

# 地域ケア会議

伊敷台 鹿児島市地域包括支援センター

## 【計画】

作成担当者： 藤澤 泰寛

開催日時	平成30年06月08日 13:30 ~ 15:30	開催場所	伊敷台福祉館
参加者	介護サービス事業所：13人、地域包括支援センター職員：6人		
	総数 19人		
内容	テーマ	H30年度 第1回伊敷台圏域介護予防マップ企画会議	
	目的	介護予防マップの作成	
	概要	<p>●マップ概要説明⇒グループワーク⇒発表・板書⇒まとめ</p> <p>①正しい歩き方の図案…独自の図を活用したい。姿勢、足の運び方、腕の振り方等々</p> <p>②運動の強度…目安としてどんなものがあるのか？住民の方、高齢者にわかりやすい表示は？</p> <p>③坂道の負荷…坂道で身体に影響する負荷は変わる？こういった表示があるとわかりやすい？気をつけたい点は？</p> <p>④歩幅…高齢者の方がどれくらいであると理想的？</p> <p>⑤その他に気になる事は？</p> <p>⑥意見交換会</p>	

## 【結果】

開催日時	平成30年06月08日 13:30 ~ 15:30	開催場所	伊敷台福祉館
参加者	介護サービス事業所：13人、地域包括支援センター職員：6人		
	総数 19人		
内容	<p>【グループワークの内容】</p> <p>各グループより①～⑤についてそれぞれ発表を行う。</p> <p>①腕を大きく振って歩く。姿勢をまっすぐ、10mほど先を見て歩く。靴、服装は歩きやすい格好で行う。踵からしっかり着地する。写真、補助具を活用する。信号では1mを1秒のスピードで歩く。</p> <p>②METsを利用する。本人がきつくない程度、心拍数(安静時と活動時)。次の日に疲れが残らない程度、やや楽な程度。習慣付け出来るように目標を設定する。表示があると分かりやすい。</p> <p>③膝には下り坂のほうが負荷がかかる。姿勢により腰の負荷がかかる。坂道をマップ上に表示。</p> <p>④身長×0.45⇒歩幅。歩行速度：屋内10m=24.6秒、屋外10m=11.6秒。個人差が大きいのでその方を評価して相談できる場所があったらいいのではないかな。</p> <p>⑤メートルを入れないほうが良いのではないかな。坂道、階段、車の交通量の多いところにわかりやすいように色付けをした方がよい。目標を記入できるようにしてはどうか。注意点、歩行に関してのQ&amp;Aの記載する。トイレ、休憩できる場所をわかりようにする。おすすめコース、基準を決める。</p> <p>⑥各事業所での悩みなど、交流の場としてグループごとで意見交換を行う。発表では「セラピストは圏域内でも同職種にて集まる機会も少なく、こうして意見交換することにより、顔の見える関係が築けたことは大変有意義、ぜひ2回目も参加したい」との意見が多数聞かれた。</p> <p>【成果】</p> <p>昨年度、実務者会議にて作成してきた介護予防マップについて専門的な意見を繁栄させるために、伊敷台圏域のデイケアなどのセラピストや管理者に集まってもらって開かれた第1回目の会議。グループワーク形式で話し合い、参加者から多数の意見が出された。専門的な所見や表現を地域の方に理解できるようにするなど工夫され、非常に意義のある会議となった。次回は9月に予定しており、今回の意見を踏まえてた介護予防マップを提示し、更に地域の方が利用しやすいように検討していく。</p>		
今後の課題など	次回は今回の意見を踏まえた図案を提示し再検討を行っていく。		