



わかば通信



平成30年11月



東HP駐車場で焼肉大会を行いました。皆様「炭火で焼くと美味しいな」と言われ、沢山食べ笑顔みられました。

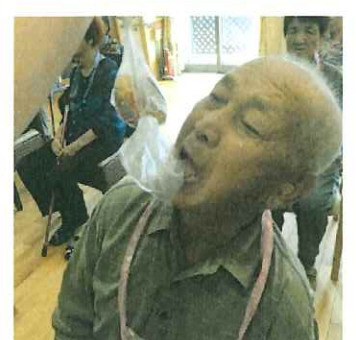


焼肉大会



運動会

皆様、
一生懸命
頑張ら
れました。



生活機能向上連携加算における取り組み

➤ 同加算概要

19. 認知症対応型共同生活介護 ⑥生活機能向上連携加算の創設	
概要	※介護予防認知症対応型共同生活介護を含む ○ 自立支援・重度化防止に資する介護を推進するため、新たに生活機能向上連携加算を創設する。
単位数	<現行> なし ⇒ <改定後> 生活機能向上連携加算 200単位/月（新設）
算定要件等	○ 訪問リハビリテーション若しくは通所リハビリテーションを実施している事業所又はリハビリテーションを実施している医療提供施設（原則として許可病床数200床未満のものに限る。）の理学療法士・作業療法士・言語聴覚士、医師が、認知症対応型共同生活介護事業所を訪問し、計画作成担当者と身体状況等の評価（生活機能アセスメント）を共同で行うこと。 ○ 計画作成担当者は生活機能の向上を目的とした認知症対応型共同生活介護計画を作成すること。

【参照】 <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000196994.pdf>

➤ 連携開始への経緯



自立支援の為に新設された
加算を取得していきたい。



外部との取り組みを強化し
ていきたい。

➤ 実際の活動は

初回の訪問時に全利用者様の「歩き方のクセやふらつき具合」「立ち座り動作」「身体の硬さや筋力」を簡単にですが、評価させていただきました。

それらの評価をもとに、各個人が苦手とする動きや改善したい動きをベースにした体操を複数作りました。

体操の様子を見ていくことで、苦手な動きや改善すべき問題点を容易に発見することができます。そして、気になった点や今後の取り組みについてアセスメントシートに記載しています。

もちろん、体操だけでは利用者様が抱える問題点を全て改善するには至りません。最近では、膝の痛みを訴えられる方や運動が苦手な方には部屋で出来る簡単な運動メニューを提示させて頂いています。

➤ 作成した体操メニューの例

手の運動 「手指の巧緻性や認知機能を鍛える」

①グーパー運動 10回ずつ
 ・右手を突き出し「パー」、左手は胸に当て「グー」をする。
 それを左右交互にする。
 ・上記と手を反対にしてグーパー運動をする。

②グー、チョキ、パー運動 10回
 ・「グー」をして「パン」。
 ・「チョキ」をして「パン」。
 ・「パー」をして「パン」を繰り返す。

③親指上げ運動 10回2セット
 ・親指を立て「グー」をして、親指の第一関節を曲げ伸ばす。

足の運動 座位 ver. 「下肢全体をゆっくりに鍛える」

①座位でのつま先上げ運動
 椅子に深く腰掛け、両つま先を上げる。
 内こう脛筋の筋力を全身で動かせて確認する。
 回数・曲数:5秒間上げて下げる、5セット

②かかと上げ運動
 椅子に深く腰掛け、両かかとをゆっくりに上げる。
 腓骨筋の筋力を全身で動かせて確認する。
 回数・曲数:5秒間上げて下げる、5セット

③ふともも上げ運動
 椅子に深く腰掛け、ふとももを上げる。
 上げた膝と両足の肘を合わせる。
 回数:10回ずつ

➤ 体操の効果について

【脳を元気に保つ】

- ・全ての活動が脳に直結しています。
- ・手足を動かせば脳への血流が活発になり、脳は活性化します。
- ・筋肉を増やすことで記憶を司るニューロンが活性化し、認知機能の改善が期待されることがわかっています。

☆「手」を動かすと脳が喜ぶ・・・

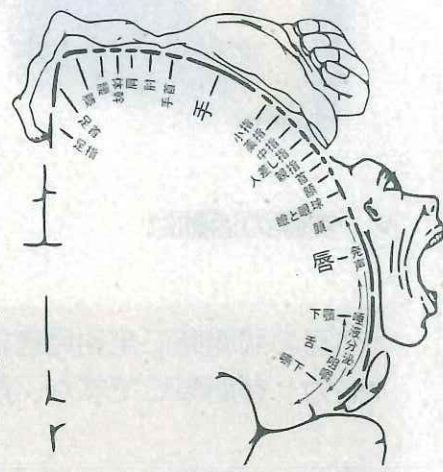
人間は手を使うことで、脳が刺激され大脳が発達してきました。
 「手は大脳の母」とも言われ、手を動かすことがとても大切です。

【心のケア】

- ・体を動かすと気持ちも元気になります。

【身体的・心理的負担の軽減】

- ・運動機能や筋力、柔軟性が保たれていると介護の負担が軽くなり、介護される方にとっても身体的・心理的な負担が軽減されます。



～ペンフィールドの地図～

脳の中の小人
 (ホムンクルス)

