

ご近所サポーターマニュアル



全国国民健康保険診療施設協議会

- I はじめに
- II -1 訪問の工夫
- II -2 感染対策
- III-1 趣旨説明、フレイル・介護予防
- III-2 運動
- III-3 転倒予防の環境整備
- III-4 食事・栄養
- III-5 口腔機能向上
- III-6 閉じこもり・うつ
- III-7 ものわすれ
- IV アンケートについて
- V 困ったときは

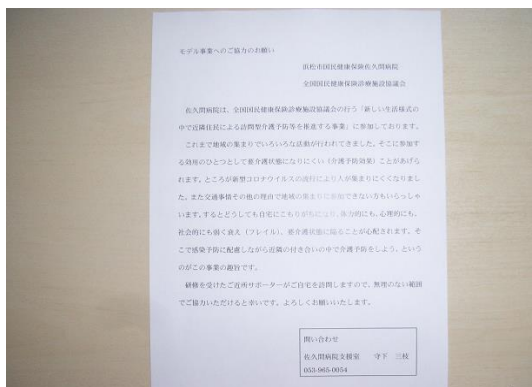
ご近所サポーターに配布されるもの



ご近所サポーターマニュアル（本冊子）



配布用リーフレット



ご協力をお願い



感染予防グッズ

I はじめに

I はじめに

モデル事業への参加並びに講習会の受講いただきありがとうございます。これからはご近所サポーターとして実際に対象者 お宅を訪問して介護予防をお手伝いいただく事になります。

訪問先の数は特に定めません。ご近所の一員として無理のない件数でお願いします。最初の対象者として親しい友人や親族（同居していても構いません）に実施してみても良いかもしれません。

皆さんは専門職ではありませんので 1 度講習を受けただけで訪問に向かうのには不安もあるでしょうし、対象者宅で何をすれば良いのかまだわからないのではないかと思います。このマニュアルはそのよう な時にご利用ください。

本事業の実施とその責任は全国国民健康保険診療施設協議会及びその連携団体である小鹿野中央病院、白鳥病院、佐久間病院、日南病院にあります。皆さんがこの事業に参加する事によってご近所との関係を壊すことのないよう、困った時には事業の実施よりもご近所関係の保持を優先するとともに、主催者にご連絡いただきますようよろしくお願いいたします。

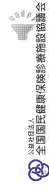
Ⅱ-1 訪問の工夫

訪問の工夫



1. ご近所サポーターの役割

- (1) 地域に出向き、フレイル（虚弱状態）の予防について
本人の取り組みの**手助けをする役割**
- (2) 暮らしや体調などの困りごとを抱えていないか、
相談できる**相談窓口**に**繋ぐ役割**



訪問の工夫



2. 相手との信頼関係づくり

訪問相手は、どんな人ですか

- (1) 仲良しの友人、ご近所等**いつも訪問**している人
- (2) 民生委員等役目として**よく訪問**している人
- (3) 少し気になるので**初めて訪問**する人



訪問の工夫



2. 相手との信頼関係づくり

A) 第1ステップは対等な関係と共感

- (1) 訪問することで**人との交流**となり、**フレイル予防**に
まずは「**顔を見に来ました**」「**元気にしていますか**」と
訪問しましょう。
- (2) **相手と自分は対等な関係**
支援する側・される側ではなく、お互いにフレイル予防に
取り組む仲間です。



訪問の工夫



2. 相手との信頼関係づくり

A) 第1ステップは対等な関係と共感

- (3) 「聴く」「話す」バランスは**相手に合わせる**
① 相手が**話しやすい話題**は何か
趣味、畑仕事や老人クラブ・ゲートボールなど活動の話、
若い頃の共通話題、昔話、ご近所や町内の出来事など
② 話が苦手な人は、体の痛いところはないか、夜は眠れるか
など**体調から入る**と良いかも。
- ③ (以外に訪問者が苦手な) **ゆっくりペース**に慣れること



訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

B) まずは“傾聴”を心がけましょう

傾聴とは、**耳**と**目**と**心**でしっかり聴くことです。

- 相手の言葉のトーン：張りがある、弱い
- 相手の表情・しぐさ：明るい、少し硬い
- 相手の思い（何を伝えたいか）：

言葉にならない 思い を感じましょう

傾聴は共感の第一歩です

山井市助成
YAMAIJI FUND FOR COMMUNITY DEVELOPMENT

全国国民健康保険診療施設協議会

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例①（あと一歩編）

「共感のつもりで自分も～、相手の話を取っていませんか？」

夜、眠れん時があるだよ

私も寝れん時があるわ。寝れんとトイレに何回も行くようになると困るが。羊を数えても寝れんし～

山井市助成
YAMAIJI FUND FOR COMMUNITY DEVELOPMENT

全国国民健康保険診療施設協議会

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例②（あと一歩編）

「すぐに答えを出さなくてよい」

最近、食欲がなくて困るわ

食欲がないと体力がなくなるで。自分も体力が落ちると困るから肉を食べるようにしてるわ

山井市助成
YAMAIJI FUND FOR COMMUNITY DEVELOPMENT

全国国民健康保険診療施設協議会

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

「解決策より思い・気持ちをわかってほしい」

相手から困った状況や思いを聞いたので、何とか早く困りごとを減らせたなら、無くせたらと考えて、**解決策を提案しがち**です。

しかし、話し手は、実は**解決策より**、自分の困る、苦しい状況や**思い・気持ちをわかって欲しい、聴いて欲しい**と考えている人が多いです。

山井市助成
YAMAIJI FUND FOR COMMUNITY DEVELOPMENT

全国国民健康保険診療施設協議会

2. 相手との信頼関係づくり



例③ (あと一歩編)

「押し付けない」

足が弱って
きたわ

私も足が弱った気がして
体操しとるよ。
体操したら、動きが良くな
ったわ。体操が良いから
体操しない。



公關社理人 全國國民健康保險診療機構協議會

2. 相手との信頼関係づくり



「正しい解決策でも相手が望んでいるでしょうか？」

解決策としてこれは良いと思うこと、自分も実感していて間違いない・正しい解決策、相手に良かれと思ってることですが、相手は望んでいるでしょうか？

相手がどうしたいか等を聴くことが大事です。

公證社理法人
全國國民健康保險診療施設協議会

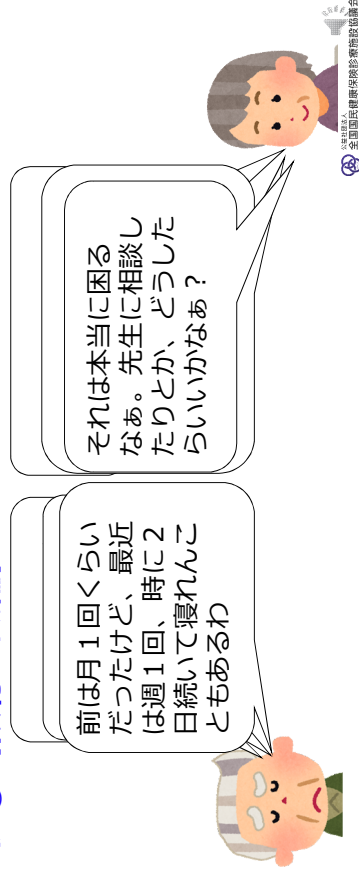
2. 相手との信頼関係づくり



例①（傾聴意識編）

前は月1回くらい
だったけど、最近
は週1回、時に2
日続いて寝れんこ
ともあるわ

それは本当に困る
なあ。先生に相談し
たりとか、どうした
らいいかなあ？

[illegible]

2. 相手との信頼関係づくり



＜傾聴のポイント＞

1. (困る) 状況・事実と**思い・気持ち**を区別して意識しましょう。注目すべきは、**まず**は**思い**です。

例 1 「夜、眠れん時があるだよ」 (思いの言葉は出ていない)

2. 相手の思いを、言葉に出して、相手に返し
よう。言葉に出して、返すことが「共感」に繋
がります。

中国国民健康保险会
公益社団法人

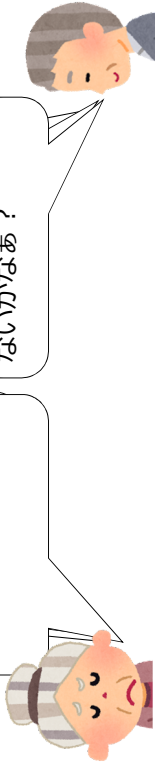


山形大学
YAMAGUCHI UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL OF MEDICINE

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例②（傾聴意識編）



1週間くらい前からかなあ

1週間も。何か、食べれるような工夫はないかなあ？



全国国民健康保険診療施設協議会



山形大学
YAMAGUCHI UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL OF MEDICINE

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

「傾聴のポイント」

思いを受け止めた後に、**困る状況・事実**を**具体的に**にする**質問**？ をしてみよう。

状況・事実を相手と一緒に具体的にしていこうとは、**具体策**を見つけて出すきっかけとなります。



全国国民健康保険診療施設協議会



山形大学
YAMAGUCHI UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL OF MEDICINE

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例③（傾聴意識編）



家なら出来るかもしれん。どんな体操したら良いだ。

立ったり座ったりは毎この前、パンフレットもらったわ。今度、持てようか。

るな。



全国国民健康保険診療施設協議会



山形大学
YAMAGUCHI UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL OF MEDICINE

訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

「傾聴のポイント」

具体的な解決策(状況・事実)と、**本人がどうしたいのかを本人と一緒に確認**しよう。

解決に向けた本人の思い・気持ちを一緒に**共有**することが大切になります。



全国国民健康保険診療施設協議会



訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

「傾聴のポイントのまとめ」

1. 相手の話の**状況・事実**と**思い・気持ち**を**区別して意識**しましょう。注目するのは相手の**思い・気持ち**です。
2. 相手の**思い・気持ち**を**言葉に出して返すことが共感**に繋がります。





訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

「傾聴のポイントのまとめ」

3. 思いを共感したら、状況・事実を**具体的に**する質問をしましょう。**具体策を見つけるきっかけ**となります。
4. **具体的な解決策(状況・事実)**と、**本人がどうしたいか**を**本人と一緒に確認**しましょう。





訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例① 「つい自分も、相手の話を取らない
思いをくみ取りましょう」 (傾聴意識編)

夜、眠れん時があるだよ
眠れんのは辛いなあ
ほんと、眠れんとクヨクヨ考えていけん
眠れんと悪い方に考えて辛い。眠れんことが増えた
前は月1回くらいだったけど、最近は週1回、時に2日続いて寝れんことが
あるわ (具体的な状況)
それは本当に困るなあ。先生に相談したりとか、
どうしたらいいかなあ (相手の取り組み気持ちを確認)





訪問の工夫

2. 相手との信頼関係づくり

例② 「すぐに答えを出さなくてよい」 (傾聴意識編)

最近、食欲がなくて困るわ。
食欲がないのは困るなあ。3食とも食べれんか
朝は食べれるけど、昼や夜は前の半分くらいがやっただわ (具体的な状況)
半分かあ。辛いなあ。いつ頃から食欲が落ちてきた
1週間くらい前からかなあ。(具体的な状況)
1週間も。何か、食べれよな工夫はないかなあ
(相手の取り組み気持ちを確認)



訪問の工夫



2. 相手との信頼関係づくり

例③ 「押し付けない」 (傾聴意識編)

足が弱ってきたわ

足が弱ると動くのが億劫だが。

ほんに困るわ。立ったり座ったりが思うようにできん

立ったり座ったりは毎日、何回もの事で大変だなあ。

どうしたら良いかなあ。(相手に具体策がない様子)

公民館で体操しとんなるな。

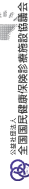
体操なあ。公民館に行くのは好かんわ。あんまり人中は好かんわ。

人中は好まんね。家で体操するのはどうかかな (提案)。

家なら出来るかもしれない。どんな体操したら良いだ。

(相手のどうしたいかがわかる)

この前、バンフレットもらったわ。今度、持ってこようか。



訪問の工夫



2. 相手との信頼関係づくり

C) 第2ステップ **できればやってみよう**

○ **困る状況**を本人が何とかしたいと言葉にできたら

解決策を本人と一緒に考えましょう。

○ 本人に**フレイル予防を「やってみたい」という気持ち**

があることが大事です。



訪問の工夫



2. 相手との信頼関係づくり

C) 第2ステップ **できればやってみよう**

具体的な方法を相手と一緒に考える

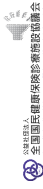
○ 今までに何か取り組んだことがあるか

○ どんな方法が相手に合っているか

○ どうしたら取り組みやすいか

○ チラシなどを活用して「こんな表があったよ」「自分で点検

してみるのはどう？」と相手が断ることも出来る提案型が良い



訪問の工夫



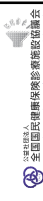
3. ご近所サポーターの心構え

A) 訪問時の感染症対策

○ 感染症予防の講習の内容の振りかえりをしましょう

○ サポーター自身の健康管理をしましょう

(体調がよくない時には無理をしないでようにしましょう)





訪問の工夫

3. ご近所サポーターの心構え

B) 専門職ではないので問題解決をしなくてよい

- 難しい話に関してはうまく対応ができなくてもかまいません
- 自分には解決できないので専門職につないでいきましょう
- 困ったら抱え込まないで、地域包括支援センター等専門職に相談しましょう





訪問の工夫

3. ご近所サポーターの心構え

C) 親しき仲にも礼儀あり

- 熱心すぎて会話が“根掘り葉掘り”にならないようにしましょう
- プライバシーを守り、個人情報情報を漏らさないようにしましょう
- 訪問する時は、相手の都合や生活パターンなどに配慮しましょう
(朝が遅い人、昼寝をする人など)





訪問の工夫

おわりに

訪問することが人との交流となり、その結果フレイル予防となって目標達成です。

傾聴には**失敗はありません。**

気軽に「ご近所サポーター」として訪問してみましよう。



Ⅱ-2 感染対策

Ⅱ-2 感染対策

訪問時の感染予防チェック

訪問する前に以下のことをチェックしてください

持ち物のチェック

- マスクの着用
- 相手がマスクをできない場合を想定してフェイスシールド
- 携帯用のアルコールスプレー

体調および周囲の状況のチェック→以下のことが当てはまれば訪問はやめましょう

- 発熱(37.5度以上)がないか?
- 咳、倦怠感などいつもと違った症状はないか?
- 周囲(家族、15分以上会話した方)で発熱、コロナ疑いの方がいなかったか?

訪問後

上記と同様に

- 訪問者の予防対策のチェック
- 被訪問者がマスクをしているか、事前に手洗いをしたかを確認
- 必ず熱を測り、発熱、咳などの体調不良があれば医療機関の即座の受診を勧め、訪問はその時点で中止しましょう

感染予防

訪問前と訪問直後に確認しましょう

訪問する前に電話で確認しましょう

疑わしければ訪問を中止しましょう

- ☐ 訪問を受ける前に体温を確認してください
- ☐ 発熱、咳などはありませんか？
- ☐ コロナ感染を疑われた方との接触はありませんか？



訪問した際にまず初めに確認しましょう

- ☐ 訪問をする前後に手洗いもしくはアルコール消毒
- ☐ マスクはしていますか？



感染予防

訪問を受ける前に確認しましょう

これだけはチェック!



- ☐ 訪問を受ける前に体温を確認
- ☐ 発熱、咳などはありませんか？
- ☐ コロナ感染を疑われた方との接触はありませんか？
- ☐ 手洗いもしくはアルコール消毒
- ☐ マスクはしていますか？



Ⅲ-1 趣旨説明、フレイル・介護予防

Ⅲ-1 趣旨説明と導入

ここでは事業の説明とフレイル・介護予防の説明をすることで、あなたがなぜ訪問するのかを理解してもらうことを目指しています。したがって、最初の訪問時に必ず行ってください。

- ◎持ち物 説明文「モデル事業へのご協力をお願い」
リーフレット「フレイルと介護予防」
ビオレU手指の消毒液（携帯用）
ウイルス対策ギフト3点セットなどあなたが身に付ける感染予防グッズ

◎方法

- ① 電話等で訪問する予告をしてください。
- ② 訪問前に「訪問の工夫」や「感染対策」を今一度確認してください。
- ③ ウイルス対策ギフト3点セットを身に付けて訪問してください。
- ④ 説明文「モデル事業へのご協力をお願い」を一緒に見ながら読み上げてください。
その際、今の訪問は病院や全国国民健康保険診療施設協議会の責任で行っている事業で、あなたはそこの研修を受けてきたことを伝えてください。
※この時点で既に事業に関わりたくない意思を示されることがあります。
その際は、あなたの地域内の立場が悪くならないように、早々に撤退してください。構いません。
- ⑤ リーフレット「フレイルと介護予防」を一緒に見ながら裏面まで読み上げてください。
- ⑥ あなたがなぜ訪問したのかの理解と協力の可否を確認してください。
- ⑦ 協力を得られそうであれば、ビオレU手指の消毒液を渡し使い方を説明してください。
- ⑧ 次回の訪問日を決めて退出してください（無理に決めなくても構いません）。

モデル事業へのご協力をお願い

〇〇病院

全国国民健康保険診療施設協議会

〇〇病院は、全国国民健康保険診療施設協議会の行う「新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業」に参加しております。

これまで地域の集まりでいろいろな活動が行われてきました。そこに参加する効用のひとつとして要介護状態になりにくい（介護予防効果）ことがあげられます。ところが新型コロナウイルスの流行により人が集まりにくくなりました。また交通事情その他の理由で地域の集まりに参加できない方もいらっしゃいます。するとどうしても自宅にこもりがちになり、体力的にも、心理的にも、社会的にも弱く衰え（フレイル）、要介護状態に陥ることが心配されます。そこで感染予防に配慮しながら近隣の付き合いの中で介護予防をしよう、というのがこの事業の趣旨です。

研修を受けたご近所サポーターがご自宅を訪問しますので、無理のない範囲でご協力いただけると幸いです。よろしくお願いいたします。

問い合わせ

〇〇病院 担当者名

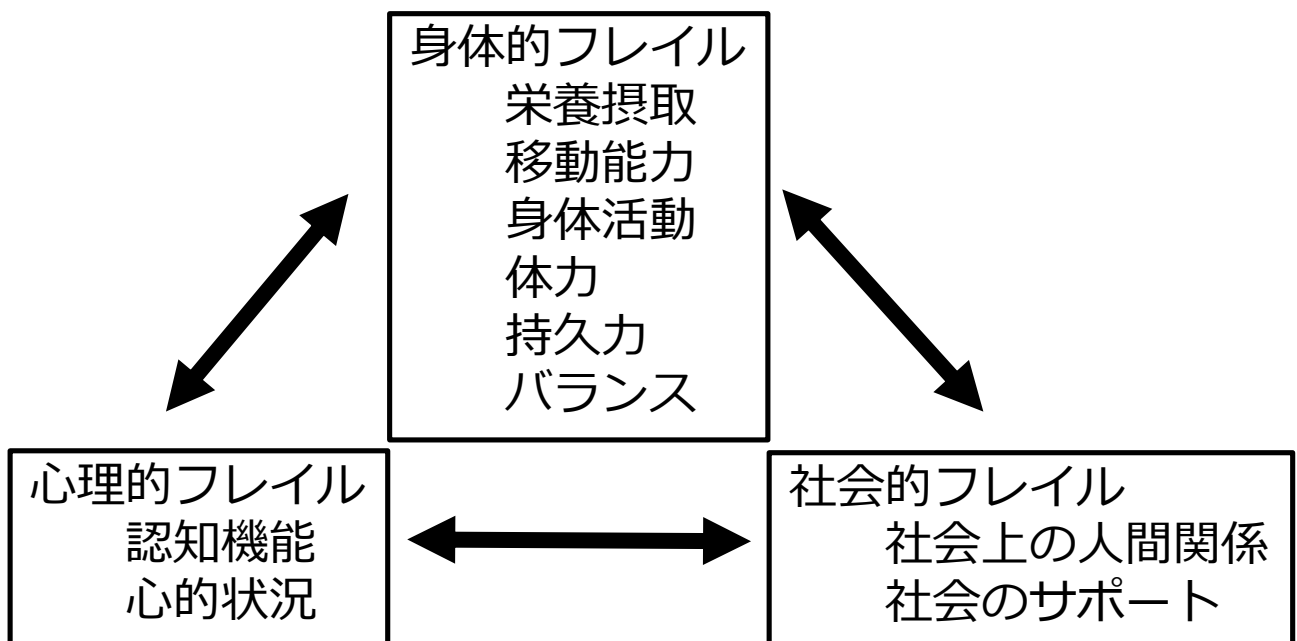
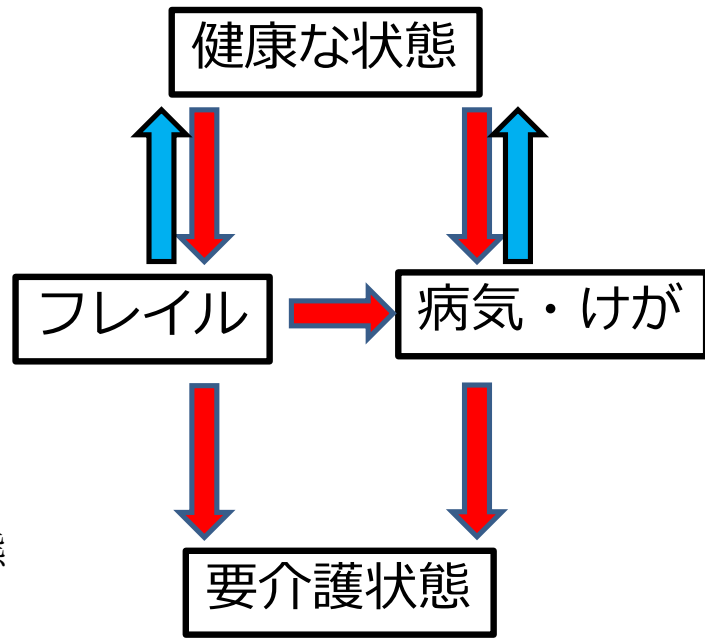
TEL

フレイルと介護予防

脳卒中や骨折など病気やけがをして介護が必要になる人がいます。ただし年を取ると病気ではないけどちょっと弱ってきたな、という人がいます。これをフレイルと言い、そのまま介護が必要になる人もいます。一方ちょっとした取り組みで健康な状態に戻ることができる可能性もあります。

健康な高齢者が要介護状態になるのを予防することを介護予防と呼び、主にフレイルを経て要介護状態になることを予防し、健康な状態に戻すことを目的としています。

フレイルは体力的・身体的なものばかりでなく、表情が乏しくなった、人前に出なくなったりなど心理的、社会的な部分でも起こります。そしてそれらは相互に関わりながらだんだんフレイルが進んでいくことが心配されます。



栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

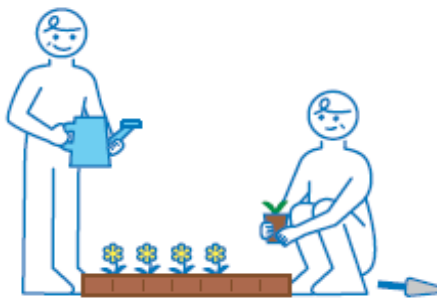
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より

フレイルの予防や介護予防には、栄養、身体活動、社会参加の3つが有効であると言われています。

この事業ではご近所サポーターが感染症対策に注意しながらご自宅を訪問して、次のような内容をご案内することになっています。

食事栄養

口腔機能向上

運動

転倒予防の環境整備

もの忘れ

閉じこもり・うつ

Ⅲ-2 運動

Ⅲ-2 運動

ここでは、前項で説明が終わって事業への参加が了承されていることを前提に、具体的な介護予防の手法について提示します。

- 【持ち物】 説明文「モデル事業へのご協力をお願い」
リーフレット「運動について」
ビオレU手指の消毒液（携帯用）
ウイルス対策ギフト3点セットなどあなたが身に付ける感染予防

【方法】

訪問予告

- 電話等で訪問する予告
- 訪問前に「訪問の工夫」や「感染対策」を今一度確認してください。
- ウイルス対策ギフト3点セットを身に付けて訪問してください。

訪問

- 挨拶し体調を確認します。
例：「こんにちは 変わったことはありませんか？など」

説明①

- 今日行う事「運動」について下記の説明を行います。
例：「今日は運動不足を解消して体力向上を行う、自宅で出来る運動を紹介したいと思います。よろしければ一緒にやってみませんか？」

意思確認

- 取り組みに抵抗が無いことを確認します。もしある場合は無理に進めることはせず説明②に飛びます。

視聴

- 動画を見ながら一緒に運動します。この時に動画が見ることができない状況の場合は、リーフレットを見ながら運動を行います。

視聴

状況確認

- 運動中痛みが出るようなら無理をせずに、次の運動を行ってください。
- 終了後痛みの発生や、気分が悪くないかを確認します。
- 強い痛みや、気分不良があれば本事業の地域担当者に報告をお願いします。

運動実施

説明②

- リーフレットを見ながら感想ややり方などお話しします。この中で下記のメッセージを伝えてください。
 - ・ プラス10分の運動で健康寿命の延伸ができます。
 - ・ 楽しんで 毎日コツコツと運動しましょう。
(場の雰囲気に合わせて無理のない範囲で行いましょう)

次回予定

- 次回の訪問日を決めリーフレットを渡して退出してください。
(無理に予定を決めなくても構いません)

運動について

- ・ プラス 10 分の運動で健康寿命の延伸
- ・ 楽しんで毎日コツコツと運動しましょう。

運動を行うことで、気分転換やストレスの発散となり、精神的な安定を促すこともできます。ストレッチや筋力トレーニングは腰痛や膝痛などの痛みの軽減や姿勢の悪化予防にも期待でき、心肺機能を高める運動によって風邪などの感染症にかかるリスクも低くすることが可能です。

厚生労働省の健康日本 21 の健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）では、日々の生活の中で、以下のようなことを意識して行い、今よりもプラス 10 分間身体を多く動かすことが推奨されています。今より 10 分多くからだを動かすだけで、健康寿命を伸ばせます。

- ① 散歩や外出などで外に歩いて出掛けること
- ② 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
- ③ エレベーターやエスカレータの使用を控えて階段の上り下りを行うこと
- ④ 車よりは自転車をこぐ、自転車よりは歩くこと
- ⑤ 掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと
- ⑥ ストレッチや筋力トレーニング、運動施設でのトレーニングを行うこと



運動の頻度、時間としては、18～64 歳では 1 日 60 分以上、65 歳以上では 1 日 40 分以上、筋力トレーニングやスポーツなどの運動を含めた身体活動を行うことが目標とされています

筋力アップ体操のご紹介

準備体操（ハムストリングスストレッチ）



目的：太ももの裏側の筋肉を伸ばします。

方法：①椅子に腰かけます。

②足は床についた状態でできるだけ前に伸ばします。

③両手で太ももから膝、足を滑らせながら、
息を吐きながらゆっくりと体を曲げます。

※ 腰が痛い方は、無理をしないでください。

目的：膝を伸ばす筋肉の筋力アップです。

方法：①背もたれに寄りかからないように椅子に
腰かけ、膝を伸ばしながら足首を内側に
そらします。

②約5秒止めます。

※ 膝の痛い方に有効な運動です。

※ 運動中は息を止めないようにしましょう。

大腿四頭筋



臀部の筋



目的：お尻の筋肉の筋力アップです。

方法：①椅子につかまり立ちます。

②片足を後ろにあげ、そのまま約5秒止
めます。

③その後ゆっくりと元に戻します。

※ 運動中は息を止めないようにしましょう。

股関節 外転筋

目的：股関節外側の筋肉の筋力アップです。

方法：①椅子につかまり立ちます。

②片足を横にあげ、そのまま約5秒止めます。

③その後ゆっくりと元に戻します。

左右行いましょう。

※ 運動中は息を止めないようにしましょう。



Ⅲ-3 転倒予防の環境整備

Ⅲ-3 転倒予防の環境整備

ここでは、前項で説明が終わって事業への参加が了承されていることを前提に、具体的な介護予防の手法について提示します。

- 【持ち物】 説明文「モデル事業へのご協力をお願い」
リーフレット「運動について」
ビオレU手指の消毒液（携帯用）
ウイルス対策ギフト3点セットなどあなたが身に付ける感染予防

【方法】

訪問予告

- 電話等で訪問する予告
- 訪問前に「訪問の工夫」や「感染対策」を今一度確認してください。
- ウイルス対策ギフト3点セットを身に付けて訪問してください。

訪問

- 挨拶し体調を確認します。
例：「こんにちは 変わったことはありませんか？など」

説明①

- 今日行う事「転倒予防の環境調整」について下記の説明を行います。
例：「今日は、自宅で転ばないための工夫についてお伝えできればと思います。よろしければ少しお話ししてもいいですか？」

意思確認

- 取り組みに抵抗が無いことを確認します。もしある場合は無理に進めることはせず説明②に飛びます。

視聴・説明

- 動画を一緒に視聴します。この時に動画が見ることができない状況の場合は、リーフレットを見ながらお話ししましょう。

状況確認

- 自宅で、転倒又は転びそうになった場所や時がないか聞いてみましょう。
- 1年以内に転びそうになった時がある場合や転んでケガをしたことがあれば、本事業の地域担当者に報告をお願いします。

説明②

- リーフレットを見ながら感想ややり方などお話しします。この時に下記のメッセージを伝えます。
 - ・家庭内の転倒は介護状態になる危険性が高い。
 - ・室内の安全対策で予防できます。（場の雰囲気に合わせて無理のない範囲で行いましょう）

次回予定

- 次回の訪問日を決めリーフレットを渡して退出してください。（無理に予定を決めなくても構いません）

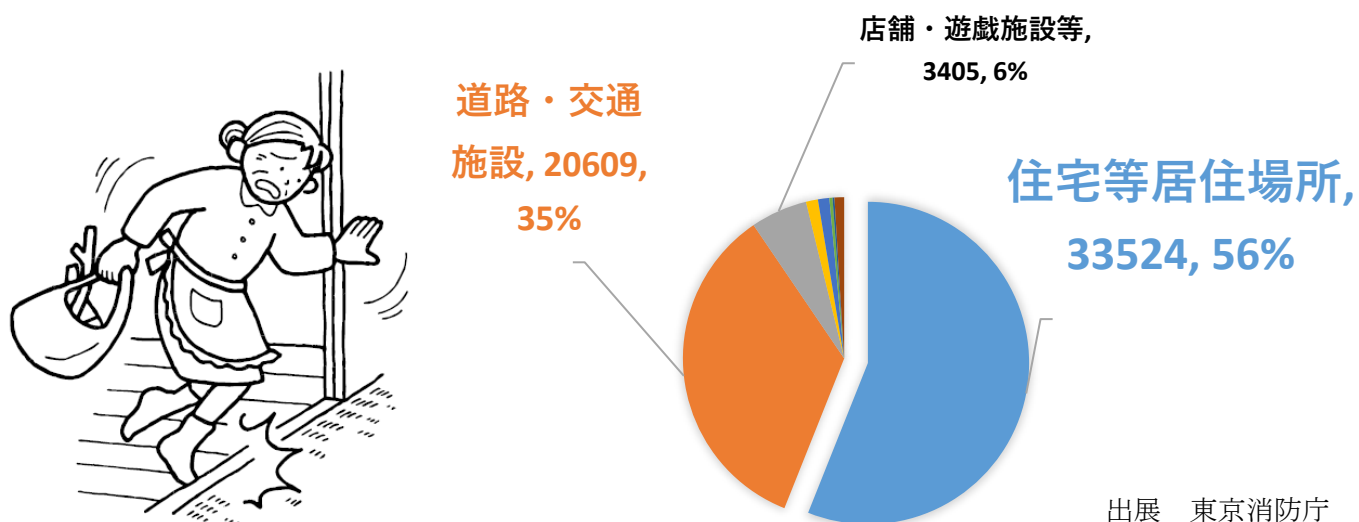
転倒予防の環境作り

- ・家庭内の転倒は介護状態になる危険性が高い。
- ・室内の安全対策で予防できます。

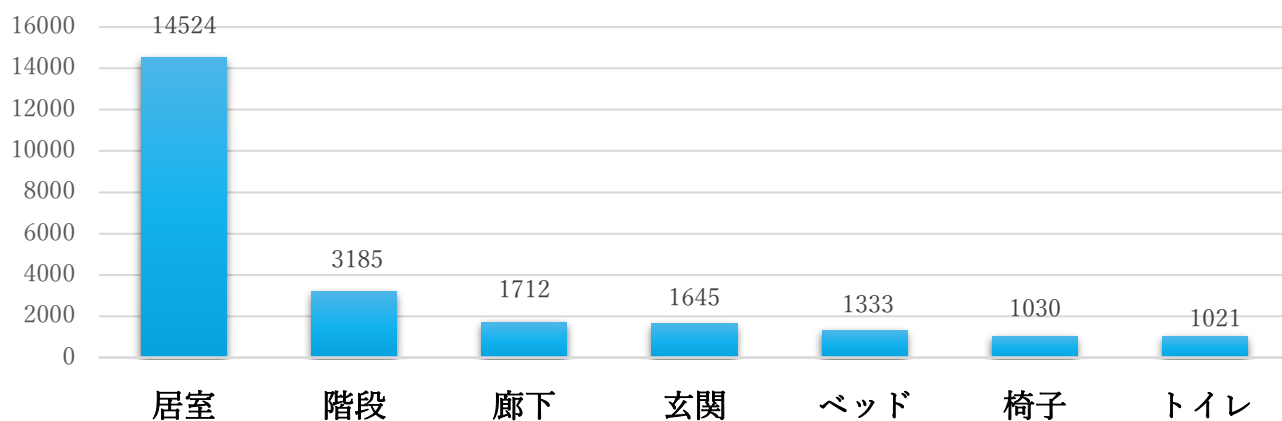
令和元年中は、ころぶ事故により約6万人の高齢者が救急搬送されています。ころぶ事故は、高齢者の日常生活事故のうち約8割（その他不明を除く）を占めています。また、転ぶことは住宅内で発生することが最も多く、階段などの段差のある所だけでなく平らなところでの転倒が多く報告されています。つまり家庭内での転倒事故を予防できれば、多くの事故を防ぐことができます。

知らず知らずのうちに運動機能・視聴覚機能などが衰え、慣れているはずの居間や玄関などで転倒することがあります。元気なうちから転びにくい環境づくりをしていきましょう。

【転ぶ事故の発生場所】



発生場所・事故要因別に見た高齢者の「転倒・転落」による救急搬送者数 (平成28年)



出展 高齢者の事故の状況について－「人口動態調査」調査票情報及び「救急搬送データ」分析－

居室（リビング）

一見、安全に思えるリビングですが、実は転倒事故の大半はリビングで起きています。

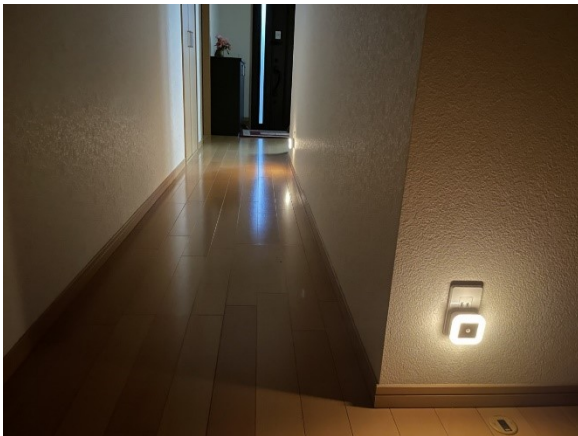
滑りやすいフローリング、床の上に置かれた新聞や衣類など、リビングは転倒を引き起こす危険がいっぱいです。また、リビングは階段や浴室などに比べ注意力が働きにくく、それも転倒事故が多発する要因といわれています。

電化製品のコードに躓き転倒することが多く報告されています。コードはなるべく短くして部屋を横切らないようにしましょう。

カーペットや座布団など敷物も要注意です。カーペットは毛足の短く滑りにくいものにしたり、敷物は端を固定するなど工夫しましょう。



廊下



廊下も転倒の多い場所です。

物に躓いて転倒することがあります。物を置かないようにしましょう。

また居間から出たところで滑って転倒することもよくあります。滑りやすいワックスは避けましょう。

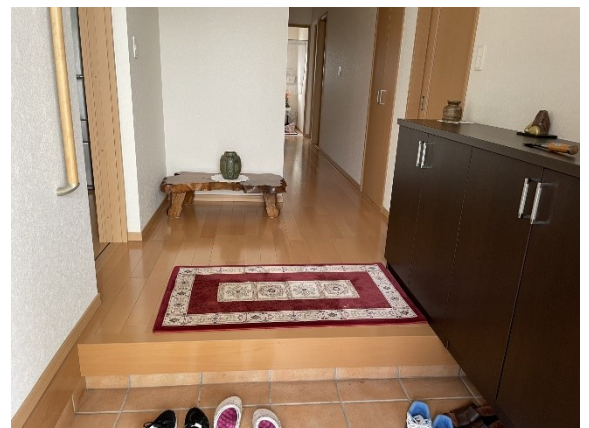
照明も重要です。暗くて躓いたり、壁や手すりに手をかけそくなって転倒する場合があります。廊下だけでなく、階段やトイレなどもよく見える明るさにしましょう。

玄関

狭く段差のある玄関は転倒事故の起りやすい場所です。玄関での転倒原因は、つまずく、すべる、バランスを崩す、踏み外すなどがあります。

玄関で靴を脱いだり履いたりする時に、バランスを崩して転倒する事故が起きています。玄関に手すりを付けましょう。

また手すりがすぐに準備できない場合は、玄関用のベンチを設置することで靴の着脱時の転倒を防止できます。玄関マットにも注意が必要です。玄関マットを敷く場合は、滑ったり、つまずいたりしないように、専用のテープで固定するとよいでしょう。



転倒予防の環境づくり【対象者用】

一番身近な自宅の環境に目を向けて、転倒を予防しましょう。以下の項目チェックにすべてチェックが付くよう環境を見直してみましょう。

転倒リスクが減ります！（以下の項目で【はい】の場合チェック）

1. 床

- ☐ 歩くところにコードや障害物はない
- ☐ 床の表面は良好
- ☐ 床は滑りやすくなっていない
- ☐ マットはしっかりと床に固定されている

（「はい」＝マット使用なし含む）

2. 家具

- ☐ ベッドの乗り降りは容易にかつ安全に行える
（「はい」＝ベッドが無い場合含む）
- ☐ ソファーからの起き上がりは容易に安全に行える
（「はい」＝ソファーが無い場合含む）

3. 照明

- ☐ はっきり見えるようにすべての照明は十分明るい
- ☐ ベッドから容易に照明のスイッチを押すことができる
- ☐ 夜間の家周囲の通り道、階段、玄関前は明るい

4. トイレ・浴室

- ☐ 便座の座位と立位は容易に安全にできる
- ☐ 浴槽の出入りは容易に安全にできる
- ☐ シャワーの仕切りから容易に安全に出入りできる
- ☐ シャワーや浴槽周囲に手すりやつかまるところがある
- ☐ 浴槽、浴室に滑り止めマットが敷いてある
(「はい」 = 床面に滑り止め加工してある場合)
- ☐ 居室からトイレは近い (間に2つ以上の部屋がない)

5. 収納

- ☐ 台に登ったり、バランスを崩すことなく、台所で日頃から使用するものに容易に手が届く
- ☐ 台所から居間まで容易に安全に食事を運ぶことができる

6. 階段・段差

- ☐ 屋内の階段や段差に適切な長さの手すりやつかまるところはある
(「はい」 = 階段なし含む)
- ☐ 屋外の階段に適切な長さの手すりがある
(「はい」 = 階段なし含む)
- ☐ 屋内および屋外の階段や段差を容易に安全に昇降できる
(「はい」 = 階段・段差なし含む)
- ☐ 階段や段差の縁は容易に見分けがつく
(「はい」 = 階段・段差なし含む)
- ☐ 玄関ドアを容易に安全に開閉できる

Mackenzie らの在宅での転倒事故スクリーニングツール

(home falls and accidents screening tool ; HOME FAST) より引用 改変

【参考・引用文献】エビデンスに基づく 転倒・転落予防：泉キヨ子編集,中山書店,2005

転倒予防の環境づくり【サポーター報告用】

このチェックリストは訪問後に思い出せる範囲でチェックを行い報告や自身の振り返りにご活用ください。（はい、でチェック）

1. 居間

- ☐ 歩くところにコードや障害物はない
- ☐ 床は滑りやすくなっていない
- ☐ マットはしっかりと床に固定されている

（「はい」＝マット使用なし含む）

2. 照明

- ☐ はっきり見えるようにすべての照明は十分明るい
- ☐ 夜間の家周囲の通り道、階段、玄関前は明るい

3. 階段・段差

- ☐ 屋内の階段や段差に適切な長さの手すりやつかまるところはある
（「はい」＝階段なし含む）
- ☐ 屋外の階段に適切な長さの手すりはある
（「はい」＝階段なし含む）
- ☐ 屋内および屋外の階段や段差を容易に安全に昇降できる
（「はい」＝階段・段差なし含む）
- ☐ 階段や段差の縁は容易に見分けがつく
（「はい」＝階段・段差なし含む）
- ☐ 玄関ドアを容易に安全に開閉できる

Ⅲ-4 食事・栄養

訪問時の会話の中で『最近、お変わりありませんか』と質問し、全体的な様子を見ましょう。

必要に応じてこのリーフレットを渡し、『これは、口の中の機能が低下し、食事や栄養が摂れないことで、全身の体力が低下してしまわないように気を付ける事。毎日、元気に暮らせるように、気をつける事が、まとめてあります。一緒に見ていきましょう。』と説明を始めます。

① 手渡し用の１枚リーフレットです。

表裏で「食事栄養と口腔機能」の１枚にすることもできます。

② 地域住民の皆様が、ご自分で出来るセルフチェックを利用することで、ご自分で体調管理ができ、異変があれば早く対処できるようになることを目指しています。

③ ご本人が、ご自分で出来ない時には、読み上げながら、一緒にチェックすることもできます。

④ そして、気になる症状があれば相談して頂くように、お伝えしてください。

⑤ 一度のチェックだけではなく、定期的に繰り返しチェックするように声かけを行ってください。

⑥ 自宅の、台所など、目につきやすい所に、掲示してもらうことも良いかもしれませんね。

食べてますか？

上手に食べよう！美味しく食べよう！楽しく食べよう！

急な体重変化
ありませんか？

食べる
エネルギー

使う
エネルギー

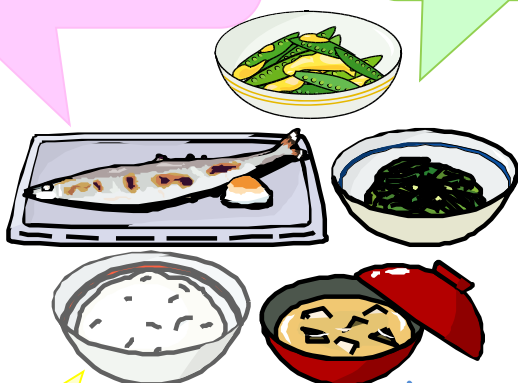


食べる量と使う量が同じとき、体重は変化しません。
痩せてきたら食べる量が不足しているので、ご用心！
1日3食、色々な食品をまんべんなく、しっかり食べましょう！

例えばこんな食事にと

おもに筋肉や血液
をつくる(肉・魚・
卵・大豆製品・
牛乳・乳製品)

おもに体の調子を
整える(野菜・海
草・きのこ・果物)



おもに動くための
エネルギー(ご飯・
パン・麺・芋)

油と砂糖・塩分も
上手に使って

- ・何を食べても美味しくない
- ・味がしない
- ・食べ物が噛めない
- ・飲み込みにくい
- ・お茶がむせる
- ・体重が減っている
- ・疲れやすくなった
- ・肌が荒れる
- ・皮膚がかさつく
- ・便秘がひどい
- ・髪の毛がすごく抜ける

気になる症状があれば
早めに相談して下さい

食べてますか？

上手に食べよう！美味しく食べよう！楽しく食べよう！

(口のはたらき)

口腔機能の自己診断！

チェック項目



当てはまるものがありますか？

★3項目以上当てはまった方は要注意！

- ・むし歯、歯周病、入れ歯のチェックだけをしていても、
口腔機能の低下は起こることがあります！
- ・そこで、『予防作戦』が必要になってきます！

- ☐ 1. 家族と同じものが食べられない。
- ☐ 2. 食べ終わるのに時間がかかるようになった。
- ☐ 3. 食事中に咳きこむことがある。
- ☐ 4. 薬を飲んだ時にのどにひっかかったりする。
- ☐ 5. 話をするとき顎(あご)や咽喉(のど)が疲れる。
- ☐ 6. いびきをかく。
- ☐ 7. 口の中がねばねばする。
- ☐ 8. 口臭が気になる。
- ☐ 9. 義歯(入れ歯)をしているけど合わない。
- ☐ 10. 口の中がよく渴いた感じがする。

チェック項目数 ☐ / 10

やってみよう

① 3ヶ月が1クール(期間)です



生活における
口腔機能向上への取り組み

★口腔機能向上メニュー

- ・歯みがき
- ・義歯みがき
- ・口に関連したレクリエーション
- ・お口まわりの体操
- ・唾液腺マッサージ
- ・食事時のひと工夫
- ・調理時のひと工夫

Ⅲ-5 口腔機能向上

○口腔機能向上について

ここでは、前項で説明が終わって事業への参加が了承されていることを前提に、具体的な介護予防の手法について提示します。

【持ち物】

説明文「モデル事業へのご協力をお願い」

リーフレット「口腔機能向上」

ビオレU手指の消毒液（携帯用）

ウイルス対策ギフト3点セットなどあなたが身に付ける感染予防

【方 法】

訪問予告

○電話等で訪問を予告し、日時の約束をしましょう

- ・訪問前に「訪問の工夫」や「感染対策」を今一度確認してください。
- ・ウイルス対策ギフト3点セットを身に付けて訪問してください。

訪問

○挨拶し体調を確認します。

例：「こんにちは 変わったことはありませんか？など」

導入

○今日行う事「口腔機能向上」について下記の説明を行います。

例：「今日は、お口の機能をチェックして、自宅で出来るお口の体操などを紹介したいと思います。よろしければ一緒にやってみませんか？」

意思確認

○取り組みに抵抗が無いことを確認します。もしある場合は無理に進めることはせず説明に飛びます。

①

○リーフレットを見ながら「①地域の健診で行われる口腔機能のチェック」を行います。

- ・3項目中2項目以上当てはまる方は、特に「予防作戦」をお勧めして下さい。

②

○リーフレットを見ながら「②自分で出来る口腔機能向上メニュー」を行います。

- ・「パタカラ体操」や「唾液腺マッサージ」を一緒に実行して下さい。

説明

○リーフレットを見ながら感想や、やり方など再確認します。この中で下記のメッセージを伝えてください。

- ・3項目中2項目以上当てはまる方は、「予防作戦」と同時に、かかりつけ歯科医院への受診も勧めてみましょう
- ・楽しんで 毎日コツコツと運動しましょう。

次回予定

○次回の訪問日を決めリーフレットを渡して退出してください。

（無理に予定を決めなくても構いません）

地域の健診で行われる口腔機能チェック

以下の項目のうち、2項目以上当てはまる方は要注意です。
口腔機能低下の予防に関心を持って『予防作戦』を実行しましょう。

- ☐ 1. 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった
- ☐ 2. お茶や汁物などでむせることがある
- ☐ 3. 口の渇きが気になる

チェック項目数 / 3

○自分で出来る口腔機能向上メニュー

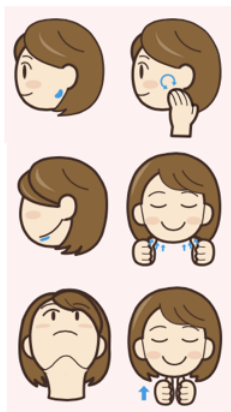
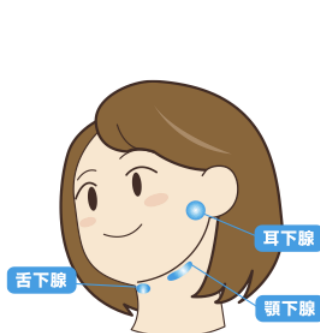
(1) パタカラ体操



- ・「パ」...唇をはじくように
- ・「タ」...舌先を上の前歯の裏につけるように
- ・「カ」...舌の奥を上顎の奥につけるように
- ・「ラ」...舌をまるめるように

★各発音8回を2セット行う

(2) 唾液腺マッサージ



①耳下腺マッサージ

耳の前を、10回ほど円を描くようにマッサージする。

②顎下腺マッサージ

顎の内側のくぼみ部分を押していく。
各ポイントを5回ほど。

③舌下腺マッサージ

顎の下の柔らかい部分を親指で、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

Ⅲ-6 閉じこもり・うつ

Ⅲ-7 ものわすれ

Ⅲ-6 閉じこもり・うつ

Ⅲ-7 ものわすれ

ものわすれ、閉じこもり・うつ予防 リーフレット説明ガイド

訪問時の会話の中で『最近、お変わりありませんか』と質問し、全体的な様子を見ましよう。

必要に応じてこのリーフレットを渡し、『これは、ものわすれや気持ちの落ち込みを予防しながら元気に暮らせるように、日ごろから気をつけることがまとめてあります。一緒に見ていきましょう。』と説明を始めます。

《以下リーフレットの内容の説明です。リーフレットの項目を読みながら下記のように付け足して伝えるとよいでしょう。》

◎ 規則正しい生活とよく聞きますが、これは毎朝起きる、着替える、三回の食事、家のことを済ませる、お風呂に入る、眠るという普段の一日の流れに沿って生活することをいいます。

毎日のことが変わりなくできること、それがとても大事だということですね。

◎ 適度な運動が大事であることをよく聞きますが、特別に運動をしなくても、散歩、家事、外に出て園芸や畑の仕事を、買い物に行くなどしてこまめに動くことが生活には大切です。

（足腰が弱ることを予防する運動については、別のリーフレットで説明します。）

◎ 日頃、新聞や本、雑誌などを読みますか？ 新聞の一部分でも良いので、できれば毎日読み、天気のことや社会の動きなども気にしましょう。

趣味を広げることも脳の刺激になりますね。

◎ 一人で自宅にじっとしていることが、ものわすれや閉じこもりの原因になります。

自分の身体と心を守るためにも、外に出て人に会うこと、会話をして笑うことを忘れずにいたいですね。

いきいき
元気な毎日を

《みんなの介護予防》 ものわすれ、閉じこもり・うつを 防ぎましょう

◎規則正しい生活のリズム

睡眠時間、三度の食事、入浴、家事など
生活のリズムを大事にしましょう
定期健診、定期受診も忘れずに



◎適度な運動

散歩、家事、園芸、畑仕事、買い物など
こまめに動きましょう

◎あたまの体操

本や新聞を読んだり、趣味を広げて、脳を刺激しま
しょう



◎積極的に交流する

外に出ましょう、人に会いましょう
会話しましょう、笑いましょう



IV アンケートについて

IV アンケートについて

事業終了後、訪問先の対象者にアンケートを記載していただきますので、依頼と収集をお願いいたします。

また、ご近所サポーターにもアンケートを記載していただく予定ですので、ご協力をお願いいたします。

V 困ったときは

V 困ったときは

Q 訪問前に電話をしたら拒否されました。もう一度お願いしたほうが良いのでしょうか。

A もし相手の方が感染を恐れているのであれば、医療機関から感染についての講習を受けていることを説明してみてください。それでも拒否される場合は深追いせずあきらめてください。この事業を実行することよりも、あなたがこれからも地域の中で生活していくことを重視してください。

Q 訪問前にコロナウイルスのPCR検査を受けたほうが良いのでしょうか。

A ご近所の住民として訪問するのが前提なので必ずしも必要ありません。

Q 訪問先の家族がコロナ患者の濃厚接触者となりました。訪問を続けた方が良いのでしょうか。

A あなたに感染するおそれがある場合は訪問を休止してください。ただし、過剰な防衛で差別と捉えられないように注意が必要です。感染の恐れがなくなった時点で再開することは問題ありません。わからない時は協力医療機関の担当者にご相談ください。

Q 訪問先で難しい質問があり答えられません。どうすれば良いですか。

A 協力医療機関の担当者にご相談ください。ただし、その場で電話連絡をいただいてもすぐに対応できないこともありますので、確認して次回返答する旨を説明して、退出するか別の項目の説明に移ってください。

Q 一緒に運動したら相手がけがをしてしまいました。

A その場ですぐに協力医療機関の担当者にご連絡ください。担当者がそれ以後の対応をしますが、急を要する時には躊躇なく救急車を呼ぶなどの対応をお願いします。

Q すべての項目を説明しなければいけませんか。

A すべてのを知っていただいた方が介護予防にとっては効果的です。しかしあなたの判断で特定の項目を重点的にやっていただいても構いません。

Q 何回くらい訪問すれば良いですか。

A 回数に決まりはありません。しかし 1 回の訪問ですべての項目を説明することはできないと思われます。複数回に分けて訪問し、前回の訪問後の様子を確認してから新しい項目の説明をするのも良いでしょう。

Q 複数の人に説明することはできますか。

A 例えば外に出て井戸端会議をしているときに説明するなど、複数の人を対象に説明することも可能です。但し、密にならないように感染対策には注意を払ってください。



公益社団法人

全国国民健康保険診療施設協議会

Japan National health insurance Clinics and hospitals Association



協力団体

国民健康保険町立小鹿野中央病院

浜松市国民健康保険佐久間病院

県北西部地域医療センター国保白鳥病院

日南町国民健康保険日南病院