

手立てはさまざま ~フレイル高齢者の根っこを支える資源~

pick up!!

フォーマルサービス

専門職による生活や運動の
アドバイス&サポート

短期集中通所介護
(総合事業)



自分のペースで取り組める
介護予防の場

基幹型集いの場



気がかりな人を対象とした
訪問活動

地域福祉コーディネーター



高齢者の生活を支える
相談機関

地域包括支援センター



インフォーマルサービス (地域、民間、ボランティア)

自分らしい生活を続けるために

もともとやっていた家事・用事・交流
これからやってみたいこと



週1回のいきいき百歳体操

住民運営通いの場



地域住民とのふれあい交流

ふれあい・いきいきサロン



誰でも参加できる自主活動グループ

市民センター等の趣味活動



地域住民による生活支援

有償ボランティア

詳しくは周南市社会福祉協議会
(0834-22-8721) まで

民間サービス

- ・宅配弁当
- ・スポーツクラブ
- ・家事援助サービス など

外出・交流・会話の
機会としても

移動販売

実はそれ、自立支援!

専門職のあなたの『ひとこと』が与える影響は、思っている以上に大きいものです。

入院中、退院前、受診時、相談時、サービス提供中 様々な場面で...

「その人らしくいられること」を少しだけ意識して、
話を聞いたり、共感したり、声かけをしてみてください。

それこそが自立支援であり、

介護予防の大きな後押しになります。

ちょっとしたひとことに
気持ちを乗せて...♪

私じゃあ
毎日買い物に
行くんよ。

毎日ですか?
それはすごい!
介護予防にも
なりますねえ。

~スローガンに込めた思い~ 『ため息を笑顔に変えるお手伝い』

「こういうことを始めてね...」「こんなことを頑張ってるんよ。」
そんな話をされる時は、皆さん素敵な笑顔で、こちらも自然と
笑顔になります。実際には、ため息まじりの高齢者と関わる
こともあります。ため息よりも笑顔を引き出すために、
専門職みんなで力を合わせて関わっていきいたい...
そんな思いでつくりました。 中野 大地 (薬剤師)



専門職向けフレイル対策リーフレット

フレイル高齢者の

医療・介護・
福祉関係者
のみなさんへ

ため息を笑顔



に変えるお手伝い



最近、母の足腰が弱ってきた
ので介護保険を申請して、
掃除や買い物を手伝ってら
いたいんですが...



外は寒い(暑い)し、転びそうで
心配だから、なるべく出歩か
ないように言ってるんですよ。

親切心から先回り
してしまうと、返って
ご本人の可能性を
奪ってしまうこと
もあるんですよ。

地域包括支援センター
に相談してみま
しょうか?

動かないでいたら
いつの間にか動けな
くなることも多いので、
できるだけ動いた方が
いいと思います。

今している家事や用事、
付き合いを続けること
も大事ですよ!

つながりと暮らし、
ご本人の可能性を
大切にする支援を

~自立支援~



週1回
デイサービスに
行っているの
で、大丈夫。



やりたいことも、
楽しいことも
何もないから...



サービス日以外
の6日間は、
どう過ごして
ますか?
大切なのは、
残りの日の暮
らし方
なんです。

ちょっと前まで
できていたこと、
楽しんでいた
ことはありま
すか?

したいのに、
どうせできな
いからとあ
きらめてしま
ったことは
ないですか?



あ・うんネット周南
介護予防・自立支援
スローガン決定!



企画・編集 あ・うんネット周南 介護予防・自立支援ワーキング会議
制作・発行 周南市子ども・福祉部地域福祉課 地域包括ケア推進担当 令和5年4月



あ・うんネット周南

フレイル高齢者は、適切な対策をとることで、元の暮らしに戻ることが可能です！

心あたりは
ありませんか？



周南市の専門職の現状と問題 (R3. 専門職アンケートより)

- ★「高齢なんだから元に戻るわけない」とあきらめている
 - ☆まず介護保険の申請を勧める、どこかにつないだら安心
- ★地域の活動やサポート(インフォーマル)を知らない
 - ☆ももとの生活(暮らし)を意識していない
- ★栄養・口腔面について関心が薄い、「食べていればよい」とどこかで思っている

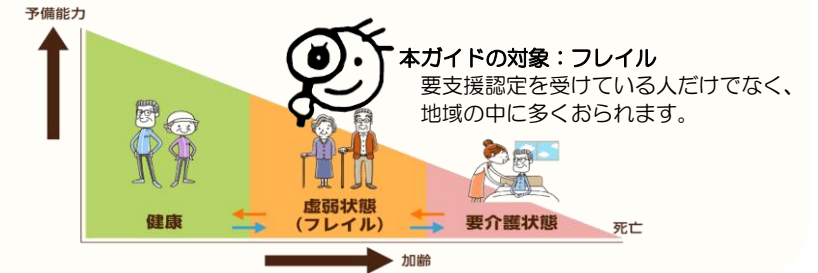
詳しくは



※フレイル高齢者とは
加齢により心身の機能が低下した虚弱高齢者のこと

フレイルの特性

- ①中間の時期 (健康と要介護の中間の時期)
- ②多面的 (色々な要素による負の連鎖)
- ③可逆性 (様々な機能をまだ戻せる)



12人の
ワーキング委員に聞きました！

フレイル高齢者のため息を笑顔[😊]に変えるために 伝えたい5つの課題

1 介護予防・自立支援の必要性や考え方を知ろう！



周南市地域包括支援センター
看護師 升守 久美子
😊人と会話している時

習慣や日課の継続を

できることが減っても、
できるだけ「これまでの習慣
や日課を継続すること」

そこに「その人らしさ」が
あり、それを専門職として応援
することが介護予防や自立支
援につながると思っています。

無理とあきらめているのは誰？

心身の機能は「使わなければ衰え
る」という原則があります。外出や
活動は、楽しみや用事で行われます
が、目的のない生活では全てが億劫
になり、活動減少から機能低下が起
こります。
無理とあきらめた「したい」が、
工夫次第で「できる」になることは
多く、楽しみやしたいことを見つ
けて叶えることは、介護予防に大きな
効果があります。
「大変だろう。」と先回りして
「してあげる」ことが自立の可能性
を奪ってしまうこともあります。
無理だとあきらめているのは、もし
かして私たち専門職なのかもしれま
せんね。



周南市地域包括支援センター
保健師 桜井 孝子
😊お花を見ている時



山口県作業療法士会
作業療法士 中村 敏浩
😊スイーツを食べている時

ちょっと待って。その介護認定、必要ですか？

「とりあえず、介護保険の申請をしておきましょう。」
みなさんは相談を受けた時、こう勧めていませんか？
中には申請の必要がない場合や、本人にサービス利用の
意思がない場合もあり、結果的に申請しただけになる人も
少なくありません。また自分自身でラベリングすることによ
り、意欲や活動が低下してしまう人もいます。(=ため息)
介護保険以外にも、市や民間のサービスを利用したり、
地域の資源を活用したりするなど、実は身近なところに
本人に合った居場所や支援があるかもしれません。(=笑顔)

想像してみてください！ サービス利用の先にある日常、暮らし

フレイルの人は、暮らしの中でひとつでも自分のでき
ることが増えることが大切です。
可能性を広げ、エンパワメントを引き出す支援を
専門職みんなで一緒にしませんか？



新南陽薬剤師会
薬剤師 岡田 裕子
😊おしゃべりする時



介護支援専門員協会
介護支援専門員 岡 美絵
😊子どもからLINEがきた時

できること できないこと ご本人を交えて確認を

徐々にサービス内容がうやむやになり、当たり前(何でも屋)
化して行くことってありませんか？
「こんなこともしてくれない」と他人に愚痴を漏らしがちな
ため、『できること』『できないこと』を明確化し、
本人を交えたカンファレンスで度々再確認してもらうことが
大切ではないでしょうか？

3 予防や悪化防止につながる幅広い知識を持とう！ (栄養・口腔・薬・人とのつながり)



放置されやすい お口の状態悪化

長期入院後などには、口腔内の状況の悪化が
放置されやすく、栄養のある食事が食べられ
ないことが懸念されます。歯科医師としては
いち早くその状況を改善し、食べたいものが
自分でおいしく食べられるという、自立支援
をサポートしていきたいと考えています。
お気軽にご相談ください。

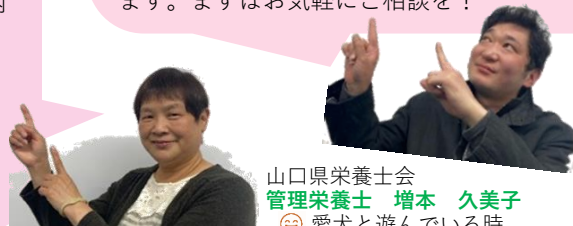
注意したい 体重減少、たんぱく質不足、会話時の些細な変化

低栄養、低体重 (BMI 18.5未満) はフレイルの進行要因の
1つです。高齢になると摂取量が少なくなったり、口腔内
や経済的な問題などで糖質に偏った食事内容となったり
し、たんぱく質の摂取量が不足することがあります。

また、口腔の衰えは食事や水分のムセ以外にも
「口の乾きやすさ」や「滑舌が悪くなること」
も含まれます。そのままにすると「誤嚥」につながり
やすく誤嚥性肺炎のリスクとなります。

その薬、工夫次第で飲めるようになるかも

フレイル対策には、持病の管理が重要です。
「シートから出すのが難しい」「目薬が上手く点
せない」「錠剤をこぼすようになった」などの場合
は、補助器具をお勧めしたり一化をしたり等、
一人ひとりに寄り添った提案をさせていただきます。
また、全く薬が飲めていない状態でしたら、その
薬を飲むべきかどうか等検討が必要な場合もあり
ます。まずはお気軽にご相談を！



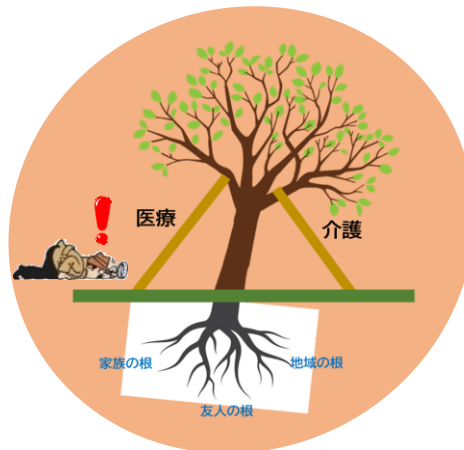
徳山薬剤師会
薬剤師 中野 大地
😊家族の笑顔が見れた時

山口県栄養士会
管理栄養士 増本 久美子
😊愛犬と遊んでいる時

4 本人らしさ、本人の暮らしを意識しよう！

専門職だからこそ考えたい！『根っこ』の重要性

木は根っこで立っています。根っこが弱ると、まっすぐ立なくなり
人間も同様、「根っこ」があります。「家族の根」「友人の根」「地域の根」。
高齢者は伴侶や兄弟(姉妹)、友人の死によって家族・友人の根が弱り、退職、
免許返納、骨折・虚弱などによって地域の根が弱り、自立が難しくなってい
きます(悠翔会佐々木淳医師の話)。
「つかえ棒」のようにサービスを提供するだけで安心していませんか？
「根っこ」が再生しないと誰かに立たされているだけです。その人の
「根っこ」を意識すると「その人らしさ」が見えてくるかもしれません。



徳山医師会
医師 小野 薫
😊ワインが美味しかった時

5 コロナ禍でも工夫しよう！

”コロナ禍でもつながりたい” みんなの願い

市内には、フレイル予防やつながりづくりを目的とした交
流の場「ふれあい・いきいきサロン」が約170ヶ所ありま
す。また有償ボランティアなど、地域の支え合い・助け合
い活動も各地区で広がっています。
コロナの影響で、活動を中止・制限せざるを得ない期間も
ありましたが、地域のみなさんが地域で支え合いつな
がっていくことの大切さに気づき、活動の再開や居場所の拡充
ができていくことをとても嬉しく思っています。
専門職の皆様とも地域のパワーを共有したいです！

傾聴と共感からはじまる自立支援

自宅で行える運動を提案しても継続できていない人
がおられますよね。そんな時、これまでの人生につ
いて傾聴し共感することで、ワクワクが引き出され、
活動に繋がることがあります。
例えば、そのかたが大切に育てている草花や作品な
どを写真に撮ってもらうだけでも
「いつもの生活+ちょっとした活動」が生まれます。
それが自立に向かう活動のきっかけだったりします。

山口県理学療法士会
理学療法士 中井 孝
😊共感が得られた時



山口県言語聴覚士会
言語聴覚士 田代 浩之
😊家族と食事をしている時

周南市社会福祉協議会
社会福祉士 沼田 早紀
😊激辛料理を食べている時

介護予防・自立支援ワーキング委員
所属/職種・氏名/😊私が笑顔になれる時
(=自分らしさ)