



松阪市地域包括ケア推進のための 第15回 多職種勉強会

Let's 介護予防～知ることから始める～

保険事業と介護予防の一体的実施と元気高齢者を増やす取り組み

令和4年2月18日(金)オンライン開催

松阪市では、介護と医療に関わる様々な職種の方たちが顔の見える関係を深め、地域包括ケアを推進していこうと、平成26年より勉強会を開催しています。

第15回目の今回は、介護予防をテーマに、これから始まる「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」や手軽にできる口腔のトレーニング、地域で行われている集いの場など、元気高齢者を増やす取り組みについて学ぶ機会を作りました。

各専門職が、今回の学びを生かし、日々の現場でのとりくみや多職種での連携を深めていかれることと思います。

〔話題提供〕

くろい歯科クリニック 院長 黒井 建志 先生

松阪地区歯科医師会口腔ケアステーション 歯科衛生士 小山 恭子 氏

花の丘病院リハビリテーション科 理学療法士 森 優太 氏

◎黒井先生より

介護予防に関する様々な取り組みがありますが、すべての人が“元気高齢者づくり”に臨むことが大切だとお話しいただきました。そして、「お口から食べれたら、内科的な問題の大半が改善する!」と言われているようで、舌や口の周りの筋肉など「食べること」に関わる簡単なトレーニングの方法をご紹介いただきました。

◎小山先生より

口腔ケアの大切さもさることながら、今回は、身近なものを使って、手軽にできる呼吸トレーニングをご紹介いただきました。黒井先生もご紹介くださっていましたが、昔懐かしい“吹き戻し”を使ったトレーニングも注目を浴びているそうです。

最後に「口腔の予防は歯科衛生士会にお任せください」と力強いメッセージをいただきました。

松阪地区歯科医師会



◎森先生より

フレイルになっていく要因と対策についてお話いただきました。そして、この対策を実践する機会となる“住民主体の通いの場”の必要性や重要性についてご説明いただきました。他の専門職とともにリハビリ専門職は、これから始まる、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施においても活躍が期待されるそうです。

参加者の感想(アンケートより原文のまま)

吹き戻しの実演、トレーニング方法、手作りの元気なお口ののびる君の手作りはナイス！アイデアで、手軽に作れてご紹介出来そうです。
集いの場とリハ職の事、勉強になりました。〔管理栄養士〕



他のスタッフに啓発していきたい〔看護師〕



集いの場の効果がとても高く、素晴らしいと思いました。〔介護支援専門員〕

通いの場の活用。感染対策をしながら、少人数でも良いので集まって、リハビリ、口腔リハビリ、お茶会などやってみたいと思いました。〔歯科衛生士〕



口腔ケアの必要性、かかりつけ歯科医をもつ必要性。訪問歯科についてまだまだ市民への周知が不足に思える。つどいの場で紹介していきたい。〔地域包括ケア推進委員〕

中々マスクで口腔の体操を行うことは難しいと考えていたのですが、マスクでできることやマスクに穴を開けて行う方法などを知ることができ今後に活かしていきたいと思いました。普段関わることのできない方々の話を聞くことができ参加してよかったと感じました。〔理学療法士〕



◎松阪地域の地域包括ケア推進のため、

これからもご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

事務局：松阪地域 在宅医療・介護連携拠点 ☎ 25-3070 FAX 25-3071
松阪市健康福祉部高齢者支援課 ☎ 53-4099 FAX 26-4035

