

# 第8回運営推進会議

## 光和堂通所介護

令和5年10月16日

# 運営方針

## 自立支援について

光和堂通所介護

# 自分でしなくてはならないこと

1. 息を吸うこと（呼吸）
2. 食べること（飲食）
3. 動くこと（運動）
4. 頭を使うこと（思考）

# 運営方針

## 介護予防について

光和堂通所介護

### 介護予防の理念

- 介護予防は、高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うものである。
- 生活機能(※)の低下した高齢者に対しては、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけることが重要であり、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援して、QOLの向上を目指すものである。

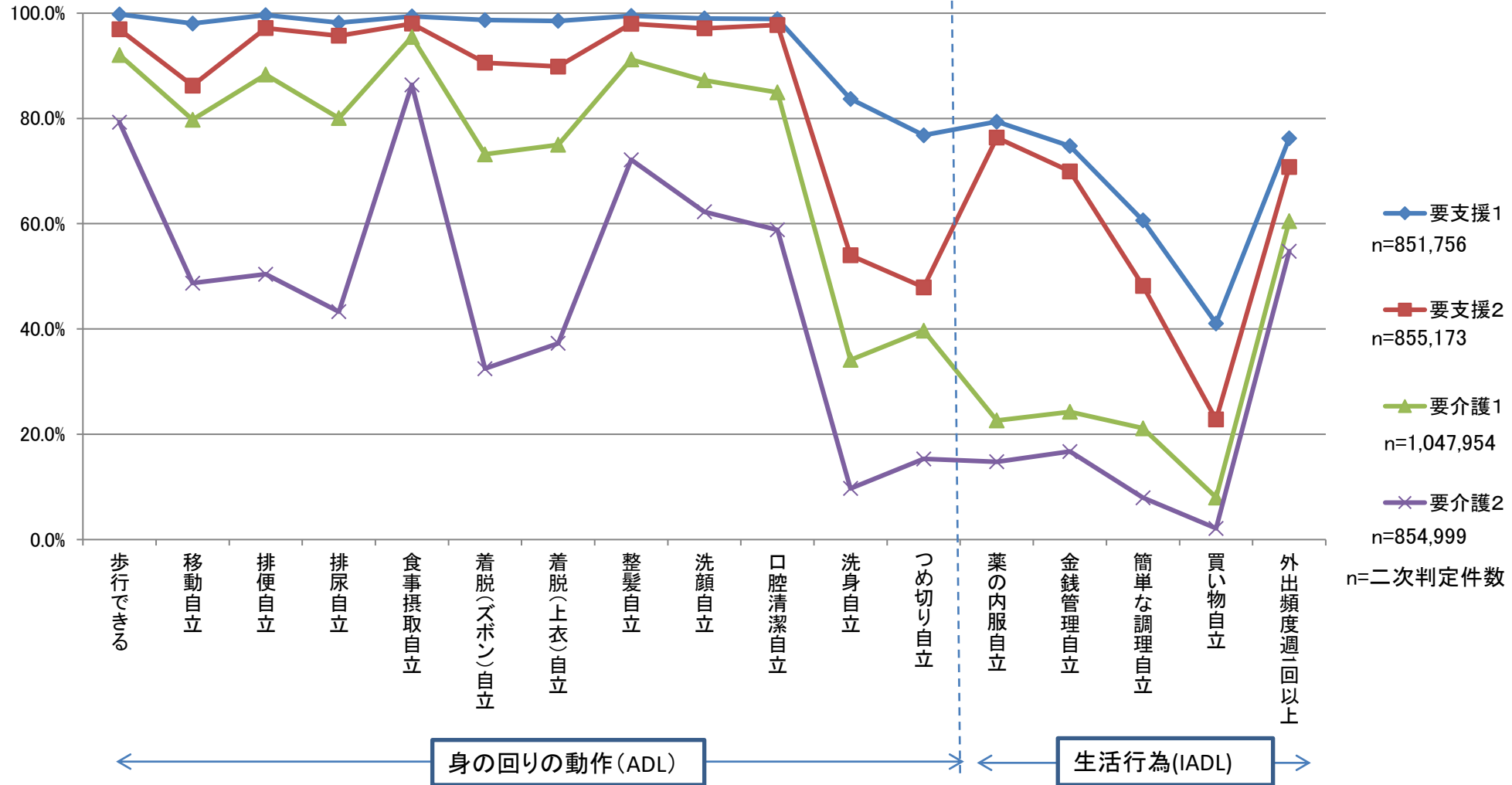
※「生活機能」…ICFでは、人が生きていくための機能全体を「生活機能」としてとらえ、①体の働きや精神の働きである「心身機能」、②ADL・家事・職業能力や屋外歩行といった生活行為全般である「活動」、③家庭や社会生活で役割を果たすことである「参加」の3つの要素から構成される

# 介護予防の目標

1. 心身機能を維持向上させる
2. 日常生活の活動を高める
3. 家庭や社会への参加を促す

# (参考) 要支援1～要介護2の認定調査結果

要支援者のほとんどは、身の回りの動作は自立しているが、買い物など生活行為の一部がしづらくなっている。



※1 「歩行できる」には、「何かにつかまればできる」を含む。

※2 平成23年度要介護認定における認定調査結果(出典:認定支援ネットワーク(平成24年2月15日集計時点))

チェック日 年 月 日 担当者 /

最近数か月の行動を

生活活動チェック 様 介護度： ○・△・×で評価

食事：自分で食べる ( )・調理している ( )・献立決める ( )・後片付け ( )

買物：一人で行く ( )・家族など同行 ( )・家族など代行 ( )・宅配 ( )

整容：自分で服を着る ( )・自分で服を選ぶ ( )・自分で身だしなみを整える ( )

洗濯：洗う ( )・干す ( )・取り込む ( )・たたむ ( )・しまう ( )

掃除：掃除機 ( )・ほうき ( )・雑巾モップ ( )・風呂 ( )・トイレ ( )・ゴミ出し ( )

排泄：一人でトイレに行く ( )・パット使用 ( )・リハパン使用 ( )

入浴：一人でお風呂に入る・ ( ) 身体を洗う ( )・シャンプーする ( )

歩行：10分以上歩く ( )・階段を昇降している ( )・杖 ( )・押し車 ( )

外出：一人で行く ( )・自転車 ( )・電車バス ( )・車バイク運転 ( )

活動：町内会 ( )・サークル ( )・ボランティア ( )・旅行 ( )・孫子供の世話 ( )・  
その他習い事など： ( )


立ち上がり：全介助・一部介助・見守り・自立 / 立位：全介助・一部介助・見守り・自立

起き上がり：全介助・一部介助・見守り・自立 / 寝返り：全介助・一部介助・見守り・自立



# 納得指導

生活・運動・健康







おもてなし

きれいな・快適・心配り



# サービス内容

養生訓を音読しよう！



1. 養生訓について

2. 音読について



# 貝原益軒 (かいばらえきけん) (1630-1714)

江戸時代初期から中期に活躍した藩医・儒学者・博物学者・本草学者・庶民教育家。

18歳で九州福岡藩に仕えたが、2代藩主・黒田忠之の怒りに触れ、7年間の浪人生活を送り、その間に医学などを学ぶ。

27歳の時に3代藩主となった黒田光之に許され、藩医として帰藩、翌年には藩費による京都留学で本草子や朱子学を学ぶ。

83歳で健康長寿の心得を著した「養生訓」を出版。

# 養生訓を音読しよう！

## 第1章 命の尊さと養生

第1節 命の尊さ

第2節 養生の大切さ



## 第2章 養生の心構え

# 第3章 養生の実践

第1節 心の養生

第2節 体の養生

第3節 飲食の養生

第4節 季節の養生

第5節 親の養生

第6節 子の養生

第7節 性の養生





# 第4章 病気になったら

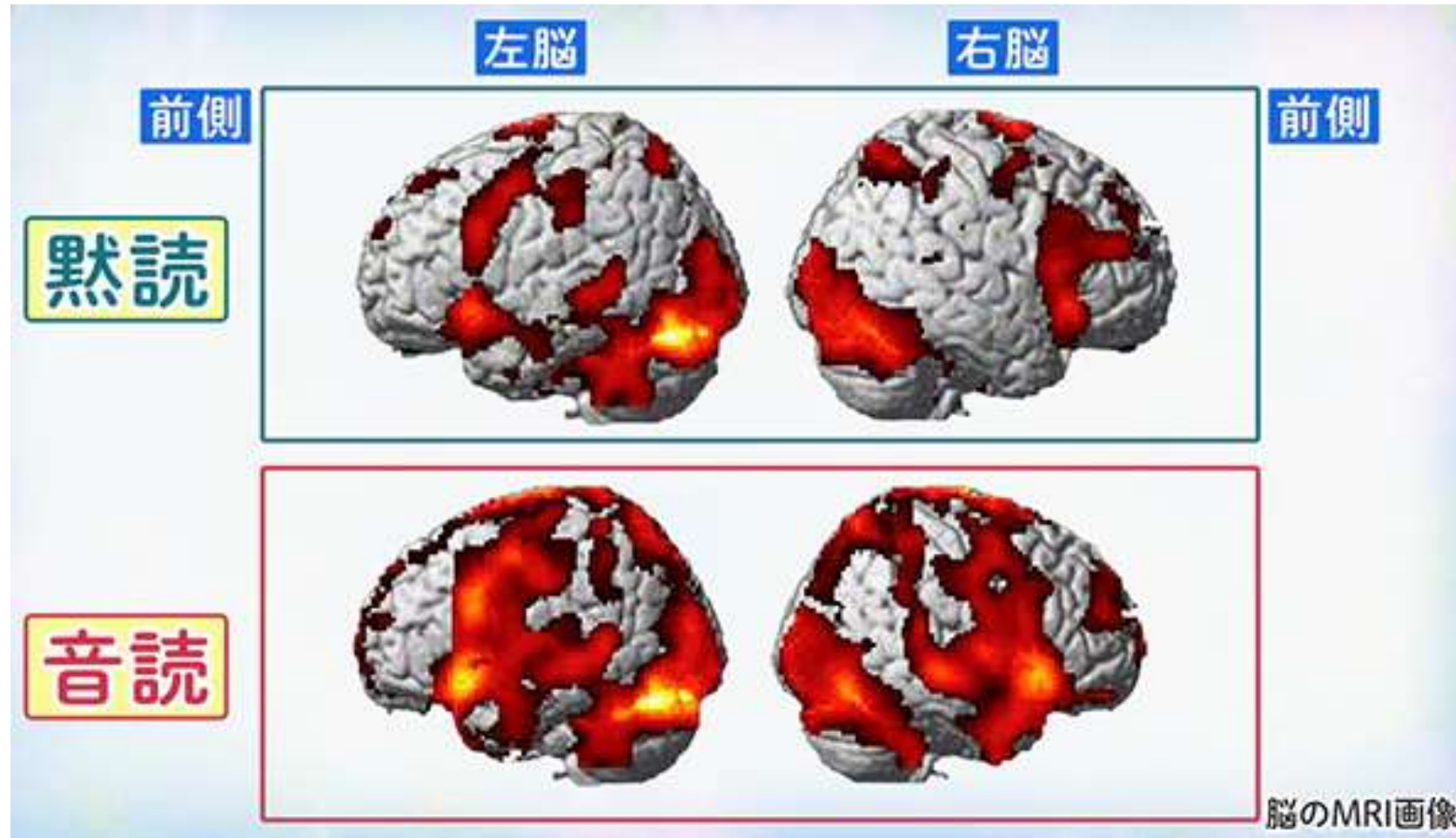
## 第1節 病と向き合う

## 第2節 理想の医

# 第5章 老いを養う



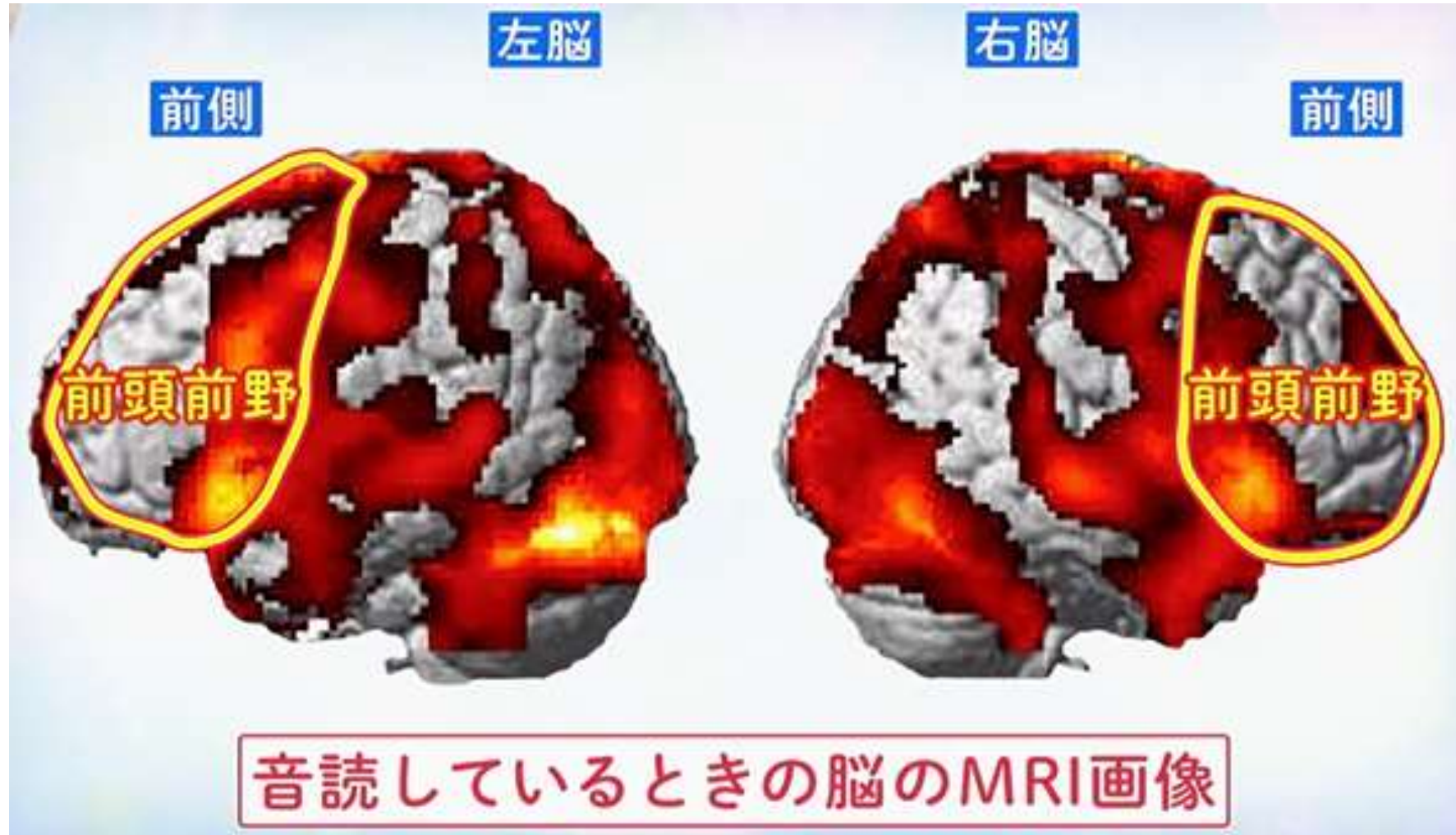
# 音読と脳の関係1



音読は、「活字を読む」だけでなく、「声に出す」、その声を「耳から聞く」など、黙読に比べて複雑な処理を脳が行っている。



# 音読と脳の関係2



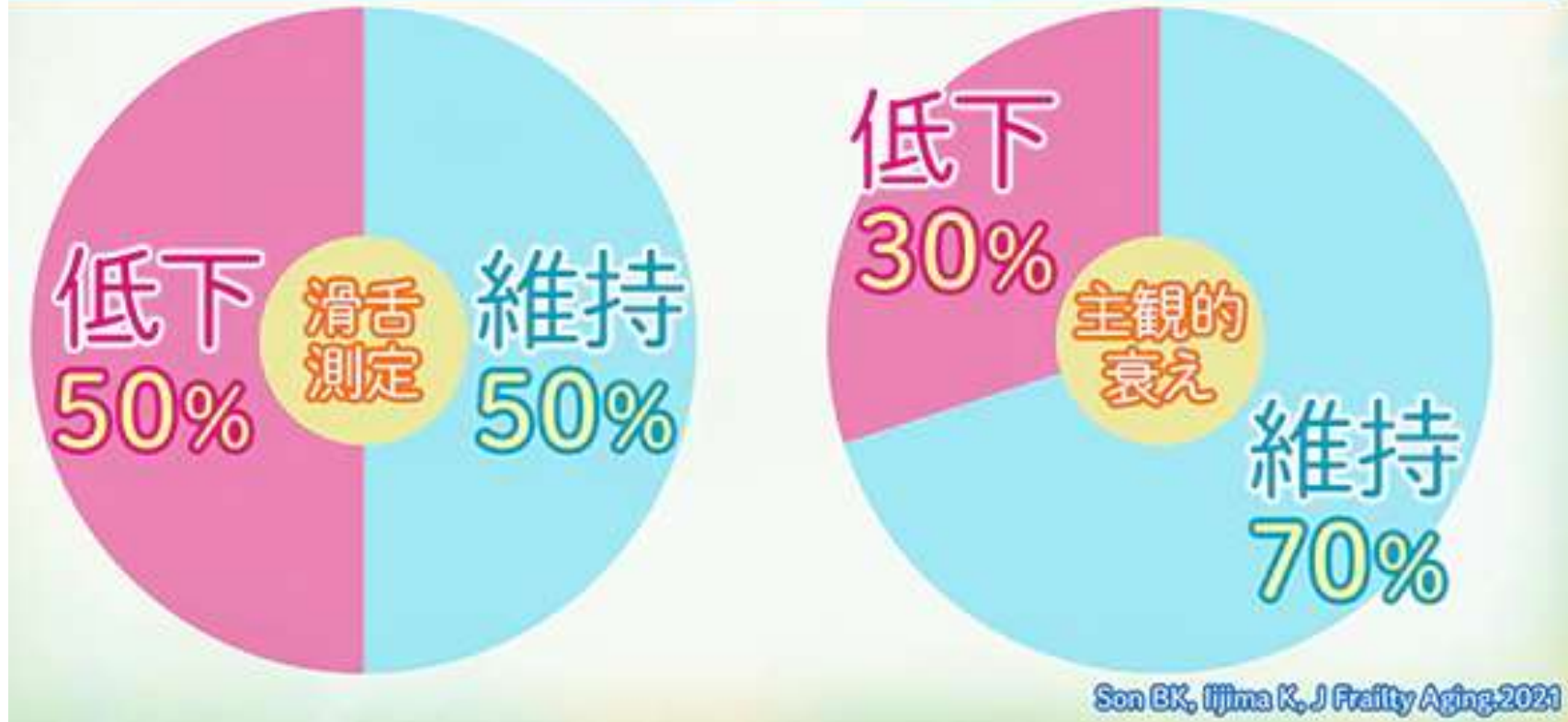
音読で活性化されるのが脳の前側にある前頭前野。  
前頭前野は、記憶・学習、他者とのコミュニケーション、  
思考、感情などをつかさどる。



# 口も鍛えられる

口くう機能 コロナ流行前後を比較

高齢者 約50名を調査



音読をすると唇や舌をよく動かすので、継続することで、口腔機能の改善や食事や会話を楽しむ余裕が生まれる。「音読」は誤嚥性肺炎の予防にもつながると期待される。

# 音読と計算の効果



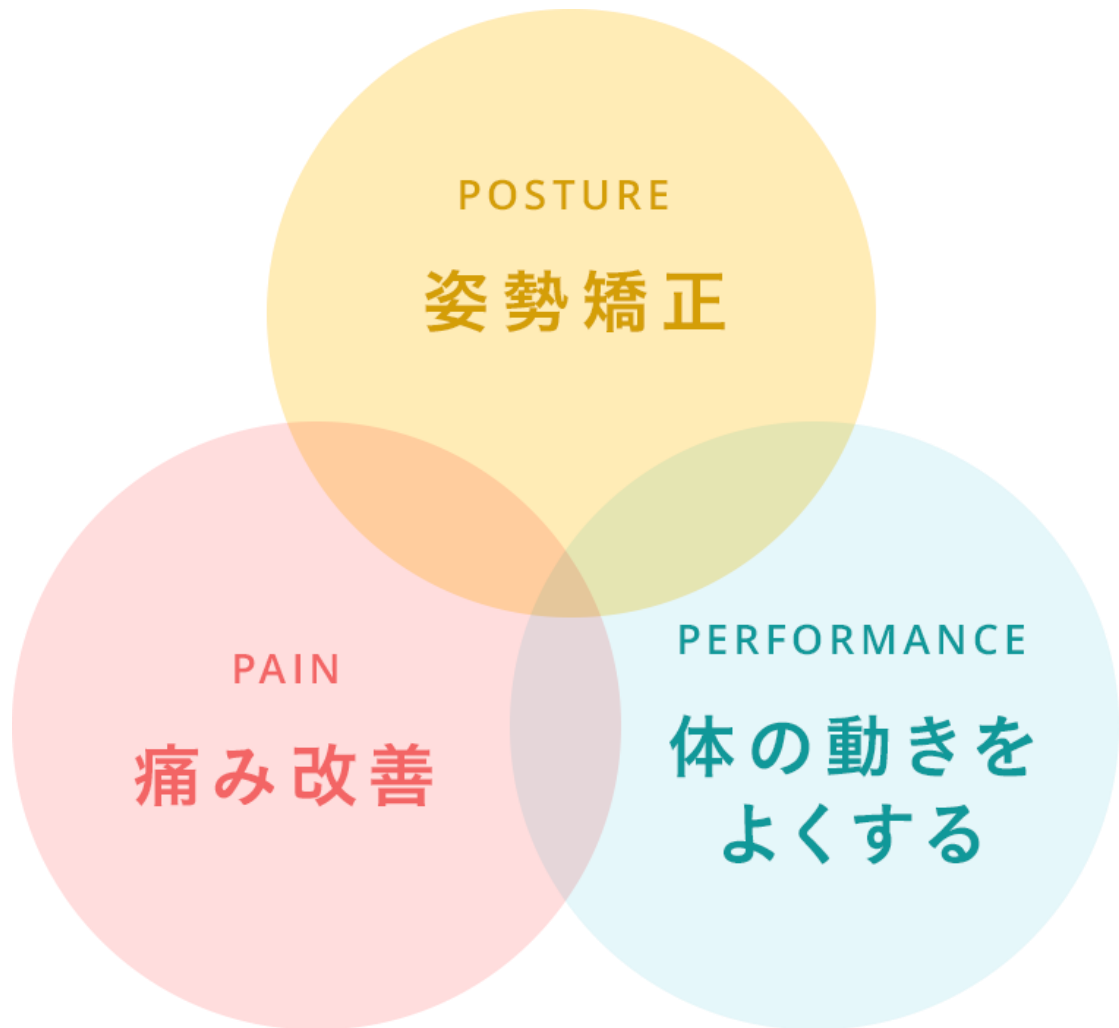
70歳以上の人々が音読と計算問題を週に3~5回、半年間続けるトレーニングを行った結果。

## エゴスキュー・メソッド

アメリカの軍人だった**ピート・エゴスキュー氏**が、ベトナム戦争で負傷し、痛みと体の不調に苦しみ、人間の体の構造や仕組みなどを研究模索し、「筋肉を再教育する」ことで、痛みやゆがみ、体の機能を改善する方法を考案。



# エゴスキューで実現 する3つの効果

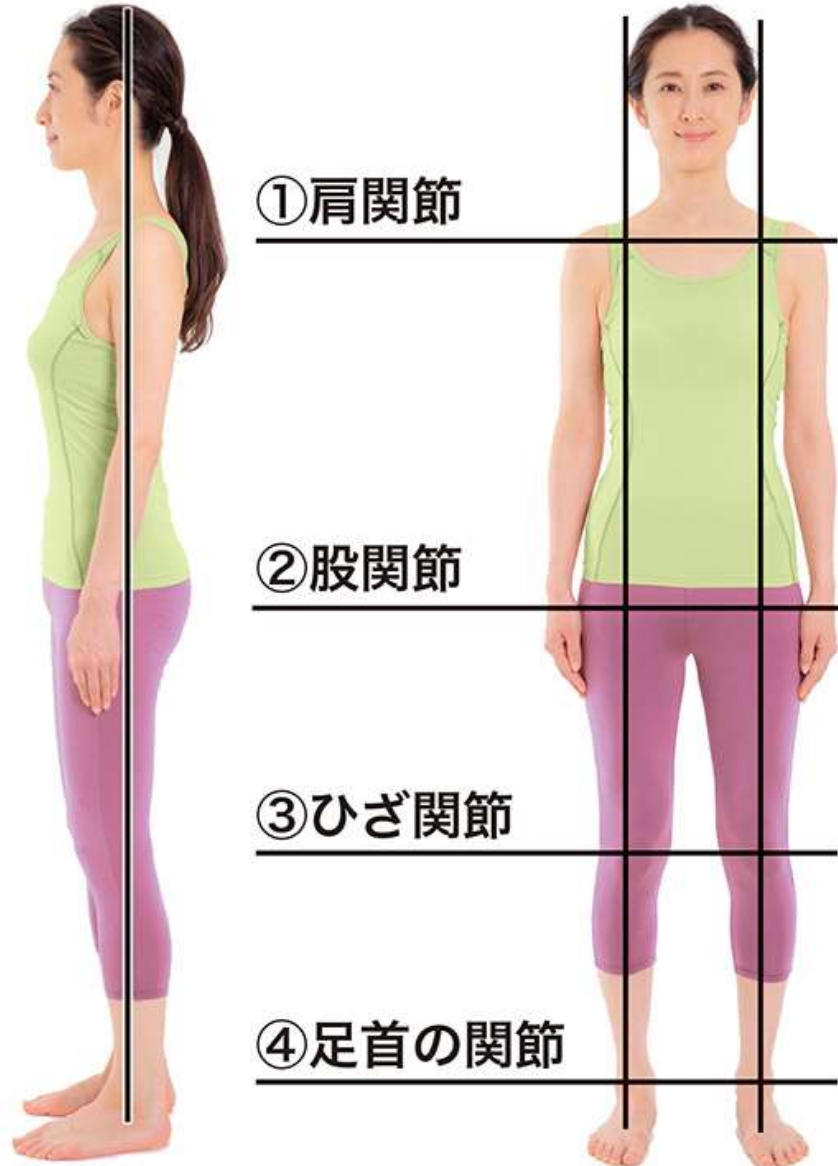


①痛みや不調の原因は患部ではなく、筋肉や骨格のゆがみ、筋肉のアンバランス、誤った体の使い方にあると考える。

②エゴスキュー体操では、姿勢を整えたり、正しく使われていない筋肉が動くようにしたりする体操を行い、「筋肉の再教育」する。



【理想的な姿勢】 ①～④の関節が、  
水平かつ垂直に並ぶ



## ポイント：1

エゴスキュー体操は、関節の位置を、  
本来の正しい位置に戻すことで体の  
ゆがみを修正し、痛みや症状を治す  
自力療法。

## ポイント：2

エゴスキュー体操には、難しい体操  
はなく、簡単なポーズをとって1分  
間静止したり、ゆっくりした動きを  
10回したりといった感じで、どんな  
方でも取り組める。

## 操体法とは

橋本敬三医師が(1897-1993)が  
創案し体系づけたもの。

体を楽な方向に動かすことで脳  
からの情報を変え、筋肉をリ  
ラックスさせる運動療法。

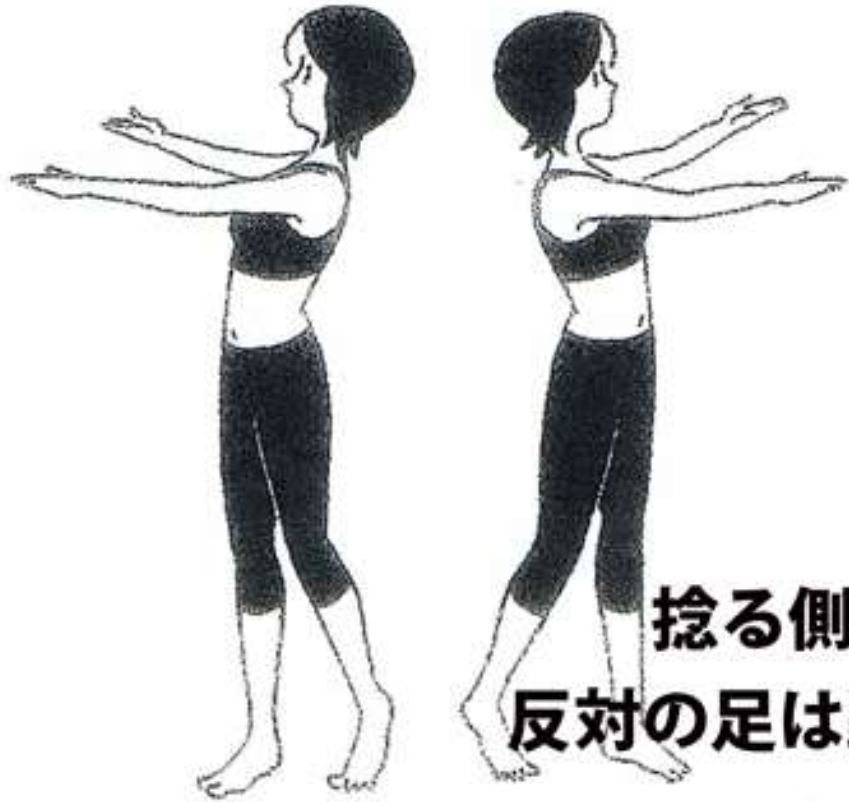


操体法の動きは、動いてみた時の感覚を探ることから始めます。不快を感じる所から逃げるように、気持ちよく感じられる方へ「**無理はしないで、気持ち良さを味わいながら動く**」ことが基本です。

体をバランスのとれた「本来の状態」に戻すことが目的なので、痛くても頑張ることや、我慢するようなことはしません。

「**ゆっくりと気持ちよく動くことで**」体が変わることを、意識的に感じます。

# 左右ねじり (捻りバランス)



基本姿勢から、ひねる側に重心を移しながら体をひねります。

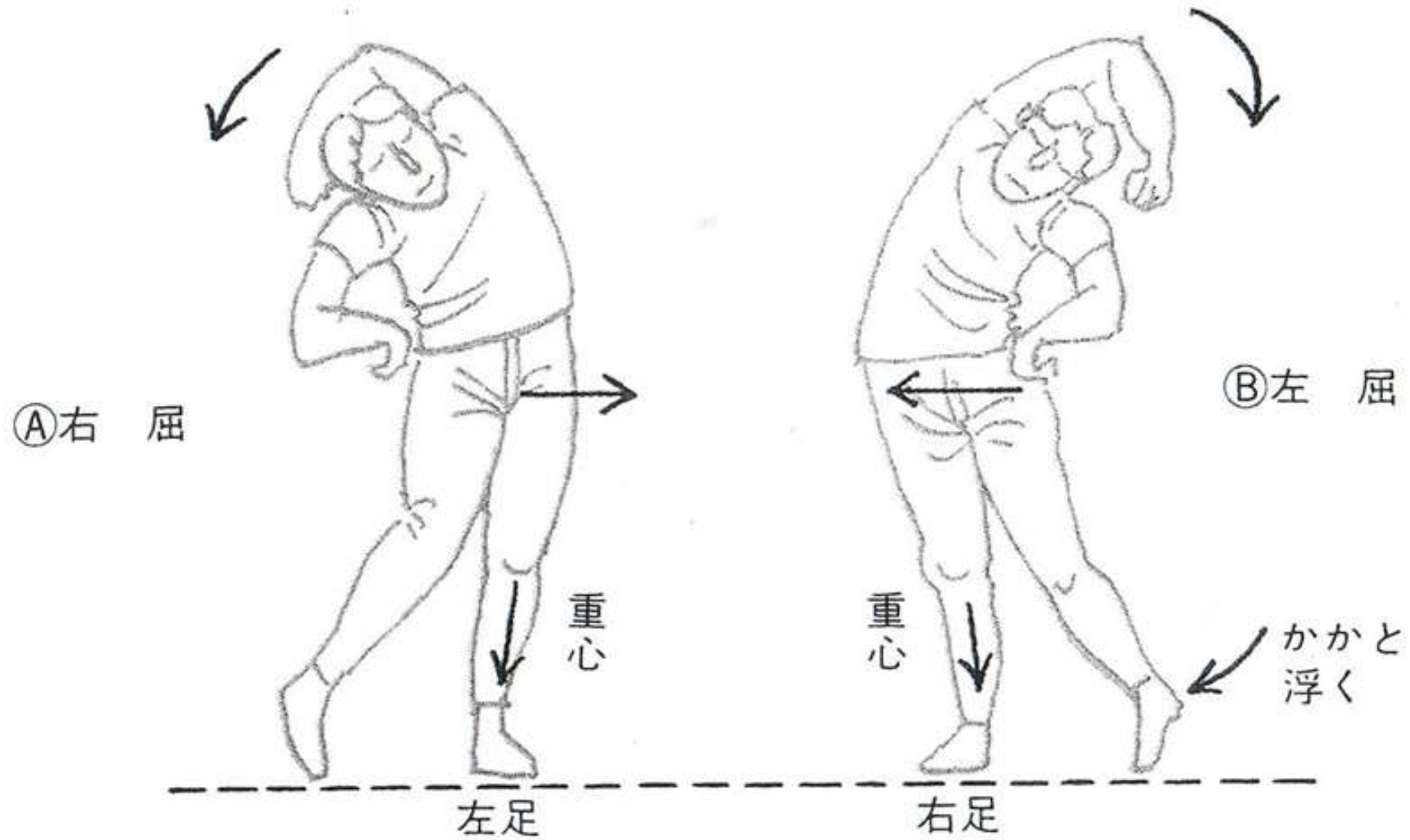
重心のかかっている足裏が床面にピッタリとつき  
ひねる反対側のは浮いてつま先が少しついている状態  
です。

**捻る側の足の母指球に重心を感じる  
反対の足は踵が浮く**

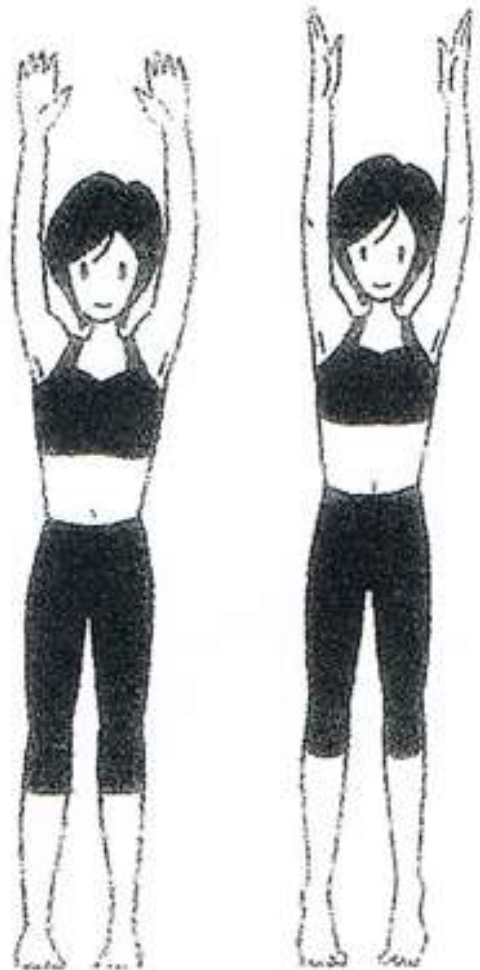
痛みやつっぱりを感じる時、痛い方向・つっぱる方向から、痛くない方向・つっぱりを感じない方向にゆっくり動かし、最後にすっと力を抜くと歪みが解消される。



# 左右側屈 (左右バランス)



# 腕の上げ下ろし (伸展バランス)



基本姿勢から ゆっくり爪先立ちをします

重心は足の親指側に立ち、天と地に引っ張られるような気持ちで、両腕を前方からあげてきます。

**中指を意識すると伸びやすくなります**  
**伸びきったら一息ついた後、バサッと**  
**一気に両腕を下ろします。膝はクッション**  
**作用で曲がります。**