

「地域社会において高齢の要介護者を抱える家族のための研修会」

常葉大学 浜松キャンパス  
保健医療学部 理学療法学科

青山 満喜

助成対象年度(2013年度後期)

2014年11月20日 提出

「地域社会において高齢の要介護者を抱える家族のための研修会」完了報告書

常葉大学 浜松キャンパス 保健医療学部 理学療法学科 青山 満喜  
2014年11月20日 提出

この度は、「地域社会において高齢の要介護者を抱える家族のための研修会」にご助成をいただき誠に有り難うございました。研修会を無事に完了いたしましたので報告させていただきます。

今回の研修会は下記のように開催いたしました。

第1回：「ロコモティブシンドロームと転倒予防」

開催日：平成26年6月14日

場所：伊勢志摩リハビリテーション専門学校 講義室・実習室

時間：13時30分～16時50分（受付開始13時）

研修会受講者数：23人

講師	常葉大学浜松キャンパス保健医療学部理学療法学科	青山 満喜
	伊勢志摩リハビリテーション専門学校理学療法学科	野崎 正幸
	同 上	上之郷 由希
	同 上	櫻本 新
	同 上	熊谷 旬一郎
協力	伊勢志摩リハビリテーション専門学校理学療法学科	谷川 公一

第2回：「認知症およびその対応について」

開催日：平成26年9月6日

場所：伊勢志摩リハビリテーション専門学校 講義室

時間：13時30分～16時50分（受付開始13時）

研修会受講者数：30人

講師	常葉大学浜松キャンパス保健医療学部理学療法学科	青山 満喜
	伊勢志摩リハビリテーション専門学校理学療法学科	野崎 正幸
	同 上	上之郷 由希
	同 上	櫻本 新
	同 上	熊谷 旬一郎
協力	伊勢志摩リハビリテーション専門学校	林 修平

第3回：「介護度をあげないために自宅で簡単にできる予防運動」

開催日：平成26年10月25日

場所：伊勢志摩リハビリテーション専門学校 講義室・実習室

時間：13時30分～16時50分（受付開始13時）

研修会受講者数：36人

講師	常葉大学浜松キャンパス保健医療学部理学療法学科	青山 満喜
	伊勢志摩リハビリテーション専門学校理学療法学科	野崎 正幸
	同 上	上之郷 由希
	同 上	櫻本 新
	同 上	林 修平
協力	伊勢志摩リハビリテーション専門学校理学療法学科	山口 倫直
		山本 剛生

#### 【 研修会の主な流れ 】

- ① 各回のテーマを解説する。（講義）
- ② 受講者の意見交換と質疑応答。
- ③ 講師が質問に応えたいうで、要介護者の在宅生活におけるリスクや療養上の留意点を解説する。（講義）
- ④ 理学療法士が、予防・回復・維持のリハビリテーション的視点から、解説する。（講義）
- ⑤ 介護者の負担を軽減するために、介助の仕方を含めた身体の動かし方を理学療法士の視点から教示し、体験していただく。（実技体験）
- ⑥ 講師、協力者、参加者の全員で実際に運動を行う。（運動体験）

#### 【 研修会の主な内容 】

第1回

- ・要介護者増加の現状と介護が必要になった原因の説明
- ・転倒の危険因子，骨粗鬆症，高齢者の転倒・骨折の実態
- ・転倒リスクの調べ方（簡便な評価票の紹介）
- ・骨折・転倒を予防するための具体的な方法の教示  
（簡単な運動と運動方法の説明，食事について，住環境整備について，外出時の注意点 等）
- ・ロコモティブシンドロームの原因とその内容の説明
- ・自分または家族，介護者でできるロコチェックの紹介と説明
- ・ロコチェック，ロコモ度テストの体験
- ・歩行介助の仕方を含めた身体の動かし方の体験
- ・質疑応答

## 第2回

- ・認知症の有病率
- ・「老化による物忘れ」と「認知症による物忘れ」の違い
- ・認知症の症状（中核症状と周辺症状）について
- ・アルツハイマー型認知症について
- ・脳血管障害による認知症について
- ・アルツハイマー型認知症の特徴
- ・認知症患者さんへの接し方について
- ・介助の仕方を含めた身体の動かし方の体験
- ・質疑応答

## 第3回

- ・運動時の心得について
- ・運動の実施方法について
- ・運動実施時の注意点（リスク管理）について
- ・運動メニュー（準備運動，初級編，中級編，上級編）
- ・顔面（表情筋）の運動，眼球の運動，口腔の運動について
- ・上肢と手指の運動，足指の運動について
- ・バランスの練習方法について
- ・講師，協力者，参加者の全員で実際に運動を行う
- ・質疑応答

### 【まとめ】

三重県の南部地域は北部地域に比べて高齢化率が高いため、伊勢志摩リハビリテーション専門学校の協力を得て3回にわたる研修会を開催させていただきました。

本研修会には、介護職員（ヘルパー）、要介護者のご家族の方、経験年数の浅い理学療法士、地元の診療所の医師、といった様々な背景の方に御参加いただきました。

介護職員の参加人数が一番多かったのは第1回目の研修会でした。このことから、介護職員の方が職場において利用者さんの「転倒予防」に配慮なさっていることを再認識いたしました。第1回目の参加者数が定員に達しませんでしたので、1回目の研修会終了後、再度研修会の案内をおこないました。

要介護者のご家族の方および経験年数が浅い理学療法士の参加が多かったのは、第2回目と3回目の研修会でした。回を重ねる度に参加者数が増えました。家族が認知症と診断された参加者の方からは「日々の生活での会話のやり取りのコツや工夫」についての質問がいくつか寄せられました。また、「認知症や要介護状態にならないためにはどんな運動を

したらよいか。」という質問も多くあり、研修会に参加していただいた多くの方々の認知症に対する関心の強さを伺い知ることができました。また運動実施の際は、和気あいあいとした雰囲気の中で運動を体験することができました。

参加いただいた皆様には配布資料として、研修会当日のスライドを印刷した資料だけではなく、日本整形外科学会による「ロコチェック」、「ロコモ度テスト」、「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」も紹介・説明し、これらを印刷した資料も無料にて配布いたしました。

今回、研修会終了後にアンケートを実施することはしませんでしたでしたが、振り返ってみれば、参加者の忌憚なきご意見やご要望を伺うアンケートを実施するべきであったと反省しております。

「地域包括ケア」が提唱されている今日、大学ならびに専門学校という教育の場におられます私たちは学生を対象とするだけでなく、今後ますます地域在住の方々に対しても積極的に情報を発信し、地域の皆様のお役に立つことができるよう、これからも継続して取り組んでいきたいと思っております。

# 高齢の要介護者を抱える

## 家族のための研修会

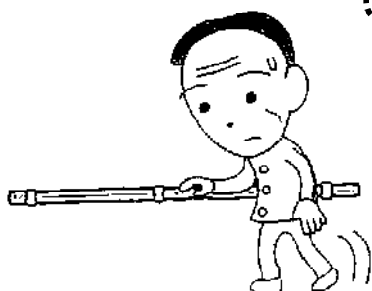
日時 ▶ 平成26年6月14日(土)・9月6日(土)・10月25日(土)

13時30分～16時50分 (受付開始13時)

会場 ▶ 伊勢志摩リハビリテーション専門学校

第1回 6月14日(土)  
ロコモティブシンドロームと転倒予防

第2回 9月 6日(土)  
認知症およびその対応について



第3回 10月25日(土)  
介護度をあげないために自宅で簡単に  
できる予防運動

申込が  
必要です

お電話または E-mail にて申込が必要です

連絡先：伊勢志摩リハビリテーション専門学校

●電話申込 ⇒ 0596-24-2540

●E-mail 申込 ⇒ iseshima@kyoeigakuen.ac.jp

定員：各日40名(先着順)

受講料：無料

申込締切：開催前日まで 定員になり次第終了

【助成】 公益財団法人在宅医療助成 勇美記念財団

【共催】 学校法人協栄学園 伊勢志摩リハビリテーション専門学校

〒516-0805 三重県伊勢市御園町高向 1658

TEL:0596-24-2540/FAX:0596-24-2567