

ケアマネのコーナー連載を始めます

芳川の里居宅介護支援事業所です。現在5人のケアマネジャーが所属しています。(1人は1月から産休に入りました!) 介護保険サービスを利用しながら地域で暮らす方々のご希望を伺い、ケアプランを作成しています。サービス事業者、医療機関、行政と連携しながら、皆さんの生活を支えるお手伝いをしています。

ケアマネジャーは資格更新に必要な研修の他、医療・介護・社会保障・ケアマネジメント等様々な分野を学ぶことが求められており、研修の機会が多くあります。その研修で学んだことをお伝えしたいと思います。(居宅・中嶋 仁美)



研修報告

『内部障害のリハビリテーションの意義について 東北大学 上月正博医師』

【 運動不足とは? 】

1日30分以上の運動を週に5日以上行っていない状態のことを指します。ちなみに20歳を筋力のピークとしたときには、加齢に伴い、1年間で1%ずつ筋力、持久力は低下することが認められています。また、丸1日安静に過ごした場合には、それ以上に1日で2%も筋力が低下するといわれています。つまり、1日で2歳年を取っているということです。

【 運動不足によりどのようなことが引き起こされるか?? 】

- ・運動機能の低下(転倒、骨折リスクの増大など)
- ・心血管疾患リスク増大(高血圧症、心不全など)
- ・生活の質の低下(疲労を感じやすくなる、活力減退、睡眠障害)
- ・認知機能低下



が引き起こされます。気持ちが落ち込み、活動量が少なくなることにより、日々の生活の困りごとが増えたりします。また、腎臓や心臓、肺など内部障害を持つ方は、上記のような症状に加え、もともとの病気の再発や悪化が優位に認められます。

【 運動の重要性 】

何歳であっても、腎臓や心臓、肺など内部障害を持つ方であっても、リハビリの専門家と相談しながら、自分に合った運動の負荷量、内容を確認し、日々自分で運動を続けることが、気持ちも身体も元気に保つ第一歩かもしれません。運動に関しては、頑張れば頑張った分だけ、自分の身体に成果となって現れます。その結果が、さらに継続できることにつながります。

【 まとめ 】

介護保険でリハビリを受けられるサービスは、訪問リハビリや通所リハビリなど何種類かあります。ケアマネジャーは利用者の病状、どんな目的でリハビリをしたいかなど意向を大切に、その方に合うサービスへつなげるお手伝いをします。今回の研修を受け、運動不足が及ぼす悪影響は、広範囲に至ることを学びました。利用者の皆さんが、**継続して前向きに運動に取り組めるよう、専門職と連携しサポート**して参ります。

