



# 神奈川県知的障害者施設保護者会連合会 ニュース第113号

神奈川県知的障害者施設保護者会連合会 広報部会



## 知的障がい者高齢化対策

### としてのフレイル予防

講師：くずは学園 園長 早坂 光氏

講演会日時：平成7年7月27日(日)

14:30～16:00

場所：横浜市社会福祉センター

主催：神奈川県知的障害者施設保護者会連合会

#### 一、フレイル

★健康者は50才くらいから、障がい者は40才くらいから身体機能に老化が進み、筋肉量や筋力の低下により身体機能が低下することをサルコペニアという。

★フレイルとは身体的な問題だけではなく精神的・社会的な脆弱性も含む広い概念で加齢に伴う予備能力の低下を指す。

★知的障がい者は40才代を節目として生活習慣病や既往症の悪化、合併症などの医学的な管理が必要になる事が多く見られる。

★フレイルの三要素

#### 【肉体的】

こだわりの減少・消失、睡眠状態の変化、反応の鈍麻、食欲の減退、覚醒時間の短縮、記憶力の低下、うつ状態の助長など。

#### 【社会的】

・行動範囲が狭まると孤立し、

身体や精神に問題を抱える方が多くなると言われています。

・このため、フレイルの介入には、社会的なつながりを持つことが重要となります。

・社会(人)との関わりが少なることで、情報量(刺激)が少なくなり思考力も低下します。つまり、対人関係を保ち、視覚や聴覚からの刺激があることが重要となります。

#### 【精神的】

・こだわりの現象、睡眠状態の変化、反応の鈍麻、食欲の減退、覚醒時間の短縮、記憶力の低下、うつ状態の助長。

#### 二、フレイル予防Ⅰ

★個人にあつた運動を徐々に増やして行くことで、骨折等を予防し筋肉量の増強のため、同時に栄養療法をセットにして行う必要がある。

#### 三、受入側となる施設の事情Ⅰ

★少子高齢化からの労働人口の減少、福祉を冠とした学府の減少、学問・知識としての障がい基礎的理解の欠如、コロナの4年間の空白による日中活動量の低下

等、支援者が少なく、十分な支援が出来ない状況にあり、外国人の支援員の増加による様々な壁もある。

#### 四、受入側となる施設の現状Ⅱ

★高齢者事業所におけるフレイル予防という考え方が、障がい者事業所には浸透していない。

★給食の委託化により、委託会社任せの栄養管理となっている。

★求人活動の低迷と人材紹介会社の高額化。

★支援員の不足に加え、利用者の機能低下によるマンツーマン対応の増加。

#### 五、くずは学園の取り組みⅠ

★平均年齢30歳、今から27年前(平成10年)から全利用者対象で45分間の歩行プログラム(健康プロ)を始めました。

★当学園の立地が丹沢山系の登山ルートの途上にあることを活かし、アップダウンを利用して身体・心肺に負荷をかけ、歩行後の心拍数・血圧を測定、そのデータを記録し、専門家からのアドバイスを頂きました。

★当時の歩行力・歩行ペース・体力別にグループを作り、距離や登坂差を考慮し楽しい範囲でリラクゼーションも狙いとしてしました。

#### 六、くずは学園の取り組みⅡ

★併行して1/年で骨密度の測定

を行い、骨粗鬆症への移行調査も進めました。創設から体育館設備を整え、運動機能の育成に力を入れてきていましたので、骨密度の年齢平均値を下回る利用者はほとんど見られませんでした。

★現在入所利用者平均年齢が58・7歳で少しずつ低下傾向にありますが、骨折事故等はほとんど見られません。

★体育も、運動要素から機能維持リハビリ的な内容に変化させ、必要に応じて了の方のみにシフトしています。

#### 七、健康維持のための栄養面への着眼Ⅰ

★令和元年より調理職員の欠員により給食委託会社と契約する。

★ご家族の思い「暖かくておいしい食事」を提供する目的で直用による給食の提供を行ってきた。★委託に変わり、もちろん委託会社所属の管理栄養士が栄養計算しメニューが決められ食事が提供される。



★事業者は、人事管理から解放されるが、契約内容からは一切逸脱しない食事内容で、依頼事項が増えればそこにPAYが発生する。

★食材料費と事業費で直用から30%ほど支出が増え、自由が利きにくく、ことが多くなつた。

## 八、健康維持のための栄養面への着眼Ⅱ

★2回/年健康診断を行っています。

★尿検査や血液検査データの中にも、γ-GT(アルブミン)という項目が出てきます。ここに着眼してみると低値の利用者の多いことに気が付きます。

この「値」ですが、健康状態を測るのにとっても有効です。

★タンパク質などの栄養素を必要な臓器に運ぶ役割を果たしています。これが減少していると様々なところに支障を来してしまいます。

★向精神薬による肝機能の低下や、加齢による消化吸収力の低下による慢性的な低栄養状態となつていく可能性があります。

## 九、健康維持のための栄養面への着眼Ⅲ

★栄養を管理する栄養士は、一般の成人が必要としている基準値としてのラインで献立を作りますが、障害となる要素を十分に抱えている利用者にとっては十分に満たされた栄養補給にはなっていないであらうとの分析です。

★当学園では、栄養指導として各ご家族に向け、栄養補助としてのサプリメントをお勧めしております。

費用が掛かりますから思案が必要ですが、健診の結果に応じてご検討をお勧めします。

## 一〇、社会面へのアプローチⅠ

★当学園の前身である「弘済学園」で培った日課活動の継続、その中でコミュニケーションによる達成感・充実感の醸成は、脳の活性化を生み、喜怒哀楽という感情表現を豊かにしてくれます。

★就労Bでは

屋外を使ったシイタケ栽培・鉢花製造を行うグループ  
園内清掃・受注清掃・洗濯処理・配膳を担うグループ  
豆腐製造・販売を行っています。  
物販に関しては、利用者に接客指導を行っています。

## 十一、社会面へのアプローチⅡ

★【入所生活支援では】

★入所者の外出機会は、月に最低でも1回は作るようにし、外出計画から支援が始まります。「行きたい場所」「そこで何がしたいか」、そして「外出先でのマナー」についても事前学習していただいています。

★【入所生活介護では】

★機織り作業・和紙制作・結び織りアルミ缶のリサイクル・音楽活動  
クイリング制作等を行い、一人ひとりの適性に応じた日中活動を継続しています。

★支援者との会話や利用者同士の接点を、ある題材を介して行えることはとても有効なコミュニケーション

ンツールとなります。

## 十二、まとめ

★加齢はだれにも止められません。

自身の人生を能動的に捉え行動に移すことが苦手な彼らにとって、最大の支援は「幸せであること」を実感して頂ける生活の提供に尽きると考えています。

★脱施設が声高に謳われた時期もありましたが、その本質に閉鎖性やご本人の訴えを優先せず、施設の流儀が先行している生活そのものの警鐘であつたように受け止めました。意思決定支援はそこから派生しています。

★成人期から壮年期を経て、老齢期に入る利用者の健康維持は命題です。

★様々な角度から照らし、日々安寧で「生きていくことが楽しい」と思ってもらえる生活を提供することは、入所というかたちでも不可能ではないことを目指したいと思っています。

最後に、所属している事業所の考え方・捉え方を知り、協力関係の中から最善を探っていくように、そのために何ができるか一緒に考えていってください。以上



## 知的障がい児者・発達障がい児者(自閉症児者を含む)の生サポは 家族の安心を支えます

当会にご入会いただくと、知的障がい児者、発達障がい児者(自閉症児者を含む)のための病気やケガの総合補償制度をご利用いただけます。

AIG損保の普通傷害保険

### 生活サポート総合補償制度

■担当代理店・協賛  
株式会社 ジェイアイシー  
〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-11  
新館三井ビル2号館2F  
TEL: 03-5321-3373 FAX: 03-5321-4774  
受付時間: 午前9時～午後5時  
(土・日・祝日・年末年始を除く)

保険のお問合せはこちら

■引受保険会社

AIG損害保険株式会社  
https://www.aig.co.jp/scrpo

東京第二プロチャネル営業部

〒105-0502 東京都港区虎ノ門4-3-20 初谷町MTビル15階  
TEL: 03-5401-3650  
受付時間: 午前9時～午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く)

●日常生活に関する相談支援 ●就労に関する相談支援  
●権利擁護に関する相談支援 の3事業を実施しています。

主な補償内容

病気やケガで入院したとき

入院給付金 ※プランによって異なります

ケガをしたとき

死亡・後遺障害・入院・通院・手術・各保険金

※火災・盗難・交通事故によるケガも対象

※上記は例であり、詳細は下記までお問い合わせください。

特定障害者福祉団体傷害保険特約、弁護士費用等補償特約、職業従事中事故対応責任賠償特約、地震・火災・運送危険賠償特約(ネット)

病気で死亡したとき

遺族葬費用保障金 ※プランによって異なります

賠償責任を負ったとき

個人賠償責任補償

※賠償限度額はご契約内容により異なります

虐待・逮捕・拘留に対応するとき

弁護士費用等補償金 ※プランによって異なります

就労中に他人にケガをさせたり物を壊してしまったとき

賠償責任補償金 ※プランによって異なります

賠償責任補償金 ※プランによって異なります

賠償責任補償金 ※プランによって異なります

賠償責任補償金 ※プランによって異なります

賠償責任補償金 ※プランによって異なります

賠償責任補償金 ※プランによって異なります

賠償責任補償金 ※プランによって異なります

賠償責任補償金 ※プランによって異なります

賠償責任補償金 ※プランによって異なります

賠償責任補償金 ※プランによって異なります

賠償責任補償金 ※プランによって異なります

賠償責任補償金 ※プランによって異なります