

鹿児島県「介護の日」イベント

『自分らしく暮らし続ける』 ための、2つのポイント

日時 令和7年10月4日（土曜日） 13：30～14：30

場所 カクイックス交流センター 中ホール

主催 鹿児島県 様

鹿児島県介護支援専門員指導者

訪問看護師 主任介護支援専門員

オフィス藤田有限会社

代表取締役 古城裕喜



営利を目的とした複
写・転用を禁じます

ポイント1『知識を蓄える』

介護保険制度！『社会保障制度』
⇒私たちの暮らしで何を支えていますか？

*暮らしで『大切にしていること』

日ごろの暮らし、どう変わります

『大切』とか『こだわり』は、
どうなりそうですか？



もし、**脳卒中**で麻痺が残
りトイレすらままならなく
なったら！

『こだわっていること』！

どんな気持ちになりますか？



『ままならない暮らしが』与える影響



アブラハム・マズロー

欲求階層説

アメリカの心理学者 (Abraham Maslow, 1908年4月1日 - 1970年6月8日)

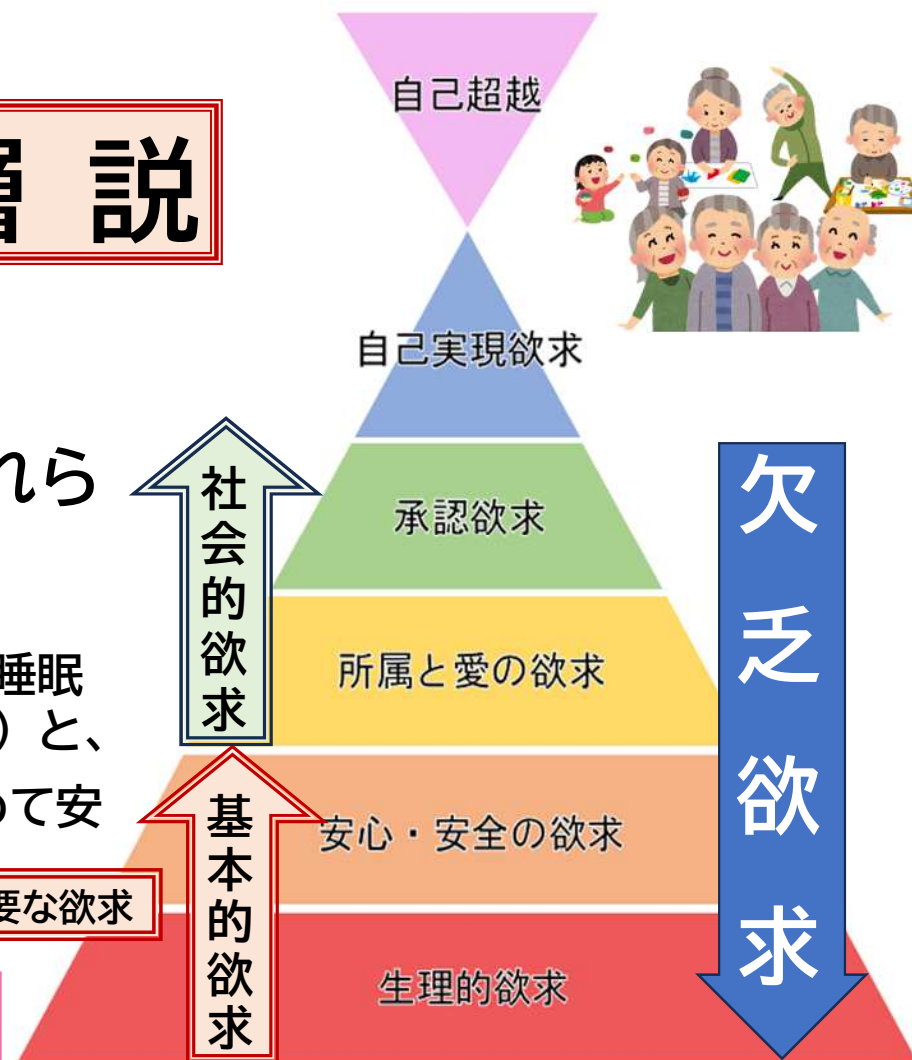
人間の欲求は、5つの階層に分けられ、それらが下から順に満たされていくと提唱した



普段の暮らしで、トイレ・食事・風呂・睡眠など、が脅かされる（ままならなくなる）と、一般的に人は、自己又は他者を責めて安定性を保とうとする

生きていために必要な欲求

公的介護保険制度（社会保障制度）



加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、**これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活**を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、**国民の共同連帯**の理念に基づき**介護保険制度を設け**、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする

身近な言葉で

介護保険（社会保障制度）

年齢を重ね！たとえ老化や病気・ケガなどにより暮らしにくくなっても！これまで、『こだわっていた習慣』『大切にしてきた暮らし』をあきらめないで生活が続けられる

介護保険で利用できる『サービス（支援）』



居宅介護支援
ケアマネジメント



居宅サービス



施設サービス



住宅改修



福祉用具貸与・購入

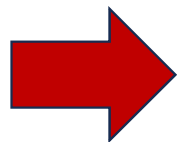


地域密着型サービス

『居宅サービスの一覧』 自宅にしながら受けられる支援

自宅に来てくれる支援

- 訪問介護
- **訪問入浴介護**
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 居宅療養管理指導



一次的に『短期間』宿泊する支援

- 短期入所生活介護「**福祉施設**」
- 短期入所療養介護「**保健施設**」

ショートステイ



自宅から通う支援

- **通所介護**
- 食事・入浴など日中の介護の提供
- **通所リハビリテーション**
- **機能訓練が中心**、利用時間によって食事や入浴もあり



それ以外の支援

- 特定施設入居者生活介護
- **福祉用具貸与**
- **特定福祉用具販売**
- **住宅改修費支給**



(介護予防) 訪問入浴介護

対象者 *通院することが困難

- ・ 自宅の浴室での入浴が困難な方
- ・ 医療的ケアが必要な方
- ・ 心身に障害がある方



訪問入浴の大まかな流れ *詳しくは担当のケアマネさんに！

- ・ 健康チェック（看護師）
 - 健康状態の確認（体調によっては清拭に変更）
- ・ 入浴準備
 - 着替え準備、タオルや石鹸・家具などの保護
- ・ 入浴介助
 - 移乗（ベッド→浴槽）洗髪、洗体
- ✓ 看護師が観察、入浴時間は通常5～10分程度
- ・ 入浴後の処置
 - 着替え・スキンケア、医療処置・水分補給
- ・ 再健康チェック
 - 入浴後の変化確認・記録・ご家族への報告・相談



看護師：1名
介護士：2名で訪問します

福祉用具（貸与「レンタル」・購入）住宅改修



13品目

*介護度によっては制限有

レンタル



4品目

2024～

選択



7品目

購入

入



住宅改修 6項目

*あくまでも一部の紹介です

介護支援専門員

福祉用具専門相談員



相談を、お願いします

施設サービス『介護保険施設』

	介護老人保健施設（老健）	介護老人福祉施設（特養）	介護医療院
特徴	病院での治療を終えた高齢者が、在宅復帰を目指してリハビリや介護を受ける中間施設	常に介護が必要な高齢者が、長期間生活する介護施設	長期的な医療と介護の両方が必要な高齢者のための介護保険施設
目的	- 在宅復帰支援 - 医療と介護の中間的支援 - 家族の介護負担軽減	要介護状態にある高齢者が、安心して長期的に暮らすための生活の場を提供	医療的ケアが必要な高齢者の長期療養と生活支援を行う
対象者	- 要介護1以上の認定 - 入院治療が必要ではないが、自宅での生活に支障がある人	原則「要介護3以上」（※例外あり）	要介護1以上の高齢者で、医療的管理が継続的に必要な人
提供されるサービス	- 医師による健康管理 - 看護・介護サービス - 理学療法・作業療法などのリハビリテーション - 食事や入浴などの日常生活支援 - レクリエーション活動	- 食事、入浴、排せつなどの介助 - 健康管理 - 生活支援 - レクリエーションなど	- 医師による健康管理・診察 - 看護師による医療処置、食事、入浴、排せつなど介護サービス - リハビリ - レクリエーションや機能訓練 - 終末期医療（ターミナルケア）

『老健』と『特養』の違い

老健（ろうけん） 介護老人**保健**施設



- 医療的ケアやリハビリを提供
- **在宅復帰**を目指す施設
 - 入所期間は**原則3～6ヶ月**

対象者：要介護1～5

特養（とくよう） 介護老人**福祉**施設



- 終身**利用できる介護施設
- 身体介護を中心とした自立支援提供

対象者：原則、**要介護3以上**

『介護医療院』の特徴

医療機関に近い職員配置



医師、看護師、介護士、リハビリ職、管理栄養士、薬剤師、相談員など

他の介護施設では対応困難な医療的援助の提供



喀痰吸引・経管栄養・褥瘡（床ずれ）ケアなど

看取り・終末期ケアへの対応



看取りにも対応し、最期まで安心して過ごせる

2018年（平成30年）4月に創設

医療ニーズが高く、

かつ長期的な生活支援が必要な高齢者

『地域密着型サービス』

市町村に指定された介護事業所が
その地域に住む高齢者に提供されるサービス

特徴

- 市町村単位で実施（身近な自治体）
- 住民との距離が近い
- 地域の実情に応じて支援
- 認知症対応や小規模施設が中心

訪問・通所型サービス



『**看護**』小規模多機能型居宅介護
夜間対応型訪問介護など

check

認知症対応型サービス



認知症対応型通所介護
グループホームなど

施設・特定施設型サービス



有料老人ホーム
特別養護老人ホームなど

* **住み慣れた地域**で自立した生活を続けられるよう、**地域特性やニーズに応じて提供**されるサービス

『看護』小規模多機能居宅介護『複合型サービス』



訪問介護



訪問看護

専門職が自宅に訪問して支援



自宅から通ったり泊まったりして受ける支援

- 介護と医療を一体的に支援
- 24時間365日対応可能
- なじみのスタッフが中心
- 柔軟な利用

県内の事業所数：27カ所（R7.6現在）



宿泊（ショートステイ）



通い（デイサービス）

いのち？居心地？目指す『様々な選択』

大腿骨頸部骨折 20～25日程度（急性期）



脳卒中 16～30日程度（急性期）



転院



施設



自宅



転院しますか？施設はどうですか？それとも自宅ですか？

様々な選択は

➡ 本人・家族にゆだねられる

***知識を備えておかないと、
迷い、戸惑い、頼るしかなくなる**



その選択の行先に、私や私の大切な人の幸福や満足がありだろうか？



『自分らしい』暮らしを支える ケアマネジャー

【ケアマネジャーの主な役割】（正式名称：介護支援専門員）＊選択制です

- 利用者や家族への相談・助言 介護に関する困りごとや不安への支援
- 介護保険の申請や介護にかかわり手続きやサポート、必要に応じて家族等に代わって支援
- 本人の希望や心身の状態・家族の様々な事情等を勘案しケアプランを作成します
- サービス事業者（介護保険・障害福祉・行政サービス等）との連絡・調整し支援を手配します
- モニタリング（定期訪問）ケアプラン通りにサービスが提供されているか、状態が変わっていないかを定期的に確認します



『地域』を支える地域包括支援センター

介護や健康のこと

(介護予防マネジメント)

- 介護保険の申請をしたい
- 介護を予防して健康を維持したい
- 介護予防プランを利用したい

様々な相談

(総合相談)

- 一人暮らし、高齢夫婦の親が心配
- 近所の一人暮らしの高齢者が心配
- 認知症について知りたい



様々な専門職が総合的に相談援助を行います

保健師
社会福祉士 主任介護支援専門員

権利を守ること

(権利擁護)

- 財産管理ができず困っている
- 成年後見制度を利用したい
- 虐待にあっている、虐待してしまった

暮らしやすい地域のために

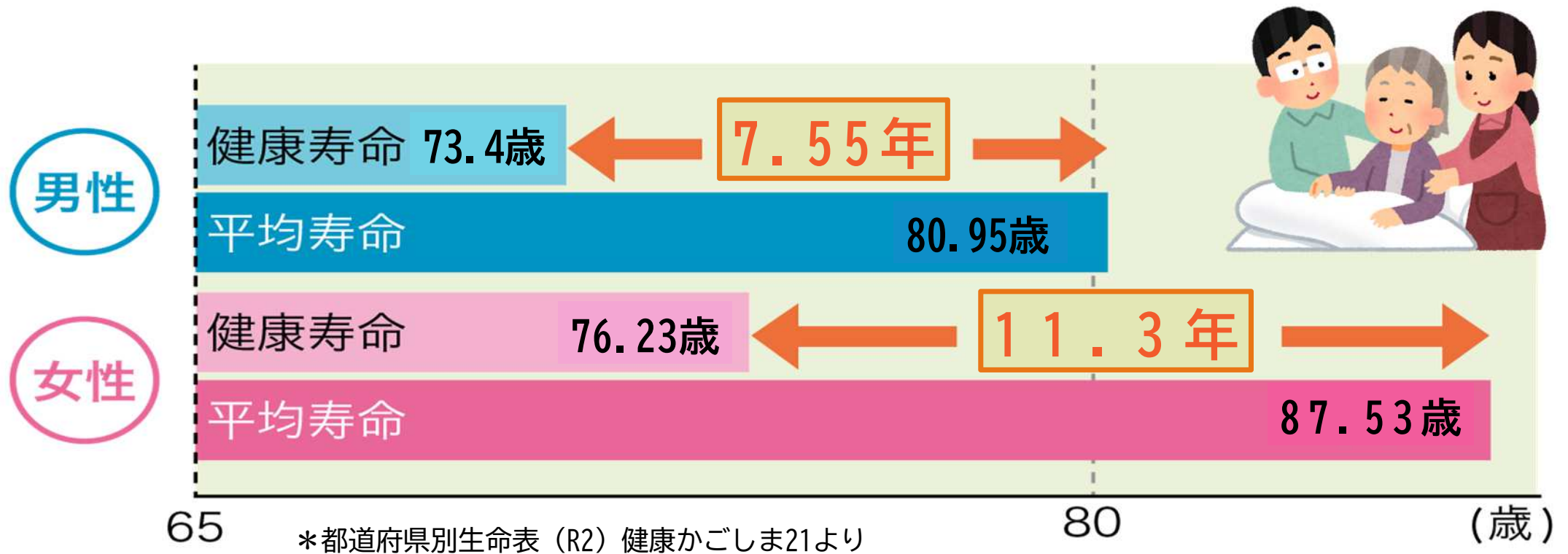
(包括的・継続的マネジメント)

- 地域のケアマネジャーさんの後方支援
- 様々な機関と連携して地域づくり

ポイント2『体力を蓄える』

平均寿命：0歳で生まれた人が平均的に何歳まで生きるかを表した期間

健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されことなく過ごせる期間



国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、**加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚**して**常に健康の保持増進に努める**とともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、**その有する能力の維持向上に努める**ものとする。＊介護保険法第4条

加齢に伴う健康格差（個人差）は、①どうか？②それはなぜ？



生活習慣と虚弱⇒悪循環による生活の質（QOL）の低下

どんな習慣が
加齢や健康に
影響を与える

＊習慣：ある行動を反復することによって、自動的に
行われる行動特性

食習慣

運動習慣

飲酒習慣

喫煙習慣

休養習慣

生活の質（QOL）⇒幸福感・満足感



悪
循
環

身体的

身体的フレイル

生活習慣に影響される病気・ケガ

加齢により食欲が低下、低栄養（蛋白）状態で筋量減少

精神・心理的フレイル

すると、歩行能力が低下し外出する気力がなくなる

社会的フレイル

その結果、引きこもりになり孤立しがちになる

社会的

精神・
心理的



フレイルサイクル（虚弱の悪循環）

項目	評価基準
体重減少	6か月間で2～3kgの（意図しない）体重減少 （基本チェックリスト No. 11）
筋力低下	握力：男性＜28kg、女性＜18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたように感じる （基本チェックリスト No. 25）
歩行速度低下	通常歩行速度＜1.0m/s
身体活動低下	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」
判定基準 該当なし：ロバスト（健常）、1～2項目に該当：プレフレイル、3項目以上に該当：フレイル	

運動のポイント（1週間運動プログラム『例』）

安全に・楽しく・継続的に



健康維持・介護予防

筋力維持・柔軟性向上⇒**転倒骨折予防**

心肺機能維持⇒**誤嚥性肺炎予防**

ストレス軽減⇒**うつ・認知症予防**

＊1日あたり10～20分程度

＊やや楽～少しきつい程度まで

＊自宅や公園で実施可能

- ・無理をしない：体調に合わせて休んでOK
- ・楽しむ：音楽や仲間と一緒にできると継続しやすい
- ・記録をつける：モチベーション維持

例	運動プログラム内容（10～20分程度）	主な効果
月曜	【筋トレ+ストレッチ】椅子を使って ・スクワット 10回×2・かかと上げ 10回×2 ・太もも前・ふくらはぎのストレッチ各 30秒	筋力強化 柔軟性
火曜	【ウォーキング】 ・20～30分間ゆっくり歩く	有酸素、心肺機能、気分転換
水曜	【イス体操】（椅子に座って） ・腕回し、膝の上げ下げ、つま先上下運動など 15分 ・深呼吸で締めくくり	関節可動域 血行促進
木曜	【バランストレーニング】椅子を使って ・片足立ち 左右各 10秒×2 ・足を前後に出して立つなど	転倒予防 体幹強化
金曜	【ウォーキング+筋トレ軽め】 ・ウォーキング 20分・その後、スクワット 10回	有酸素 筋力の複合
土曜	【レクリエーション運動】 ・ラジオ体操第1+第2	楽しみながら全身運動
日曜	【休養/軽いストレッチ】 ・布団や椅子でゆっくり背伸び・肩回しなど	リカバリー

まとめ『社会的役割（互助）』と『生活の質（QOL）』

地域包括ケアシステム

高齢者が 住み慣れた地域で、可能な限り自立した生活が続けられるようにするための仕組み（構築目標年度：2025年）

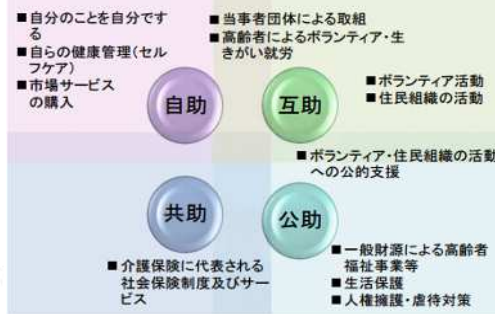
共助・公助

医療

地域包括支援センター

住まい

介護



本日の目的

- 知識を蓄える
- 体力を蓄える



自分の力を自分のために 自助

自分の力を他者のために 互助

担い手

老人クラブ
自治会
ボランティア
NPO

予防

互助

生活支援

『自助（力を蓄える）・互助（貢献する）』人生の幸福（QOL）

欲求階層説

QOL（Quality of Life）

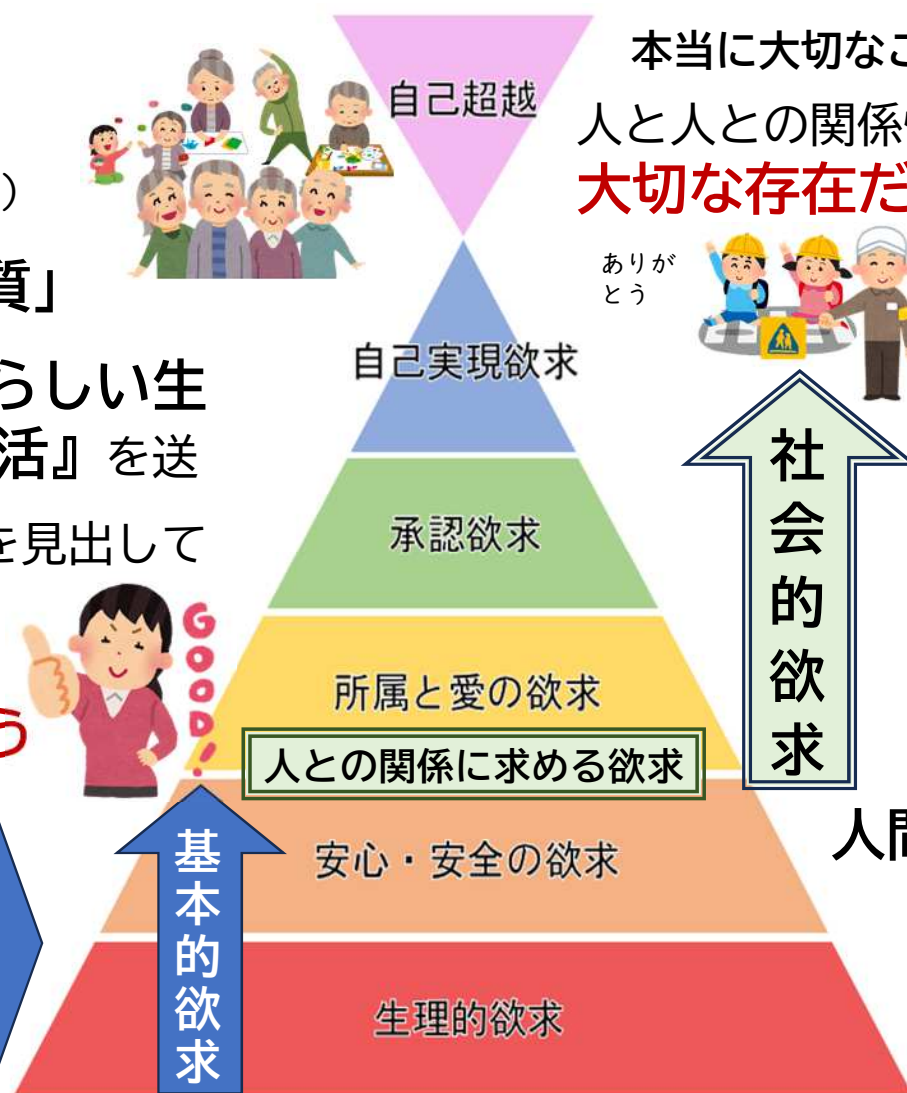
「生活の質」「人生の質」

ある人がどれだけ『人間らしい生活』や『自分らしい生活』を送り、人生に『幸福』を見出しているかという**尺度**

互いに褒め合ってみよう

生存権（憲法第25条）

1. 健康で文化的な最低限度の生活を営む権利
2. 国は、・向上・増進に

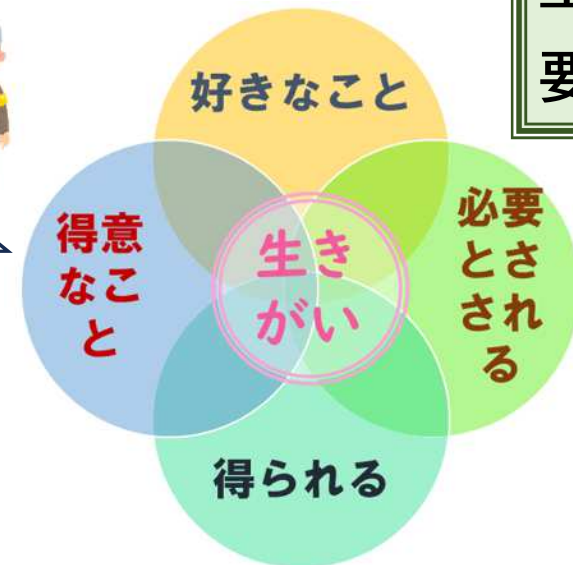


本当に大切なことは『**人とのつながり**』
人と人との関係性の中で“**自分は大切な存在だ**”と感じられること

ありがとう



社会的欲求



重要

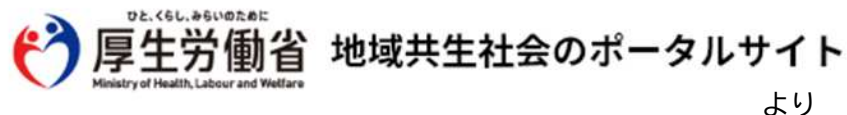
人間らしく生きる権利

共助（介護保険「尊厳」や年金
保険など）・**公助**（生活保護
など）が主に支える

地域共生社会『生きがい』のある暮らし

～人との関係の中で “自分は大切な存在だ” と感じられる～

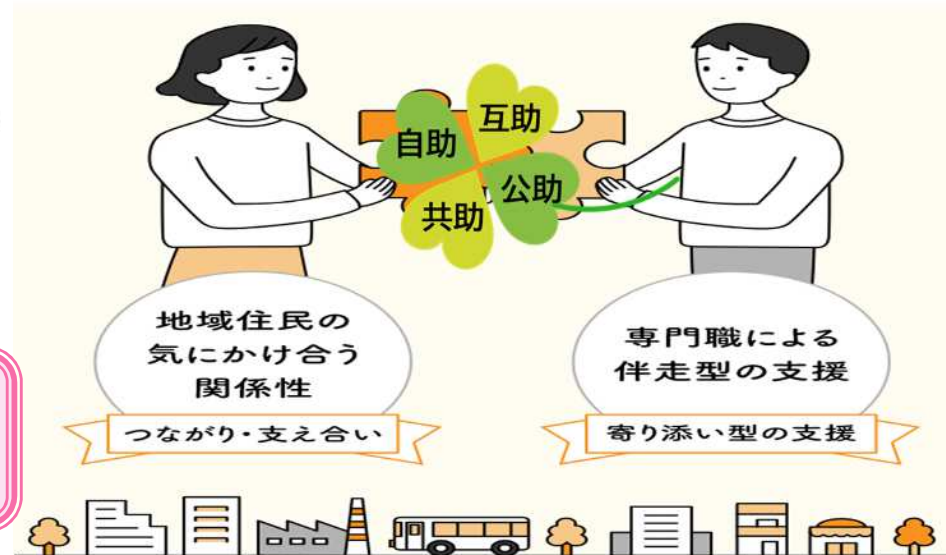
自分の力を信じ発揮する『自助や互助』 2040年（15年後）



一人ひとりの暮らしと生きがい、
地域をともに創っていく社会へ

一期一会の出会いを大切に！

人と人、繋がりそのものが
セーフティーネット



研修の機会を頂き、
ありがとうございました。



これからも、ご協力よろしくお願いいたします



鹿児島県公式チャンネル

@kagoshimakensei · チャンネル登録者数 9430人 · 830本の動画

鹿児島県が運用する公式チャンネルです。...さらに表示

pref.kagoshima.jp · 他2件のリンク

登録済み

ホーム 動画 ショート ライブ 再生リスト

おすすめ

健康を目指した生活習慣改善～鹿児島からの報告～

健康かごしま21 普及推進会議

令和5年度 志布志港ポートセミナー

第1部 セミナー

令和5年11月7日 金曜日
ロイヤルパークホテル 1:53:22

健康かごしま21 普及推進会議

令和5年度 志布志港ポートセミナー（東京）【第1部 セミナー】（令和5年11月7日開催）

健康かごしま21 普及推進会議～鹿児島～【後半】

厚生労働省 地域共生社会のポータルサイト

地域共生社会とは 取組事例 地域共生社会の実現に向けた取組の経緯 重層的支援体制整備事業について 他分野との連携 関係規定 研修資料等

一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会へ