

第10回群馬県地域リハビリテーション協議会

群馬県地域リハビリテーション協議会 委員長 山口晴保

平成21年3月5日(木) 群馬県庁において討議された重要事項をお知らせする。

まずは、県支援センターと12か所の広域支援センターの活動状況が報告された。どのセンターも例年通り活発に活動していた。介護予防サポーターの育成については、本年度から市町村を主体に行うことになっていたが、吾妻圏域を除く11の広支セが育成に携わっていた。多野藤岡圏域は、広支セと保健福祉事務所が年3回の会合と密に連携していた。

介護予防サポーターについては、今年度も継続して広支セが関わる育成が続き、3月2日までに初級998名、中級657名が誕生した。この結果、中級修了者数は3年間で2,771名となった。上級研修は18市町村で予定されている(前橋、高崎、桐生、伊勢崎、沼田、藤岡、富岡、吉井、吉岡、南牧、甘楽、中之条、長野原、草津、昭和、みなかみ、千代田、大泉)。また、介護予防サポーターを活用している市町村は33市町村にのぼると報告された。

昨年、市町村が主体に実施する介護予防サポーター育成に関する実施要領を県が定め、修了証は市町村から出されることとなったが、今後も広支セが関わる育成研修に関しては、県知事名で修了証を発行できることとなった。

来年度の地域リハ関連の予算は、厳しい経済情勢による税収減の中で、今年度に比べて14%減となった。各広支セの予算配分額が減らされる中、限られた予算内ではあるが、予算を有効活用して、引き続き市町村と連携して介護予防サポーターの育成やフォローアップ研修に広支セが関わっていくことが確認された。今後は、サポーター数を増やすことよりも、活動の場を増やし、質を高めることに重点が移ると予想される。

引き続き行われた広支セ連絡協議会で、「群馬県地域リハビリテーション推進指針」が古くなったので改定してはどうかという意見が出された。現指針には介護予防サポーターも盛り込まれていないので、状況変化に対応して、来年度は推進指針の改定も検討したいと考えている。

広域支援センター連絡協議会の報告

県支援センター長 酒井保治郎

2009年3月5日、県庁にて広域支援センター連絡協議会が開催された。最初に、県支援センターから、昨年11月7日に福井市で開催された都道府県リハビリテーション支援センター長会議の内容を報告した。すなわち、都道府県におけるリハビリテーション協議会の活動の現況について話し合わせ、その中で指針の改定を働きかける方向で、取り纏められた。今後の地域リハ活動の継続に関して、県と支援センターとの関係が難しい時期にさしかかっているとの認識が示された(特に先進県で)。広域支援センターと地域包括支援センターとの関係が希薄なところが多く、今後の課題である。

その後、広域支援センターの代表者と県との間で、主に、今後の介護予防サポーター養成に関する課題について話し合われた。初級、中級の養成マニュアルが古くなり、改訂を予定しているが、その際には県の最新の統計情報を載せて欲しいとの要望があり、その方向で改訂することとなった。また、中級取得者に県から出してきた修了証は、次年度も県知事名で出すことが決まった。さらに、サポーターの事故時のサポーター保険が、市町村によりまちまちであり、その補償額が少ない問題も話し合ったが、各市町村のことであり、広域支援センターからの煮詰まった意見はなかった。最後に、地域リハビリテーションの状況の変化などに対応する形で、「群馬県地域リハビリテーション推進指針」を改訂した方がよいとの意見が強く、地域リハビリテーション協議会に改訂を依頼することとなった。

第7回群馬県地域リハビリテーション研究会

研究会に参加して

希望の家療育病院 リハビリテーション課 理学療法士 越田香澄

平成21年1月24日(土)に群馬会館大ホールにて行われた「第7回群馬県地域リハビリテーション研究会」に参加しました。

講演は「脳のリハビリテーション～生活行為へアプローチする認知運動療法の紹介～」の演題名で、高知医療学院 学生部長 宮本省三先生に講演して頂きました。「認知運動療法」とは自身のボディイメージ・身体知を高めることを目的とした運動療法で、様々な道具を用い、身体の空間の位置関係を問う課題と、触れている物体の特性を問う課題を行うことです。講演の中で「患者さんの身体の声を聞く」という言葉が印象的でした。麻痺した状態の身体感覚は患者さんによって「熱い」「全くない」「散ってる」「霧に包まれている」など様々に表現され、また「痛い」感覚を頼りに動く方もいるということでした。患者さんは私達では想像できない身体感覚の元で運動を行っているということを忘れず、まずは「感じている身体を『聞く』」ことが大切であることを学びました。普段の臨床では、自分が患者さんの感覚を予想だけしていたり、または運動のみを重視していて、「運動を行う前の感覚」について考えたこともありませんでした。「感覚の質」を考慮して運動療法を行うことは、すぐにはできないかもしれませんが、まずは立ち上がる前に「立てそうなのか」聞いてみ

ることから始めたいと思います。

講演は「運動機能向上・転倒予防事業を通じた地域作り～長崎県の地域リハビリテーション活動から～」の演題名で、長崎大学医学部保健学科 学科長 松坂誠應先生に講演して頂きました。長崎県の地域リハの歴史・現状をお話して頂き、地域リハ活動を進めていく上でのチームの大切さ、そしてチームを上手く回すための行政の役割の大きさ等を知りました。「連携は共同作業を通して作られる！」と先生がおっしゃっていましたが、どの分野でもお互い顔を合わせて同じ話題・仕事を共有しなければ、意味のある連携はとることができないのだと改めて思い、普段の臨床において関係する他職種・他部門の方々に積極的に会って話題を共有していきたいと思いました。また、元気な高齢者が転倒予防教室にいて、参加者の心身機能・QOLに向上が見られるという報告も印象的でした。自分が以前にサポーターさんと一緒に仕事をした際、その元気の良さ・勢いに圧倒されっぱなしだったのですが、その勢いが地域を元気にし、地域を引っ張っていく上で重要であるということを知りました。そして自分が高齢者となった時、地域を元気にできるような、「元気高齢者」でありたいと思いました。

「脳のリハビリテーション 生活行為へアプローチする認知運動療法の紹介」を聴講して

静かな BGM の流れる中、事故で両前腕を切断し両前腕移植手術を受けた男性が、その後認知運動療法を受けている経過が淡々と流れた。その映像は私にとって、とても衝撃的だった。

まず、筋電義手を使って ADL が可能となっている方に対して、ご本人の「妻や子供に触れる感触を取り戻したい」という希望を叶えるため、死体からの両前腕移植手術を施行したということに驚かされた。次に、最初はどう見ても違和感のある手をセラピストが少しずつ動かしている光景。他動的に動かしているようにしか見えなかったその手が、徐々に本人の手らしくなっていき、1年半後くらいには、紙を扱ったり、文字を書いたりなどの細かい動きができるようになり、最後の映像では“perfect?”と書いて見せていた。「人間のすることはすごい！」と思った。不可能だと思っていたことを可能にしてしまう。リハビリテーションの知識や技術はどんどん進歩しており、10数年前に学校で習ったリハビリテーショ

介護老人保健施設うららく 作業療法士 佐藤由子
ンでは通用しないのだ、と改めて実感した。宮本省三先生は、ビデオの後、どのようなことを治療としていたのかわかりやすく説明して下さいました。私はお恥ずかししながら、本で少し読んだことがある、といった程度で、認知運動療法を実践したことがなかったので、とても勉強になった。「感覚のない足に体重を乗せるように促していないか？」という投げかけにハッとさせられた。感覚を取り戻すことを試みずに、荷重することばかりを勧めていたと反省させられた。

次の VTR では、他人の動作を見たとき、自分で動作したときと同じ部位の脳が活動するというミラーニューロンのことが紹介されていた。模倣するとき脳の活動する範囲はより大きくなるというもので、共感したり模倣したりすることが脳へのよい刺激となっていることを示していた。そして、そのミラーニューロンはブローカ野にあるということにも驚かされた。一見、言語と無関係に見える模倣動作をす

るときに使うニューロンが運動性言語野だとは意外に思えた。これは、人間が他者に共感してコミュニケーションをとってきたことに由来しているということで、説明を聞いて納得できた。脳の科学的理解についてもどんどん進歩している。私達は、積極的に新しい情報に目を向けていかななくてはならないと感じた。

1時間半の講演のなかで、本当に多くの感銘を受けたが、最後に印象に残っているのが、「認知運動療法の効果はどうか？」といった質問に対し、「効果というのは、セラピスト側の価値観で判断できるものではない」といった内容のお返事だったことだ。確かに、人によって、求める水準は違う。ある人にとっては些細な障害も、ある人にとっては非常に重要な

ことになる場合がある。認知運動療法に熱心に取り組まれている宮本先生が、単に運動機能だけに目を向けているのではなく、対象者の方の生活を見据えてそれに合ったアプローチを行っていくことの重要性を示して下さった。「効果があった」と対象者の方に思われるセラピストになりたい、と思った。

今回の講演に参加して、従来の考え方や方法にとらわれず、新しい情報に目を向けていくことの重要性を実感した。日頃のアプローチ方法を見直し、できることから実践していきたい。群馬地域リハビリテーション研究会では、毎年とてもよい刺激を受けているが、今年は一段と衝撃的だった。講師の先生、そして、このような、機会を作ってくださった役員の皆様に心より感謝したい。

運動機能向上・転倒予防事業を通じた地域づくり-長崎県の地域リハビリテーション活動から-

群馬県地域リハビリテーション協議会 委員長 山口晴保

これからの群馬県の地域リハ支援体制をどう整備しようかと検討していた平成14年秋、先進県である熊本県と長崎県に視察に出かけた。その折り、長崎市中華料理店に長崎県の地域リハ活動に参加している人たちを集めて頂き、熱く楽しく交流させて頂いた。その時得た情報が、群馬県の地域リハ活動指針の基となり、広域支援センターの役割の元となっている。

今回の講演は、発展途上国である中央アフリカ共和国の地域リハ体制の実態が地域レベル・中間レベル・国レベルと3層構造になっているという報告など、国際的な地域リハの歴史を示された。資源の乏しい発展途上国では個人が自分で自分の健康を守る、行政は資金や人材をあまりかけないでそれを支援する体制が必要とのことであったが、これは正に我が国の介護予防についても言えることである。

次いで1983年から機能訓練事業支援を契機に始まった医療資源の乏しい離島での地域リハの活動実践を紹介された。その中で、「連携は共同作業を通して作られる！」ことを学んだという。長崎県の特徴は、個人会員が集まったネットワークで県支援センターを運営している点である。群馬リハネットが団体を会員にして県支援センターを運営しているのと大きく異なる点である。活動を通じて、活動の中での連携だけでなく、ネットワークの個人会員間の連携も深まってきたという。

このような経緯をふまえ、2002年からは介護予防活動として転倒予防を中心テーマとしてきたが、2007年からは転倒予防ボランティア育成を中心テーマにしているという。群馬県が2006年より育成している介護予防サポーターも参考になったようである。

この転倒予防ボランティアを活用しながら転倒予防教室を全県下に広める活動をしているという報告そして、虚弱高齢者の筋トレだけを地域包括に委

であったが、とても参考になることが何点か示された。それに筆者のコメント(斜字部分)を付けて紹介する。単なる筋トレではなく、生活の向上をめざして「抗うつ効果」に注目している：*律動的な運動を継続すると、脳でセロトニン放出量が増え、心が晴れ晴れし不安が消える。セロトニンは「満足ホルモン」である。指導する理学療法士が熱心だと参加者が減る：筋トレの指導者は、あまり熱心だと、ついて行けないで脱落者が増えるようである。ゲームなど楽しいことを取り入れている：これがドパミン放出を増やし、やる気を高め、脱落を防いで参加率を高める。虚弱高齢者だけでなく、転倒予防ボランティアと一緒に参加すると、抑うつ防止効果、身体機能、活力がより高まる：これはとても興味深いデータで、特定高齢者だけをまとめて介入しようという厚労省の特定高齢者施策が失策であることを物語っている。群馬県内某市では介護予防サポーターが先生役になって筋トレを始めると、グループを取り仕切ってしまう、階層ができてしまう。そして運動の「できない」「へたな」高齢者が差別され、止めてしまう という弊害があるという。ボランティアが指導者ではなく一緒にやるという方法は正に妙案だと気づいた。一番「へたな」人も含めて全員が順番に前に出るようにすれば、だれもがその役目を演じようと上達する可能性がある(もちろん無理強いはいらないが)。長崎県は虚弱高齢者に対する介入を運動、口腔ケア、栄養と分けなくて全てを包括したプログラムを実行している：群馬でも前橋市の「ぴんちゃん元気塾」がこのような包括的プログラムで効果を上げている。*

この研究会の翌日、川越市で5つの地域包括合同主催の介護予防講演会で講演し地域包括担当者を会談した。川越市は地域包括を全て外部委託している。託し、口腔ケアと栄養は市の直営で市内1か所だ

け開催しているという。このため参加率も悪く、うまくいっていないということであった。また、それ以前に、健診で見つかった特定高齢者に電話をかけるとプツンと切られたり、悪徳商法の勧誘と間違われて警察に通報されたりと、とても苦労していることをお聞きした。健診のために膨大な費用をかけ、地域包括スタッフの膨大な努力にもかかわらず参加

者が集まらない介入プログラムに問題がある。

松坂先生には長崎から遠路お越し頂き、実践に基づくとても役立つ講演を頂いたことに深謝したい。松坂先生は全国地域リハビリテーション研究会の会長でもあり、訪問リハビリテーションステーションの実現にも力を注いでいると伺った。益々のご活躍をお祈りして、筆を置きたい。

介護予防まつり in まえばし

上級サポーターを含めた

「介護予防サポーター育成・活用事例」配布

県地域リハ支援センターでは上級サポーターまで含めて介護予防サポーター制度全体をうまく機能させている事例を集めて「介護予防サポーター育成・活用事例」を作成した。

群馬県の介護予防サポーター育成事業は全国的にも注目の的で、平成19年度には老人保健健康増進等事業に「群馬県における介護予防サポーター育成による介護予防意識の普及とその効果の研究」が採択された。これにより介護予防サポーター育成調査検討委員会（山口晴保委員長）が設置され、平成20年3月に『介護予防サポーター育成マニュアル』が発行されている。しかし、発行当時は初級、中級サポーターの育成と活用が中心であったということと、もともと上級サポーターの育成や活用は市町村の実情にあわせて行うことになっていったという事情があり、このマニュアルには上級サポーターに関する情報がほとんど含まれていなかった。このため発行後に「（上級まで含めた）参考になる事例」を知りたいとの声が多く聞かれた。

今回の「介護予防サポーター育成・活用事例」はこうした声に応じて作成した。2月1日の「介護予防まつり in まえばし」の場を利用して開催した「上級サポーター担当者会議」で、配布・説明した。会議には県介護高齢課職員も出席し、活発な意見交換が行われた。介護予防サポーター育成事業はますます発展していくと思う。それぞれの地域にあった形で事業を発展させるため本冊子をぜひご活用いただきたい。



上級研修担当者会議の様（2月1日）

「介護予防サポーター育成・活用事例」の請求先

群馬県地域リハビリテーション支援センター事務局
〒371-8514 群馬県前橋市昭和町 3-39-15
群馬大学医学部保健学科共用施設棟 6階 KA6-24
Tel/Fax 027-220-8966, tsunoday@health.gunma-u.ac.jp

（事務局長 浅川康吉）

「介護予防サポーター活動発表会」を行いました。

群馬県地域リハビリテーション支援センター 事務局長 浅川康吉

2月1日（日）に、前橋プラザ元気21にある前橋市中央公民館と群馬社会福祉大学附属医療福祉専門学校を会場に「介護予防まつり in まえばし」が前橋市、前橋地域リハ広域支援センター、群馬県地域リハ支援センターの主催で開催された。このイベントは、三者の密な連携のもとで企画・運営された。当日は、前橋市民はもとより県内各地から400名を超える来場者があり大きな盛り上がりを見せるとともに、その様子がNHKの地域ニュースでも取り上げられるなどして多方面で話題となった。

イベント内容は、「ピンシャン元気コンテスト」や「トークショー元気100歳に聞きました」などのステージプログラムもあり、体力測定、鍼灸治療、栄養バランスのよい食事の試食といった体験系プログラムもあり、パソコン教室に、信木俊輔氏の絵画展示もと、多種多彩であった。

プログラムのひとつ「介護予防サポーター活動発表会」は、県地域リハ支援センターの企画で行われたが、ここでは11市町16団体がパネルを展

示した。訪れたサポーターからは「自分たちの活動を紹介することも励みになるし、他のサポーターのことを知ることも勉強になる」といった声も聞かれた。また、訪れた人のなかにはパネルのカラフルさに惹かれて「何だろうと思って立ち寄った」という人も多くいた。「介護予防サポーター活動発表会」は圏域を超えた介護予防サポーターの交流を促すイベントというだけでなく、サポーター活動を広く社会に知ってもらおうきっかけとしても大切なイベントとなった。

「介護予防まつり in まえばし」を通じて、県支援センター事務局は、行政・広域支援センターとの三者連携を経験することができたし、介護予防サポーター活動発表のノウハウを得ることもできた。介護予防サポーター活動を一層活発にするためにこの経験を今後活かしていきたい。

介護予防まつり in まえばし に参加して

..... **前橋市介護予防サポーター 田中康夫**

介護予防に興味を持ったきっかけは、前橋市の通所型介護予防事業「ピンシャン！元気塾」に参加したことであった。この教室の中で、自分の住み慣れたところで元気に暮らしたい。そのためには、元気なうちから「介護予防」に取り組むことが大切であり、運動、栄養、口の健康のプログラムの3本柱を日常生活に取り入れ、楽しく長く続けることが健康づくりの源であると指導を受けた。

教室終了後、前橋市主催の「介護予防サポーター養成研修」を受けてサポーターとなり、市民に広く上記のことを伝えることを目的とした「介護予防まつり in まえばし」に、運営側として関わった。初めてのことで様子が分からず、役割をこなすことで精一杯だったが、サポーター同士で協力して参加した結果、大きなトラブルもなく、イベントが円滑に運営され、盛會に終了したことが何よりであった。

この介護予防まつりは多彩なイベント内容であったが、私は特に、トークショー「元気100歳に聞きました」75歳以上の方の元気の秘訣を披露する「ピンシャン！元気コンテスト」に出場された先輩方の話が印象に残った。「自分のことは自分です」「感謝の気持ち」「気張らない」「自然体」「無理せず楽しく」等、一言一言に重みを感じ、これからの人生に大変参考になった。

このようなイベントが毎年開催されることによって、介護予防の必要性に対する認識が深まり、高齢者が広く関心を持つことが改めて大切であると思った。

..... **前橋市介護予防サポーター 高木規夫**

「介護予防まつり in まえばし」は、市職員と協力し、サポーターが中心となって企画・運営を行い、サポーターの活動を発表する、初めてのイベントであった。

私個人の意見としては、「介護予防」という言葉の響き自体は、「介護保険制度が破綻しないための取り組み」というイメージが先行し、正直あまり好きにはなれないが、「いつまでも自分らしく元気で過ごす」ために大切なことだという介護予防の本来の意味を、多くの人に伝える重要な機会であったと思う。また、サポーター自身にとっても、普及啓発する側に立つことで、介護予防の大切さを再認識するいい機会となった。

私の担当したサブ会場の「介護予防サポーター活動発表」のブースでは、普段はなかなか会う機会のない他の市町村のサポーターと情報交換ができ、大変有意義であった。

ただ、今回のイベントはメイン会場とサブ会場が離れていたため、サブ会場に寄らずに帰ってしまう参加者も多く、一般のお客さんにサポーターの活動を十分にPRできなかったことは残念であった。これは次回に向けての反省点として改善していきたい。

このようなイベントは、「やらされている」という受身で参加すると、疲ればかりが残るが、自分たちの意志で、自分たちのイベントを創るという意識で意欲的に取り組めたため、普段は各々で活動しているサポーター同士の団結も深まり、終了後に大きな満足感、充実感が得られた。こういった機会をこれからも大切にしていきたい。

..... **編集デスク 山上徹也**

平成21年2月1日(日)に前橋元気プラザ21を会場に行われた介護予防まつり in 前橋に参加しました。メイン会場では午前中に「介護予防でまちづくり」という内容で群馬大学医学部保健学科の浅川康吉先生による講演会が、午後はトークショー「元気100歳に聞きました」と「ピンシャン！元気コンテスト」が行われ

ました。サブ会場では介護予防サポーターの活動発表や嚙下体操、介護予防のための食事の試食コーナー、体力測定、健康チェック、体操、パソコンなどの体験コーナーが設けられ、多くの人でにぎわいました。

午前中の「介護予防でまちづくり」の講演では介護予防と町作りがどのような関係があるのか不思議でしたが、講演の中で介護予防・寝たきり予防のためには血圧や高脂血症の値も大事ではあるが、それ以上に“外出する機会がある”、“人とふれあう機会がある”事が大事であり、高齢者や障害者でも外出し人とふれあう機会が持てる町作りが重要であると聞き、なるほどと思いました。近年県内でもマイバスやデマンドバスなど、高齢者・障害者が外出できるよう、住宅地付近を通る低床バスなどの交通手段が整備されています。このような活動も介護予防に効果があるということで介護予防の奥の深さを痛感しました。

午後の100歳の方とのトークショーやピンシャン元気コンテストでは超高齢者の方々がとても元気に日々の暮らしや腹話術、体操、太極拳、詩吟などの特技を披露してくださり、ただただ驚くばかりでした。100歳の方は「朝起きて掃除をして食事を食べる。掃除をしないと食事がまずくなる。」とおっしゃっていたのが印象的でした。自分だったら朝起きて掃除をしようとか、部屋が汚いと食事がおいしくないとは絶対思わないと思います。昔の方はそのような教育・しつけを受けてきて、自然とそれが身についていると感じました。だから日々の暮らしの中で体を動かし、贅沢をせず、好き嫌いをなく何でもおいしく食べるという健康的な生活を、無意識に送れるのだと思いました。

会場にいて一番感じたことは前橋市の介護予防サポーターの団結力です。おそろいのTシャツを着た、介護予防サポーターの方々が熱心に準備・片付け、案内や説明をされている姿を会場のどこへ行っても目にしました。「すごいなー」と感じました。元気な介護予防サポーターの方々が力を合わせて元気なイベントを行うことが、元気なまちづくりにつながる。また介護予防サポーターさんの健康維持にも役立つという相乗効果を感じました。今回のイベントに参加して確実に介護予防サポーターの活動が地域に根付き始めていると実感し、このような活動が群馬県だけでなく全国に広がるとよいと感じました。

群馬リハネット事務局便り (H20.11~H21.3)

平成21年3月現在会員等の状況

* 加入団体 33 団体

* 賛助会員 団体会員 2 団体

(株)孫の手・ぐんま(旧ハッピーラブハッピー)と、榛名荘病院より賛助会費をいただいております。

* 個人会員 1 名

11.30 ぐんま認知症アカデミー

第3回秋の研究発表会(後援)

1.24 平成20年度第2回理事会

県支援センター事務局便り (H20.11~H21.3)

11.6 ニュースレター11号発送

11.10 県介護高齢課より3/4期事業予算を受入

1.13 県介護高齢課より4/4期事業予算を受入

1.24 第7回群馬地域リハ研究会

2.1 介護予防まつりinまえばし

3.5 第10回群馬県地域リハビリテーション協議会・広域支援センター連絡協議会

3.16 ニュースレター12号発行

ぐんま認知症アカデミー第4回春の研修会

共催：NPO在宅ケアを支える診療所・

市民全国ネットワーク

第15回全国の集いin群馬2009

日時：平成21年5月24日(日)13:30~18:00

場所：群馬会館ホール

対象：保健・医療・介護職、ご家族など

参加費：500円

内容：シンポジウム・講演

参加申込：事前申込が必要です。

(先着300名様まで受付します。)

詳細とお申込はホームページをご覧ください。

<http://happytown.orahoo.com/ninchi/>

編集デスク

山口晴保 清水尚子

山上徹也 角田祐子

発行

群馬県地域リハビリテーション支援センター

連絡先

群馬県地域リハビリテーション支援センター事務局

群馬大学医学部保健学科理学療法専攻内

Tel/Fax: 027-220-8966

E-mail: tsunoday@health.gunma-u.ac.jp

