

## ケアマネージャーの役割

コロナ禍でひきこもり状態が続く、運動量が少なくなっているご高齢の方も多いのではないかと思います。

運動量が少なくなると筋力が低下し、骨ももろくなります。転倒リスクが高くなります。骨折して寝たきりになってしまうこともあります。高齢者の4人に1人が1年以内に転倒しているというデータもあります。転倒・骨折して寝たきりにならないよう、筋力向上、骨の

強化のため、日々の運動をお勧めします。また、ひきこもりは、認知症を悪化させるとも言われます。

私たちケアマネージャーは、要介護（要支援）状態となった高齢者が、持っている能力に応じた自立した生活を営むことができるよう、支援することを目的にしています。

例えば、その方の課題が、ひきこもりによる運動不足からくる筋力低下や認知症の悪化であるなら、それを解消するために、デイサービス利用のケアプランを作成したり、理学療法士や作業療法士による訪問リハビリテーションの活用や杖、車いすのレンタルサービスの利用などを提案します。場合によっては、手すりの設置や段差解

消などの住宅改修をお勧めすることもあります。また、不幸にして骨折してしまったときなど、退院初期で排泄・食事・入浴などの介助が必要となる場合には、ヘルパーによる定期巡回サービス（24時間対応）を、さらに医療ケアも必要な場合には、訪問看護サービスなど、ご本人様はもちろん、ご家族の負担も和らげることができるようサービスをご提案することもあります。

これらのサービスは、介護保険適応となることも多いのですが、サービス事業所との調整など、ケアマネージャーに相談することをお勧めします。

介護に関するご相談は、まず、やすらぎの村ケアマネージャーまでご連絡ください。やすらぎの村

狭山居宅介護支援事業所長

岡山 宏美

