



地域リハビリテーションたより

～埼玉県地域リハビリテーション・ケアサポートセンター活動報告～

県央圏域版 No. 令和4年3月発行



発行元
地域リハビリテーション・ケアサポートセンター 上尾中央総合病院（県央圏域担当）

〒362-8588 埼玉県上尾市柏座1-10-10

TEL：048-773-1111 FAX：048-773-7893

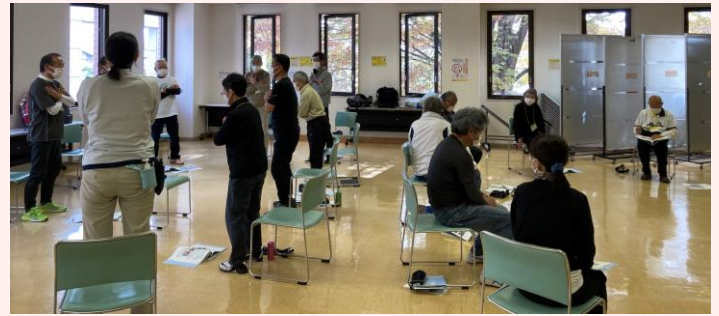
E-mail：egawa.k@ach.or.jp



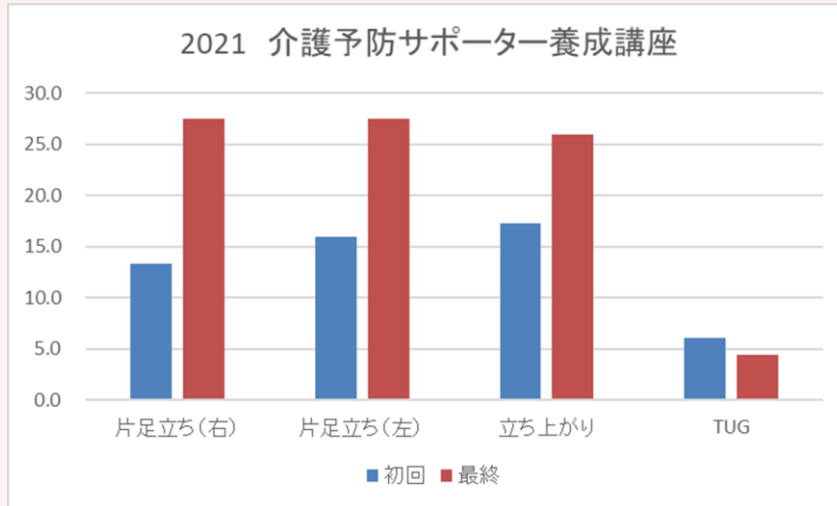
埼玉県ホームページ
地域リハ支援体制

【介護予防サポーター養成講座】

令和3年度、新型コロナウイルス感染対策の内容を含んだ内容となりました。今年度は鴻巣市・桶川市で開催しました。昨年度に比較し外出自粛生活が続き市町の事業に参加してみようと参加する方が多い傾向でした。自らの地区で通いの場を立ち上げていきたいと地域単位で参加することがみられていました。感染対策を取りながら限られた時間で伝えられるよう、リハビリ専門職・市町担当者・包括支援センターと協力し対応していきました。



鴻巣市では参加者が前年に比較し少なかった年度となりました。全8回の養成講座において全員の参加者が体力測定においてすべての項目に向上がみられ、養成講座終了後に歩いて帰るなど運動習慣獲得に至りました。



令和3年度派遣実績

市町村	件数	参加人数
鴻巣市	1件	3人
桶川市	2件	28人

ご興味のある方は、市担当窓口またお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。
講座の詳細や申込み方法は、各市町村の広報誌またはホームページをご確認ください。

自主グループ支援

感染対策を実施しながら、通いの場を継続しようと代表者により様々工夫がなされました。検温の実施、マスク着用の徹底、手指消毒剤の設置、会場内でのソーシャルディスタンス、3密回避は当然の事、休みにせざる得ない時に自宅で出来る事は何かを皆で一緒に考えていきました。



自立支援型地域ケア会議・地域ケア推進会議

今年度は、各地域でWEBでの自立支援型地域ケア会議が多く開催されました。また、鴻巣市、上尾市では包括圏域毎にケア会議が開催されました。多くの、地域課題が抽出され鴻巣市では、地域課題を分析し、地域ケア推進会議が開催されました。



ご興味のある方は、市担当窓口またお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。
講座の詳細や申込み方法は、各市町村の広報誌またはホームページをご確認ください。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

自分の活動量を知ろう!

• 知っていますか?
ご自分の日常生活で、どの程度活動しているのか?

歩数: _____ 歩/日

• 活動量: この1週間では、10分以上続けて歩くことは何日ありましたか?
そのような日には、平均で、1日合計してどのくらいの時間歩きましたか?

• この1週間では、中等度以上の活動をする日は何日ありましたか?
(各種スポーツ、軽い荷物の運搬、子供と遊ぶことなど)
そのような日には、平均で、1日合計してどのくらいの時間活動しましたか?

• この1週間では、立ち仕事(家事など含む)などすることは何日ありましたか?
そのような日には、平均で、1日合計してどのくらいの時間活動しましたか?

弱点を補うために知っておきたい活動・運動

- i. バランス
- ii. 脚の筋力
- iii. 歩行能力
- iv. 全身の筋力 (握力)

体成分(INBODY)
の結果から...

	低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
バランス					

※運動の目安

かかと上げ 踏み込み (ランジ) 立ちすわり

可能な回数からはじめ、15回程度でたら2→3セットと徐々に量を増やしてください。
横になっている、座っている時間を減らすために、15~30分に1回は立ち上がりをしましょう。

0	何も感じない
0.5	非常に軽い
1	やや軽い
2	軽い
3	ちょうど良い(楽である)
4	ややきつい
5	きつい
6	
7	かなりきつい
8	
9	
10	非常にきつい
	最大

自覚的運動強度

人や社会とのつながりが、
心身の機能を高めます!!

楽しみを見つけてみましょう!!

家事 (料理、掃除など) 趣味活動

ご自身で出来る家事や趣味を見つけてみましょう。
ちょっとした作業も立派な運動になります。
役割や楽しみの中に動く要素があると継続しやすいです。

参加してみましょう!!

サークル活動 体健 スポーツ

やりやすさに注意して、運動の強さ・量は上表の2~4におさまるようにしてください。

通いの場等へ参加している高齢者向けに健康づくり支援の依頼がありました。
 第1回 フレイルチェックにて目標設定体組成計測・管理栄養士による栄養講座
 第2回 理学療法士による運動講座
 第3回 歯科衛生士による歯科口腔講座
 第4回 体組成計測 振り返り・目標再設定
 高齢介護課・保険年金課・健康増進課と専門職で高齢者のフレイル予防を促進するためにどうするかを検討しました。

講師の派遣についてお考えの方は、地域リハビリテーション・ケアサポートセンター 上尾中央総合病院
 またはお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。

【介護予防サポーター・自主グループ数一覧】 令和3年4月~令和4年3月までの実績

派遣実績

- 介護予防サポーター養成講座 →20件
- 介護予防教室・自主グループ支援 →44件
- 地域ケア会議 →47件
- 介護予防・日常生活支援総合事業等 →10件
- 研修会、講座への講師派遣 →30件

【お問い合わせ】

県央圏域
 地域リハビリテーション・ケアサポートセンター
 上尾中央総合病院 担当： 穎川和彦
 (リハビリテーション技術科)

〒362-8588
 埼玉県上尾市柏座1-10-10
 TEL: 048-773-1111
 FAX: 048-773-7893
 E-mail: egawa.k@ach.or.jp
 担当圏域 (5市町村):
 上尾市・伊奈町・桶川市・北本市・鴻巣市
 協力医療機関等: 24ヶ所
 (病院・診療所12、介護老人保健施設12)