

発行責任者：長崎市介護支援専門員連絡協議会事務局

事務局住所：〒850-0952 長崎市戸町4丁目7番17号 特別養護老人ホーム青葉苑内
TEL：095-898-5557 FAX：095-898-5536 E-mail：n-cm@aoba-en.jp



目次

- P1 会長 あいさつ
- P2-3 特集 フレイルについて
- P4-5 特集 高齢者と薬について
- P6 ケアマネかわら版
- P7 トピックス・編集後記等
- P8 広告

長崎市介護支援専門員連絡協議会 会長 大町 由里

今年は、コロナ禍に巻き込まれ、国民すべての人の生活が一変していきました。

長崎県においては3月14日の発症から半年で230例を超えました。新型コロナウイルスの恐怖と対策に日々追われながら走り、今も走り続けています。

総会も初めての書面決議となり、大変ご不便をおかけしました。顔を見合わせる研修も限られ、講義はeラーニング。今ではリモート研修は当たり前の時代となりました。顔の見える関係は温もりの関係だったのだと感じます。

4月3日の時点で保険者と話し合い、新型コロナに関する居宅介護支援の発信がスタートしました。この時点で県下では8例目となっていました。長崎市では福祉部長の指揮のもと、早急に介護保険関係の団体が集まり現状報告と意見交換を行ったことにより、介護支援専門員連絡協議会としてすべきことが何かを確認することが出来ました。

4月23日には「居宅介護支援に係る対策のための現況調査について」を発信し感染者が増加した際、サービス事業所の休業等によって起こり得る利用者個人の生活リスクを把握し、代替えとなる社会資源を早急に整備しておく必要性を考慮し、皆様の事業所管理で現況書とトリアージシートを作成して頂きました。各ブロックで取りまとめ、問題点や社会資源について行政にも報告することが出来ました。

世の中の状況は、新型コロナウイルスに罹患した方がどんなに感染予防対策を行っていたとしても、憶測や証拠のない情報が飛び交い、感染者を悪人として扱うような、厳しく悲しい事態が起こっています。

いま、私たち介護支援専門員は、ご利用者の生活を守る立場と同時にコロナ禍による心の傷を守る姿勢を持つべきであると感じています。周囲の心のない声が聞こえた時には、今一度確認し、正しい情報発信のためのご協力をお願い致します。

会員の皆様と一丸となり、関係機関及び行政機関と連携を図り、共に向き合いながら、新型コロナウイルスとの共生とは何かを考えていきたいと思っています。

この間、日本介護支援専門員協会はケアマネジャー自身の処遇において、またコロナ禍においても多くの情報と声を発信しています。次年度は更に大きな力となって発信できるよう一本化に向けての目標を掲げたいと考えます。

新旧役員においての会合も出来ないまま新役員でのスタートとなりましたが、想いはみな同じだからこそ、賛同し、協力し合うことが出来ました。役員の皆様と会員の皆様に心から深く感謝申し上げます。

(公社)長崎県理学療法士協会 長崎大学生命医科学域・保健学系 平瀬 達哉先生

1. 定義と概念

フレイルとは、「加齢とともに心身の活力が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱化が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」と定義されています。つまり、フレイルとは高齢者特有の老化現象を基盤としており、かつ、日常生活を営む上で他者からの支援や介護を必要としない“自立した状態”と、それを必要とする“要介護状態”の中間に位置する可逆性のある状態といえます。

フレイルには、「加齢に伴う多臓器にわたる生理的機能の低下やホメオスタシス(恒常性)の低下、身体活動性・健康状態を維持するためのエネルギー予備能の欠乏を基盤として、種々のストレスに対して身体機能障害や健康障害を起こしやすい状態」との概念が存在します。このようなフレイルの概念は、「要介護状態の発生が健康障害を引き起こす疾病(脳血管障害や骨折など)の蓄積に起因する」という疾病モデルではなく、「高齢者では健康障害につながる疾病に罹患していなくても、加齢に伴い予備能力が低下することによって要介護状態に陥る」という異なるモデル(フレイルモデル)を提示しています(図1)。

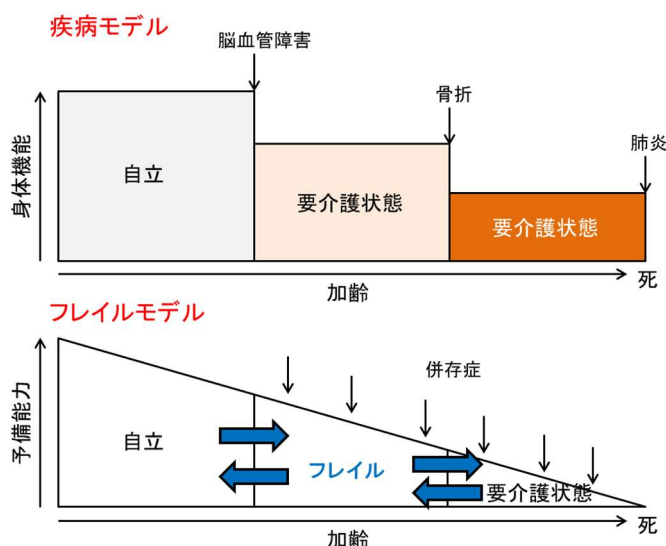


図1. 加齢に伴い死に至るプロセス

2. 分類

フレイルは、筋力の低下により動作の敏捷性が失われて転倒しやすくなるといった身体的問題のみならず、認知機能障害やうつ症状などの精神・心理的問題、さらに独居や経済的困窮などの社会的問題を含む包括的な概念とされており、身体的・認知的・社会的フレイルに分類されます(図2)。

身体的フレイルは、①体重減少、②筋力低下、③疲労、④歩行速度の低下、⑤身体活動性の低下といった5つの判定要素に基づき、3つ以上に該当する場合を身体的フレイル、1つもしくは2つに該当する場合を身体的プレフレイルと判定します。なお、プレフレイルとは正常とフレイルの中間的な状態として位置づけられています。

認知的フレイルは、①身体的フレイルと認知機能障害が共存すること、かつ、②アルツハイマー型もしくはその他の認知症でないことと定義されています。つまり、認知的フレイルとは軽度の認知機能障害はあるものの認知症には至っておらず、かつ身体的にはフレイルな状態といえます。

社会的フレイルについては明確な定義が存在しませんが、社会活動への参加や社会的交流に対する脆弱性が増加している状態と捉えることができます。高齢者における社会的役割の喪失は、その後の日常生活活動の障害に影響をおよぼすことが明らかとなっており、社会的フレイルの評価および介入は重要であるといえます。

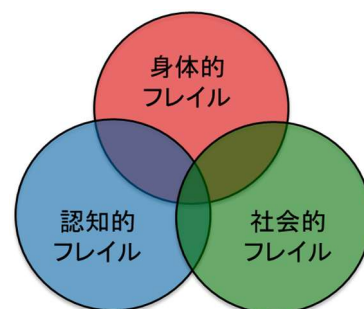


図2. フレイルの分類

3. フレイル発生の危険因子

フレイル発生の危険因子に関しては、高血圧や糖尿病、冠動脈疾患、慢性閉塞性肺疾患、脳血管障害、大腿骨頸部骨折、変形性関節症などのいわゆる慢性疾患の併存が指摘されており、この状態は心身機能の低下に直結するためフレイル発生の危険因子といえます。また、栄養状態や多剤服用などの影響も指摘されており、あわせて喫煙やアルコールの多量摂取などといった生活スタイルならびに独居や孤独感、社会経済的な困窮などの社会的側面もフレイル発生の危険因子になるとされています。つまり、フレイルの発生を予防するためには、これらの様々な要因に対してバランス良く対応する必要があるといえるでしょう。

4. フレイルサイクル

フレイルの症候は相互に関連し合い、「フレイルサイクル」と呼ばれる悪循環を形成しながら進行していきます(図3)。このフレイルサイクルでは、サルコペニア(筋量と筋力の進行性かつ全身性の減少に特徴づけられる症候群)が出発点となって悪循環を形成していくことが示されています。具体的には、サルコペニアは筋力低下を招き、これが原因で歩行速度が低下します。また、サルコペニアは疲労や活力の減退とも関連し、これは歩行速度の低下のみならず、認知機能障害やうつ症状といった精神心理的な問題にも影響

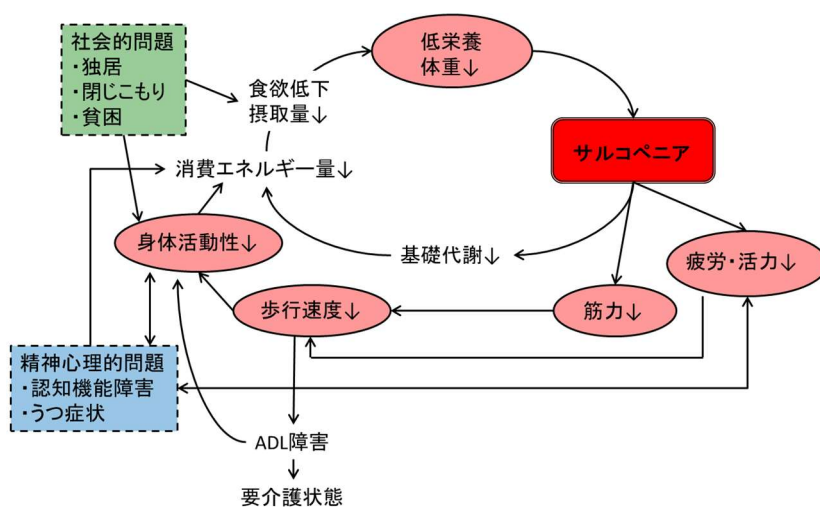


図3. フレイルサイクル

をおよぼします。そして、歩行速度が低下した状態や精神心理面が不安定な状態は、身体活動性の低下を引き起こし、結果としてエネルギー消費量が低下します。加えて、エネルギー消費量の低下には、筋量の減少に伴う基礎代謝量の低下も関与します。そして、このようなエネルギー代謝が低下した状態に内分泌系の加齢変化ならびに独居や閉じこもりなどといった社会的な問題も関与することで食事摂取量が減少し、慢性的な低栄養状態に陥ってしまい、サルコペニアを加速させるといった悪循環が形成されるといわれています。

以上のことを踏まえてフレイル対策を考えてみますと、高齢期に入り生理機能が低下し始めた段階では、サルコペニアや低栄養状態に陥ることを予防することが重要であり、フレイルの症候が出現し始めた段階では、フレイルサイクルを断ち切ることでフレイルの改善や重症化を予防することが重要であるといえます。そして、このフレイルサイクルからも明らかのように、運動、栄養、認知・心理面、社会面からの包括的・複合的なアプローチがフレイル対策においては不可欠といえるでしょう。

薬の主作用、副作用、相互作用、薬と日常生活、薬の管理等について

長崎市薬剤師会 地域包括ケア推進委員会 福山 孝信先生

1.薬の主作用と副作用について

薬はさまざまな病気の改善や予防等を目的として使用します。この薬の本来の目的として作用するのが「主作用」です。しかし、本来の目的以外の好ましくない作用も生じることがあります。それが「副作用」です。薬には何かしらの「副作用」があり、副作用のない薬はないと言われています。

では、どのようにすれば副作用がでないのでしょうか？薬には、有効性や安全性を確保するための適正な量や使い方があります。それを守ることで、副作用を抑えることができます。しかし、予測できない副作用がでる場合もあるので注意が必要です。



作成：くすりの適正使用協議会

監修：日本薬剤師会

2.相互作用について

複数の薬を服用している方は、薬の飲み合わせにも注意しなくてはなりません。飲み合わせることで互いの薬が作用し、効果が強くなったり、弱くなったり、新しい副作用がでる場合などがあります。それが「相互作用」です。複数の病院で薬を処方されている場合には、医師や薬剤師に服用している薬を必ず伝えるようにしましょう。

3.薬と日常生活について

日常生活において、サプリメントや健康食品などを常用している場合にも飲み合わせが悪い場合があるので、医師や薬剤師に必ず伝えるようにしましょう。また、食べ物に含まれる成分の中にも薬と飲み合わせがあるので注意してください。アルコールやタバコも薬の効果に影響を与えますので注意が必要です。



一緒にグレープフルーツジュースをのんではいけません

▶ グレープフルーツジュース



一緒にクロレラをとってはいけません

▶ クロレラ



緑黄色野菜の摂取はできるだけ避けてください

▶ 緑黄色野菜



一緒に納豆を食べてはいけません

▶ 納豆



一緒にカフェインをとってはいけません

▶ カフェイン



一緒にチーズを食べてはいけません

▶ チーズ



一緒にアルコールをのんではいけません

▶ アルコール



一緒に牛乳をのんではいけません

▶ 牛乳

作成：くすりの通正使用協議会

監修：北村正樹（東京慈恵会医科大学附属病院 薬剤部 医薬品情報室）

4.薬の管理・保管について

- ①高温・多湿・直射日光を避ける。
- ②冷所保存の指定のあるものは、冷蔵庫に保管。
※冷蔵庫に入れてはいけない薬もあるので注意。
- ③薬以外のものと分けて保管。
- ④誤飲を防ぐため、容器などを入れ替えない。
- ⑤古い薬は捨てて、人にあげない。
- ⑥子どもの手の届くところに置かない。



ーお薬手帳についてー

お薬手帳を利用することでお薬の飲み合わせや重複を防ぐことができ、副作用や飲み合わせのリスクを軽減することができます。病院、薬局には、忘れずに持っていき、医師や薬剤師に見せましょう。また、旅行や災害などの緊急時に活用することで、服用中のお薬の情報を正確に伝えることができます。

ケアマネちゃんばん版

「体力の衰え」 ペンネーム：yc6002

昨年の12月初めにあるアイドルグループのライブに行ってきた。

そのアイドルグループのファンでもないため、歌とかもよく聞いていなかった。慌てて知り合いの子供さんからCDを借りて、セトリを調べ、聞いて。聞いても聞いたことがない曲は覚えきれず、それでも自分なりに準備してライブに出かけた(*^ー^*)

アリーナ席で、ステージに近く、サブステージ、トロッコも近くを通るところで、肉眼で見える距離。誘ってくれた方は、長年のファンであるが、こんなに近くで見られたのは初めてだと言ひ、私はラッキー！(^ ^)！

歌に合わせての声援、ついていけない(;▽;)三時間半のライブでMCはあまりなく、41曲歌ってくれた。三時間半立ちっぱなしの参戦。ライブ終了したときには、足がパンパンになっていた(ー;) 6年前もアイドルグループのライブに参戦したが、その時は四時間立ちっぱなしだったけど、疲れたとは思わなかった。利用者に体力が衰えないように運動をと言っているが、私自身が体力落ちているのにびっくり(@_@)

これから、ライブに行く!!体力を付けないといけない。私 ファイト(^o^)/

「今年の夏」 ペンネーム：みかん&オリーブ

今という時代…。今まででは考えられないことが日常となってしまっています。世界で猛威をふるっているコロナウィルス。私たちの生活様式もがらりと変わりました。

我が家でも、他人事ではない事態。今年度から、小学1年生、6年生となる子供たちと夏休みになったら家族旅行をしようと計画し、親子共に心弾ませていました。しかし、一転…。学校は、まさかの休校。入学式さえも開催されるかどうかと危ぶまれる状況。旅行どころかこれまで当たり前だった日常生活でさえもできない日々。それでも元気に過ごしてくれる子供たちの姿を見て、気持ちも和らぐ今日この頃。こんな自粛生活の中でも楽しいことを何かしてあげたいと考える親心。夏と言えば水遊び、スイカ割り、かき氷、そうめん流し、家でできる事はなんだってしてあげよう!!こんな自粛が必要な時代だからこそ子供と過ごす時間を大切に感じながら過ごしたいものです。

「秋天」 ペンネーム：onigiri

朝晩の涼しさと日中の空の高さをやっと感じられる季節となりました。

遠い昔、学生の頃の秋といえば、体育祭、文化祭、修学旅行と楽しい行事が目まぐるしく続く季節でした。しかし、今年は全く違う秋をそれぞれのご家庭が迎えていらっしゃると思います。

例年のこの時期は、街なかからもTVからもおくんちのシャガリの音が聞こえて来て心も躍るのですがそれもなくて毎日過ぎていくという感覚が私にもあります。

学生にとってはその時にしか体験できないことであり、おくんちも7年に一度の踊り町が回ってくるのを楽しみにしている方も多いと思います。当たり前が当たり前ではないことをそれぞれが実感したコロナ禍が早く終息して平穏な日常が戻ることを願っています。

それまで、慣れないネットや「リモート」となるものを駆使して頑張るしかない。

10年後にはこちらの方が当たり前になっていたりして(笑)。

「ハートフルパーキング知っていますか」

文責：松尾 智香子

2018年1月から愛知県の春日井市でモデル事業として始めました。

介護や医療関係者が駐車スペースのないお宅を訪問する際に、近隣の登録いただいた駐車スペースを一時的に借用することです。

仕事などで日中は空いている住宅の駐車場、利用していない時間帯のある店舗駐車場などを有効活用します。

管理はインターネット上の駐車場予約システムで行い、駐車場提供者は事前に登録をし、借用者は利用したい日を予約入力します。

駐車場は無償で提供、無料で利用できます。

これによって、路上駐車などを防ぎ、円滑な在宅医療・介護サービスが提供できると共に、地域の方の在宅医療や介護への理解、地域での支え合いを促進し、地域包括ケアの構築につながります。

長崎市も坂や階段が多い、道が狭いは有名な話です。訪問時の活用だけでなく、デイ送迎などの利用にも活用できれば、利用者も選択肢が増え、生活の質は広がるように思います。

～事務局だより～

事務局、青葉苑の吉田です。電話、書類関係等で関わる機会もあるかと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

(青葉苑：吉田)

～編集後記～

フレイルについて資料を拝読し、包括的・複合的な対策が重要であることを理解することができました。また、薬の飲み合わせのご説明を頂き、効果的な服用の提案ができるよう活用させて頂きたいと思います。研修機会も減少傾向ですが、皆様の情報源として、ケアマネちゃんぽんを活用頂けたら幸いです。(文責：溝口真由美)

南 部	会長兼ブロック長	大町 由里 (特別養護老人ホーム青葉苑)	(広報委員長) 松尾 智香子 (長崎記念病院指定居宅介護支援事業所) (広報委員) 八木 一夫 (長崎ダイヤモンドスタッフ(株)南部ケアプランセンター) 衣本 美穂 (居宅介護支援事業所 緑風) 尾座本 美穂 (介護支援センターながさきケアプラン・ステーション新大工) 溝口 真由美 (長崎市社会福祉協議会北部居宅介護支援事業所) 増山 和隆 (ケアハウス城山台ソラール) 笹田 典子 (介護付有料老人ホームサンハイツ富士見)
	副ブロック長	西本 美佳 (長崎市南部地域包括支援センター)	
	副ブロック長	太田 光康 (ケアプランセンター愛宕)	
中 央	副会長兼ブロック長	松尾 史江 (ケアプランセンターゆめライフ)	
	副ブロック長兼研修委員長	馬場 大輔 (長崎市医師会保健福祉センター)	
	副ブロック長	水頭 正樹 (居宅介護支援事業所 牧島荘)	
北 部	ブロック長	迫 久美子 (ケアサポート春)	
	副ブロック長	水口 綾 (長崎市琴海地域包括支援センター)	
	副ブロック長	和田 公一 (ケアプランセンターいと…結糸…)	
	副ブロック長兼書記	田中 秀和 (社会福祉法人 平成会)	
施 設	ブロック長	野濱 真悟 (介護付有料老人ホームサンハイツ富士見)	
	副ブロック長	松原 尚也 (介護老人保健施設ナーシングケア横尾)	

き よう ごう どう ほう りっ じ む しょ
崎 陽 合 同 法 律 事 務 所

TEL 095-827-3535

司法と福祉との連携

こんなことでお困りではありませんか？

*** 取 り 扱 い 業 務 ***

◇個人向け

遺言・遺産分割・死後事務・離婚・成年後見・交通事故・B型肝炎訴訟・虐待対応・医療事故・介護事故・不動産トラブル・刑事事件・その他高齢者障害者に関わる法律問題・・・etc

* 成年後見・遺言・遺産分割に関しては、利用者及びそのご家族に関わる介護支援専門員の方からの相談も受け付けています。

◇法人向け

顧問業務・労務管理・クレーム対応・債権回収・契約書等のチェック・講義研修依頼・・・etc

私たちが対応します！

弁護士 石 井 精 二

弁護士 小 林 正 博

弁護士 今 井 一 成

弁護士（社会福祉士・精神保健福祉士）

伊 藤 岳

弁護士 福 島 一 代

（長崎県弁護士会所属）



崎 陽 合 同 法 律 事 務 所

〒850-0876 長崎市賑町5番21号

パークサイドトラヤビル401

TEL 095-827-3535

FAX 095-823-0616

ホームページ www.kiyougoudou.com/