

2017年度いちかわTMOアドバンス修了研究

(H29.7.15)

# リハビリ健康データバンク

～リハビリがつなぐ健康と地域～

作業療法士 横山 誠治

# 自己紹介

氏名：横山 誠治

資格：作業療法士（国家資格）※リハビリ専門職の一つ  
介護支援専門員・住環境コーディネーター2級

所属：市川市の介護老人保健施設に勤務（H17～）

業務：介護保険下での高齢者のリハビリテーション



経歴：千葉県作業療法士会

副会長

市川市リハビリテーション協議会

会長

市川市介護保険事業者連絡協議会

運営委員

千葉県高齢者保健福祉計画策定・推進作業部会

委員

千葉県認知症対策推進協議会・作業部会

委員

市川市地域包括ケアシステム推進会議

委員

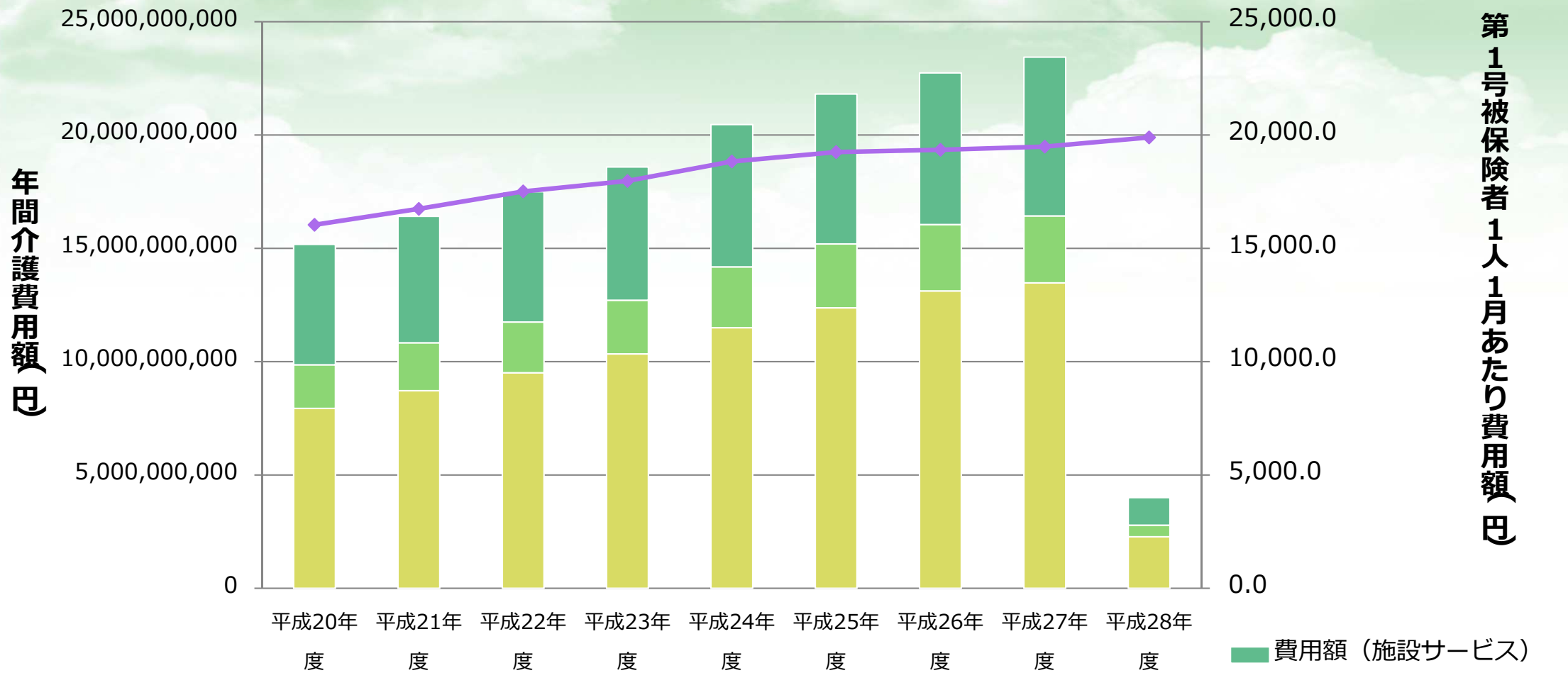
市川市シルバーデザインフェスタ準備委員会

委員

など



# 市川市の介護費用額の推移



**※介護保険料 全国平均**  
**5,514円/月(2017)**  
**⇒8,165円/月(2025)**

(H28/2月 サービス提供分まで) (H28/4月 サービス提供分まで)

(出典) 【費用額】平成20年度から平成26年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告(年報)」、平成27年度：「介護事業状況報告(月報)」の12か月累計、平成28年度：直近月までの「介護保険事業状況報告(月報)」の累計(※補足給付は費用額に含まれていない)  
 【第1号被検者1人あたり費用額】「介護保険事業状況報告(年報)」(または直近月までの月報累計)における費用額を「介護保険事業状況報告月報)」における第1号被検者数の各月累計で除して算出

# 健康とは？（WHO憲章より）

健康とは、病気でないとか、  
弱っていないということではなく、  
**肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、  
すべてが満たされた状態にあることをいう**

# リハビリテーションとは？（以下リハビリ）

障害を持ったままでも、  
**残された能力を最大限にひきだし、  
1人1人の人生にあった生活能力を獲得し、  
そのひとらしい豊かな人生が送れるように  
支援すること**

**リハビリの対象者は、病気や障害をもった方だけなの？**

# そのひとの全体像(歴史)を把握し、見通しを立てる = 評価する

## 体と心

筋力



柔軟性



手の能力



記憶力



## 環境面

自宅玄関



家族



## 健康状態

病気

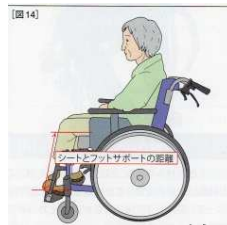


バイタル



## 生活面

食事姿勢



トイレ動作



作業活動



## 社会参加

他者との交流



社会的役割



## 個人面

生活習慣



趣味



多種多様な障害・能力・ご希望など



そのひとの全体像と見通しを評価



話し合いをして、目標・計画を立案

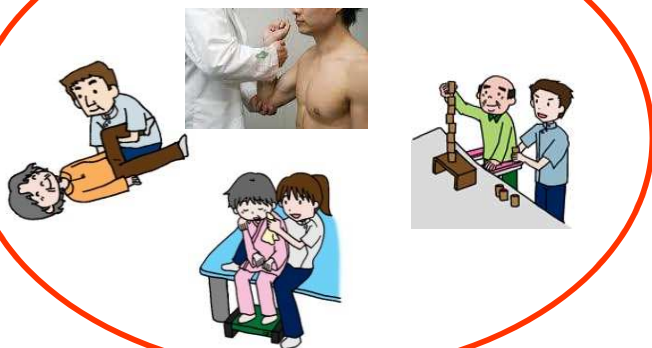


実際の関わり（アプローチ）

機能回復訓練

生活動作

社会参加



できる限り回復し、代わりの方法を考え、生活を支える



# 認知症の方でも作業活動や役割を持たせた！



# 役割が自信を持った歩きにつながった!!





# 目標が公園半周を4カ月で可能にした!!!

目標：町内の人と富士山を登りたい



H22.3	訪問リハビリ開始
H27.11	訪問リハビリ担当変更
H27.12.29	行田公園400m/40分
H28.1.26	妻と散歩に行く
H28.3.21	杖が一本から二本に
H28.3.29	行田公園932m/40分

行田公園（半周932m）



**活動・役割・目標により、そのひとの潜在能力が発揮**

# リハビリ専門職の課題

リハビリは、病気や障害を持った方しか対象にしていない



- ・ **医師の指示の下で行わなければならない**

(理学療法士は、予防分野では医師の指示なく名称使用のみ可能)

- ・ **病気や障害をもった人しか、なじみがない**

- ・ **社会保障費で収入を得ている**



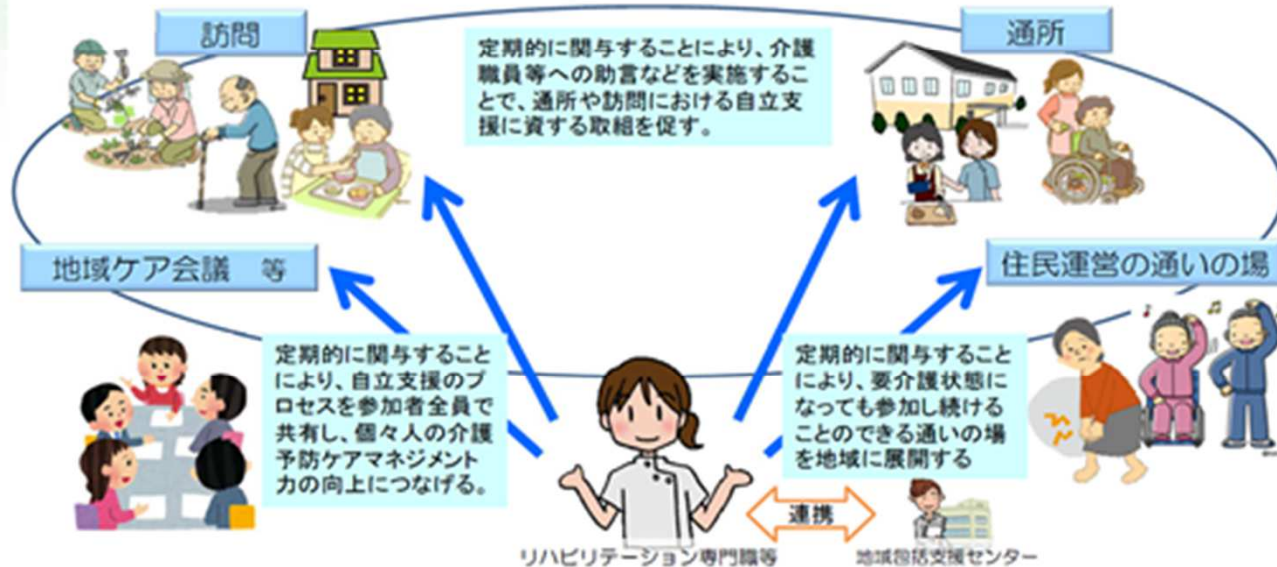
**病気になる前の方を対象に、リハビリ専門職がまちに出る**

# 地域支えあい課・介護福祉課が担当（市川市の場合）

第6 総合事業の  
制度的な枠組み

## 【参考】地域リハビリテーション活動支援事業の概要

○ 地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する。



リハビリテーション専門職等は、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等の介護予防の取組を地域包括支援センターと連携しながら総合的に支援する。

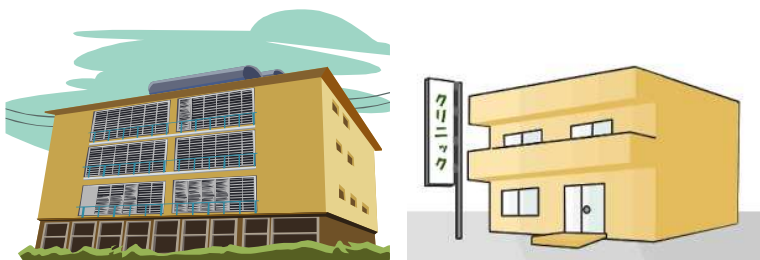
11



病気・事故になった直後

病気・事故の回復途中

病気が少し落ち着いた時期



予防活動

健康づくり

病院

施設での治療

リハビリ

情報などがつながった健康管理

治療

リハビリ



# 市川市リハビリテーション協議会とは

(以下 市川市リハビリ協議会)

## 市川市福祉部 地域支えあい課と一緒に

H29年5月27日 設立

正会員数：47名



**市川市のリハビリ専門職と関連する方々との顔の見える関係と  
行政や地域からの依頼にこたえるための協議会**

# 私のシナリオ（ゴール）

病気や障害を持った方しか対象にしていないうりハビリ専門職



治療から予防へ、まちに出ていくリハビリ専門職



地域住民をリハビリ専門職が定期的に評価・データ蓄積



データをもとに健康管理と異常の早期発見  
市内活動での予防



病気・障害の治療・リハビリ時にデータを活用

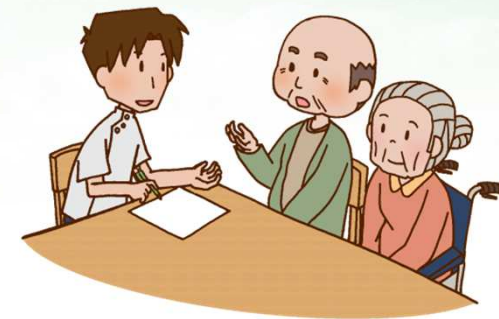


**だれもが安心して年をとれるいちかわ**

リハビリ健康データバンク

# 地域住民をリハビリ専門職が定期的に評価・データ蓄積 リハビリ健康貯金

対象者：40～75歳の仕事や子育てが落ち着き、  
体の衰えを感じ始めてきた世代中心



内容：リハビリ専門職による身体・能力測定  
興味・関心を聴くことにより、その方を  
総合的に評価し、健康データを蓄積する



場所：会員の所属する病院・施設（予約制）  
イベントブース・予防教室など



測定料：500円／回／1評価（データ保管含む）※一部評価無料



# 心身機能の簡易測定表

改訂版お楽しみ測定と標準値 (1)年目

デイステーション涼風修正版 2017年7月

お名前		K. Y 男女 T. S 年 月 日生 73才							お楽しみ測定は(元気のものさし)です。元気であるために(今の自分を測ってみる)というのがねらいです。標準はレベル3で、70歳の平均値(一人暮らし可能レベル)です。参考にして下さい。	
測定項目		29年 7月 2日		標準値(5段階分類)						
1	血圧 114/74	mmHg		おおよそ 135/80mmHg					心臓の働きや、血管の状態の目安になります。	
2	脈拍 70	回/1分		50~90回/1分					心臓の働き具合の目安になります。	
3	身長 169 cm	BMI 26.2		~18.4やせ 18.5~24.9正常 22理想 25~肥満					標準体重に近く、大きな体重変化はないですか? 体脂肪は体温を一定に保ち、外圧を吸収する利点がある一方、多いと心臓や足の関節の負担になり、動脈硬化や糖尿病の原因になるので、要注意です。	
	体重 75 kg	(体重÷身長÷身長)		レベル	5	4	3	2		
4	呼気の長さ	16 秒		21秒以上	20~16	5~11	10~6	5~0	呼気の長さは肺の働きの目安になります。深い呼吸は全身に活力を与えると共に、風邪を引きにくくし、肺炎防止になります。	
5	1分間計算	/50問中		35問以上	34~30	29~20	19~10	9~0	簡単な計算は脳の働きを活発にし、老化を防ぎます。	
6	カード正解数	/7枚中		7枚	6~5	4~3	2~1	0	集中力や記憶力を高めると、脳が活発に働き、老化を防ぎます。	
7	握力 右	20 kg		男37以上	36~28	27~19	18~10	9~0	握力は全身の筋力を推察できるといわれ、握力を鍛えると、上体の筋力も同時に強化されていきます。	
	左	25 kg		女29以上	28~22	21~15	14~8	7~0		
8	ペグ回転 30秒	/32本中		30本以上	29~23	22~16	15~9	8~0	手や指の動きが良くなると、掴む、持つ、書く、引き上げる等、生活に必要な動きがやり易くなります。	
9	体幹前屈	長座位	28 cm	-15以下	-14~0	1~15	16~30	31cm以上	体が柔らかいと生活動作がやり易くなり、又、腰痛予防になります。	
10	立ち上がりcm	床・20・30・40・不可		0(床)	20	30	40	不可	椅子や便座からの立ち上がりができると、日常生活が楽です。	
11	片足立ち 右	40.9 秒/1分		60秒	59~30	29~15	14~5	4~0	歩行は片足立ちの連続です。バランスがよいと転倒しにくくなります。	
	左	60 秒/1分								
12	TUG	平行棒・杖・歩行器・車椅子	秒	2.9秒以下	3~3.9	4~5.5	5.6~9	9.1秒以上 又は不可	歩行(移動)は自立の第一歩です。全身運動であり、体力を向上させます。	
		不可								
13	3分歩行	平行棒・杖・歩行器・車椅子	m	200m以上	199~ 150	149~ 100	99~50	49~0	足腰の筋力や持久力が高まり、バランスがよくなると、転倒しにくくなり、買い物や通院が楽になります。又、体力が付き、活動性が高まります。	
14	段昇降	8 回/15秒		10回以上	9~7	6~4	3~1	0		
15	腹筋運動	0 回/15秒		男7以上	6~5	4~3	2~1	0	腹筋を強くすると、心肺機能を高め、腰痛予防になります。	
				女5以上	4~3	2	1	0		

★1~12は全員が測定する 13~15はよりレベルが高い人用

★あらかじめ測定不可能な場合は不可と記入

★レベル5-大変良い 4-良い 3-標準(70歳を想定) 2-少し訓練が必要 1-専門的な訓練が必要 ★小数点以下(13番は小数点第2位以下)は切り捨て

# 興味・関心チェックシート

※評価無料

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く	○			生涯学習・歴史		○	
一人でお風呂に入る	○			読書			○
自分で服を着る	○			俳句		○	
自分で食べる	○			書道・習字			○
歯磨きをする	○			絵を描く・絵手紙			○
身だしなみを整える	○			パソコン・ワープロ		○	
好きなときに眠る	○			写真	○		
掃除・整理整頓	○			映画・観劇・演奏会			○
料理を作る	○			お茶・お花			×
買い物	○			歌を歌う・カラオケ		○	
家や庭の手入れ・世話	○			音楽を聴く・楽器演奏	○		
洗濯・洗濯物たたみ	○			将棋・囲碁・ゲーム			×
自転車・車の運転	○			体操・運動			○
電車・バスでの外出	○			散歩	○		
孫・子供の世話	○			ゴルフ・グランドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			○
動物の世話	○			ダンス・踊り			×
友達とおしゃべり・遊ぶ	○			野球・相撲観戦		○	
家族・親戚との団らん	○			競馬・競輪・競艇・パチンコ			×
デート・異性との交流				編み物			×
居酒屋に行く	○			針仕事	○		
ボランティア		○		畑仕事	○		
地域活動(町内会・老人クラブ)	○			賃金を伴う仕事	○		
お参り・宗教活動	○			旅行・温泉	○		

- ・今、していること
  - ・今、していないがしてみたいこと
  - ・今、していないが興味があること
- を具体的に把握するシート

(例) この方の場合、

- ・外出できている  
(買い物・散歩など)
- ・趣味も持って行って行っている  
(畑や動物の世話など)
- ・交流・社会参加もできている  
(地域活動や仕事など)
- ・今、行っていることを  
サークルやボランティアで
- ・俳句・パソコンなどへのチャレンジ

データをもとに健康管理と異常の早期発見、市内活動での予防

## リハビリ融資・資産運用

- ①健康データをもとに健康管理の方法を伝達
- ②蓄積した健康データの比較で、  
低下している能力や異常の早期発見をする
- ③リハビリ社会科見学などを通して、  
ご本人の興味・関心がある社会的活動とつなげる

健康管理作成料：500円／人

登録料：500円／1事業所／年



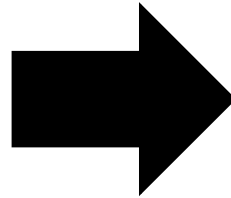


# リハビリ社会科見学

500～1,000円/人  
※交通費別

大人の社会科見学

市内のその方の興味ある活動・場へ



**その方の興味ある所と一緒に行く⇒つなげて健康管理**

# 病気・障害の治療・リハビリ時にデータを活用

## リハビリ健康貯金の引き出し

対象者：リハビリ健康貯金（データ蓄積）があり、  
病院・施設に行く必要ができた方

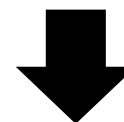
内容：病気になる前の身体・生活面などの  
全体像（その方の歴史）を転送



病気になった直後からその人に合った  
治療やリハビリを実施できるようになる

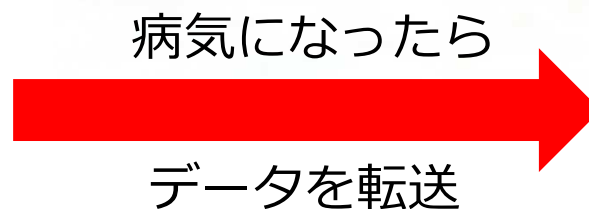
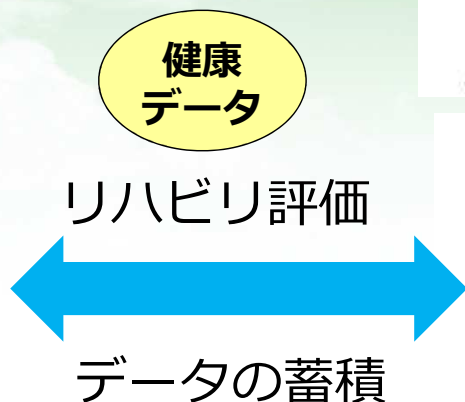
データ転送料：200円／人

資料作成料：1,000円／人（郵送費含む）

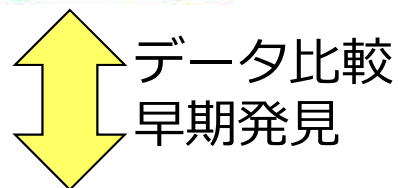




# リハビリ健康 データバンク



治療・リハビリで  
データを活用



健康  
管理方法

自分で活動を選択し、健康管理



pixta.jp - 7864486