



www.omotokai.or.jp

2023
37

TAKE FREE
ご自由にお持ちください



おもと会が新たに運営を開始した
那覇市地域包括支援センター安謝
その活動内容と想いを紹介

地域に住む高齢者の 総合相談窓口として機能

写真左から、ケアプランナー/新田あかねさん、看護師/下地幸子さん、ケアプランナー/當間有里子さん、所長(主任介護支援専門員)/津嘉山ゆかりさん、社会福祉士/岡田正実さん、認知症地域支援推進員/大嶺淳子さん、事務/西平綾子さん

OMOTO TOPICS

沖縄リハビリテーション福祉学院
沖縄看護専門学校

オープンキャンパス開催中

病院見学ツアー開催中

お手軽健康体操06

誤嚥性肺炎にならないために、
毎日の呼吸トレーニングのすすめ

ガーデニング・ワンポイント

樹木の剪定(不要な枝)

福祉用具の紹介～床置き式手すり～



すこやかな社会をつくる

- Create a Better Life -



医療法人 | 社会福祉法人 | 学校法人

おもと会グループ



医療



保健



介護・福祉



教育

那覇地区

おもと天久の杜

大浜第一病院

- 急性期一般病棟
- 回復期リハビリ病棟
- 救急センター
- 心臓血管センター
- 透析センター
- 内視鏡センター
- 糖尿病センター
- 女性腹腔鏡センター
- 代謝外科センター
- 総合健康管理センター
- 訪問リハビリ
- デイケア

特別養護老人ホーム おもと園

- 入所
- 短期入所
- あめくふれあいセンター

おもと会 教育研修センター

在宅総合ケアセンター なは

- 居宅介護支援
- 訪問看護
- ホームヘルプサービス
- 訪問入浴サービス
- 那覇市地域包括支援センター安里
- 那覇市地域包括支援センター安謝

地域包括ケアセンター かみはら

- 特定施設入居者生活介護
- 居宅介護支援
- デイサービス
- 訪問看護
- グループホーム
- 小規模多機能ホーム

ケア・クロッシング 寄宮

- 小規模多機能ホーム
- ホームヘルプサービス
- 福祉用具
- 研修センター CC 寄宮
- NO LIFT® LABO
- LOUNGE O

クリニック安里

- 外来診療・訪問診療
- パワーリハビリおもと
- 訪問リハビリ

豊見城地区 / おもとよみの杜

大浜第二病院

- 回復期リハビリ病棟
- 訪問診療
- 医療療養型病棟
- 訪問リハビリ
- デイケア

介護老人保健施設 はまゆう

- 入所
- 短期入所
- デイケア

特別養護老人ホーム すみれ

- 入所
- 短期入所
- デイサービス
- 福祉用具
- 介護予防
- おもとふれあいセンター

在宅総合ケアセンター おもとよみの杜

- 居宅介護支援
- デイサービス
- ホームヘルプサービス
- 訪問看護
- 豊見城市地域包括支援センターとよみの杜

ケアハウスひまわり

- 軽費老人ホーム

宜野湾地区

介護老人保健施設 ぎのわんおもと園

- 入所
- 短期入所
- 居宅介護支援
- デイケア
- グループホーム
- 小規模多機能ホーム
- 介護予防
- 訪問リハビリ

デイサービスセンター 上原

- デイサービス

与那原地区

沖縄看護専門学校

沖縄リハビリテーション福祉学院

おもと会コミュニケーション情報誌 37 令和5年9月25日発行(年4回発行) 発行人:石井和博 〒900-0005 沖縄県那覇市天久1000番地 TEL.098-862-1000

おもと会総合案内センター TEL 0120-333-432

http://www.omotokai.or.jp

介護予防のケアプランも
作りますよ～



おもと会が新たに運営を開始した 那覇市地域包括支援センター安謝 その活動内容と思いを紹介します

今年4月からおもと会が、那覇市では安里に続く2か所目として
那覇市地域包括支援センター安謝の運用を開始しました。
それから4カ月ほど経って現状はどうか、訪ねてみました。

高齢者からの相談に対応し、 必要なサービスにつなげる

那覇市地域包括支援センター
安謝は、那覇市の委託を受けて
令和5年4月1日からおもと会
が運営を行っています。

その役割は地域に暮らす65歳
以上の方々を支援する総合相談
窓口といえます。対応するのは、
次のようなことです。

● 介護や健康のこと

- ・ 介護予防ケアプランを作りたい
- ・ 要介護認定の申請を頼みたい
- ・ 身体の機能に不安がある
- ・ 今の健康を維持したい
- 権利を守ること
- ・ 悪質な訪問販売の被害にあった
- ・ 財産管理に自信がなくなった
- ときは？
- ・ 虐待にあっている人がいる
- ・ 虐待をしてしまう

● 様々な相談ごと

- ・ 近所の一人暮らしの高齢者が心配
- ・ 認知症などの医療ケアサービスが知りたい

● 暮らしやすい地域のために
ケアマネジャーってどんな人？



つまり、那覇市地域包括支援
センター安謝は、高齢者の介護・
医療・保健・福祉に関すること
から虐待、経済問題等までさま
ざまな相談に乗っているのだ
です。

こうした広範な業務を看護
師、主任ケアマネジャー、社会
福祉士、ケアプランナー、認知
症地域支援推進員、事務員の計
7名のスタッフでこなしていま
す。

さらに問題を抱える高齢者と
必要なサービスをつなげる役割
も果たしています。

「飛び込みで来られたり電話
だったりしますが、本当にいる

もあるそうです。

高齢者のお宅をまわって 支援が必要かを見極める

那覇市地域包括支援センター
安謝のスタッフは、事務所相
談を受け付けるだけではなく
自分の足で高齢者のお宅
を訪問することも業務のひとつ
です。

「対象者のリストをもらったら、
私たちが一軒一軒訪問すること
になります。そして気になると
ころなどを検討しつつ、継続し
て見守り訪問するかどうかを判
断することになります」

なお、那覇市地域包括支援セ
ンター安謝の担当圏域は那覇市
宇天久、安謝、曙、港町となっ
ています。それほど広い地域で
はありませんが、実は高齢者人
口は3800人あまりと相当な
数になります。

ただ、中には元気な人、す
でに介護保険のサービスを使っ
ている人もいます。それ以外に、
問題を抱えて支援を必要としな
がらも、埋もれている人がいな
いか、掘り起こしながら必要
な人への支援に結びつけていく
わけです。

とはいえ、おもと会が那覇市



所長の津嘉山ゆかりさん。「おもと会が運営する那覇市地域包括支援センターは安里と安謝の2か所あり、協力しあいながら地域に貢献していきたいですね」と話します。



センターへ相談に来る高齢者やそのご家族の相談にいていねいに、親身になって対応します。左は認知症地域支援推進員の大嶺淳子さん、右はケアプランナーの新田あかねさん。

地域包括支援センター安謝の運
営を受託してから、数ヶ月しか
経っていません。
津嘉山さんは「私たちが地域
のなかで出向いていないところ
がまだまだたくさんあって、知
らないこともいっぱいありま
す。なので、現状ではなにをす
るべきかもはっきりしていませ
んし、私たちも情報を得る努力
をしていかないといけないと
思っています」と話します。

それだけでなく、地域づくり
もやらなくてはならないと津嘉
山さん。そのためにも信頼関係
を作る必要があるし、その上で
いっしょに作り上げる感覚で
やっていきたいといいます。

「まだ存在や役割が知られて
いないので周知を図りたい
は必要かと思えます」
実は、包括支援センターの役
割や、そもそもその存在すら知
らない人も多いといいます。
この点について津嘉山さんは
「那覇市地域包括支援センター
安謝の存在や役割を周知してい
く必要があります。ご本人やご



右端の事務の西平綾子さんを含めて6名プラス所長の津嘉山さんという陣容。



那覇市地域包括支援センター安謝では電動アシスト付き自転車と電動キックボードを導入。外回りの際にスタッフの負担を軽減するとともに環境にも配慮しています。

「おもと会が運営する那覇市地域包括支援センターは安里と安謝の2か所あり、協力しあいながら地域に貢献していきたいですね」と話します。

さらに、介護予防のケアプランを作成する介護予防ケアマネジメントも大切な役割です。
ただ、要介護になると包括支援センターでは担当できなくなるので、民間の居宅介護支援事業所のケアマネジャーに引き継ぎをしなければなりません。
要介護以前の要支援1や2の方などについては包括支援センターで責任を持って対応することになります。
また、要支援の方で民間のケアマネジャーさんが対応できない場合などは、包括支援センターに対応を依頼してくること



那覇市地域包括支援センター安謝主催

がんじゅう教室



那 那覇市地域包括支援センター安謝の活動のひとつ「がんじゅう教室」を訪ねてみました。がんじゅう教室は、年に1クール5回に渡って開催される複合型の勉強会です。医師、理学療法士、管理栄養士などの講師を招いて、たとえば口腔機能向上、運動機能低下防止、認知機能向上、栄養改善など健康づくりのための講話やアドバイスをしてもらっています。定員はありますが、担当圏域内に住む高齢者であれば、どなたでも無料で参加できます。この日は5回目で最終回。大浜第一病院から理学療法士が来て、腰痛予防の体操、膝関節を支える筋肉を鍛える運動、転倒予防トレーニングなどを教えてくれました。さらに、コグニサイズ是那覇市地域包括支援センター安謝の職員自らが指導していました。



コグニサイズは、那覇市地域包括支援センター安謝の大嶺淳子さんが指導を担当していました。



この日は大浜第一病院の城間大輔理学療法士が出張してきて講師を務めていました。



股関節を支えるため足全体の筋肉を鍛えましょうと、城間理学療法士が実践的に指導しています。

参加者の声



こちらの女性は5回フルに参加。「人と交われ、栄養や運動について学べて楽しかった。今回で終了なのが残念。もっと続けたかったですね」



こちらの男性は3回目の参加。「ひとり暮らしで普段はほとんど口もきかないが、ここへ来てゆんたくすると心が洗われ、体を動かして気分が良くなります」



電話対応する社会福祉士の岡田正美さん。

家族が相談窓口を知っていれば、窓口を訪れることで知識が得られます。そして、自分のためになにをすればいいのかわかりますから」

そうしたシステムが広く知られれば、津嘉山さんたちからアクションを起こさなくても、地域の方から来てくれるというわけです。

「先ほど話したように、地域の方達といっしょになって活動していきたいわけですが、そのために自治会なども巻き込むようにしたいですね」と話します。

一方で「自分たちができることには限界があります。だからボランティアで関わってくださる人がいるといいんですけどね」と、少し本音も漏らします。

**健康は自分で作るもの
私たちはその
お手伝いをする**

このように、那覇市地域包括支援センター安謝は相談を受けたり、自ら地域を回って高齢者の健康や福祉に貢献しようと努力しています。しかし、基本は本人の自助努力だと津嘉山さんは強調します。

「いくら私たちが応援しても本人が努力しなくては健康づくりはできません。人を頼るだけでなく、ご本人のセルフマネジメントが不可欠なのです。自分でできることは自分でやるようにし、それを習慣化していく必要があります」

さらに、包括支援センターのスタッフがやりすぎると自立を阻害することもあるので、場合によっては心を鬼にしなくてはならないケースもあると、津嘉山さんはいいます。

「なんでもかんでもこちらがやってあげればいいのではなく、できることはご自分でやっていただき、難しいことはお手伝いしますよ、というスタンスです」

こうした、自分の健康は自分で作るという姿勢もあって、健



左はケアプランナーの新田あかねさん、右は(同じく)ケアプランナーの當間有里子さん



全7名という小さな所帯ですが、その分チームワークがよく、手をたずさえてがんばっています。

康教室も積極的に開催しています。

「高齢の方には、なるべく地域の健康教室に参加していただきたいですね」と津嘉山さん。

これには大きな意味があります。というのも参加してもらえれば、健康づくりに役立つのももちろん、来てもらうだけで安否確認ができます。さらに、必要に応じてその場で困りごとの相談に乗ることもできます。

健康教室は一石二鳥にも三鳥にもなるので、那覇市地域包括支援センター安謝でも力を入れて開催しています。

今は四苦八苦だけれど 地域に信頼される センターへ

先述の通り、おもと会が運営する那覇市地域包括支援センターは安謝以外にも一つ一か所、安里があります。津嘉山さんはもともと安里の所長をしていましたが、安謝の受託にともない、こちらに異動してきたそうです。

「正直なところ、おもと会が安謝を急に受託することになったことには、とまどいもありました。最初はどこまでが担当圏域

なのかすらよくわかりませんでした。それが今、少しずつわかってきたところです。そんな感じ、人手は足りないものの、がんばり屋の職員たちといっしょに四苦八苦しながらもやっています」と津嘉山さん。

そして「今後は地域の高齢者さんと顔の見える関係作りをしながら、個別支援や地域作りをしてまいります。そして地域に根差した、信頼していただける那覇市地域包括支援センター安謝を目指してがんばってまいります」と結んでくれました。

お問い合わせはコチラまで

那覇市地域包括支援センター安謝

〒900-0003 那覇市安謝1丁目3-10 101号

TEL.098-860-3747

FAX.098-860-3748

沖繩リハビリテーション福祉学院
沖繩看護専門学校

オープンキャンパス開催中

沖繩リハビリテーション福祉学院・沖繩看護専門学校では2024年度入学に向けて、オープンキャンパスを開催しております。7月24日現在までに計2回開催しました。参加者は進路決定のために参加する高校3年生だけでなく、転職・スキルアップを考える大学生、社会人、早期から積極的に活動する高校1・2年生まで、多くの方々です。中には保護者、友人と参加する方もいて、様々な視点で進路を検討している様子が見られます。今年開催した計2回の参加者は延べ461人になります（昨年度同時期より166人増加）。

リハビリ・介護・看護学生がひとつの建物に集い、チーム医療を学ぶ環境であること、おもと会グループのバックアップのもと講義や実習など教育環境が充実していること、各学科の国家試験合格率・就職率などの実績値、学費や奨学金、模擬講義・体験、教員・在校生との面談など、様々なブースを用意し、悩みや疑問の解決だけでなく、学校の魅力を発信しています。また、7月のオープンキャンパスでは卒業生を招き、入学前から学生生活の様子、働くことの苦労ややりがいなどを語ってもらいました。一部ですが、参加者の感想を紹介します。

「インターネットでは知ることができないことが聞け、いろいろ勉強になって参加してよかったと思いました」「看護師の仕事は業務的に捉えている部分がありましたが、私が思っていたより看護とはもっと人の気持ちに寄り添うところから始まるものだと感じました」
今後のオープンキャンパス開催日程については本学院・本学校のホームページをご覧ください。直接本学院・学校へお問合せください。受験生の悩みを解消できるよう、入試対策も行う予定です。『誇れる仕事でプロになる』。入学が目的ではなく、その先で活躍する。輝ける人材を育成できるよう教職員一同、受験生・学生をサポートします。

沖繩リハビリテーション福祉学院
沖繩看護専門学校
事務部 大田 守悟



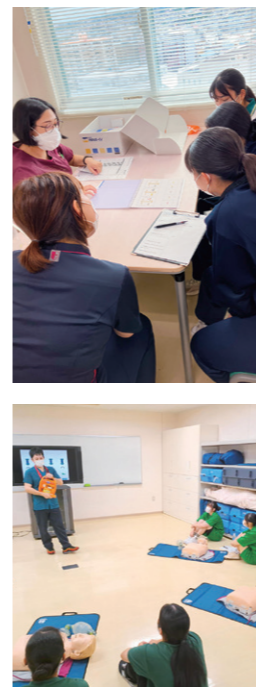
病院見学ツアー開催中

沖繩リハビリテーション福祉学院
沖繩看護専門学校
事務部 大田 守悟

新型コロナウイルスの流行に伴い、職場見学の機会がなくなり、また入院患者への面会も制限される中、リハビリ・介護福祉士・看護師が働いている姿を見ることが難しくなっています。沖繩リハビリテーション福祉学院・沖繩看護専門学校では進路学習、職業の魅力発信の一環として、おもと会グループのバックアップのもと病院見学ツアーを開催しました。

参加者は進学を検討している高校生、転職を検討している社会人など様々です。8月26日までに、リハ学院合計26名、看護学校合計32名、合計58名の方が参加されました。病院内部に入ることも初めて、プロが働く現場を見るのも初めてという参加者も多く、リハビリの見学やおもと会教育研修センターでは高機能シミュレーターを使用して心肺蘇生術やAEDの使用方法を学んでいただきました。

体験する内容すべてが新鮮といった様子で参加者から「実際の現場を見て自分の意思を確信できて、とてもいい機会になりました」「実際に見たり、説明を聞くことで、この職業に就きたい気持ちが強くなりました」と感想をいただきました。



おもと会の主な出来事

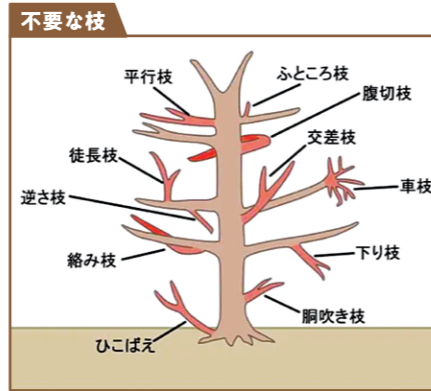
ガーデニング・ワンポイント vol.4

樹木の剪定(不要な枝)



「自宅や実家の木を切りたくて、どの枝を切ればいいのか分からない」でも大丈夫です。剪定する枝の種類を知れば、経験のない方でも樹形をきれいに整えることができます。上手に剪定することで、見栄えや発育がよくなり、害虫の繁殖を予防し、美しい樹形を維持できます。

下図の不要な枝を剪定すれば、バッチリです。ぜひ参考してみてください。剪定の道具は太い枝はノコギリで、細い枝は剪定ハサミが使いやすいです。



- **平行枝(へいこうし)**
長さ太さが同じような2本の枝が上下、または左右に平行して伸びている枝。上の枝にさえぎられて日光が当たりにくくなったり、樹形のバランスが悪くなる。
- **徒長枝(とちようし)**
上方向に長く伸びる枝。樹形が乱れ、他の枝に養分が行き渡らなくなります。
- **逆さ枝(さかさえだ)**
枝先から幹方向に向かって伸びている、樹形を乱す枝。
- **絡み枝(からみえだ)**
からみ合うように伸びている枝。枝の根元から切りましょう。
- **ひこばえ**
樹木の根元から生えてくる枝。樹木の上部に栄養が回りにくくなってしまふ。
- **胴吹き枝(どうふきえだ)**
幹の途中から伸びた細い枝。ひこばえと同様に栄養が回りにくくなってしまふ。
- **下り枝**
下に向かって伸びた小枝。樹形を乱し、折れやすいため早めに切りましょう。
- **車枝(くるまえだ)**
枝の1ヶ所から数本の枝が伸びる枝。バランスを見て数本だけ残して間引きます。
- **交差枝(こうさし)**
他の枝と交差してしまっている枝。樹形を考慮して不要な枝を剪定します。
- **腹切枝(はらきりえだ)**
幹と交差する太い枝。根元から切りましょう。
- **懐枝(ふところえだ)**
幹の近くから伸びた枝。風通しが悪くなり、害虫発生の原因となります。

※枯れている枝も切り落としましょう。
今回は、樹木の剪定する枝の選び方を紹介しました。

おもととよみの社 環境整備課 砂辺 悟

福祉用具の紹介～床置き式手すり～

今回の福祉用具は、工事不要の床置き式手すりを紹介します。介護保険、福祉用具貸与サービスとして月額652円～1,054円(介護保険1割負担の場合)でご利用いただけます。

床置き式手すりの特徴

高齢者にとっては、手すりにつかまることで足腰にかかる負担が軽減され、バランスを取りやすくなります。また、体を支えることができれば段差を安全にまたぐことができ、手すりをつかむことで転倒リスクも軽減できます。

素材は、さびにくいステンレスや滑りにくいゴム、水回りでも使用できるよう水はけ用の溝を配置している製品など種類も豊富です。床に置いて使用するの、壁に手すりを設置できない場所での使用にも最適です。また、必要に応じて移動でき、高さ調節ができるのも床置き式の特徴です。



このような方が利用しています

- 片麻痺やふらつき、方向転換時に転倒リスクのある方
- 下肢筋力の低下により、階段などの昇降時に支えが必要な方
- 安心して外出できるよう転倒リスクを低減し、環境整備したい方
- シャワーベンチからの立ち座りや立位保持が難しい方

選択する際のポイント

利用者本人の身長や身体状況に合わせ、どこに設置すれば便利になるかを見極めます。次に、木・金属・ゴムなどの手すりの素材と、設置場所に適したサイズを選びます。そして、手のサイズや握力などを考慮し、握りやすい太さと形状を選びます。

◆興味のある方は、福祉用具専門相談員へご相談ください。

福祉用具貸与サービスステーションすみれ

お問い合わせ先

福祉用具サービスステーションおもと園
〒902-0064那覇市寄宮1-16-12
ケア・クロッシング寄宮1階
TEL.098-833-1555 FAX.098-833-1516

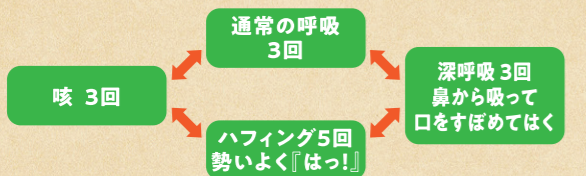


福祉用具貸与サービスステーションすみれ

〒901-0215
豊見城市字渡嘉敷150番地
TEL.098-851-0101 FAX.098-851-0200



沖繩リハビリテーション福祉学院
言語聴覚学科 教員 新城 亮太



【普通の呼吸】呼吸のコントロールが目的です。普段の呼吸に意識を向けて3回呼吸をしましょう。

【深呼吸】鼻から吸って、口から吐くことで胸郭を広げることが目的です。胸郭が広がることにより肺が吸える空気の容量がアップします。

【ハフing】「はっ!」と勢いよく息を吐きます。息を吐く筋肉である「呼吸筋」のトレーニングが目的です。また、気道の中にある痰などを外に出すことができます。

【咳】「ごほん」と咳をします。ムセる力を強めることが目的です。声帯がしっかりと閉まっていることを意識しながらゆっくりと行います。



実演動画はQRコードを読み込んでチェック!

空き時間にできる お手軽健康体操 06

高齢者の肺炎の約7割!?
誤嚥性肺炎にならないために、
毎日の呼吸トレーニングのすすめ

食べ物が食道ではなく、肺の方に行ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」といいます。飲み込みの機能が低下するとムセることが多くなってしまい、そのままにしていると「誤嚥性肺炎」を発症してしまうかもしれません。実は、高齢者が発症する肺炎の約7割はこの誤嚥性肺炎であることをご存じでしたか? 誤嚥性肺炎を予防するためには飲み込みの筋肉を鍛えることが一般的ですが、呼吸機能も大切になってきます。誤嚥をしってしまった際に強くムセることで肺に入ってしまった食べ物を出すことができます。このムセる力を鍛えることで、ちょっとやさっとでは誤嚥性肺炎になることはないでしょう。今回はそんなムセる力(喀出力)をアップさせるトレーニングをご紹介します。

アクティブサイクル呼吸法(ACBT)

「呼吸コントロール↓胸郭拡張練習↓強制呼出手技」のサイクルから構成される呼吸トレーニング法です。日々のトレーニングはもちろんのこと、のどに痰が絡んでいる際の除去方法としても有効です。