

地域リハビリテーション 活動支援事業

(令和3年度ケアマネ研修資料)

名護市地域包括支援センター理学療法士西原

症例1

Aさん 70代女性、要支援1

調味料は塩分多いから使えない・・・



コーヒーは我慢

家族の迷惑になるから
食事は別々の時間に

＜経緯＞心不全で手術。退院後、何を食べたらいいのか悩んでしまい痩せてきた。

<同行訪問>

ケアマネ、栄養士、包括担当の三人で初回訪問



「心臓が悪く
ならないか
心配で」



好きな食べ
物は何です
か？



栄養士の評価・提案

「てばかり栄養法」「食べ物チェック表」等を使い
調味料の使い方、間食の方法等をわかりやすく、楽しく説明

食事は楽しく
!

コーヒーも大丈夫



美味しい減塩食
のポイント

塩も油も体
に必要なもの

<経過>

(初回訪問後、ケアマネ、栄養士、包括担当でモニタリングを実施。)

モニタリングの結果

本人の不安を軽くするには継続支援の必要性があると判断し、2ヶ月後もう一度訪問。(2度目の訪問はケアマネと栄養士のみ)
初回の提案をもとに、「食べたものチェック表」にて食品チェックを実施。いろいろな種類の食品を食べることができている。体重もふえてきたのを確認し、支援は終了とした。



その後、
朝食にコーヒーが飲めるようになり、
少しずつ、家族と同じものを食べるようになっていくとのことです。

★地域リハ個別支援計画書は、外来受診日に主治医に提出してもらったことで、医療とも繋がりが、主治医からも「食事制限はないですよ」と言ってもらえたそうです。

症例2

Bさん、70代女性 支援2 通所介護利用中



<経緯>

膝の痛みで活動範囲がどんどん狭くなっている。
リハ専門職のいる通所に変更したほうがいいのか？ケアマネからの相談

<同行訪問>

ケアマネと理学療法士で初回訪問

リハ職評価：両膝の可動域や痛みの確認と歩行状態の評価

- 重度の変形あり、動作のたびに骨の擦れる音がする。
- 杖を使用しているが、かなりゆっくりで道の横断は難しい
- 10年程前から患っており、症状はかなり悪くリハビリでの改善は難しい。
- 住宅改修やセニアカーの利用も考えたいが、まずは、**専門医の受診を提案。**
- 通所リハへの変更は受診の後で検討する。



<経過>

左膝の手術を行い、現在術後リハを継続中。

院内では歩行器を使用し、一本杖歩行の獲得へ向けて練習中。



- リハビリカンファレンスにケアマネ、家族さん、地域リハ担当が参加。
今後、在宅での生活にはどんなリスクが考えられるか？それに対してどのようなリハビリが必要か等の情報交換をおこなった。今後も情報共有していく。

★膝の痛みが強くなる前は、地域での活動（ミニデイや体操等）に参加できている方なので、今後も継続できるように包括予防担当等や地域の支援者さんと連携していく。



この事業の目的は…

リハビリテーションに関する専門的知見を有する者が、高齢者の有する能力を評価し改善の可能性を助言することや技術的な指導を実施することで、高齢者自身の自宅、地域の通いの場、通所及び訪問サービス等にて実施される介護予防の取り組みを総合的に支援し、高齢者のADLやQOLの向上を図る。

(H30年8月決裁文を一部抜粋)

名護市バージョン 「地域リハビリテーション活動支援事業」とは

- ① メンバーは名護市内で勤務するリハビリテーション専門職（栄養士も含む）
(R3年4月現在15人所属)
- ② 65歳以上全ての方を支援できるサービス。要支援、要介護の区切りはありません。
65歳以下でも介護保険の対象になっている方（難病指定等）は利用できます。
- ③ 医師の指示書はいりません。
- ④ 訪問リハビリテーションとは違います。
- ⑤ いつでも相談できる窓口担当は、基幹型包括支援センター西原、石黒
(TEL 0980-43-0022)

～生活課題を解決するために～

- 対象者の「できること」「できないこと」
「できそうなこと」を見極め、改善の見通しを評価する
- 対象者の有する能力を最大限にひきだすための介助方法
運動方法を提案する（見直す）



高齢者いきいき便利帳の31ページ

問い合わせ先:名護市地域包括支援センター / TEL:43-0022

こんな事業も
あります!

地域リハビリテーション活動支援事業

運動や栄養面の専門職(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士)が、高齢者の身体の状態を確認したうえで、困りごとや希望を聞き、一人一人が頑張れることをアドバイスする事業です。

〈対象者〉65歳以上の方(65歳以下でも介護保険の対象になっている方)

専門職がこんな困りごとにお応えします。

- ・介護保険の結果がでない前に退院・・・住宅改修や福祉用具などについて相談したい
- ・閉じこもり傾向で、なかなかサービスに繋がらない・・・このままでは、寝たきりになってしまいそう
- ・新規利用者のサービスを検討する際、本人のできる動作やできそうな動作が知りたい

管理栄養士、
理学療法士、作業療法士
言語聴覚士



理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が訪問の場合

体の状態を確認し、運動や動作のアドバイスをします。

飲みこみや言葉のアドバイスをします。



管理栄養士が訪問の場合

食生活を確認し、食事や調理のアドバイスをします。



問い合わせ先:名護市地域包括支援センター / TEL:43-0022

参考資料 てばかり栄養法

1日にこれだけは食べましょう

しっかり食べる



肉
魚

たまご
豆腐

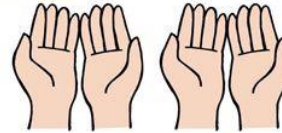
たっぷり食べる



両手1杯の緑黄色野菜



(1食40-50gを目安に)



両手2杯のその他の野菜



(ノンカロリーの海藻・きのこ・こんにゃく)
(1食80-100g以上を目安に)

ほどほどに食べる



人差し指と親指の輪の中に入る
果物類

その他



ごはん

毎食軽く1杯~1杯半
(その日の活動量で変わる)



芋

じゃがいも
中1個

牛乳



200ml

気をつけましょう

お菓子~どれかひとつ~



和菓子
(まんじゅう等)

人差し指と親指の輪の中に入るもの



洋菓子
(ケーキ等)

片手のひらにのるくらい



スナック菓子
(ポテトチップス等)

片手のひらにのるくらい