

今治市の取り組み

【今治市の紹介】

今治市は、愛媛県の北東部・瀬戸内海のほぼ中央部に位置し、中心市街地がある平野部や、緑豊かな山間部、そして世界有数の多島美を誇る島しょ部からなる変化に富んだ地勢となっています。令和6年度の人口は148,925人、高齢化率は35.97%で高齢化は進んでいますが、誰もが生き生きと活躍し、安心して暮らすことのできる今治市にするために様々な活動を行っています。

【作業療法士の主な活動内容】

現在は、愛媛県リハビリテーション専門職協会が窓口となり、主に今治市や地域包括支援センターからの依頼を受け、市内に在住する9名の作業療法士で活動しています。

令和6年度の活動内容は以下の通りです。

- ・自立支援型地域ケア会議の助言者（年9回：3名）
- ・機能向上教室（短期集中介護予防教室）（3箇所：3名）
- ・リハビリテーション専門職による相談事業（3箇所：3名）
- ・フォロー講座（介護予防体操集いの場活動支援事業）（9箇所：8名）
- ・講演依頼（1箇所：1名）

【事業紹介】

活動の一つ、フォロー講座についてご紹介いたします。今治市介護保険課がサポートしている自主体操グループに出向き、年1回約1時間の講話と体操紹介を実施しています。

令和6年度は、『認知症予防と体操の効果について（えひめカンカン体操の紹介）』と『肩こりと痛み、その予防について』のテーマ対して、32団体中9団体より依頼を受け実施しました。その際の資料や運営方法などは、有志8名が集まり検討・作成し、少しでも介護予防に繋がればと思い対応しています。

令和7年度も同様のテーマで実施する予定です。興味のある方は是非、ご協力をお願いいたします。



えひめカンカン体操講話後のアンケート回答の様子



「肩こりと痛み その予防」の講話

【問い合わせ先】

医療法人朝陽会 美須賀病院 リハビリテーション科

作業療法士 久保 健二 e-mail : reha@misuka-hp.jp

西条市の取り組み

【西条市の紹介】

西条市は平成16年に旧西条市と周桑郡小松町、丹原町、東予市の2市2町が対等合併し誕生しました。市内各所で良質な自噴水「うちぬき」に代表される豊かな自然環境と由緒ある寺や名湯といった魅力的な観光資源に恵まれています。令和6年度は人口103,972人、高齢化率33.36%と高齢化は継続的に上昇していますが、住み慣れた地域でいつまでも元気に自立した生活を送ることができる西条市を目指しています。

【主な作業療法士の活動内容】

- ・介護予防、生活支援サービス事業（スマイルサポート教室）
- ・一般介護予防事業（リハビリ専門職出前講座、地域住民グループ支援事業）
- ・介護予防のための地域ケア個別会議の助言者
- ・認知症予防・普及・啓発活動（西条市認知症初期集中支援チーム検討委員会）
- ・リハビリテーション専門職連絡会
- ・「よいとさ保健室」事業への参加

【令和6年度の主な活動事業の紹介】

西条市では、オリジナル体操「西条ボール体操」等を活用し、いきいき百歳体操指導とともに出前講座、地域住民グループ支援事業に参加しています。ボールを使う懐かしさや手軽さから年々指導依頼件数が増加し専門職の活躍の場となっています。

通所型サービスC「西条市では通称スマイルサポート教室」（2会場合わせて年間82回市内PT/OTで指導分担）では、作業療法士として日常生活動作につながる体操や生活アドバイス等の活動をしています。

地域ケア個別会議（年5回）では地元に住み続けるための助言を行い地域課題の情報共有に努めています。

また市内3病院と企業が共同した「よいとさ保健室」は地域の皆さまへ健康に関する情報提供や活動をおこなう事業で随時依頼にあわせイベント等に参加しています。



スマイルサポート教室



地域住民グループ支援事業での体操指導

【問い合わせ先】

社会医療法人 社団更生会 村上記念病院 リハビリテーションセンター

作業療法士 河田 由紀 e-mail: reha-ot@murakami-kinen.or.jp

新居浜市の取り組み

【新居浜市の紹介】

新居浜市は瀬戸内海と四国山地に囲まれた自然豊かな温暖で暮らしやすいまちです。四国全域へのアクセスも便利な臨海工業都市であり、企業城下町として多彩な産業が集積しています。令和6年度は人口113,466人、高齢化率32.74%と高齢化は急速にすすみ、高齢者を地域で見守り支える仕組みづくりは急務となっています。

【新居浜市の地域リハビリテーション活動事業とその内容】

1. 健康長寿地域拠点づくり事業（ぴんぴんキラリ（PPK）体操）支援

PPK体操は「にいはま元気体操介護予防編」として介護予防を目的とした体操です。DVDを見ながらゴムバンドとお手玉を使って、音楽のリズムに合わせて運動を行う約40分間の体操です。平成28年から始まり、現在109ヶ所の拠点でPPK体操が実施されています。

近年の具体的な支援内容は、①委託事業者向けの伝達講習会の講師②PPK体操ガイドラインの作成③市民体操指導士養成講座の講師参加④パート2PPK体操DVD作製などです。拠点活動は住民主体で行うものです。地域包括支援センターと協議しながら、住民主体で行うPPK体操を支援するためにOTは「黒子」に徹し、間接的に拠点活動を支援しています。



自治会館でのPPK体操



事業者指導講習会での体操指導



「にいはま太鼓まつり体操」撮影を終えて

2. ケアマネジメント支援型地域ケア会議の参加

年6回（5.7.9.11.1.3月）開催され、1回につき2事例を自立支援や介護予防の観点から踏まえて多職種がケアマネジメントについて検討することで対象者の課題解決やQOL向上を目指すことを目的としています。OT3名輪番制で各回担当しています。

3. 在宅医療介護連携推進協議会の参加

切れ目のない在宅医療と介護の提供体制の構築推進するために多職種が集まって意見交換を行っています。令和7年1月に「第2回在宅医療・介護あんしんまるわかりフェア」がイオンモール新居浜で開催され、「人生100年時代！安心して暮らせるために」をテーマに様々な職種が集まるイベントに参加しました。

4. 「いきいき在宅生活応援ブック」作成と広報活動

「朝起き上がるのに苦労する」「お風呂に入るときにすべりそう」「耳の聞こえが悪くなった」など、在宅生活を送る上での困りごとへの解決策をまとめた冊子を作成しました。また、この冊子の活用方法などの広報活動も随時行っています。



OTブースは「認知症予防」

【問い合わせ先】

医療法人住友別子病院 リハビリテーション部

作業療法士 池田裕子 e-mail: uco322@gmail.com



いきいき在宅生活応援ブック表紙

四国中央市の取り組み

【四国中央市のご紹介】

四国中央市は、平成16年4月1日に川之江町・伊予三島市・土居町・新宮村の2市1町1村が合併して誕生しました。紙産業をはじめとするものづくりが盛んな地域でありながら、近年では少子高齢化が進行し、令和6年度の人口は81,648人、高齢化率は34.06%と年々上昇傾向にあります。そのような中、作業療法士をはじめとするリハビリ専門職は、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を継続できるよう、様々な地域活動を通じてまちづくりに貢献しています。

【作業療法士の主な活動内容】

- ・地域ケア個別会議への参画
- ・在宅医療・介護連携会議への参加
- ・認知症予防や啓発活動
- ・介護予防教室や地域体操の支援
- ・リハビリ専門職による連絡会の運営



しこちゅ〜体幹リズム体操 DVD

【昨年度の主な取り組み】

市ではこれまで、「しこちゅ〜体操」や「えひめカンカン体操」「貯筋体操」など、地域に根ざした介護予防体操を市内各地のサークルやサロンで実施してきました。そして令和6年度には、四国中央市合併20周年を記念し、地域包括支援センターとリハビリ専門職連絡会の協力により、新たに「しこちゅ〜体幹リズム体操」を制作しました。体幹をリズムに合わせて楽しく動かすことで柔軟性の向上を促し、元気な体づくりを目指しています。



しこちゅ〜体幹リズム体操で元気な体づくり

令和7年3月6日には、地元テレビ局も取材に訪れたお披露目会が開催され、大きな反響を呼びました。今後はサロンや地域団体への普及・啓発活動を本格化させていきます。

四国中央市の活動に関心をお持ちの方は、ぜひ私たちと一緒に地域を元気にする取り組みに参加してみませんか？

【問い合わせ先】

介護老人保健施設アイリス訪問リハビリテーション事業所

作業療法士 大崎雅俊 e-mail: omtosi0220@yahoo.co.jp