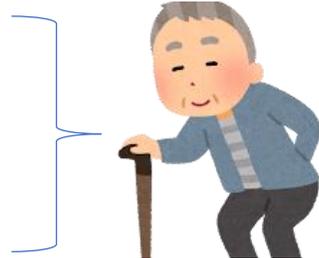
退院後のAさんの生活



何をするにもしんどく感じる
好きな読書もしない
テレビをボーっと観て過ごす
用事が無いと着替えもしない
入浴は10日1回と少なくなった

しかし、実際にアセスメントをしていくと…

腰痛は落ち着いている
前屈みは出来ないことはない
掃除が出来ないわけではない
(掃除をしようと思えば出来るが中腰が辛い)



ということが分かる！！

Aさんの生活の質を落としている1番の要因は腰痛ではなく意欲低下ではないか??

大手企業の商社に勤務
全国各地転勤を繰り返し61歳まで働く

退職後は趣味をしながらゆったりと過ごす



妻の症状が進むにつれて家事が本人の役割へなっていく

**妻の認知症状が最近進んでいる
(洗濯のみ声掛けで出来る)**

夫婦で良い関係を築けてはいる
がAさんの介護疲れもみられる

穏やかな性格

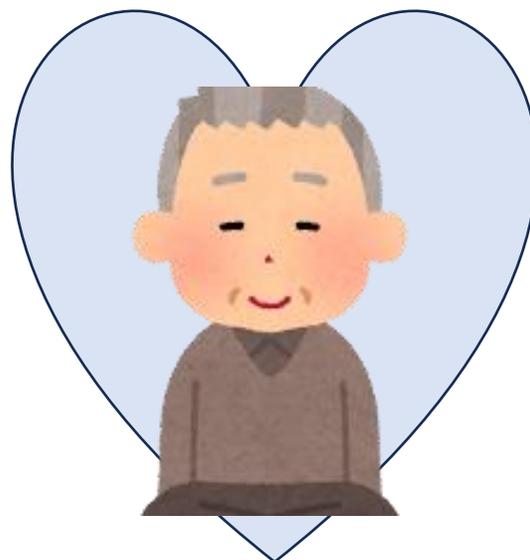
話好き

難聴あり

認知機能やや低下あり

(時系列が曖昧、言葉が出にくいなど)

**多様な情報を
得ることが出来る！！**



Aさん

**麻雀
週2回健康麻雀に運転して通っていた**

→車の免許返納する前に自主卒業

自治会の麻雀会

→2.3回参加したが入院したため参加できず

そのうちメンバー足りず自然消滅

移動販売、通信販売をうまく利用できている

読書(入浴時に読む)

音楽鑑賞

野球観戦(巨人ファン)

花と犬が好き

元々運動習慣はない

親しい友人や同僚は亡くなってしまった

R5年1月；自動車免許自主返納

医療リハビリ；週1回 タクシーで通う

直接訓練(R6/8月末まで)

物理療法

整理整頓は気を付けているとはいうが

家の中は綺麗な状態ではない

特にお風呂は不衛生な状態

杖が無いと移動が不安

耐久性低下あり(少し動けば息が上がる)

両下肢筋力中等度低下あり

リハ職訪問アセスメント中に参加者で検討



活動量を上げるためにどうしたらいいか？
好きなことが出来るようにするためにはどうするか？



提案



本人のなりたい姿と現在の生活、本人の好きな事や強みを知ることが大切
フォーマル、インフォーマル含めて様々な選択肢をこの時点で提案
必要な方にはセラピストから運動の指導や生活の注意点も指導



①不衛生な環境はあるため妻の介護サービスとしてヘルパー利用(掃除)

→ただし、支援時はAさんの出来ることは促してもらうように関わってもらう
妻の認知機能低下が進んでいる為生活の様子や、Aさんへのフォローも含める

②短期集中予防型サービスに参加

→生活リズムにメリハリをつけれるように
耐久性低下あるため改善できるように
好きな事をしたいと思えるように

麻雀は本当はしたい。
短期集中に行ってみようか！

③麻雀が出来る場を探してみる

→まずは体力をあげて、防府市独自の役割生きがい支援に繋ぐことが出来ないか？

(④アレクサの使い方指導)

→巨人ファンのため試合の結果など情報を得たい時



短期集中予防型サービス開始

担当ケアマネジがついてサービス調整



目標

- ①運動習慣が定着し、生活のメリハリを作ることが出来る
- ②体力の向上や腰痛緩和のための動作を学習し外出への自信に繋がる
- ③休憩を挟みながら部分的な家事を継続できる
- ④麻雀仲間を見つけて意欲向上を図ることが出来る

サービスを利用していない「残り6日と22時間」をいかに大切に過ごすという事を利用者には意識づけてもらうように働きかけることがポイント



1～3週目



物臭だから僕はやりません。



ここに来ているだけでも
第一歩ですよ！

ヘルパー開始

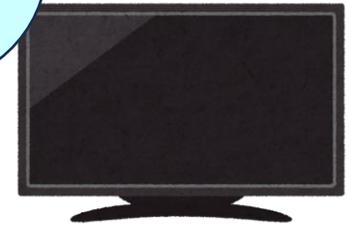
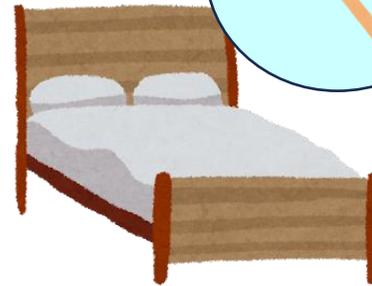


夫婦ともに週3回
入浴するように
入浴中に読書

外出する事自体に消極的。
今の麻雀への関心は6-7割。
自治会の麻雀会のメンバーは
〇〇さんがいたけど…



- ・短期集中事業に挑戦しようと思ったものの、実際開始してみると意欲低下あり。
- ・まずは事業に参加出来ていることをポジティブフィードバック！
- ・運動が苦手なので指導は「足上げ」の1種～スタートし徐々に増やす。
- ・ヘルパーが導入されたので、寝室の掃除など出来そうなことから勧めていき掃除への関心が向く。
- ・好きなことの詳細や思いの聴取などし麻雀への意欲の確認。



短期集中通所サービス セルフマネジメントシート

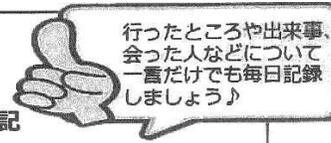
No.1 / 12

実際の様子

氏名 氏名	目指したい3か月後の生活 麻雀仲間を増やして、楽しみのある生活を送る。体力が向上し家事の できる部分が増える。	一週間を振り返って 事業所 に来るようになった ことが大きいです。
-----------------	---	---



日付	曜日	体調	この生活(↑)のために、この一週間自宅で、自分で、毎日取り組むこと(=セルフマネジメント)				ひとこと日記	メモ (事業所記載欄)	
			運動や生活の中で行うこと、意識すること						
			1	2	3	4			
			足あげ	心くらはぎ スリッパ	友人のお話し	休けいしながさ できる掃除			
			できたら○	できたら○	会ったら○	トイレ、お風呂も できた			
日付	金		○	→ はじめてで	たけ出来たら	○	○	○	5時起床 ↓ 7時 朝食 DSのときは準備 → その後に体操 ○ 自分の部屋のほこり
	土		○						○ 移動販売
	日		○						○ 掃除道具を購入
	月		○			→ ワクチン友達 いせ丸封紙。2週1回 泊まった時は 写真をとる			○ 耳
	火		○						○ 内科 2週間ごと
	水		○						○ 整形 → コンビニ 買い物の
	木		○						○ 新法 → 車の運転



無理のない範囲で出来そうな項目をAさんと一緒に考え、翌週の振り返りに利用します

家族からのコメント	支援者(事業所・包括)からのコメント この1週間、お疲れ様でした。日記を書いたり運動は、はじめてだと思いますが出来そうな時、10時頃などゆっくりした時ためしてみてください！
-----------	---

1週間の過ごし方

	月	火	水	木	金	土	日
Aさん			PM 医療リハ (直接訓練+物 理療法) →簡単に買物	PM 移動販売 →近所の人と 立ち話	AM 短期集中予防 型サービス		
妻	PM ヘルパー(掃除)	AM デイサービス		AM デイサービス	AM デイサービス		

毎晩長女から電話あり
 妻と一緒に家事をする(主にAさん)
 巨人の試合がある時は必ず一人で集中してテレビ観戦
 外に出て近所の人に会えば少し立ち話(犬と遊ぶ)
 義妹が時々来訪
 2週間に1回程度、内科や眼科受診

月2.3回
 長女が愛犬と1泊

4～6週目

- ・ヘルパー利用時は夫婦で出来る掃除を勧められ一緒に寝室の掃除をする。
- ・短期集中利用中にスマホで麻雀アプリを利用してスタッフと一緒に麻雀ゲームを試してみる。
- ・短期集中利用中の集団体操は一生懸命するようになる。
- ・腰痛予防のためのストレッチや運動の指導は継続。
→毎日難しいが週3日は取り組めるようになる。



運動も1種類から試してみてくださいね。

今週も暑い中、
受診や寝室の
掃除も頑張ら
れていますね。

人と話をする
のは良いね！



みんなでする体操は
しっかり参加するよ！

腰痛軽減、動きやすさも自覚するように

麻雀再開への最初の構想プラン

リハ訪問後～短期集中
6週頃までの包括支援
センターの動き

- ①自治会内の自然消滅してしまった麻雀会を復活させる
- ②役割生きがい支援を利用して麻雀が出来る場を探す
- ③元々行っていた健康麻雀を再開する



自治会から情報収集



ケアマネ



JC



事業所



利用中の様子や本人の思いなど

生活支援コーディネーター(SC)



麻雀会に誰が参加していたのか？
復活するためには自治会として何か条件があるか？

短期集中利用中に訪問
事業所、SC、妻のケアマネと情報共有
YCに相談
妻の通っているデイサービス2か所に相談
自治会サロンに参加し情報収集
健康麻雀までの移動手段の検討

役割生きがい支援；
高齢者の得意なことを生かす事業

役割生きがい支援コーディネーター(YC)



結局…

当初の構想プラン①②③ともに実現が難しかった…



他の方法が必要！！
自治会独自の移動サービスが始まる！
これをうまく利用出来ないか？

開始された自治会の移動サービス
；週3日のみ稼働 自治会民は格安
迎えは指定した場所だが
停留所は決まっている

プラン④

既存の集いの場の中で麻雀が出来る枠を新しく作る

条件

- ・ 移動サービスが稼働している曜日と時間帯
- ・ 停留所から会場までAさんが移動可能な距離
- ・ 麻雀道具の確保
- ・ 麻雀が出来る人の確保



地域住民と調整して
4つの条件を満たすことができる場
所と時間は確保！

- ・ **本人のやる気** → **あとはここへのアプローチが必要**

7週目



短期集中利用中

- ・ 麻雀牌を触ってみる
- ・ 停留所から集いの場までの移動を見越して歩行能力評価



物品の準備も出来そうだし短期中に触ってみようか！



久しぶりに触ったなあ



問題なく杖で歩けそうですね



これくらい歩けるよ

8週目



意欲低下により活動性↓
短期集中参加し元気になってきている。卒業後は人と交流する場に通えたら良いかも…

7回目の麻雀牌の時、Bさんノリノリだったな。AさんとBさん一緒に集いの場に行けないかな。



楽しかった！
やっぱり麻雀は良いね！

AさんもBさんも一緒に麻雀してみましよう♪

月曜日はヘルパーさんの日だな…



妻のお昼ご飯が…

送迎があるなら行くけど…



今週も頑張っていますね！
麻雀の件も移動が気になるところですが是非電話で確認したり見学もいいですね。

麻雀体験

本人の意思確認



Aさん

1回麻雀行ってみようか！

ケアマネ

JC



◎本人が気にかかる内容の解決

- ・ 移動面；移動サービス利用
→移動会社への相談はAさんが躊躇したら包括で
- ・ 妻の現状の認知能力、生活状況の確認
→妻のデイサービスの調整は必要なし
ヘルパーは時間を変更⇒妻の担当ケアマネに包括から依頼

◎短期集中を利用しての本人の自覚具合

- (本人) 腰痛軽減、動きやすくなった
- (包括側の気付き) 歩行姿勢の改善、表情が明るい

集いの場に参加してみる事に前向きに！

さんへ今後の提案

理解力やや低下あるため
用紙を準備して説明。
長女さんとも相談しても
らえるように。

集中予防型サービスは残り4回で卒業となります。
(外科)のリハビリも医療保険の期限が今月で終了と
なる習慣があり、奥さんと二人で今の生活を続ける
出来ていますが、(事業所)と(整形外科)のリハビリがなく
なると、運動する習慣が減ってしまいます。
ですから、今後も外に出れる機会を持つことをお勧めします！
防府市の介護保険制度がR3年から変更となり、まだまだ自分で元
気になる力がある方達には、奥さんのようなデイサービスの利用
が介護保険では難しくなっています。
(A)さんもまだまだ元気で過ごせる方だと(事業所)スタッフ、包括
のスタッフも思っています。
そこで、(A)さんへ提案したい場所を1つご紹介します！
前々から話に出ている(会場)での集いの場です。

- ◎場所；
- ◎日時；
麻雀10時～ 体操11時～
- ◎その他
；第1. 3月曜には10時半からパンの移動販売
第2月曜日は希望者のみ終了後にカレーが
みんなで食べれる(1食300円)

毎回、(移動手段)を利用して参加してみませんか？
麻雀がしたい男性が集まって(A)さんを心待ちにしています！
帰りに(お店)でお買い物されても良いと思いますし、週1回で
も人とお話することで生活にハリが出ると思いますが、
自宅の環境からして足腰が弱くなると家で過ごす事すら難しく
なってしまいます…まだまだ元気に楽しく過ごすために一緒に
行ってみませんか？

9週目

Bさん



まさかの！
リサイクルショップ
で麻雀牌を購入して
事業所に持参する！

8週目の麻雀体
験がBさんの
やる気スイッチ
オン！



わざわざ買ってくれたんですか？！
これはもうBさんも行くしかないですね！
一緒に麻雀行きましょう！！



行くと決まれば、集いの場で実
際行われている体操のメニュー
確認と練習をしておきましょう。



短期集中中にやって
る体操と似てるね。



Bさんは自分で運転して
行けるんか。僕は免許返
して行けれんのんよ。



送迎くらいしてあげる
よ。近いもんじゃ。



それは願ったり叶ったり！
ありがたい。行こう！



え??いいんですか?!



Bさんの運転する車で
AさんとBさんが一緒に
集いの場に参加することに♡

事業所も包括も
この展開に
びっくり!!

10～11週目

短期集中訪問プログラム
&
今後の方向性の確認



SC



自宅や周囲の
環境確認、指導



集いの場側と
最終調整

Bさん
一足先に卒業

幸せます会議

(防府市が月に1回zoom開催している自立支援型会議)



Aさんがより楽しく元気に過ごすために何かいいアイデアや運動が好きではない方が自宅での運動を継続するためのアドバイスをください！

タイミングが合うためAさんの事例を提出
(JCがファシリテーターとなり進める)



様々な職種が集まり、過去の生活、今の生活があって望む暮らしにどう達成するかを、生活レベルで自由に意見を言い合う

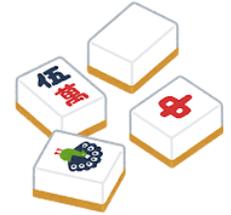
その人のアセット(強み・長所)に着目し活動量を増加させるための知恵や持っている能力を引き出す提案

専門職の視点で既往等から生活で気を付けること等を助言する

♡集いの場参加♡



家族の都合で参加できず。



自治会の移動サービスを利用して参加
Bさん欠席の為、他の方を誘って開催
4人とも楽しく利用♪
(ただ、盛り上がって初回は体操出来ず)

12週目



役割生きがい
コーディネーター

〇〇デイサービスで麻雀相手できそうなところありました！！

今後、要検討



集いの場はどうでしたか？

最終確認

楽しかったよ



最後に…

「やりたいこと」「なりたい姿」その目標に向かって、第一歩を踏み出せるきっかけが短期集中予防型サービスではないか。

どうして目標に辿り着けないのか、それを導き出すためにはまずはその人自身を様々な面から知ることが大切。関わる多職種と情報を共有し知恵を出し合うことで、自分だけでは考えられない案も出てくる。

短期集中予防型サービス利用中は従来のサービスに比べ利用者と密にかかわる必要があり、防府市は自立支援コーディネーターを独自で配置しケアマネと協力し伴走することでより円滑な支援に取り組めるように工夫している。

今回のように支援者側が予想しない展開で、短期集中予防型サービスが新たな交友関係に繋がることもあり、AさんBさんお互いにとってプラスな結果になったのではないか。

ご清聴
ありがとうございました

