

## 介護予防事業評価検討会

主催：豊島区高齢者福祉課介護予防係り

会場：上池袋コミュニティセンター

日時：平成 23 年 9 月 30 日（金）14：00～

参加者：豊島区介護予防係り、介護予防事業実施事業者、高齢者総合相談センター総勢 30 人程度

※ 内容については、次第を添付（添付資料、介護予防事業評価検討会次第）

※ 毎年 1 回、開催している。

○今年、事例紹介で好事例として CP としまのマシントレーニングに参加した利用様がとても元気になった事を西部高齢者総合相談センターの方から発表がありました。その補足として事業所の様子を発表しました。

<事例>西部高齢者総合相談センター

○プロフィール

- ・ Y 氏 69 歳 独居 自営業
- ・ 28 年前、高安病（大動脈炎症候群）と診断される。
- ・ 症状：筋肉痛、倦怠感、ひざ痛、腕が上がらない、鎖骨窩動脈が詰まっていて左手の脈が触れない。左側では、血圧を測れない。BMI 27

○関わり始めの様子

- ・ 主治医から運動を進められていたが、本人は「運動なんて・・・効果があるのだろうか」と疑問に思い、取り組んでいなかった。
- ・ 23 年度特定高齢者と判断され、介護予防事業のお知らせが届いたのをきっかけに運動しようと思いつく。
- ・ 主治医に相談、マシントレーニング参加

○介護予防プランの記載

- ・ 目標：自営の店をできるだけ長く進めたい
- ・ 困っていること：転びやすい、物忘れ
- ・ 評価：痛みが、思っているよりもはるかに和らいだ。

○参加後の経過

- ・ 何度か通ううちに、駅の階段がひざの痛みで全く上がれない状態だったのが上がるようになっていた。
- ・ 腕が上がらなかったのが、上がるようになった。
- ・ 左の脈が触れるようになった。
- ・ 体重 1 キログラム減少。

CPとしまからの補足

6月の開始時NSの問診では、高安病で12種類の薬を服用していて、疲れやすく、肩の痛みやひざの訴えがあり腕が上らなかった。「疲れたらすぐ私に言ってください無理しないで休みやすめで良いですよ」と看護師が声を掛けた。

また、人とも話しをしたくなければ、私の横に来て、他の人と無理に関わらなくても一緒にやりましょう。

はじめは、人との会話も苦痛で運動意欲もなく、無表情であった。

回を重ねるごと、腕の痛みも軽減し運動も熱心に取り組み、皆さんと会話もできる様になりました。他の利用者さまのお手伝いをしたり、積極的に利用者さまに話かけていました。

まじめにトレーニングに励み、頑張り過ぎないように抑える場面もあったほどです。

24回、毎回参加して皆勤でした。

表情もすごく明るくなり、膝の痛みもなく、外出することが苦でなくなりました。

ご自宅でもトレーニングを続けてくれています。

2クール目がスタートしましたが、自ら応募して参加されています。

※ 高齢者総合相談センターの方からCPとしまは、スタッフが充実していてきめ細やかでマシン以外のトレーニング（セラバンド・重り）など取り入れていて人気で競争率が高いと言われました。

※ 講評で、大淵先生よりCPとしまで行なった事例は、まさに予防事業での成功例とほめていただきました。