

2023年度 多職種研修会

2023.5.19

高齢者の自分らしい暮らしを支えるために

～多職種でフレイル予防と  
重症化予防に取り組む～

株式会社ケアネット 事業推進部 統括

認定理学療法士 小野 雅之

# ケアネットのご紹介

## 株式会社ケアネット概要

設立 2000年1月（富士通100%出資）

本社 川崎市中原区上小田中（富士通川崎工場内）

事業所 ◇長野SC、長野第二SC ◇明石SC ◇熊谷SC ◇川崎SC ◇小山SC ◇会津SC ◇岩手SC

## Vision

ケアネットは、富士通グループの人材および、新たに加わった多彩な人材とともに、富士通グループのDXをはじめとする各種知見を活用し、地域に信頼される質の高い介護サービスを実現します。

## Our Purpose

わたしたちのパーパスは、常に新しいことにチャレンジし、地域の中で選ばれ・信頼される介護事業者としての地位を確立し、未来に向けて継続していくことです。

## Values

“挑戦(Aspiration)” “信頼(Trust)” “共感(Empathy)”

ケアネットホームページ [www.carenet.fujitsu.com](http://www.carenet.fujitsu.com)



写真：川崎サービスセンター



利用者の能力を活かしたケア、介助者の身体負担を軽減する  
介助方法を、あなたの事業所にリハビリテーション専門職が  
お伺いし、課題が起きている**現場でアドバイス**いたします

特養、デイサービス、老健、障害者支援施設など15施設以上で導入済み！



地域を明るくする超行動派理学療法士

代表  
**小野 雅之** おの まさゆき

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会  
〒183-0023

東京都府中市宮町1丁目100番 ル・シーニユ5F  
府中市市民活動センタープラッツ 気付 L-047

Mail: chiikiwoakarukusuru@gmail.com

Tel:070-6466-9745

## 当会の講習会が喜ばれる3つのポイント

### ①講師が国家資格を取得したリハ専門職

普段は病院や介護事業所で、対象者の能力を向上させるための治療や、理論に基づいた職員指導を行っています。

### ②豊富な指導経験

リハ専門職や看護師、介護職員の移乗(トランスファー)に関する新人研修や実務研修を10年以上実践しています。地域住民への講話も320回以上招かれ、参加者は1人から420名までと様々な状況に対応してきました。

### ③招く講習会ではなく、招かれる講習会

職員が外部研修に参加することで、日中の人員も不足し、施設で伝達をしても他の職員に上手く伝わらないこともあるようです。しかし当会は、事業所に訪問して行うので大人数が受講でき、理解度や満足度も高くなります。

【HP】



【YouTube】



## 当会のmission

「リハビリテーションを通じて  
地域を明るくする」

私は15年前に理学療法士になったとき、目の前の対象者の心身機能が良くなればそれで満足していました。しかしある家族との出会いで、私の理学療法が目の前の対象者のみならず、家族にまで安心感を提供出来ることを知りました。しかし私が出会える対象者には限りがあります。そこで私たちが学んだ知識や技術を多くの支援者にお伝えすることで、より多くの対象者や家族、そして地域を明るくすることが出来ると信じて、2017年11月に当会を立ち上げました。

*profile* ●1978年生まれ●妻と息子2人の4人家族  
●中学～大学までバレー部一筋 インカレベスト8  
●東京都府中市在住14年目●趣味 息子たちと行くキャンプ●タレントを目指しテレビ番組出演経験あり



地域を明るくするリハビリテーション専門職の会

チャンネル登録者数 688人

チャンネルをカスタマイズ

動画を管理

ホーム

動画

再生リスト

コミュニティ

チャンネル

概要

🔍

>

アップロード済み

並べ替え



理学療法士が伝える移乗の秘訣1



理学療法士が伝える移乗の秘訣3



理学療法士が伝える移乗の秘訣 完全版



理学療法士が伝える移乗の秘訣2



20171022 ロコモってなあに？



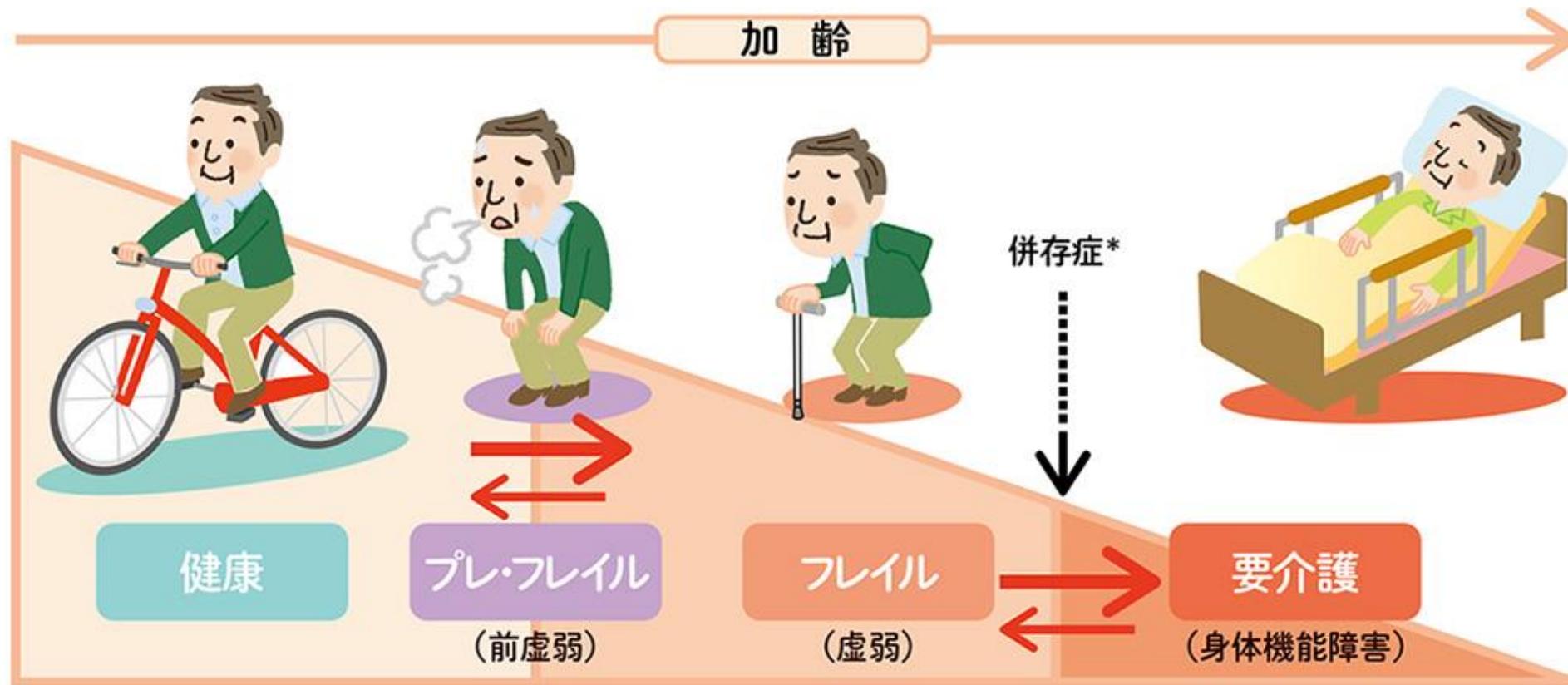
フレイルとは？

高齢者が筋力や活動が低下している

カルコペニアとは？

ロコモティブシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは？



### 生活習慣病予防

- 歩く・動く
- バランスの良い食事

**【注意】**  
 高齢期における減量  
 に潜むリスク

### 介護予防

#### 早期予防重視型

- 歩く・動く
- しっかり噛んでしっかり食べる
- 社会貢献・社会参加 (閉じこもらない)

### 自立支援に向けたケア

#### 多職種協働

- リハビリテーション
- しっかり口腔ケア
- しっかり栄養管理
- 少しでも外へ出る

### 虚弱期のケアシステムの確立

医療・介護や住まいも含めた  
 トータルなケアシステム

- 地域包括ケア・在宅療養の推進
- 医療介護連携の総合的な提供
- 生活の質(QOL\*)を重視

# フレイルの基準

体重減少

6ヶ月で意図せず-2kg

筋力低下

握力 男子 < 28kg 女子 < 18kg

疲労感

心20でかけ始め疲れる

歩行速度

通常歩行速度 < 1.0m/sec

身体活動

軽い運動 定期的なスポーツ  
週一回◎

# フレイルの3つの要素

- ・健康と要介護の中間
- ・多面性(身体的・心理的・社会的)
- ・可逆性(身体活動・栄養・社会参加)

# コロナによる引き出された フレイルの多面性

41%の高齢者が外出頻度↓

↳ 運動ができない↑

- 会話が減った↑

- 食生活が乱れた↑



握力↓

下腿周径↓

筋肉量↓

# 可逆性のあるレベルへのアプローチ

対応策

実践例

・身体活動

動く体操

YouTube. けんごん

・栄養

食心磨

ふれあ食堂  
大島食堂

・社会参加

買物いっしょ

乗合タクシー  
セニアカー

# みんなチャレを活用したフレイル予防の流れ

**みんなチャレ講座**  
 アプリの使い方を学んで、  
 散歩や体操などの  
 5人1組のチームに加入





**運動**  
 5人1組のチームに参加し、  
 毎日仲間と歩数を共有！  
 チャットで楽しくおしゃべり





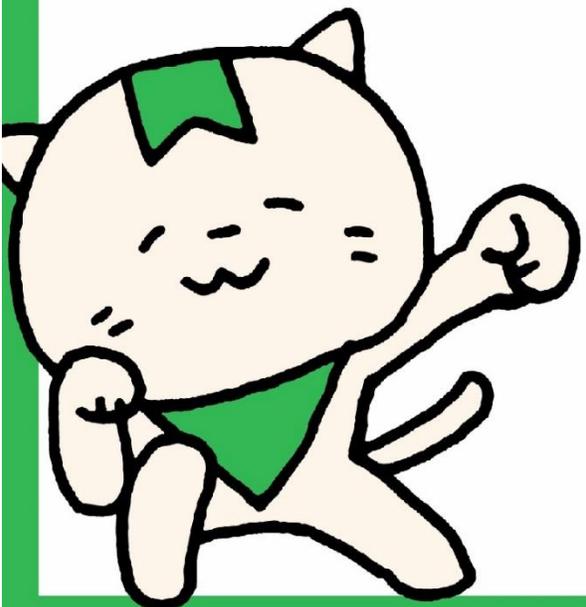
[11,021歩]  
 みんなチャレのお陰で今まで  
 気づかなかった様々な紫陽  
 花をあちこちで楽しむこと  
 ができます。  
 紫陽花って種類が多いので  
 すね👍

**社会参加**  
 アプリを続けて貯め  
 たコインを社会貢献  
 に寄付



【食料支援】食料に困窮する大学生を応援しよ  
 う  
 30000コインで10人分の食料支援が寄付されます。  
 全額が300人分の寄付を募集しましょう。

109 / 300人  
 17900 / 20000 コイン

**みんなチャレ**  
 ×  
**墨田区**  
 ひと、つながる。

墨田区老人クラブでみんなチャレ!  
 高齢者のデジタルデバインド対策



多職種でフレイル予防に取り組む

「それぞれの職種がそれぞれの現場で  
それぞれ出来ることを必死に！」

PT出来ること、デイサゴス出来ること、

伝えられますか？知っていますか？



## おうちでできる16の体操

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会

公開

16本の動画 540回視聴 最終更新日: 2020/10/24



▶ すべて再生

🔄 シャッフル

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会がおススメする『おうちでできる16の体操』です。

(当初10本だったのですが、立って行えるものを6本追加しました。)

座って行えるものと、立って行えるものがありますので、ご自身の出来るもの、やりたいものから取り組んでみてください。

運動不足を感じているあなた、ぜひご自宅でチャレンジを!!

### ≡ 並べ替え



その1 足うらのばし 『おうちでできる16の体操』

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会・533回視聴・2年前



その2 足おもてのばし 『おうちでできる16の体操』

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会・206回視聴・2年前



その3 おしりのばし 『おうちでできる16の体操』

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会・139回視聴・2年前



その4 パンザイ 『おうちでできる16の体操』

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会・141回視聴・2年前



その5 おいのり 『おうちでできる16の体操』

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会・133回視聴・2年前



その6 ツイスト 『おうちでできる16の体操』

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会・131回視聴・2年前



その7 ひざ伸ばし 『おうちでできる16の体操』

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会・96回視聴・2年前



その8 もも上げ 『おうちでできる16の体操』

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会・91回視聴・2年前



チャンネル登録

