

名古屋市健康福祉局高齢福祉部地域ケア推進課

# 介護予防の動機づけと支援方法

愛知県理学療法士会

リハビリテーション情報センター局

部長 小幡 匡史



# 本日の流れ

1. 事業対象者の理解
2. 事業所の心構え
3. 具体的な支援方法



# 高齢者が幸せを感じる4大項目



関係の深い人とのあたたかな関わり



介護予防に取り組み、前向きに努力すること



「ありがとう」と言われること



美味しく食べること

その人が主体的に  
生活できるよう支援する

= 自立支援



介護予防に取り組み、  
前向きに努力すること



かけがえのない  
楽しみを維持する



自分の存在意義を感じる

主体性







# 高齢者が幸せを感じる4大項目



関係の深い人とのあたたかな関わり



介護予防に取り組み、前向きに努力すること



「ありがとう」と言われること



美味しく食べること





関係の深い人とのあたたかな関わり



介護予防に取り組み、前向きに努力すること



「ありがとう」と言われること



美味しく食べること

## よくあるサービスの流れ



日常的な活動の場

「通所サービス」



買い物・調理

「訪問サービス」



介護予防に取り組み、  
前向きに努力すること



かけがえのない  
楽しみを維持する



自分の存在意義を感じる



主体性



人生や生活で「**したいこと**」を  
「**なじみの**」環境の中で続ける

「**手芸・家事**」を続ける

「**友達との関係**」も途切れない



その人が主体的に  
生活できるよう支援する

= **自立支援**



# 「事業対象者の理解」のまとめ

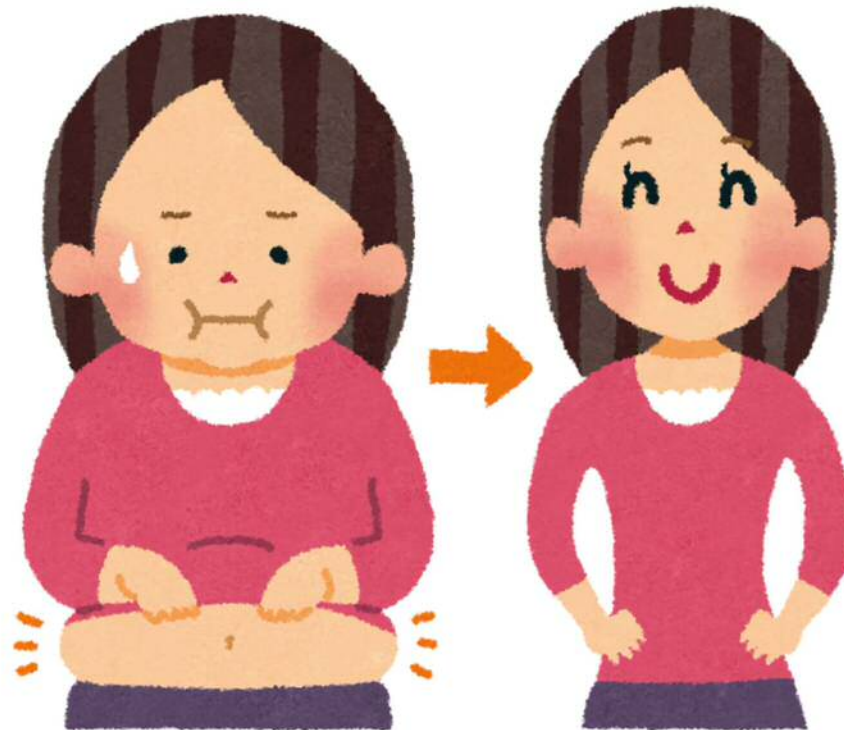


人生や生活で「したいこと」を「なじみの」環境の中  
で続ける



# 利用者契約時に行う事

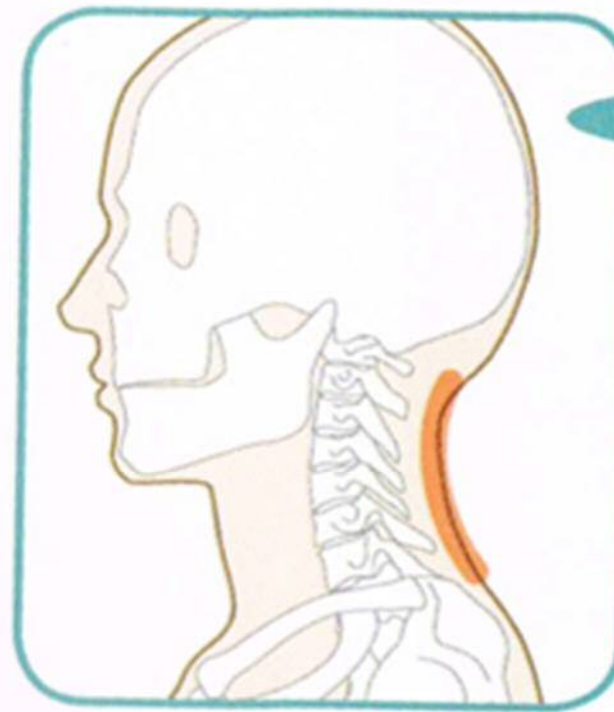
1. 主体性が最も重要である事
2. 有期のサービスである事
3. 日頃から学んだ事を自宅で取り組む事



介護予防≡(なりたい自分になる事)≡ダイエット

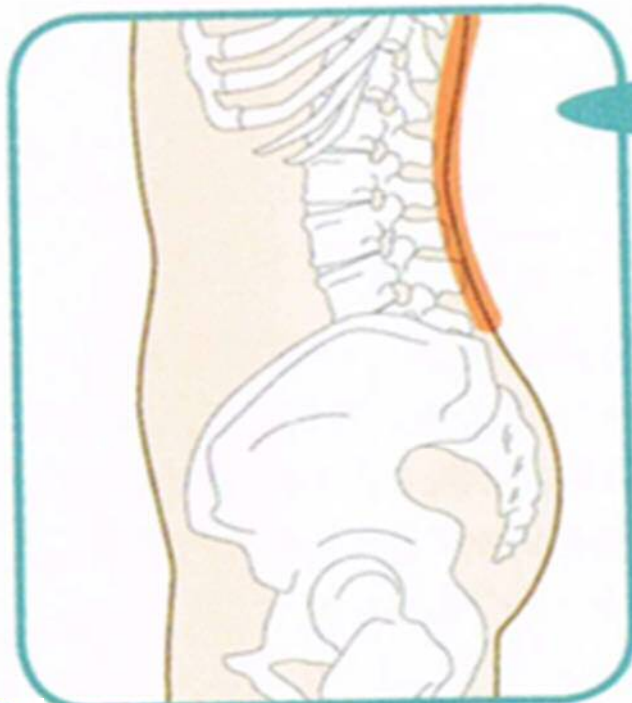


# 体の基本



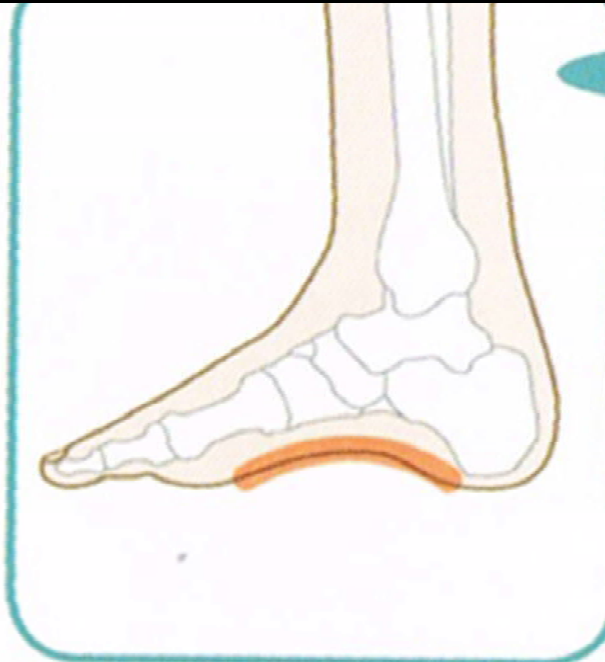
## 首のアーチ

人間は考える能力が高く、非常に重い脳をもつ。この大切な脳に衝撃を伝えないためのクッションとなっているのが、このアーチ



## 腰のアーチ

上体の重みがつねに乗っているのが腰。人体でもっとも大きいアーチ構造をもつクッションのため、これが機能しないと、全身に負荷がかかる



## 足裏のアーチ

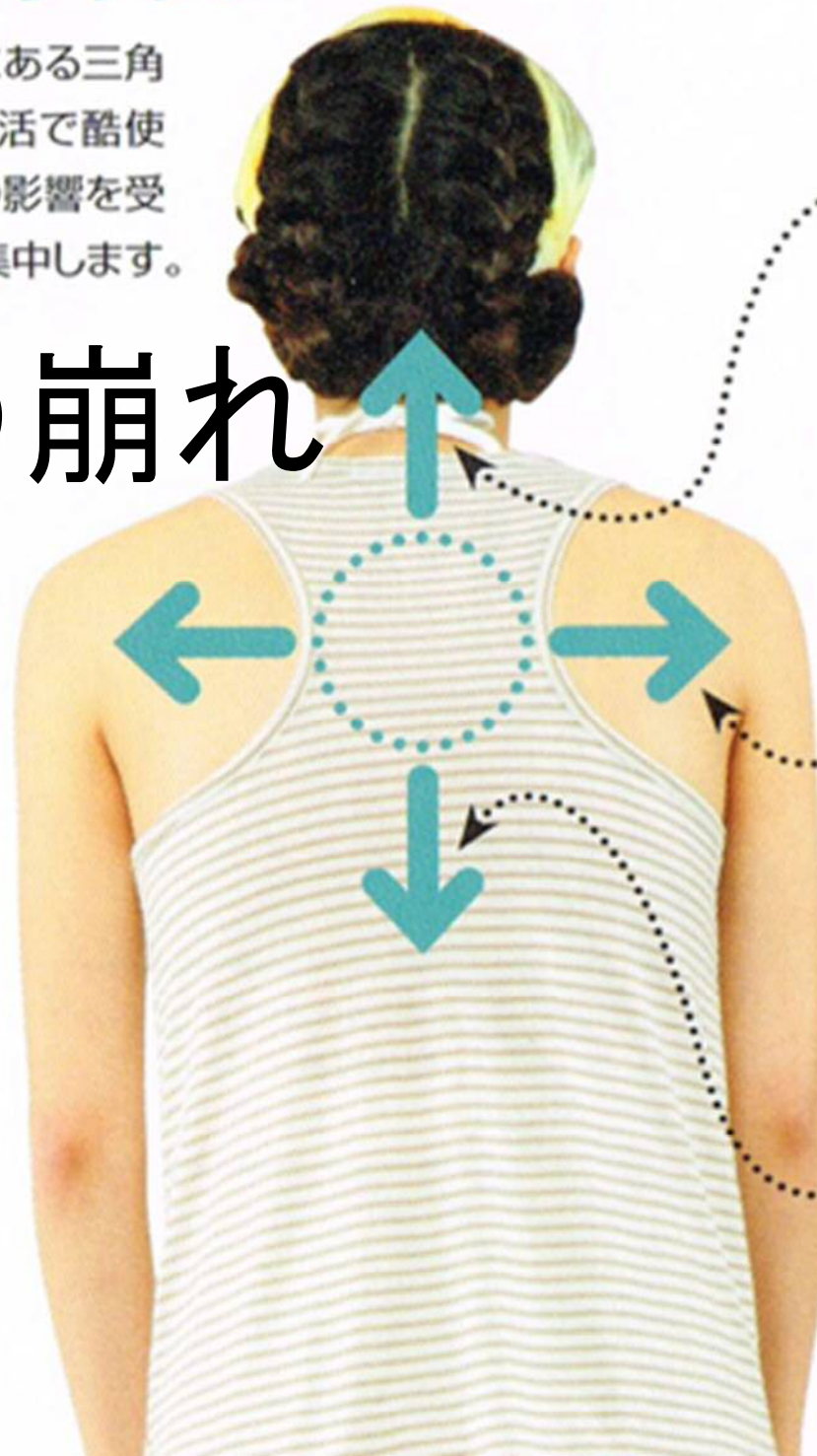
縦と横にアーチ構造をもつ。歩く、走る時のクッションであり、バネにもなる。これがないと疲れやすく、ひざや腰に大きな負担がかかる



## 負担がかかりやすい

肩甲骨のあいだにある三角点は、現代人の生活で酷使される頭、腕、腰の影響を受けやすく、負荷が集中します。

# アーチの崩れ



### 頭の使いすぎ

●頭の疲れ、ストレスなどであごを突き出す  
デスクワークなど、頭ばかり使う状態が続くと、姿勢が乱れやすい。とくにパソコン作業を長時間続けると、つねに下向きになるため、首への負担が増大する

### 腕の重みがのしかかる

●腕の疲れ、肩の疲れ  
正しい姿勢で部分疲労が蓄積されていなければ、腕が疲れてもさほど気にならない。しかし疲労がひどいと、腕を支えていた筋肉がはたらかなくなってサビつき、三角点が左右に引っ張られる

### 腰の疲れ

●背すじ、足腰の乱れ  
イスに腰かけたり正座したりする時間が長いと、体の構造上、立っているときよりも腰のアーチが崩れやすくなる。また脚部が長時間固定されると、腰のアーチを保ち



# アーチが崩れるとどうなるか？

【いつもの姿勢】



【猫背姿勢】



姿勢が悪いと力が出し切れない





これが、正しい立ち方！



壁に踵とおしり、肩甲骨をつけて真っ直ぐ立ちます。この立ち方が正しい姿勢となります。



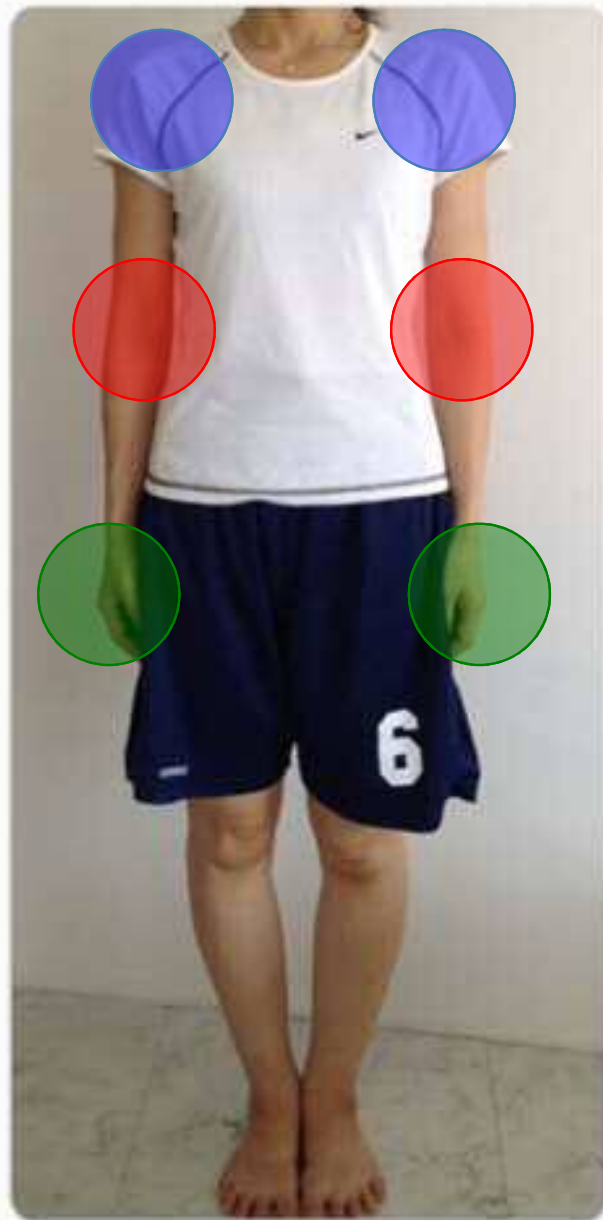
# 年齢とともに弱くなる筋力

どこの筋肉が弱くなるか？

**A 肩**

B 肘

C 手

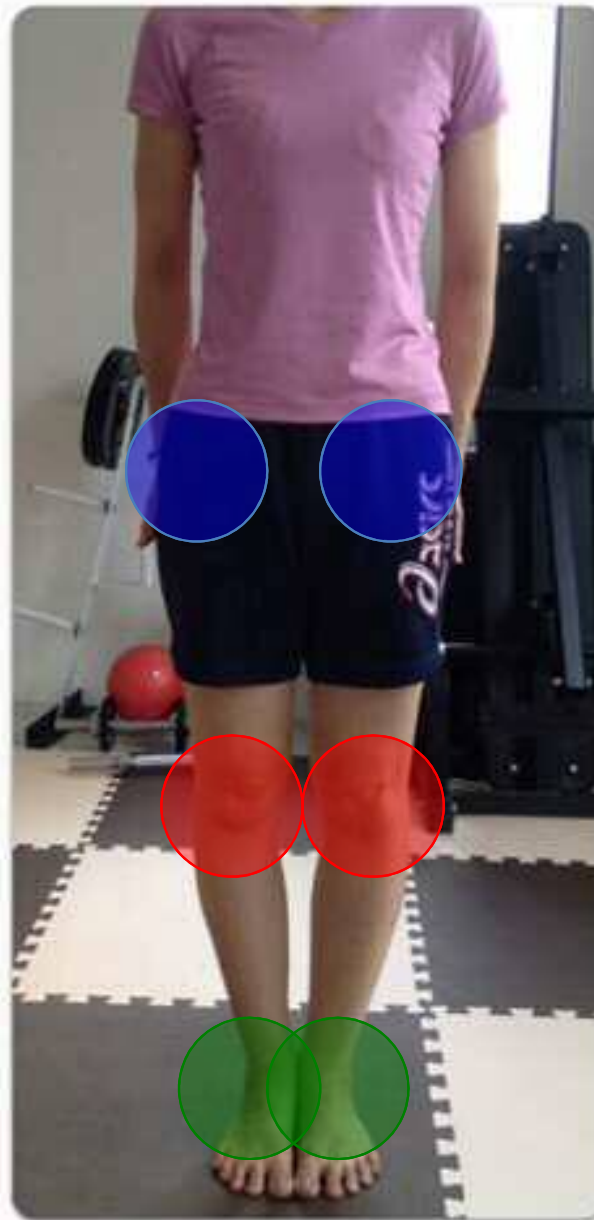


どこの筋肉が弱くなるか？

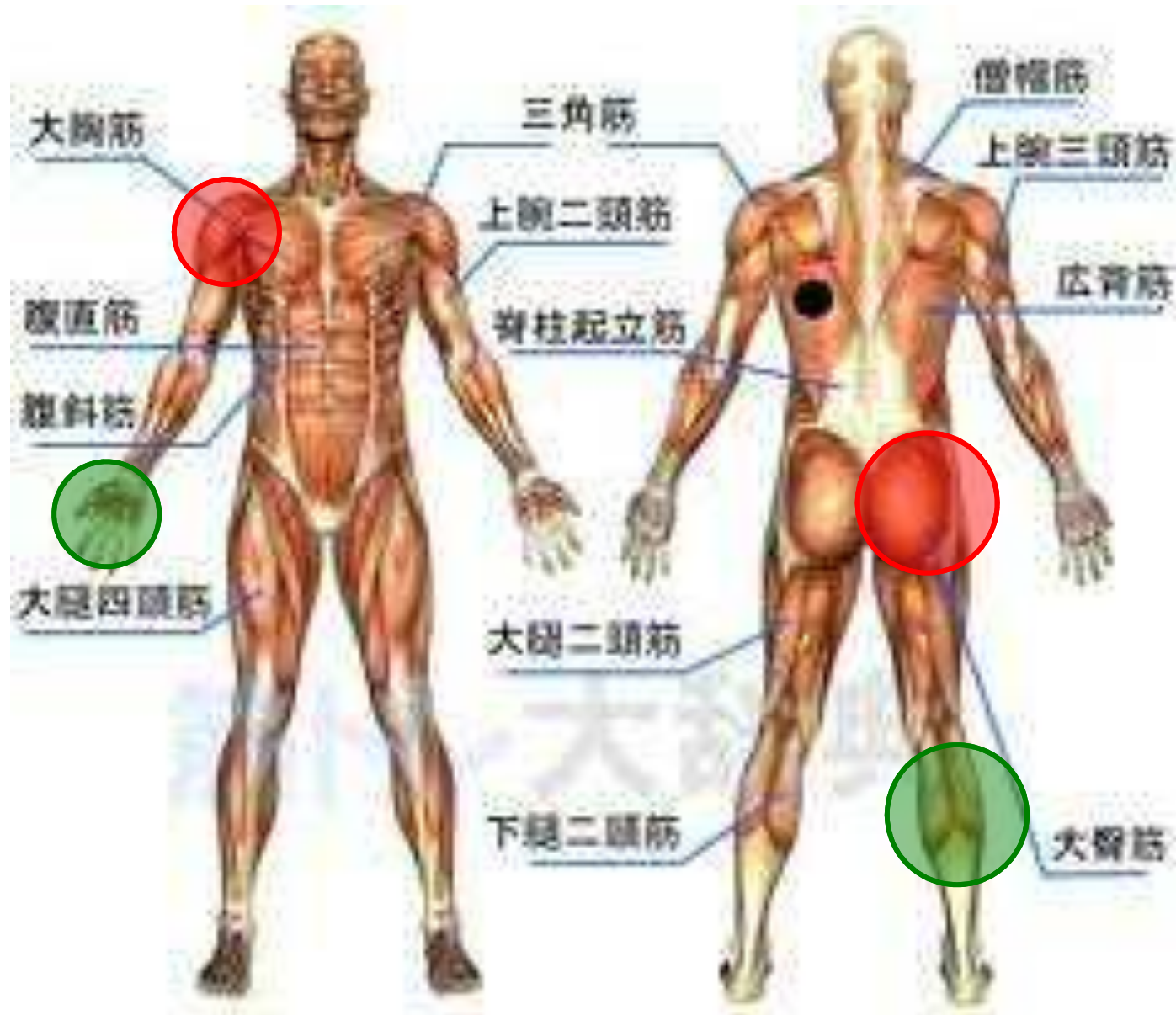
**A 股**

B 膝

C 足



# 弱くなる筋力とかばう筋力



肩や股の筋力低下を手や足の筋力がかばう。

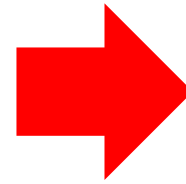


# 胸筋のストレッチ

手の甲を下向きに指を組み、  
下へ伸ばします。

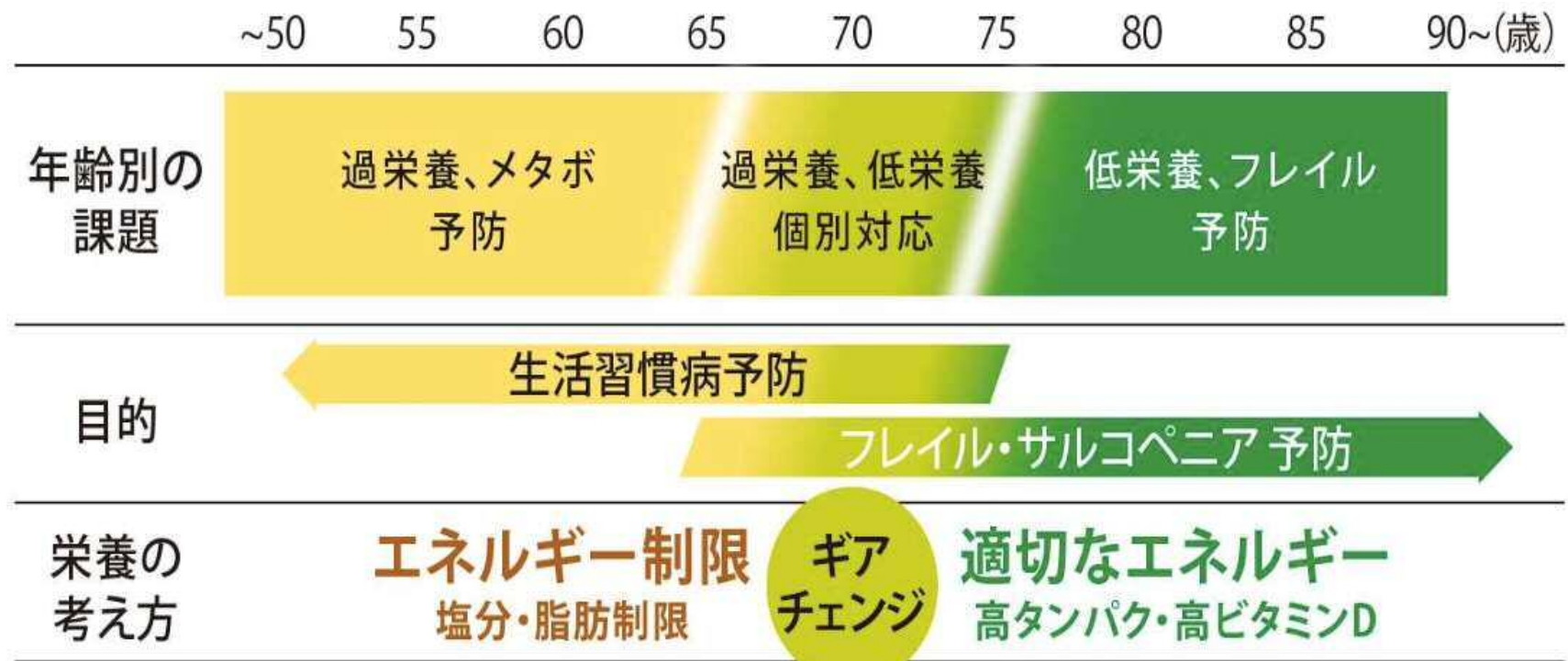


# お尻の筋力トレーニング



踵で真下に優しく押します(左右10回ずつ)

# 栄養の誤解①



葛谷雅文. 医事新報4797「高齢者の栄養管理」p41-47 の図4から引用改変  
高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』（東大・飯島勝矢）

「過栄養→悪」の認識のままエネルギー制限をされる方が多い



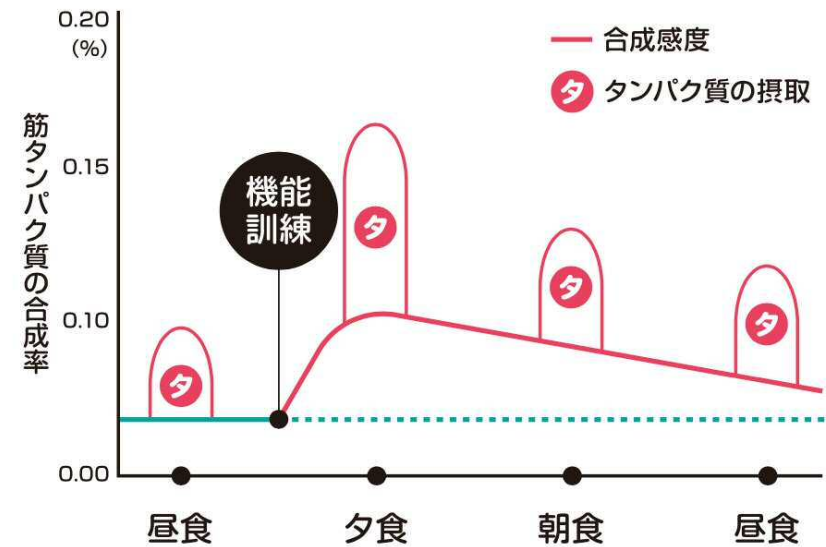
# 栄養の誤解②

20代より高齢者の方が  
タンパク質の摂取は  
1.7倍必要

体重(kg)	若年者(20代)	高齢者
50	12.0	20.0
55	13.2	22.0
60	14.4	24.0
65	15.6	26.0
70	16.8	28.0
75	18	30.0
80	19.2	32.0

年代別体重別筋合成に必要なタンパク質の量 出典: Moore DR(多関節運動の場合、+10g)

機能訓練後、  
筋力アップは24時間続きます。  
その間積極的にタンパク質を  
摂ることが推奨されています。

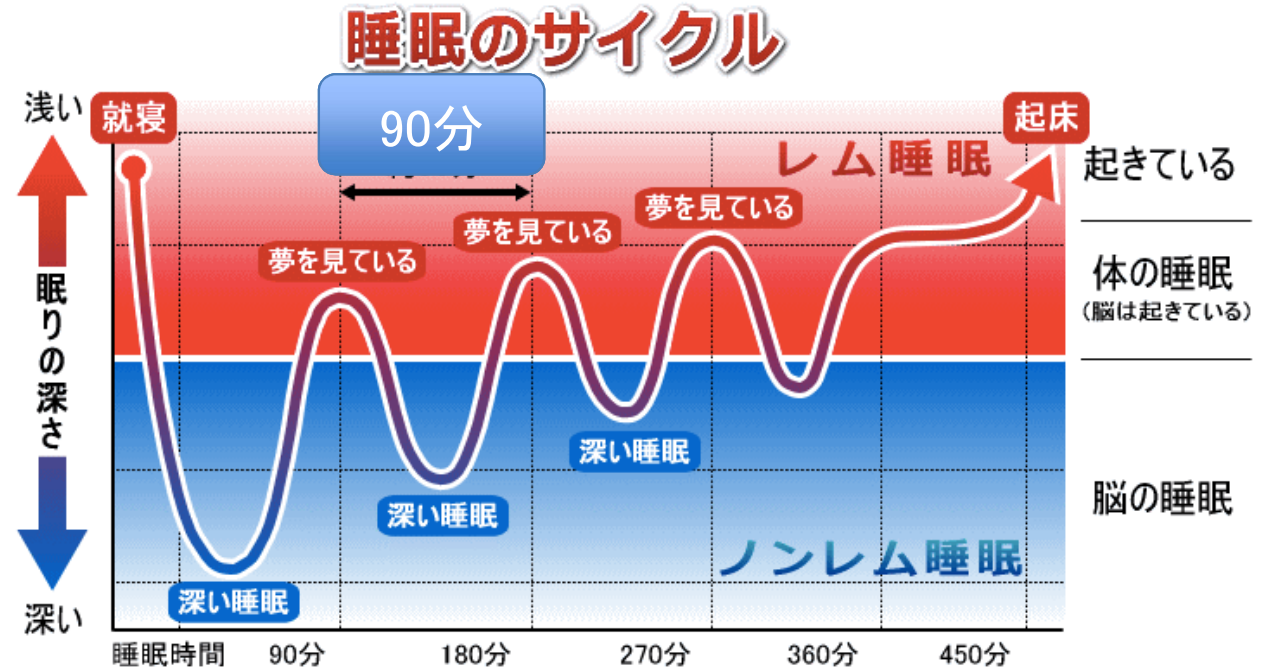


出典: Philips SM, 2014より作成

食事量を増やすことが難しい場合は、タンパク質含有量の高い補助食品やサプリメントを活用する事をお勧めします。



# 睡眠とは



resonance music

**レム睡眠**

体はぐったりしている



脳は覚醒状態に近い

**ノンレム睡眠**

深い眠りについている



起こしても  
脳がすぐに活動できない

脳を休める

体を休める

記憶を定着させる



Think Body Japan





# 日常的な睡眠不足によって

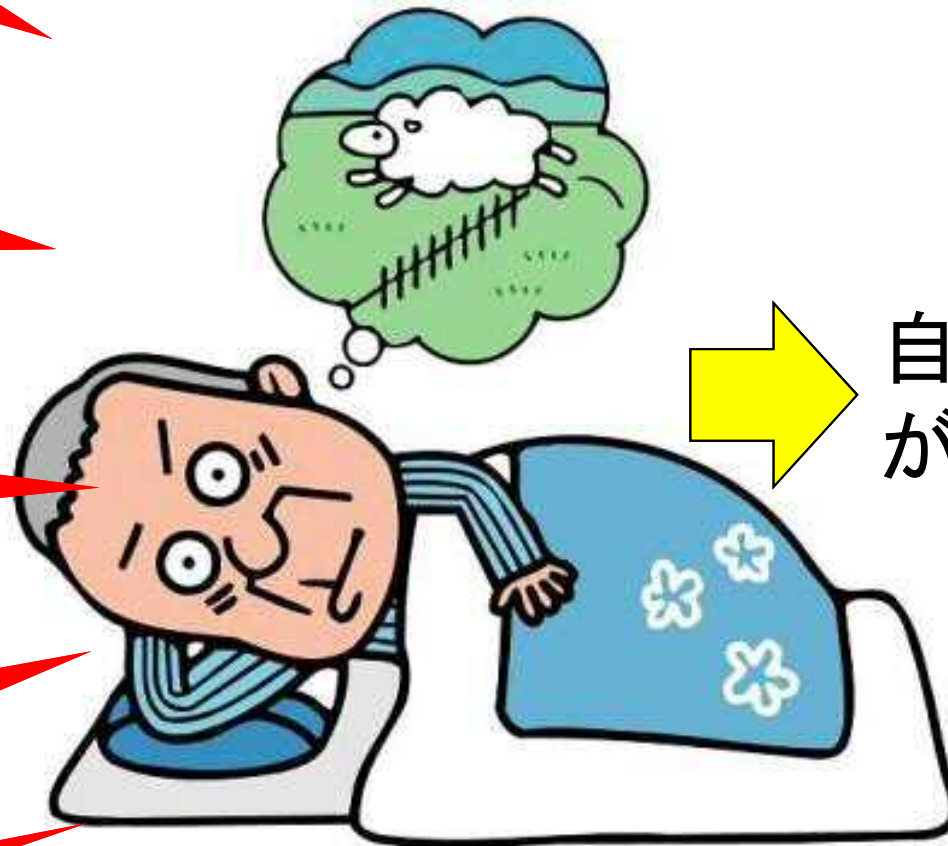
運動能力が下がる

誇大妄想

被害妄想

うつ症状

免疫力の低下



自分らしさが欠落



# 睡眠不足の理由

昼間、活動量不足

ストレス

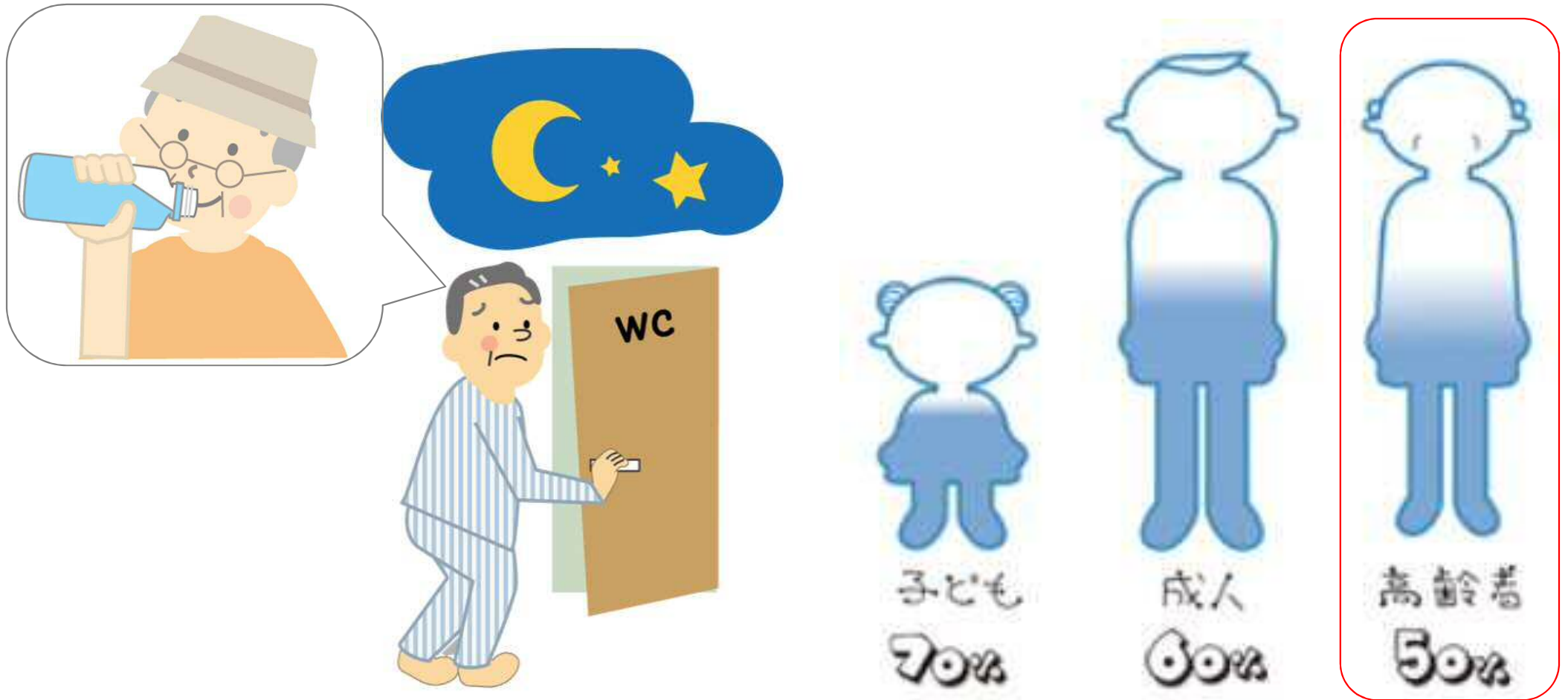
夜間のトイレ



眠れない か 起きてしまう



# 夜間のトイレの誤解



夜間トイレの回数が増える→日中の水分量を減らす



水分が少なく、日中に老廃物を体外に排出しきれなかった→夜間残りを排泄

日中の水分量を増やす (少量頻回に摂取) ことが必要

