

D-wing

質の高いケア環境を目指す介護情報誌

第9回 CARE VIEW

「官」「民」「学」が支える健康増進
モデル事業千葉県e-wellness
実証プロジェクトの現状

第7回 CARE POINT

介護に採り入れたいところのケア
-動作法-



「官」「民」「学」が支える健康増進モデル事業 千葉県e-wellness実証プロジェクトの現状



筑波大学大学院人間総合科学研究科
助教授 久野 譜也

「サービスの支給」から「サービス適用者を増やさない」への転換——日本の医療と福祉が直面しているこの難問に対して、経済産業省の健康サービス産業創出支援事業で採択された千葉県のモデル事業が答えを出せるか。否か。「千葉県健康づくりコンソーシアム」の代表を担う、筑波大学発ベンチャー企業、株式会社ウエルネスリサーチ代表の久野譜也さんのお話をもとにご報告します。

IT技術が可能にした 個別の健康増進プログラム

二〇〇〇年四月に施行された介護保険制度の利用者数は当初の倍の三〇〇万人に増え、給付費も三二兆円から五・五兆円まで上昇を続けています。このままでは二〇二五年度には一九兆円にまで膨れ上がるという推定も出ています。厚生労働省は現在、介護保険制度の

見直し作業を進め、介護が必要な状態にならないための予防と改善を推し進める予防重視型システムという考えを打ち出しました。団塊の世代が高齢期を迎えるいま、日本の医療、福祉の世界では疾病を治療するばかりでなく、疾病を予防し、いきいきとした生活を過ごせるための健康づくりを提案し、実践していくことが急務となっています。

その格好の事例として、二〇〇四年度から千葉県と民間企業九社で構成する千葉県健康づくりコンソーシアムの「千葉県e-wellness実証プロジェクト」が注目を集めています。自治体による健康増進のための事業は従来からありましたが、画的で短期間のものが多かったのに対し、本プロジェクトではe-wellness（イーウェルネス）システムというIT技術を活用することで、限られたメンバーで多人数に対して個別の健康増進プログラムを提供することが可能となりました。

e-wellnessシステムを開発した（株）ウエルネスリサーチは、大学発ベンチャー企業設立という国の方針のなかで、二〇〇二年に筑波大学から立ち上げられた企業です。代表を務める久野譜也さんによりますと、このe-wellnessシステムは、一九九六年に筑波大学と茨城

県大洋村との共同プロジェクトがきっかけとなり開発されました。大洋村の健康づくりシステムの構築に取り組んだとき、二人ひとりの体力や健康状態に応じた運動プログラムを作ることが求められたのです。結果として、個人に合った運動プログラムですから、画一的なものよりも効果はより早く現れます。早く効果を実感できれば、参加者は運動に取り組み、これが自然に楽しくなり、これまで困難だった運動の継続という問題も解消されました。今回の千葉県のモデル事業では、このe-wellnessシステムを中核にして、筑波大学での研究成果なども駆使しています。

体力年齢が七・五歳若返り 継続率も九〇％超という好結果

では、肝心のモデル事業の内容容はどのようなものでしょうか。大きく分けて三つあります。第一は「健康づくり教室型」、第二は「ドラッグストア型」、第三は「観光・健康サービス融合型」です。日本全国どこでも医療費による財政圧迫が問題となっていますから、今回のモデル事業でも同様な効果が見られるかどうか、結果が待たれるところです。久野さんは言います。



個別プログラムを実施する健康教室の参加者

新しい健康づくりは日本の 将来に何をもちたらずのか

面白いのは、従来自治体による健康増進事業が無料で行われていたのに対して、このモデル事業ではすべて参加者による負担を基本としていることです。健康づくり教室を例にあげますと、習志野市では三月から三十七五〇円、大多喜町は、一月で二〇〇〇円が必要とされています。受益者負担を採用したことにより、参加者が増え、も自治体の負担が大きくなることを避けられます。いままで、つくばウエルネスリサーチ社と提携して健康増

進プログラムを実施した自治体では、副次的な結果として医療費が削減されるという効果が実証されています。日本全国どこでも医療費による財政圧迫が問題となっていますから、今回のモデル事業でも同様な効果が見られるかどうか、結果が待たれるところです。久野さんは言います。「モデル事業の結果が出るのは、まさにこれからです。二五カ月のプログラムを終えたらそれでいいのではなく、その人たちが今後はサポートとして活用するなど、継続のための場や仕組みを作らなければなりません。医療費削減も、やはり千名単位で参加されてはじめて財政的に効果が出るのです。そういう意味で今回のモデル事業を成功させるだけでなく、さらにそれを点から面へ広げて展開させなければなりません」

確実に進行する高齢化社会。それを豊かで楽しいものにできるかどうか。千葉県やe-wellness実証プロジェクトは、そのひとつの試金石になるのは間違いありません。

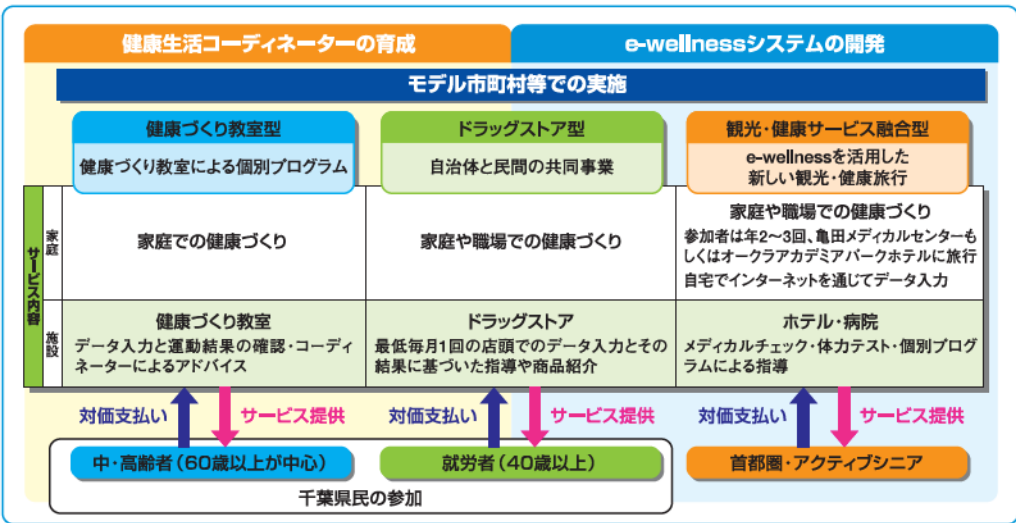


図1 千葉県健康づくりコンソーシアム モデル事業の仕組み

食食品プログラムなどからなります。参加者は自分で課せられた日々のトレーニングの数値を、歩数計や体組成計という簡単な機器に記録させていきます。その記録は地区の教室に置かれているパソコンを通じてデータベースに取り込まれて分析された後、引き続き健康づくりに適進できる情報が提供されます。

プログラムを実施してから九カ月が経過し、習志野市と大多喜町ともに、体力年齢が平均七・五歳若返りという結果が出ました。このように短期間で効果が現れることも相まって、九カ月後の継続率は習志野市・大多喜町ともに約九割を維持しています。その後、二五カ月後に体力テストを行い、改めて提供される個別プログラムを継続的に実施していくことになりました。

モデル事業第二のドラッグストア型とは、定期的に教室へ通えない人のもので、週五回家庭でプログラムを実践し、ショッピングセンター内のドラッグストアでデータの取り込みや健康生活コーディネーターの指導を受けるといふものです。第三の観

介護に採り入れたい こころのケア

動作法③

【監修】
日本社会事業大学
社会福祉学部
教授・学部長 中島 健一



肩を上下に動かす、腕を上げ下げする、相手に寄りかかる、地面を踏みしめて立つ…援助者の手を借りて、「こうだったから」の動きを感じるものが「動作法」です。簡単な動作に援助者といっしょに取り組むことにより、認知症の高齢者においてもストレスや不安感を取り除くことも期待できます。介護者がコミュニケーション法の一つとして動作法を知っておくと、こころのケアに役立ちます。今回は、動作法の中の外界対応動作についてご紹介しましょう。

こころのバランス、からだのバランスの改善に役立つ動作法。

①動作法で設定する課題について

高齢者のこころのケアに使用される動作法では、目的にあわせて動作課題を設定します。

目的としていますが、特に外界対応動作課題は新しいバランスでの生活の仕方に気づくことが目的といえます。しっかりと立っているけれど柔軟、不必要な力を抜き必要最低限の力で対応するといったことは、まさに人の生き方にもつながることです。

③外界対応動作課題の適する人

三次元重量空間のなかで、立ち上がり、動作する自分を感じることは、自分の存在感覚や現実感、自立感を高めます。したがって、外界対応動作課題が適する人は、力みすぎて空回りしていたり周りが見えなくなっている人、自分の存在感覚を感じられなくなっている人、思いの世界に逃げ込んで現実感が希薄になっていたり、現実に対応する自信ややる気が希薄になっている人、他者依存的になっている人などです。

きな動作はしません。逆に、あまりに簡単にできる動作も達成感が少ないので、きこえない部位や堅い動きのものなど、動かすのに少し努力が必要な動作を選びます。地面をしっかりと踏みしめる、自分一人からだを起こして座るなど、重力場で自分を対応させる動作も達成感が得られやすいものです。すでにコミュニケーション動作課題第5回 CARE POINT とリラクゼーション動作課題(第6回 CARE POINT)は紹介しましたので、今回は外界対応動作課題をとりあげて解説します。

主な動作課題

- ①コミュニケーション動作課題
援助者と被援助者がからだを通じたコミュニケーションを行うことに重点をおいた課題。
- ②リラクゼーション動作課題
不必要な力を入れている自分に気づき、不必要な力を抜き努力を行うことを重点においた課題。
- ③外界対応動作課題
からだをまずすぐに1本に立てて大地に相對したり、外からの刺激に対して柔軟に対応するという外界に対する対応の仕方に重点をおいた課題。

②動作法を実施するときのポイント

- ①被援助者である本人が、自分でゆつくり感じを味わいながら動作すること、身体を動かす動作をする、バランスをとる等。あくまで主体は本人で、援助者は支援をするだけです。
- ②動作法は理学療法や体操ではないので、どれだけ動いたとか、どれだけ弛んだかは関係ありません。援助者は、あくまで被援助者がどのような「体験」をしたか(提供できたか)のみを考えます。
- ③本人は、動作法を行うことに納得さえしていれば、体操だと思ってもOKです。

外界対応動作とは、心身の新しいバランスで生活の仕方に気づくこと。

①こころと姿勢の関係
こころのケアを必要とする高齢者は、普段何気なく立っているときや歩くときにバランスが崩れた姿勢をとっている人が多いものです。からだがか硬くなっていたり、思うように動かせなかったり、重力に対して上手にバランスをとれながら大地に立ったり座ったりすることが下手になっています。

外界対応動作課題の実施手順

(立位踏みしめ動作課題の場合)

外界対応動作には、立位踏みしめ動作課題や歩行動作課題、バランス動作課題などがあります。まず基本ともいえる立位踏みしめ動作課題を、例としてご紹介します。

②何をすることを示す

援助者は後ろ、または斜め横から被援助者の腰に軽く手をあて、「からだを、こう、ゆつくり前に動かしてみよう」と少しだけ前傾するように誘導する。



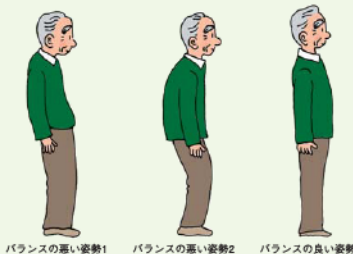
④自己調整する

援助者は「足の指先を浮かせてつけ根で立つてみましょう」「反っている膝を軽く折る感じで弛めてみましょう」等のアドバイスを。被援助者は、安定感を増すための自己調整を行う。援助者は依存的な被援助者には「離しますよ(手の支えを少なくする)」と言ってみたり、うまく調整できた時には誉めたりする。安定感が増せば、さらに前傾してみる。

⑤別の動作も行う

斜め前方を踏みしめたり、左右を踏み変えたりする。

⑥動作終了後、2人で感じを話し合う



バランスの悪い姿勢1 バランスの悪い姿勢2 バランスの良い姿勢

②外界対応動作課題の目的

外界対応動作課題では、三次元重量空間において外界と対応する総合的なからだの感じを獲得することを重視します。コミュニケーション動作課題もリラクゼーション動作課題も、心身の新しいバランス形成を

★動作法の学習について

動作法は誰にでも簡単にできるこころのケア技法ですが、最低一回は研修会あるいはワークショップに参加して基本を身につけてから実施してください。動作法訓練指導者(スーパーバイザーの資格取得者)は全国で300人以上となり、ヘルパーを含めた介護職を対象に高齢者向け動作法の技術研修のワークショップが年1回1泊2日で開催されています。

研修会等の問い合わせ先:高齢者痴呆介護研究・研修東京センター 中村孝一 FAX 03-3334-2718
参考:成瀬悟策監修・中島健一著「痴呆性高齢者の動作法」(中央法規、2003)

今年のテーマは「基本の確認」。 北海道から九州まで、全国各地でセミナーを開催しています。

昨年度より全国展開を始動した「Dケアセミナー」。
今年5月に広島、6月に札幌、8月には富山、そして9月に熊本と4箇所においてDケアセミナーを開催いたしました。広島・札幌・熊本ではそれぞれ講師をお招きしての講演、富山では参加者によるグループワークと事例発表、また白十字からは、排泄ケアの基本に立ち返って「紙おむつの正しいあて方」をご説明しました。

グループワークでの 情報交換

今回のセミナーにおいて新たな取り組みとして実施したが、富山地区でのグループワークでいただいた富山市の八尾老人保健施設「風の庭」の小野寺師長からの提案がきっかけでした。「単なる事例発表だけでは、二方向なコミュニケーションになってしまおう。それに、我々自身も完璧なケアを実践できているわけではないので、他の施設・病院でどんなケアを行っているのか聞いてみたい」という小野寺師長の言葉を受けて、実現したのです。

風の家さんでは、14ある委員会活動をうまく活用して様々なケアの改善に取り組んでおられます。その中の排泄委員会の活動内容について発表していただきました。詳しい内容は6ページの「こんにちは」で紹介していますが、どの方がどの紙おむつを使用しているのか、また注意が必要な方の排尿量をモレなくチェックするための情報伝達方法など、排泄委員会から生まれたアイデアがたくさんあります。現場スタッフならではのアイデア自体も素晴らしいのですが、そうした発想が生まれてくる環境作りを



実践されていることの素晴らしいさを感じました。



はじめはポツポツとだった意見も、時間が経つにつれて活発な

大人用紙おむつの 正しいあて方

今回実施した4つのセミナーでは、白十字による「紙おむつのあて方」についての説明をそれぞれ行いました。白十字では、施設・病院に泊まり込みでの「おむつ診断」を実践していますが、その中で「モレ」が発生する要因の大半が「あて方の問題」にあることがわかってきました。どんなに高吸収な紙おむつや尿とりパッドでも、しっかりとあてていないとモレてしまいます。そこで白十字では「紙おむつのあて方4つのポイント」を提唱しています。4つのポイントは特別なテクニックではなく、誰でもすぐに実践が可能ですが、実施することによる効果が高いものです。



排泄ケアは三大介護の一つ。基本中の基本をしつかり身につけていただくことは、必ず排泄ケアの改善につながると考えています。



札幌セミナー



熊本セミナー



広島セミナー

こんにちはは

今回の「こんにちは」では、富山地区のセミナーで発表されていた富山市の八尾介護老人保健施設「風の庭」様におじゃましました。



「風の庭」のスタッフのみなさん

委員会の有効活用。 ポイントは権限委譲。

開設から18年目を迎える風の庭さんの小野寺師長が日頃意識されているのは、「スタッフが自発的に行動を起こし、より良いケアを実現するためのバリエーション」のために14の委員会に「一定の権限を与え、自分たちで考えるようなしなやかな役割と役割を委譲する」ということを目指している。そのために14の委員会に「一定の権限を委譲する」ということを目指している。そのために14の委員会に「一定の権限を委譲する」ということを目指している。



より良い排泄ケアを目指して。

そんな活動の中で紙おむつのあて方、用アイテムの統一という課題が浮かび上がり、白十字による「あて方勉強会」を実施。全てのスタッフが受けられるよう、同じ内容を3回に分けて行いました。「私は聞いていなかったから、知らない」というのを無くしたかったんです。今ではおむつのあて方は、私がいちばん下手なくらい。そう語る小野寺師長の笑顔からは、現場との信頼感をしっかりと築いている様子が伝わってきました。



COLUMN コラム

ストレス関数 (宗像:1992)

$$\text{Stress} = f(D, P, S)$$

Stressの増加:

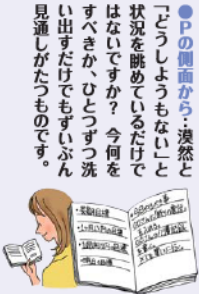
- D.....Demand (要求) の増加
- P.....Predictability (見通し) の減少
- S.....Support (支援) の減少

ストレスをマネジメントしよう！

「思い通りにならないこと」それが私たちのストレスの正体です。この「思い通りにならないこと」を、要求、見通し、支援という3つの側面から捉えたものが、ストレス関数です。ストレス関数を使ったストレスマネジメントに挑戦してみましょう！

3つの側面からストレス源を見極めよう

- Dの側面から：あなたは、「自分の要求をほとんど高めてしまっていないか?」「他人からの期待に応えるためにがんばりすぎていませんか?」要求レベルを下げたり、上手に「No」ということもマネジメントのひとつです。
- Pの側面から：漠然と「どうしようもない」と状況を眺めているだけではいいですか? 今何をすべきか、ひとまず洗い出すだけでもいい見通しがたつものです。
- Sの側面から：たれの助けも得られないと言っていて、実はだれにもお願いしていないのではないですか? 察しを期待するのはよくない状態、どんな助けがあればいいのか、言葉にするのも大切



尿が肌を伝う不快感がなくなります

サルバ フレーヌケア 尿とりパッド

バッグンの操作性

片手でらくらく、
ワンタッチオープン

男性のことも配慮した
立体カップ構造

カンタン装着つまみで、
モラさず装着



新発売

用途に合わせて選べる3タイプ

革新の吸収性能

尿が肌を伝う不快感を軽減する、
地下水路機能

便をキャッチするコートスペース

肌に優しい
サイドフラップ巻き込み

※イラストはサルバ フレーヌケア ナイトロングです。



デイロング



ナイトロング



スーパーロング

編集部より

セミナーで各地を回って感じるのが、参加される皆様の「情報収集」に対する意識の高さです。紙おむつのあて方の説明を全ての会場で実施したのですが、どの会場でも質問が飛び交って予定時刻を少しオーバーするほどでした。

この秋に新発売する「P.Uサルバ フレーヌケア」は、セミナーでもお伝えしてきた「あて方のコツ」を製品化した、全く新しい尿とりパッドです。詳しくは担当セールスにお問い合わせください。

お問い合わせ・お便りは

〒171-8552 東京都豊島区高田3-23-12
TEL.03-3987-6974

白十字株式会社「D-wing」編集部まで

今後のセミナー開催予定

2005年も残すところ、あとわずかとなりました。DcareReportでもご報告したとおり、今年度は広島、札幌、富山、熊本とセミナーを開催して参りました。このD-wing vol.9が発行される頃には、長野でも開催されていることでしょう。今年度は2006年3月までに秋田、名古屋、千葉、埼玉での開催を予定しています。お近くの皆様は、ぜひご参加ください。

■秋田セミナー

2005年10月19日(水) 秋田拠点センターALVEにて

■名古屋セミナー

2005年11月 3日(木) 名古屋国際会議場にて

■千葉セミナー

2005年11月22日(火) ぱるるプラザ千葉にて

■埼玉セミナー

2006年2月開催予定