



♡ハートがいっぱい小野地区♡

～レディアクティヴと地域包括の取組事例～



(株)レディ薬局 レディライフショップアクティヴ平井店
松山市地域包括支援センター小野・久米

愛媛県松山市



【松山市】

人口: 511,649人

高齢化率: 27.44%

【小野地区】

人口: 17,423人

高齢化率: 30.31%

市の東端

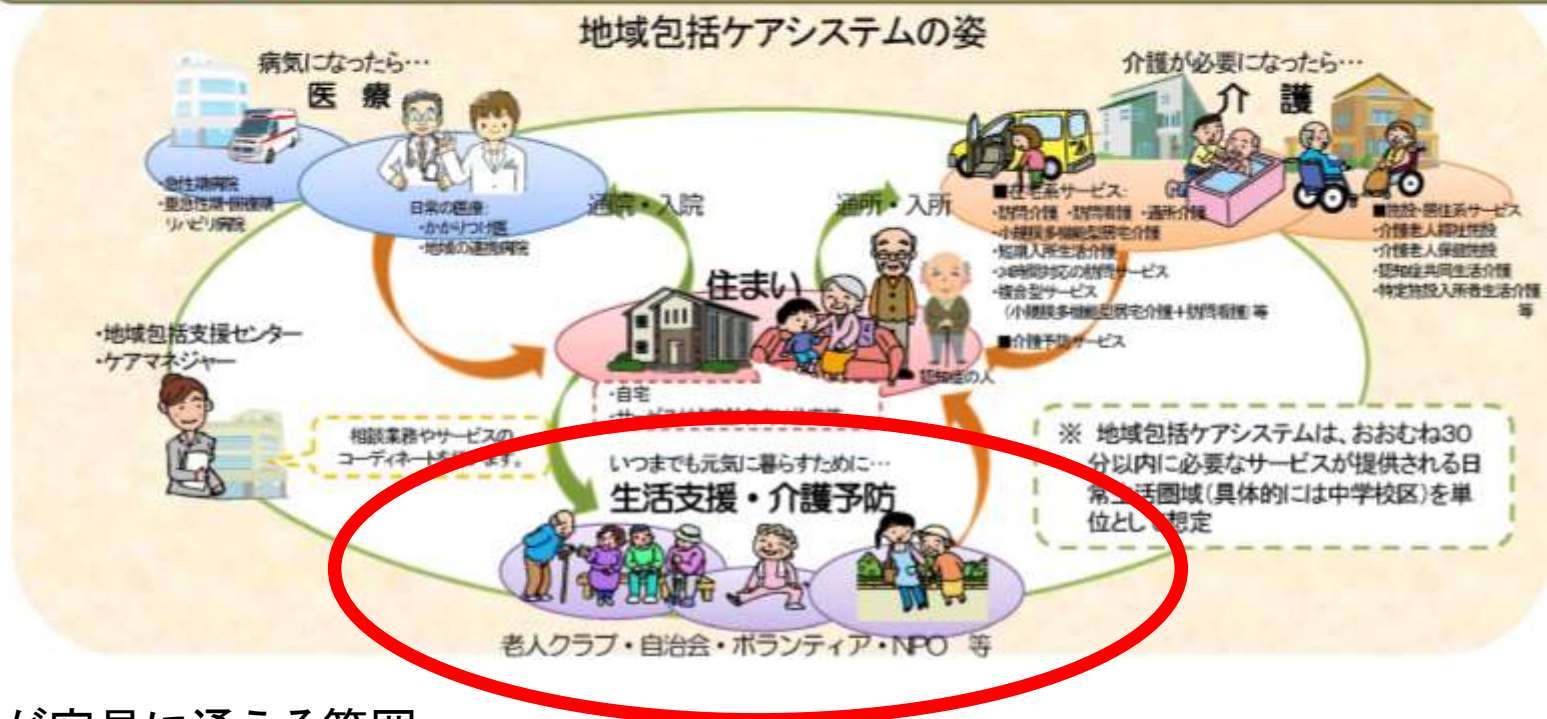
四国がんセンター

常設型サロン「ふれあい
サロン小野」



地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差**が生じています。
地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく**必要があります。



- ・高齢者が容易に通える範囲
- ・元気な方がより一層元気に、後期高齢者も虚弱高齢者も、通える場があり、支え合える地域
- ・住民の積極的な参加と運営による、自立的な拡大を目指す
- ・介護予防として効果を上げるために週1回以上の頻度で継続

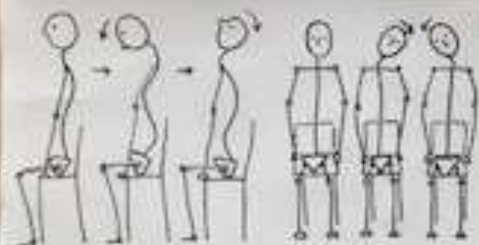
3ない介護予防体操 ©包括小野久米

- 愛媛県理学療法士会が定める圏域担当理学療法士が考案・作成
- 20分程度、座位で実施
- 初回～3か月間は毎回フォロー
- 自主化後はCDの音声にあわせて行なう
- 3～6か月毎に体力測定
- 必要時相談対応やモニタリング

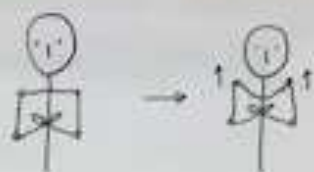


専門職との
つながり

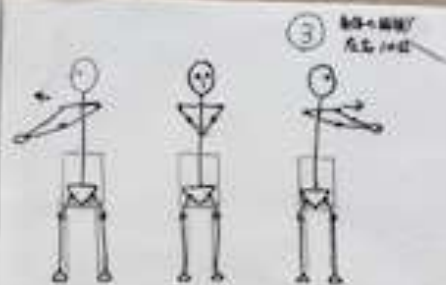
寝たきりにならない！
閉じこもりにならない！
認知症にならない！



①首の運動



②肩をすくめる



③両手・両肘
内を寄せ



④片手を上に伸ばす



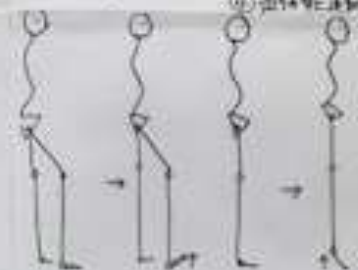
⑤胸を膨らまし



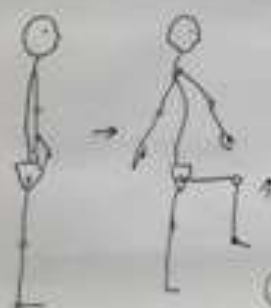
⑥肘をひねる



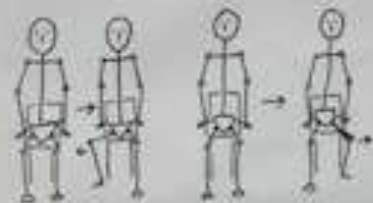
⑦手のひら返し



⑧つま先を上げるとかかとを上げ



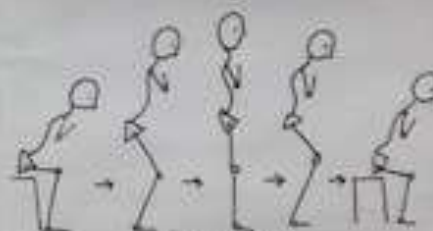
⑨片足を上げ



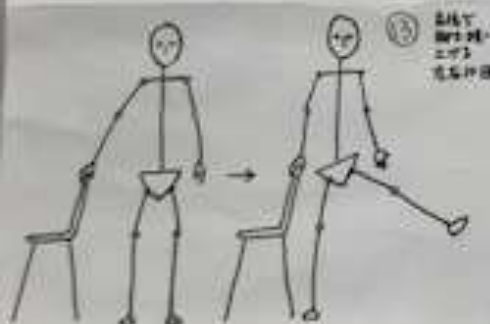
⑩両足を伸ばす



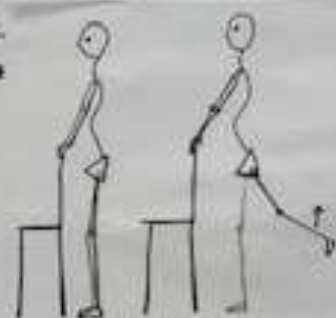
⑪両足は
10秒以上
伸ばす



⑫しゃがみ込み



⑬両足で
椅子に座り
上げる
動作



⑭両足で
椅子に座り
上げる
動作



⑮おねまこ

お年寄りの相談窓口

松江市高齢者福祉センター・小野・久米地区

☎970-3761

レデイ・アクティブ平井店での 3ない介護予防教室取り組み

- (株)レデイ薬局 調剤本部 在宅・介護部長の発案でレデイライフショップアクティブ平井店で開催
- よく来る顧客3名に声をかけて「やってみたい」と希望
- H27年11月～H28年1月まで毎週体操指導
- 店長や店員が世話役となりH28年2月～自主運営化に成功。参加費無料。



民間との
つながり

最初は4～5人の
参加者でした

体力測定

握力

TUG

5m歩行

片脚立位



1周年表彰

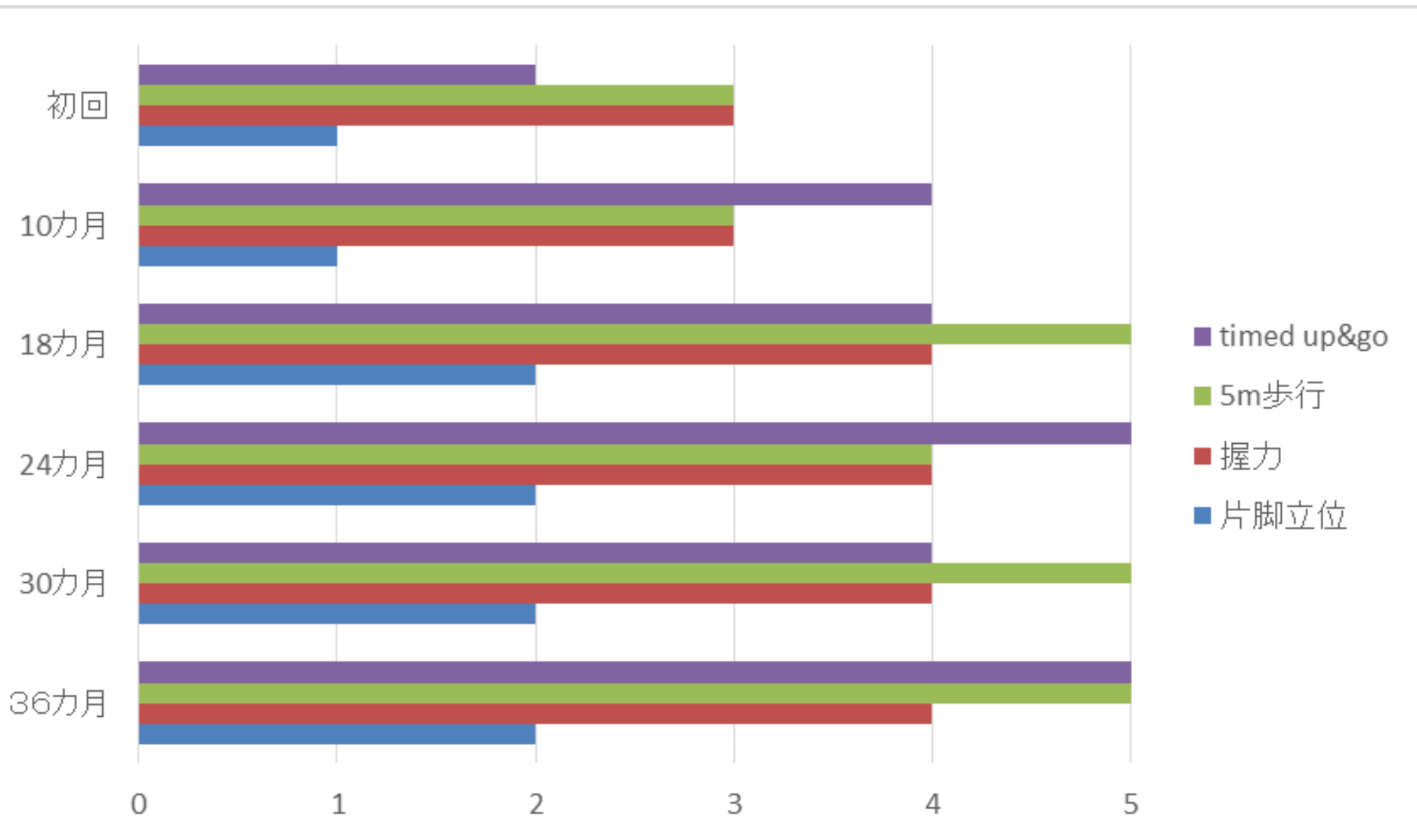
4年間の取り組みによる介護予防効果

- よく来る参加者で新たに介護認定を受けたのは1名（要支援認定）
- 病気・怪我が重症化する等してADLが著しく低下した参加者はいない

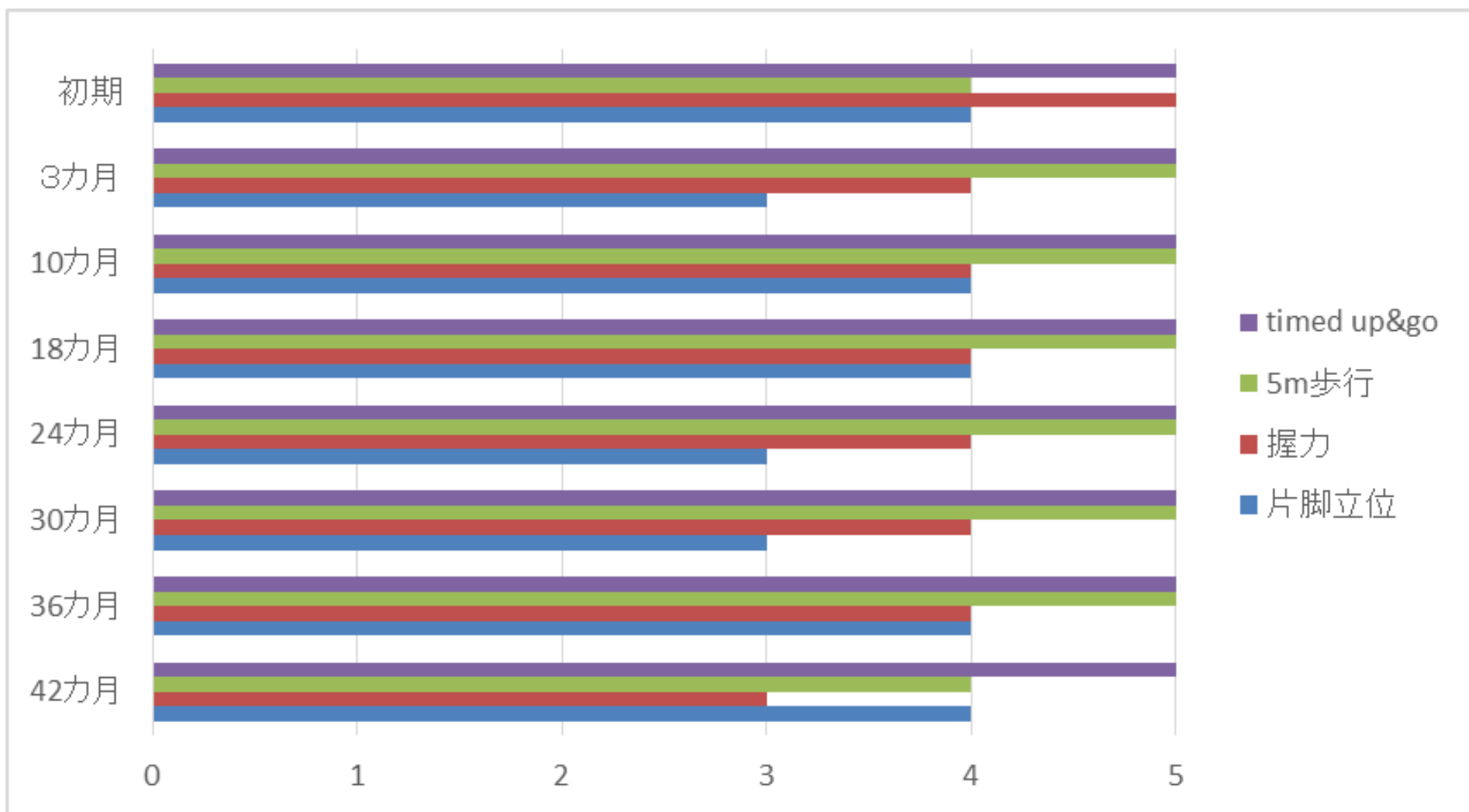


口コミによって
参加者が増え
平均10名前後で
実施

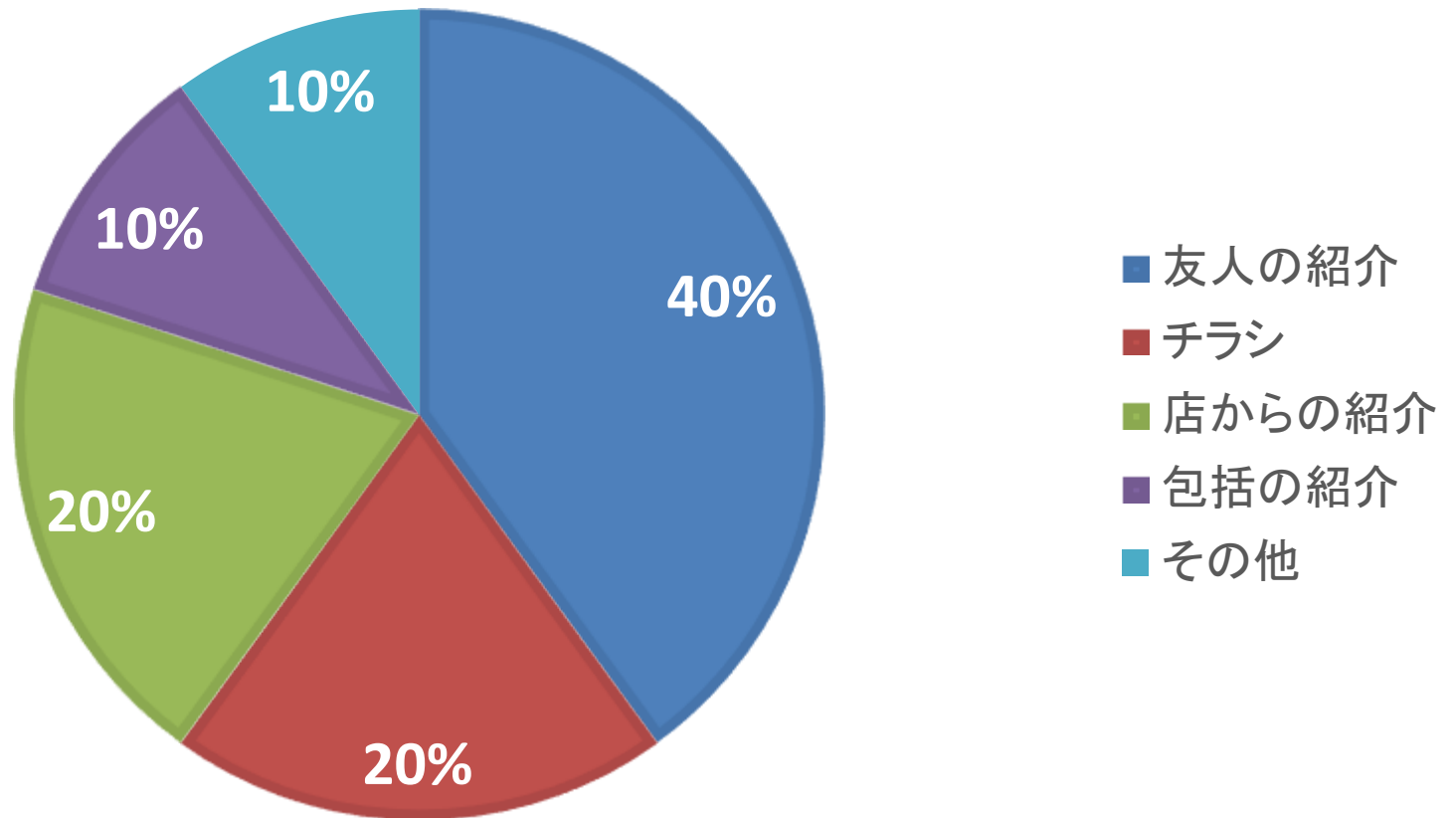
Aさん 80代女性



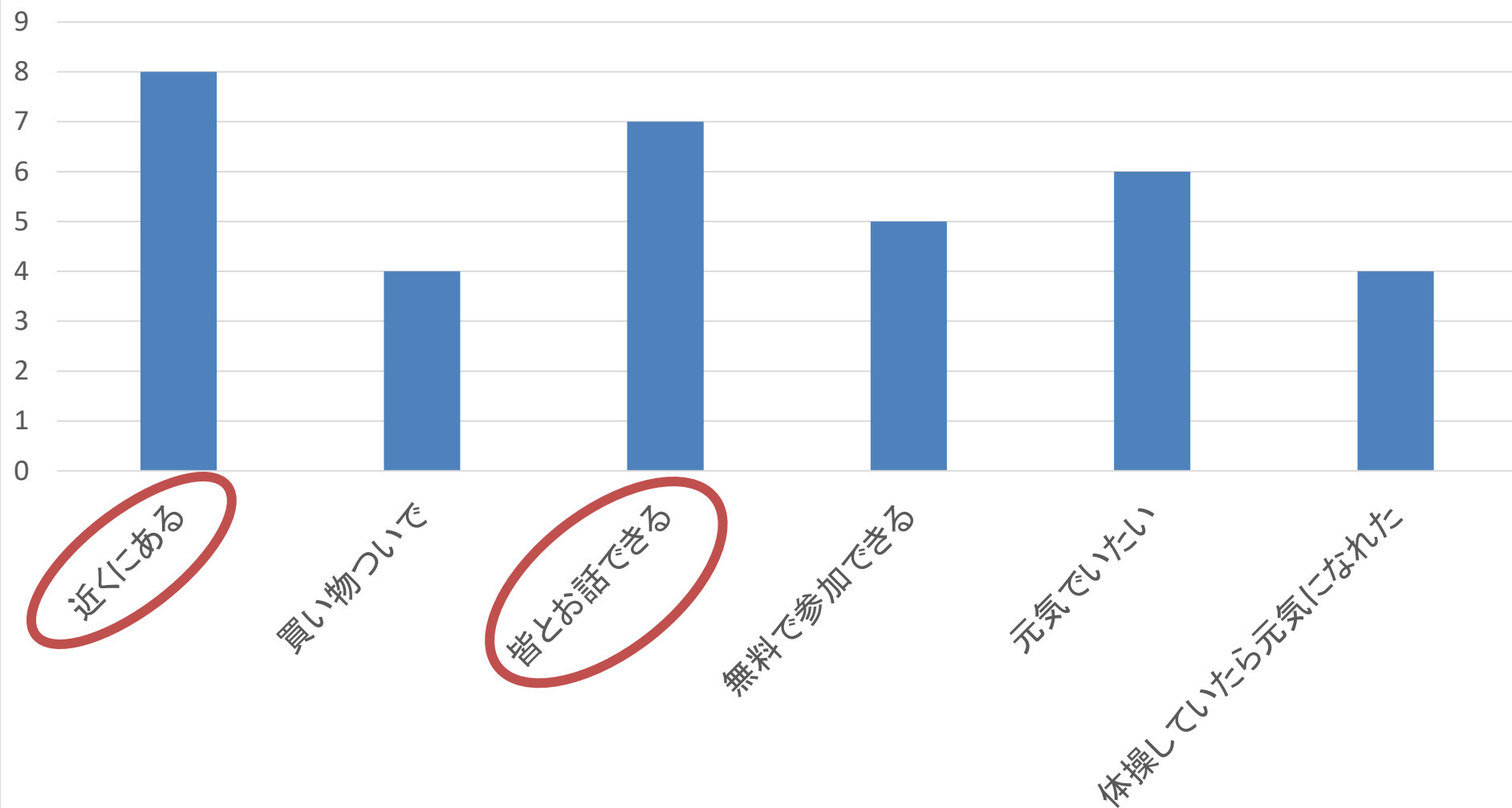
Bさん 80代女性



教室を知ったきっかけ



継続できている理由



- ・他の教室にはない茶話会があるのが嬉しい
 - ・皆とおしゃべりできるから励みになる
 - ・同年代の元気な人を見て頑張ろうと思う
- ・今まで知らなかった人と仲良くなれたのが良かった

人との
つながい



レディ介護ショップ 福祉用具レンタル Active

- 1 介護（予防）用品販売
- 2 福祉用具レンタル
- 3 ケアプラン作成



レディ薬局としての目的

- 店舗の認知度向上
- 地域への社会貢献
- 包括支援センターとの連携
- 在宅医療推進を図る



告知方法

自社チラシ

ティッシュの配布

レディ 足・靴のお悩み お気軽に ご相談ください! 10/17(木) 10/27(木)の期間

用途別! おすすめシューズ特集

外出用 長時間歩行から 外出を快適にしている方に

施設用 やわらかな素材で 履きやすい

室内用 履きやすさ 履き心地の良さを追求したシューズを!

新生活のサポート役に! 車のお出かけ編 乗り降りが楽になる!

足型測定会 10月17日(木)~20日(日)

それゆけ! 3ない介護予防体操教室 みんなで体操しよう

10月24日(木) 14:00~15:00

※10月17日(木)はお休みします

動きやすい服装で お越しください

会場: 介護ショップ アクティブ平井店 定員: 約10名前後

※お申込みは、介護ショップ アクティブ平井店迄 (電話番号 089-993-6380)



松山リハビリテーション病院 理学療法士 黒原 茂 先生 監修

それゆけ! 3ない介護予防体操教室 みんなで体操しよう

10月24日(木) ※10月17日(木)はお休みします

14:00~15:00

「3ない」とは...

- 「寝たきりにならない」
- 「認知症にならない」とい

動きやすい服装で お越しください

会場: 介護ショップ アクティブ平井店 定員: 約10名前後

※お申込みは、介護ショップ アクティブ平井店迄 (電話番号 089-993-6380)

実施スケジュール

13:40頃から集合

- ・水分補給 (約150ml)
- ・名簿に当日の体調を記録



実施スケジュール

14:00から体操を開始



実施スケジュール

14:30頃から茶話会

今日は
スーパー〇〇で
魚の特売しよるよ！



この間、
バスで日帰り旅行に
行ったんよ～

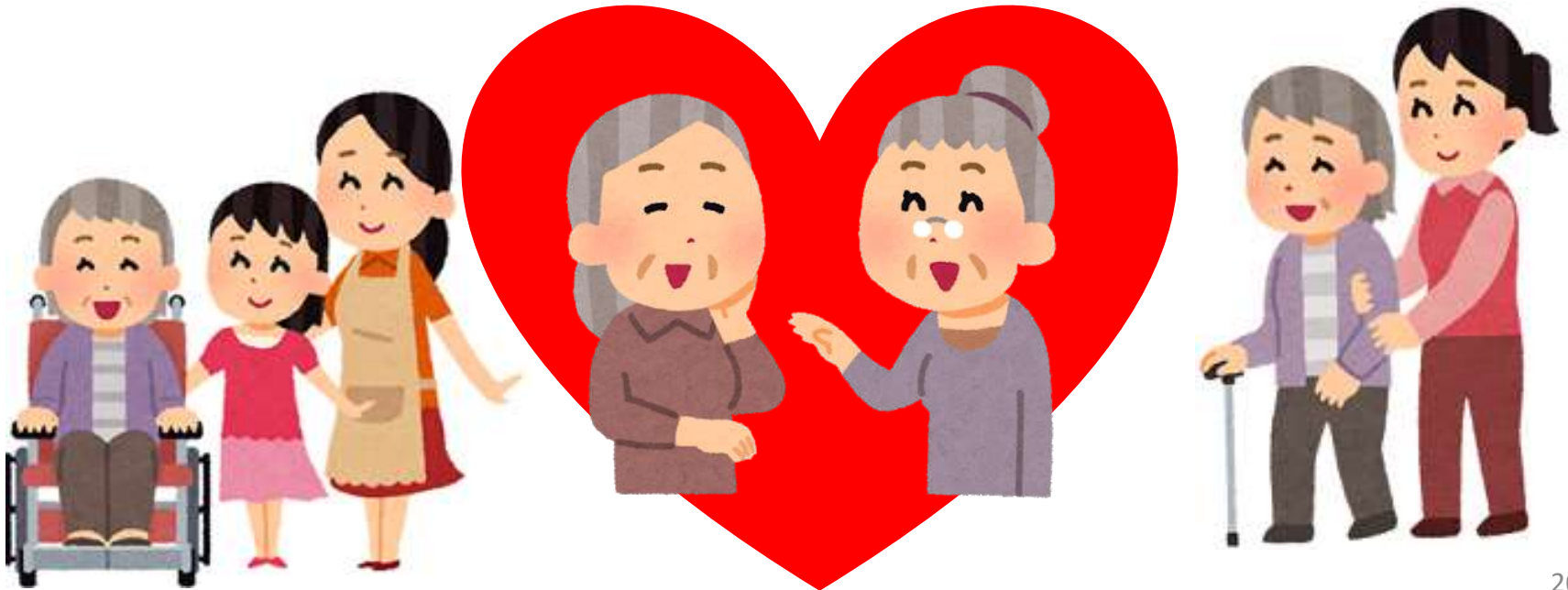
15:00終了



実施後の実際の効果

店舗の認知度向上

- ・参加者が知人を連れて買い物や相談会に来る
- ・介護用品専門店の社会資源として介護関係者に周知された



実施後の実際の効果

参加者による他の顧客への波及効果

- ・健康相談会へ友人を連れて参加
- ・商品サンプルを試し、当店や隣接ドラッグ店で購入

この前のサンプル、
近所のおばあちゃんが
気に入ってたから
継続して購入するわ！

人との
つながり



実施後の実際の効果

地域包括支援センターとの連携強化

- ・体操参加者に変化があれば包括・居宅に報告

地域包括ケアシステムの
一員として

専門職との
つながり



実施後の実際の効果

行政との
つながり

行政とのつながりが出来た

健康フェスタに介護ブースの追加・充実が出来た

包括小野・久米⇒全包括⇒松山市介護保険課



実施後の実際の効果



視野や興味を広く持ち
新しいことに勇気を出して
チャレンジしよう！

互いの垣根を越えて
強みを生かしあおう！

住民

ハートがいっぱいの
地域づくり・健康づくり

行政

民間

