

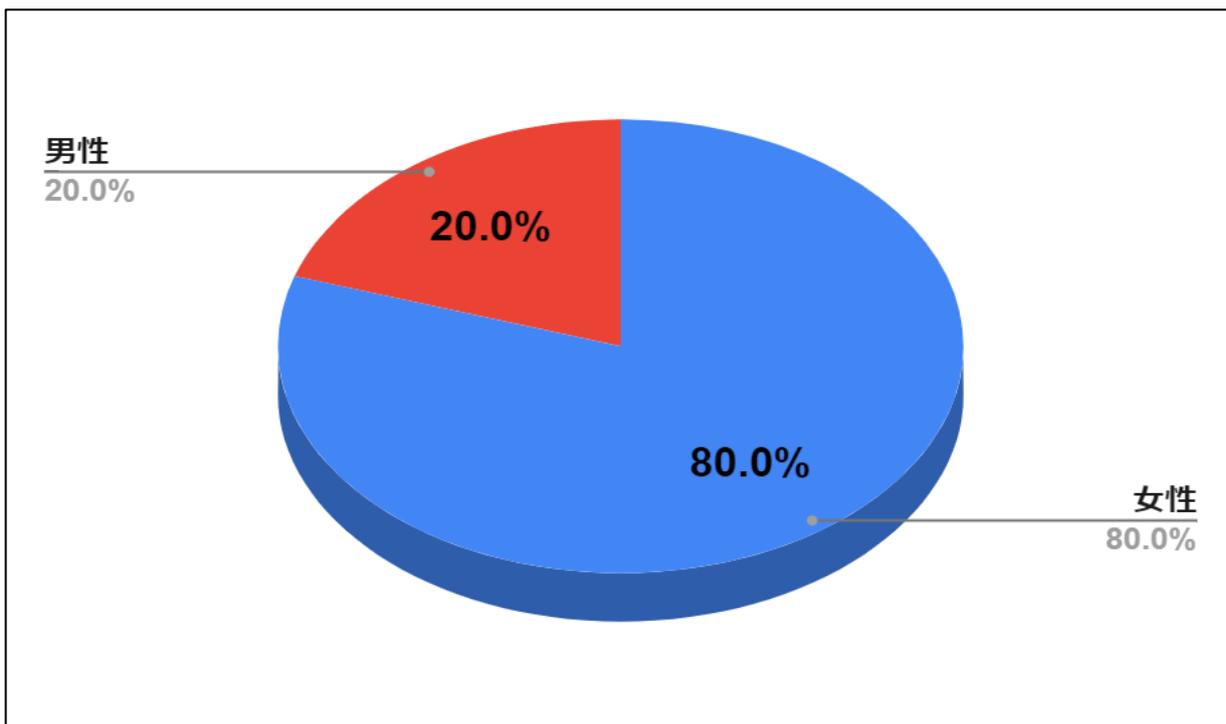
# 諫早市在宅ケアサークルロから食べる分科会例会

## 『コロナに負けないフレイル対策』アンケート結果

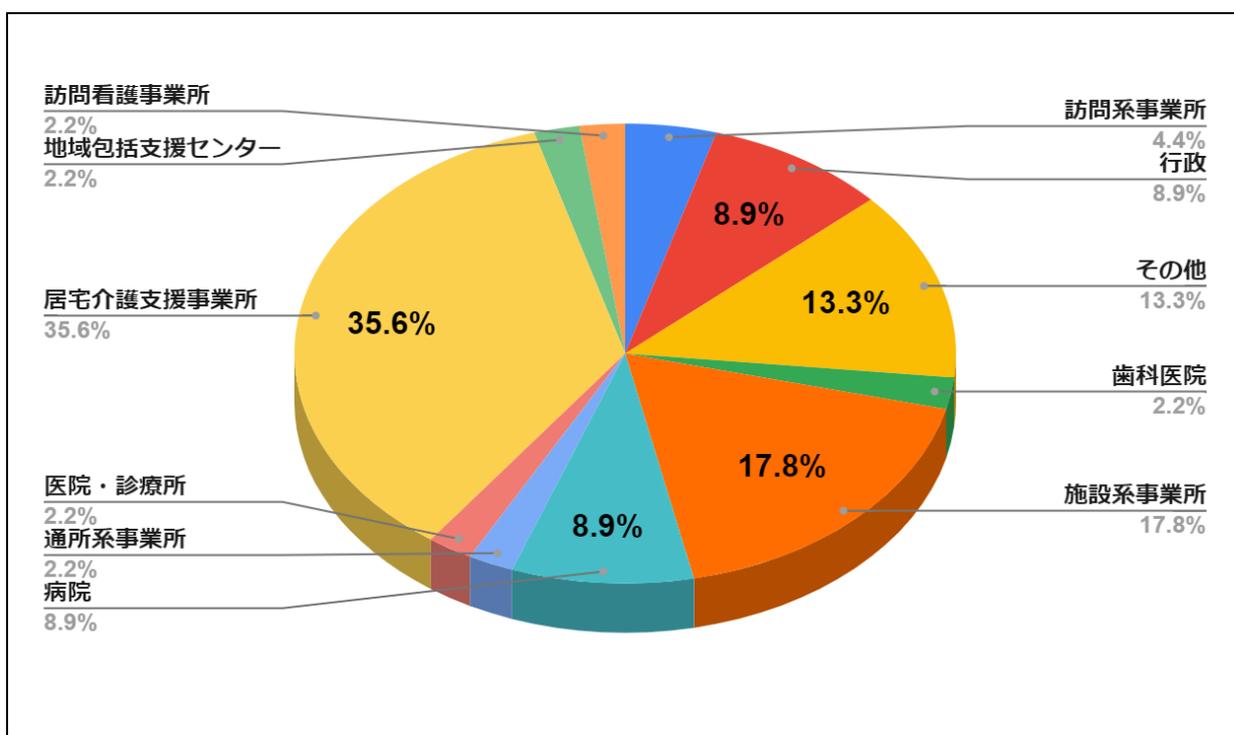


回答者数：45名

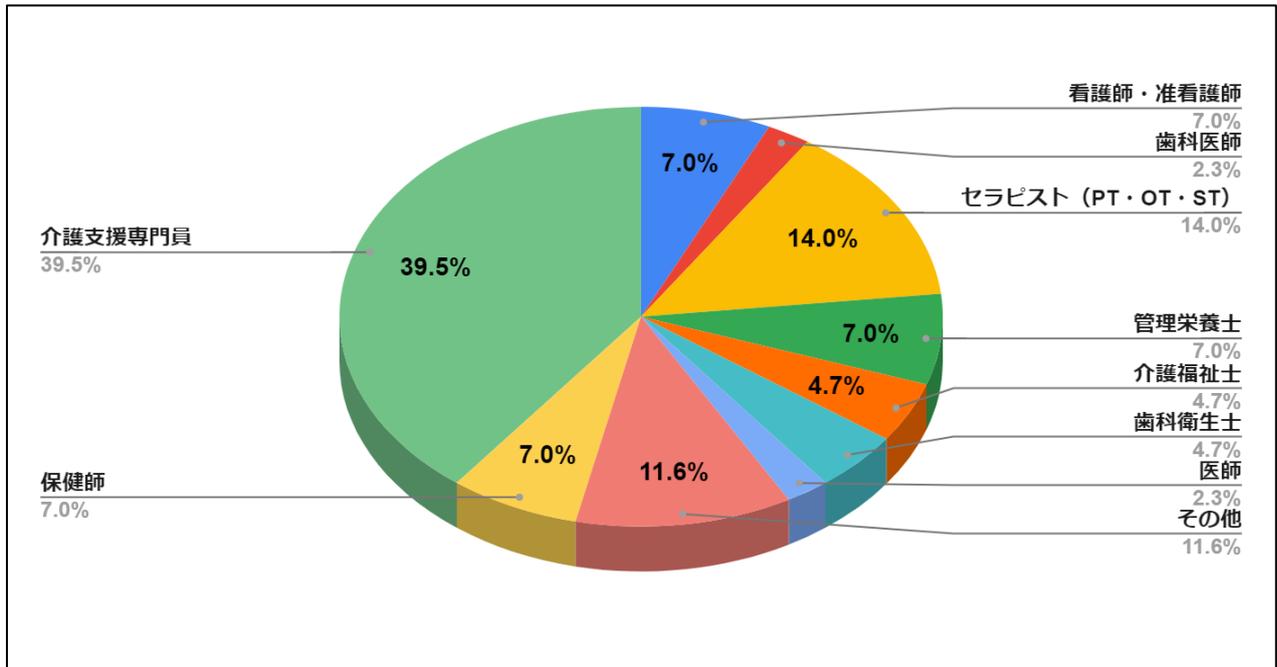
### 1. 性別（男性9名/女性36名）



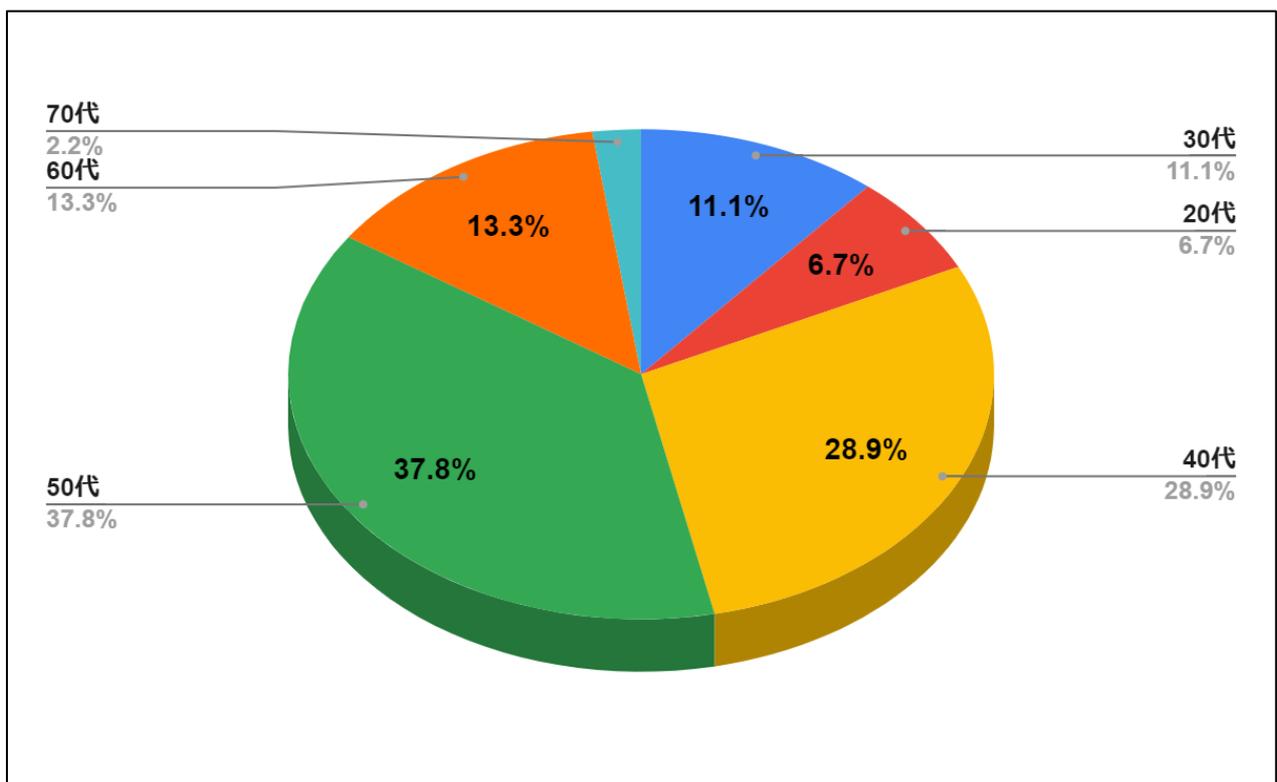
### 2. 所属



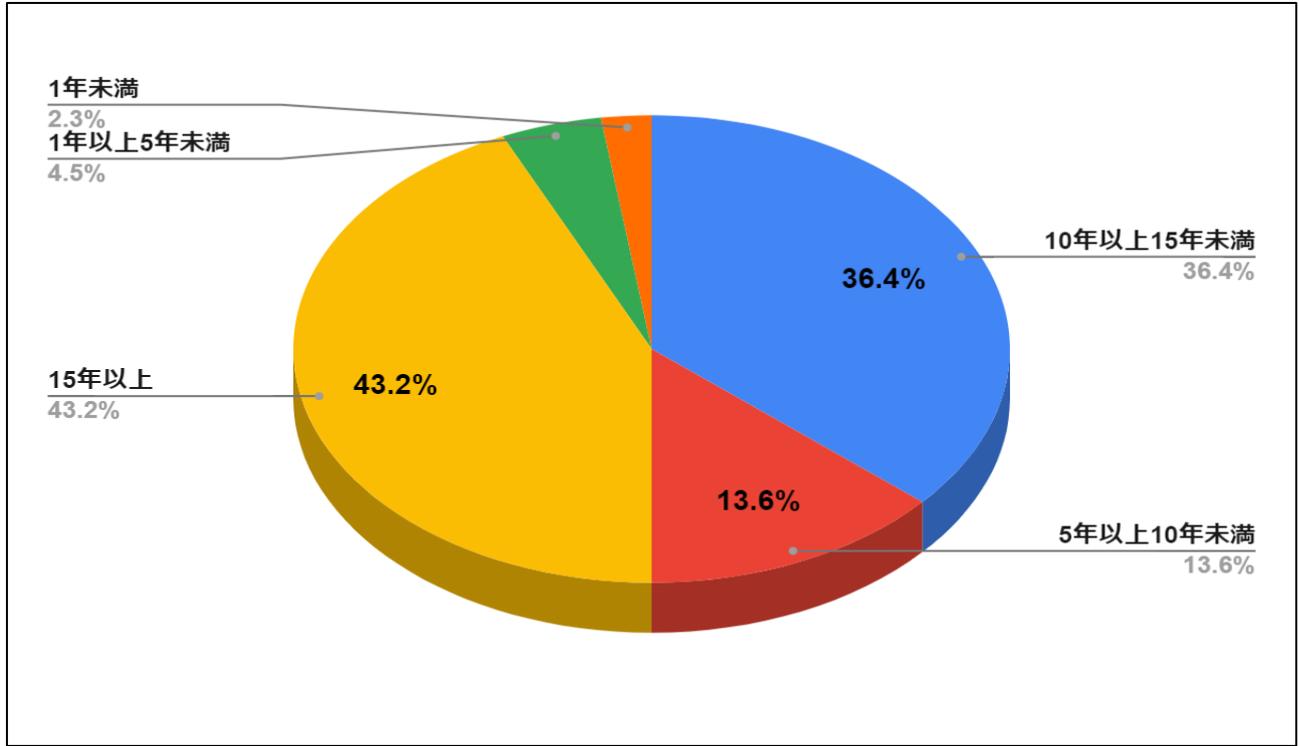
### 3. 職種



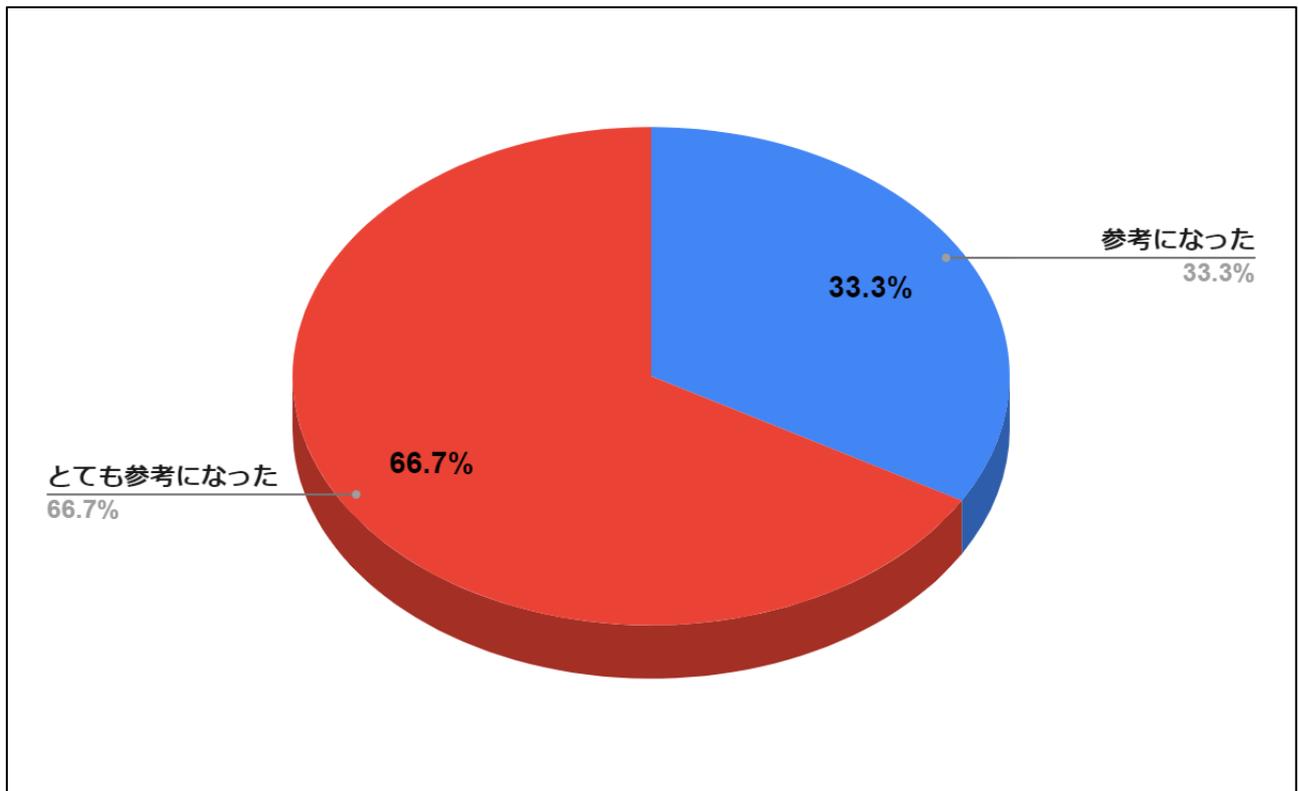
### 4. 年齢



## 5. 職場の経験年数



## 6. 本日の例会内容はいかがでしたか



## 7. 本日の例会の感想をご自由にお書きください。

・フレイルドミノ、健康長寿のための3本柱等、各先生方から説明をして頂き、これが重要なことであると再認識できました。また、LIFEについてはサービス事業所の方は取り組まれていると思いますが、居宅はまだ利用しておらず、興味はあるものの不安が先に来ていましたが、LIFEのデータベースの重要性、フィードバックのためのものということも理解できました。

・日頃より、サロンや老人会で『介護予防』の普及啓発に携わっていますが、高齢者の皆様の多くが「筋トレ」「脳トレ」に、関心を寄せられます。本研修会を通じて「オーラルフレイル」予防が、心身に与える影響、そして他者とのコミュニケーションにおいての重要性など学ぶことができました。今後の普及啓発の活動に活かしていきたいと思います。ありがとうございました。

・3名の先生方がわかりやすくフレイルの内容、実際の取り組みや事例を紹介して頂き、とても参考になりました。様々なフレイルに対して他職種が連携していく事が重要だと感じました。

・多職種連携の大切さを更に感じました。

・フレイルという言葉は見聞きしていましたが、それを予防するための方法を再認識しました。まだまだ勉強不足ですが、利用者様の口腔状態に気をつけて、アセスメントしたいと思いました。

・口の機能が低下すると、栄養面だけでなく、精神的にも身体的にもダメージが強いと感じました。

・3人の先生がたのお話をあのテーマでゆっくりたっぷり聞きたいと思いました。

・様々な職種が連携することが大切だと改めて感じました。口の中の様子を確認しながら、歯科受診など勧めていきたいと思います。自宅での運動の定着がなかなか難しいので、チェックシートなど使い、習慣化できるようにしていきたいと思いました。ありがとうございました。

・諫早市は歯科医・歯科衛生士の方々が介護予防事業に積極的に関わってくださっており、STとしてももっと地域資源として必要とされるよう専門性と認知度を高めたいと痛感しました。STや歯科関係者以上にケアマネジャーや介護職の方々が地域高齢者と接する頻度は多いので、より口のことに関心を持ち誰かに相談することができるよう、このような研修等を通して連携の輪が強固になると良いと思います。

・今日もありがとうございました。歯科衛生士の先生のお話は前回の研修に引き続き身にしみる思いです。お口の中がいかにか大事か…生活習慣を変えねばならず難しい課題ですが取り組みを検討したいと思います。今回もありがとうございました。

・他職種連携が重要だと痛感しました。体重の変動は無いが、筋肉の衰えて動けない状態になっている方が多くなっている。筋力維持するために、PT、OTなどの専門職の必要性を感じました。

・フレイルドミノにならないように考えていきたい。また口のトラブルを改善することや社会とのつながりを失くさない事、運動や社会活動など、フレイル予防・対策のためによく考えて取り組んでいきたい。

・栄養士も活動を広げたいが給食業務が最優先となり、いつも、気持ちは板挟みです。

・自分のアセスメントではどうしても口腔内のことは聞き取りが弱く後回しになっていた。フレイルドミノを食い止めるためには早期から介入することが大切をわかり、自分の関わり方も改めようと思いました。

・現在職場では身長と体重で判断しているが、体重の変化は無いが、明らかに筋肉が衰えている状態の方が増えている。コロナ禍で行動範囲が制限され、プラス加齢…。筋肉と脂肪の判定も今後必要と感じました。専門職の連携が必要だと感じました。ありがとうございました。

・フレイルと栄養の関係、大切さ重要性について改めて知ることができ勉強になりました。在宅でも継続していただけるような工夫を考えて取り組まれていることも素晴らしく思いました。お忙しい中講演していただきありがとうございました。

・LIFE というシステムを初めて知り、勉強になりました。

・三先生方の興味深いお話ありがとうございました。また、秀嶋先生には質問にも答えていただきありがとうございました。運動・栄養管理ノートや体組成測定、舌圧計の活用は参考になりました。その他介護予防教室のロトレは、STは参加しているのか気になりました。

・フレイル対策に口腔機能維持や工場の重要性が再認識できました。歯科衛生士やPTなど専門職の頑張りもとてもよく理解でき、私たち介護支援専門員も協働することの大切さを感じました。

・介護予防では身体活動や社会活動が注目されるが、食と口腔機能が大きな役割を持っている。活動では力を入れる際のかみ締めること、社会参加では仲間と同じ食事を楽しく食べる等に口腔環境が大きな影響を与えている。高齢者がいつまでも元気に住み慣れた地域で生活できるよう、身体機能・社会参加・食と口腔機能の3本柱を基に支援していければと思います。

・介護予防については勉強不足な点が多いので、今回諫早市での取り組み、取り組み内容、今後の展望などを知ることができて良かったです。通所での昼食後の歯磨き習慣化は、ご苦勞も多かったかと思います。素晴らしい取り組みだと思うので、そのノウハウの発信をしていただき、もっと広がっていくと良いな思いました。講師の先生方、貴重なご講演ありがとうございました

・金具が残った状態の方、歯茎で食べれているとおっしゃられる方おられます。歯科受診は痛みがある時と考えられる方が多いです。かかりつけの先生に協力を求められたお話興味深く聞きました。

・フレイル対策に関していろいろな業種で取り組んでいく必要があることが本当に理解できました。ありがとうございます。

・口腔ケアの重要性を再認識出来た。

・わかりやすかったです。

・口腔ケアとリハビリの関係性と評価の方法を知ることができた。

・今日の研修会の資料分かりやすかったです。ありがとうございました。

・フレイル・フレイルドミノ・3つの柱など、利用者へのアセスメントで意識していくようにしたい。また、利用者が自覚を持てるように工夫をしたい。

・改めて忙しい仕事での口腔ケアの必要性を感じました。おそろかにしてはいけませんが、食事、排泄、入浴に追われてる現場での口腔に対しての意識を維持することは大変です。下濱さんの力を借りながら意識を維持してこれからも入所者様の口腔内を守っていきます。ありがとうございました！

・三人の講師の先生がそれぞれの異なる立場からのお話しで大変参考になりました。最後のまとめで、松尾先生が「口の中を見ることは少なかった」と言われ、えっと思いましたが、小児の分野では歯の生え始めや成長とともに何本生えているか、むし歯は？、学童児に1日5回の歯磨き、バンゲード法などいろいろ関わってきたのに、確か

に、成人や高齢者では、口の中を見せてください、という機会が少ないなあと実感、再認識しました。ありがとうございました。

・運動機能だけでなく、口腔機能の維持・向上に向けた取り組みの必要性も改めて実感することができました。また、自宅での生活状況の把握も今一度しっかり行い、ご利用者様たちが望む生活を送ることができるよう支援を行っていきたいと思いました。

・リハビリ等に関しては自宅でも運動していますかと、声掛けしていたが、口腔ケアに関してあまり利用者さんに声掛けしていなかった。これからは「ドミノ倒しにならないように」等の話をし、口腔ケアの大切さを伝えていきたい。

#### 8. 今後、諫早市在宅ケアサークル例会や研修会等ではどのようなテーマ(内容)を希望されますか

・介護保険サービスと障害サービスについて 介護支援専門員と相談支援専門員の連携など

・2025年に向けた課題をテーマに『認知症予防』など

・高齢者の疾患について

・高齢者虐待の法改正があって、まだまだ認識不足です。

・睡眠について

・地域での活動内容とその報告

・通所デイサービスでの利用者の方へのリハビリの運動や、レクリエーションなどでの声掛けなど勉強したいです。

・後見制度について

・今までにもテーマになっていますが、咀嚼嚥下機能の維持 実践編

・虐待について(発見した際の対応や判断に困った際の対応など)