

特集『地域リハビリテーション』

リハビリテーション科 大井 雅人 技士長 / 岡本 涼良 作業療法士

**地域で元気にすごすため
専門職がお手伝い!!
地域リハビリテーション活動支援事業**

函館市は、介護予防の強化に向け、「介護予防活動に主体的に取り組む町会や地域団体」「市内の介護保険事業所」に、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のリハビリ専門職や、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士を派遣します。

① 介護予防活動への支援
・町会や老人クラブ、在宅福祉委員会などの組織団体
・地域活動や体験活動を実施している公民館グループやサークル
・市内
・施設と連携（運動・認知・栄養）
(作業療法士メニューを全てご覧ください)

② 介護職員への支援
・介護職員
・介護職員
・介護職員の「生活実態」の調査をもった身体介護の指導等を行います。

③ グループ活動への支援
・町会や老人クラブ、在宅福祉委員会などの組織団体
・地域活動や体験活動を実施している公民館グループやサークル
・市内
・施設と連携（運動・認知・栄養）
(作業療法士メニューを全てご覧ください)

④ 介護予防活動への支援
・町会や老人クラブ、在宅福祉委員会などの組織団体
・地域活動や体験活動を実施している公民館グループやサークル
・市内
・施設と連携（運動・認知・栄養）
(作業療法士メニューを全てご覧ください)

函館市における地域リハビリテーション活動支援事業は、「介護予防活動に主体的に取り組む町会や地域団体」「市内の介護保険事業所」に、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のリハビリ専門職や、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士を派遣している。地域によっては、柔道整復師や鍼灸師などを派遣するケースもあるという。対象は、町会や老人クラブ、在宅福祉委員会などの地域団体や趣味活動、体操を実践している住民グループ・サークルなど。講話と

リハビリスタッフや栄養士、
歯科衛生士等が支援活動

日常生活を見直し、健康維持を
地域リハビリテーション

超高齢化が加速する中、地域における介護予防の取り組みを強化するため、地域リハビリテーション活動支援事業が進められている。同事業は、市区町村と郡市区医師会が連携の上、医療機関や介護事業所等の協力を得て、リハビリ専門職等を派遣する体制を構築するもの。リハビリ専門職等の関与を促進することで、地域における介護予防の取り組みを強化していくことが目的だ。函館中央病院リハビリテーション科（函館市）の大井雅人技士長（作業療法士）と岡本涼良作業療法士に地域リハビリテーションについてお聞きした。

函館市で公開しているパンフレットの一部分。市があらかじめ提示されており、申し込み側はそれに応じて派遣申請書を提出する。日常生活動作に関わる専門家である理学療法士は体操や運動指導、生活行為の専門家である作業療法士は生活行為（作業）の支援や自助具・福祉用具の紹介、コミュニケーションと食べる機能の専門家である言語聴覚士は嚥下・言語・音声障害や難聴等への支援、栄養と食の専門家である管理栄養士・栄養士は介護食、認知症予防や低栄養予防の食事指導、料理教室等、口腔機能低下症（オーラルフレイル）予防の専門家である歯科衛生士はその対策や虫歯・歯周病予防、口腔体操の紹介等を主な提供メニューとしている。

実技（運動）の紹介、実践が支援内容となっている。この他、介護保険事業所や居宅介護支援事業所等の職員への技術指導や助言等も同事業の一環となっている。

「利用の流れとして函館市の場合、対象となる町会や団体が市に派遣の申し込みを行うと、市から活動母体となる北海道作業療法士会道南支部や北海道理学療法士会道南支部等に委託され、会員施設から専門職が派遣される仕組みとなっている（仕組みは市区町村によって異なる）。また、当院としての取り組みでは、運営母体である社会福祉法人函館厚生院が運営する地域包括支援センターに対して、毎月理学療法士、作業療法士を派遣、今金町に対しては、言語聴覚士、作業療法士を派遣し、児童への支援を行っている（大井技士長）。

ある作業療法士は生活行為（作業）の支援や自助具・福祉用具の紹介、コミュニケーションと食べる機能の専門家である言語聴覚士は嚥下・言語・音声障害や難聴等への支援、栄養と食の専門家である管理栄養士・栄養士は介護食、認知症予防や低栄養予防の食事指導、料理教室等、口腔機能低下症（オーラルフレイル）予防の専門家である歯科衛生士はその対策や虫歯・歯周病予防、口腔体操の紹介等を主な提供メニューとしている。



函館中央病院
リハビリテーション科
岡本 涼良 作業療法士

「メッツ」を使って
日常生活指導

平均寿命が延びる中で病気に罹患する方や、記憶力が低下し介護を必要とする方は年々増加している。超高齢社会の中で健康寿命をいかに延ばしていくかが重要となっているが、地域の中では「どんな運動をしたらいいのかわからない」「どんな生活を心掛けたいのかわからない」といった声をよく耳にする。岡本作業療法士は指導する。「私たち作業療法士は各町会館や施設を訪問し、認知症予防や日常生活の過ごし方などについて講演・実演することが多くなっています。認知症の手前には軽度認知障害が隠れていることが多く、物忘れの段階で気付くことができれば、認知症の発症率を下げることもできるはずなんです。少しでも予防につなげることができれば、物忘れの症状やどのような生活を送れば、現在住んでいる地域でより長く健康的にいられるかといったお話しをしています」（岡本作業療法士）。

メッツ	主な活動内容(メッツ)
1	安静に座っている状態 (1)
2	料理、洗濯 (2.0)
3	犬の散歩 (3.0)
3	窓掃除 (3.2)
3	掃除機をかける (3.3)
3	モップ掛け (3.5)
3	風呂掃除 (3.5)
3	ウォーキング (3.5)
4	階段をゆっくり上る (4.0)
4	自転車に乗る：レジャー等 (4.0)
5	かなり速いウォーキング (5.0)
5	動物と活発に遊ぶ (5.3)
6	山登り (6.5)
7	ジョギング (7.0)
8	階段を速く昇る (8.8)
12	縄跳び (12.3)

加齢と共に筋力が低下し、入浴が難しくなるケースも珍しくない。そのような場合には、手すりやバスのボード（浴槽の両縁にボードをわたらし、座った姿勢で入浴できるような器具の紹介も行っている。地域包括支援センターの保健師も同席している。自助具等の購入や貸し出しについての情報提供や相談も同時に受けられるという。

冬場の入浴では、ヒートショックにも注意が必要となる。ヒートショックとは、急激な気温の変化によって血圧が大きく変動し、不整脈や失神、心筋梗塞、脳梗塞等を発症する状態のこと。脱水症状がきっかけとなることもあるため、入浴前の水分補給を推奨したり、脱衣所や浴室の気温が低くならないようにする健康づくりを目指しましょう（岡本）。

「生活上の心配事や不安、運動方法などが気になる方は各施設で実施している講演に足を運んで頂けたら、自分の体を作るのは、まず自分の生活から。生活の見直しを図りながら健康づくりを目指しましょう（岡本）。

「これは料理や掃除にも同じことがいえます。例えば、20分かけて料理を行った場合は、1400歩分の動作と同じカロリーを消費したことになります。このようなことを、メッツ(METS)という運動強度の単位を使って説明しています。安静に座って座っている状態を1メッツとして、いろいろな運動や生活動作等がその何倍の強さであるかを表すものです。皆さんがほぼ毎日行っている料理や片付け、掃除は階段を上ると同じくらいの負荷がかかっていることにもなります。運動するのは大変な方もいますが、普段から行っている家事などの日常生活の動作は素晴らしい運動になっており、こうした数値も具体的に紹介しながら、日常生活の見直しにつなげて頂いています（岡本）。

「入浴は体を清潔に保ったり、リラックス効果を持つだけでなく、筋力や関節の動きを維持するための運動の機会にもなっている。」

国立健康・栄養研究所「改訂版身体活動のメッツ(METS)表」を元に抜粋・作成