

こんにちは！地域包括支援センターです！

介護予防  
ケアマネジメント編

地域包括支援センターの仕事のうち、今回は「介護予防ケアマネジメント」について、事例を通して紹介します。

事例 脳梗塞後遺症のため、リハビリテーションが必要となったHさん

◎Hさん(66歳女性)と地域包括支援センターは、今後目指す生活から目標を考え、介護予防プランを作成します。

介護保険申請 → 要支援2

1年後

介護保険更新申請 → 要支援1

- 1日の目標 「リハビリテーションを続け、庭先や近所までの散歩ができるようになる」
- 1年の目標 「健康管理に注意し、以前と同じような元気な生活を送ることができる」

課題

1. 適切なリハビリテーションが必要
2. やりがいや趣味活動の意欲がない



支援計画

介護保険サービス利用

- ・ 予防通所リハビリテーション 週2回

本人

- ・ リハビリテーションを反復して、自宅でも実施
- ・ 軽度の家事を担当する

要支援2なので週2回のデイケアを利用

天気の良い日に散歩

- 1日の目標 「リハビリテーションや散歩などを実施して、意欲的に過ごすことができる」
- 1年の目標 「健康管理に注意し、地域と交流を持ち今の生活が継続してできる」

課題

1. 再発作と加齢による筋力低下の予防が必要
2. 意欲を持って生活ができるようにする



支援計画

介護保険サービス利用

- ・ 予防通所リハビリテーション 週1回

本人

- ・ リハビリテーションや創作活動を自宅でも実施
- ・ 地域での交流の機会を積極的に持つ

要支援1なので週1回のデイケアを利用

友人と距離を増やして散歩

要支援1は要支援2より支援が少なくてもよい状態となります。

問 地域包括支援センター 24・7370

最初の目標を達成され、旅行もされたHさん、次の介護予防目標に取り組み中！

シリーズ

男女共同参画

25

はじめての一步

ひと男とひと女

4月に「男女共同参画」を担当することになってから、「男女共同参画って何だろう？」と、悩んでいます。今まで、言葉としての「男女共同参画」は認識していても、本当の意味で理解しているとは思えないのです。先日、ある人と話をしていたところ、「所用が長引いて、夕食時間に帰宅できなかったら、息子がね、『お母さんが帰ってこないから、冷蔵庫にあるもので、適当に夕食を済ませたぞ』って言ったの。男女共同参画ってそんなのよね。」食事は主婦が作るもの」と決め付けられない、できる人ができることをしたらいいのよ。」その人は、「男女共同参画って、『気付き』が大切。『あれ？ちょっと変かも』と、思う気持ちから始まるものよ」と話されました。とても気持ちが楽になりました。結婚して10年ほどになりますが、出産後も育児休暇をとって仕事を続けています。母親として、主婦として、家のことまですべて自分でこなすことはとても無理です。わが家では「できることは、できる人が、できる時に」が、ルールです。「お母さん、体操服がないよ」と言う小学生の息子にも、「干してあるのが乾いているよ」と、自分で用意するように促しています。そして、夫も自分の服には自分でアイロンをかけます。わが家でも、気が付かないうちに、はじめの一步を踏み出していました。決め付けないこと。気が付くこと。「男女共同参画」という言葉はとても堅苦しいけれど、はじめの一步は、とても簡単なことでした。

(文責 日比野)