



【たかせクリニック 山下先生との対談】

第1回 フットケアについて



たかせクリニック 山下先生と(株)らいふ取締役 小林

たかせクリニック
部長
山下 和彦先生

株式会社らいふ
取締役
小林 司

今回ご紹介する対談の内容は、認知症発症のきっかけにも大きく関係のある“歩くこと”をテーマとしています。歩く機能、そしてフットケアの専門家であるたかせクリニックの山下先生をお招きし、弊社取締役の小林との対談を2回に亘り掲載します。

■ 高齢者の歩く機能について

山下 > 超高齢社会の進行と共に、高齢者のフレイル対策、健康支援、活動支援が重要だと考えています。その中で、高齢者はアクティブさのレベルにより3つのタイプに分けられるのではと考えています。それぞれ**積極型**（健康意識が高く積極定期に情報収集して動くタイプ）と**協調型**（周囲から誘われたり勧められたりすれば参加するタイプ）、**消極型**（あまり関心がなく、困ってから医療機関などに行くタイプ）と呼んでいます。

小林 > 積極型、協調型、消極型の3つのタイプですか。なるほど、斬新ですね。確かに相手のタイプによって**アプローチ方法を変える**ということは、**我々介護職が日頃から試みている点ですが、先生は具体的に分けて考えられているんですね。**

山下 > はい。アプローチを変えることにより、相手のご入居者への伝わり方、浸透具合がまったく違うことは、日頃からコミュニケーションを取られている介護職の皆様が一番感じられている点だと思います。

一方、**高齢者のフレイル対策、健康支援、活動支援の3つについて、共通する対応策があります。**それは「**歩けること**」です。

小林 > 「**歩けること**」ですか。シンプルなポイントですね。

山下 > 歩くことが不安定になれば転倒し、骨折すればADLやQOLが極端に低下し、寝たきりのリスクが高まります。

また**歩くことに対し不安を感じられると、外出する機会が減り、閉じこもり傾向、つまりフレイルと認知症のリスクが高まるのです。**

小林 > 事故形態では、圧倒的に転倒が多いです。骨折し入院され、ADLが低下してしまったケースも珍しくはありません。「歩くこと」が共通と言われると、確かにそのとおりですね。

山下 > つまり、歩く機能を向上させることが、鍵となるのです。**歩く機能に影響を及ぼす因子は、3つあると考えています。「足、爪の機能不全や痛み」「外出意欲の低下」「外出しづらい環境」**です。

小林 > なるほど、**ご本人の身体的機能と気持ちの面、それを取り巻く環境**、ということですね。

山下 > そのとおりです。

今回は、**特に「足、爪の機能不全や痛み」の因子を取り除くための、「元気に歩くための足づくり」をご提案したい**と思います。**足や足の爪に問題を抱えられている中高年の方は、実に6割以上**と言われています。

さらに後期高齢者では、その割合は増加します。しかし、後期高齢者が一様に同じ割合で転倒されているのではなく、下肢筋力の低下、歩行・バランス機能の低下、足や足の爪の機能低下、これらが顕著な場合に転倒リスクが高くなります。

小林 > **誰でも転びやすくなる、というわけではないんですね。**確かに、ご入居者によっては背筋を伸ばされスタスタ歩かれる方や、すり足でゆっくりと歩かれる方もいらっしゃいますね。

山下 > 目に見えて分かれば対策も取りやすいのですが、**足の爪までは気にされていないケースが多いように感じています。**施設でも、日頃から健康体操等の対策を取られている所が多いかと思えます。

これに加え、足や足の爪のケアを実施するだけで、転倒リスクの低下、活動量、歩行機能の向上が見込めます。

(敬称略・一部抜粋)

たかせクリニック 山下先生 略歴

医療法人社団 至高会 たかせクリニック
地域医療研究部部長 工学博士

略歴：
東京大学先端科学技術研究センター 客員研究員
東京医療保健大学医療保健学部医療情報学科 講師
同 教授
大阪大学大学院医学系研究科 特任教授
たかせクリニック地域医療研究部 部長

* 対談の全文は(株)らいふホームページからご確認いただけます。是非、ご覧ください。

(新)ホームステーションらいふ大和 開設まであと1ヶ月!!

2018年10月に着工している「(新)ホームステーションらいふ大和」の建設ですが、2019年4月8日(月)開設に向けて順調に準備と工事が進んでおります。現状の現場の様子をご紹介します。開設を楽しみにお待ちしております!!



施設玄関



居室の様子(これから壁紙を貼ります)



完成イメージ図

(新)ホームステーションらいふ大和詳細

- ・開設日…**2019年4月8日(月)**
- ・居室数…49室(全室個室)
- ・アクセス…神奈川県大和市深見台1-9-6
小田急線/相鉄線「大和」駅より徒歩12分
- ・月間費用…199,000円



【共用設備：個浴】大浴場とは別に家庭のようなお風呂も完備

25期第1回らいふ信条推進委員会を開催しました!

2019年2月22日(金)に全施設の「**らいふ信条推進委員**」と施設管理者の皆様にお集まりいただき、「25期第1回らいふ信条推進委員会」を開催しました!



らいふ信条推進委員会の様子①



らいふ信条推進委員会の様子③



らいふ信条推進委員会の様子②

- らいふ信条「私たちの基本行動」**
- 【ご入居者をはじめ私たちと関わるすべての皆様へ向けに】
1. いつも、何事にも「**思いやり**」の気持ちをもちます。
 2. お客様の立場にたって「**迅速**」かつ「**正確**」な仕事を追求します。
- 【一緒に働く仲間へ向けに】
3. 仲間に対しても「**笑顔**・**心配り**」が大切です。
 4. 改善・効率化に向けた「**たゆまぬ努力**」を続けます。
- 【自分自身へ向けに】
5. 「**責任感**」を持って仕事に取り組めます。
 6. どんなときでも、どんな人にも、「**やさしさ**と**いたわり**」を持って接します。
 7. 一層の「**主体性・積極性**」を発揮します。

らいふ信条推進委員会開催後は各施設、らいふ信条推進委員を中心にミーティングを開催し、自ら理解し、発言・行動するために、組織または一人ひとりが実行することを考えます。

全職員が携帯している「**私たちの基本行動**」のポケットカードです。**高品質なサービスを提供するために、常に心掛けて行動しています。**

らいいふ梅屋敷 フジテレビ 毎週日曜夜10時 Mr.サンデー

2月9日に、フジテレビで日曜日に
放映されている情報番組
「Mr.サンデー」の取材・撮影が
らいいふ梅屋敷で行われました!



取材テーマは「一人暮らしの認知症(独居認知症)」。
らいいふ梅屋敷の提携医であり、当社主催の研修等でも講師を務めて頂
いているたかせクリニック高瀬理事長が主治医を務める認知症高齢者の方
への密着取材で、らいいふ梅屋敷に入居されるまでの経緯を取材頂きました。

●実際の取材の様子

【番組概要】

放送局：フジテレビ
番組名：Mr.サンデー
放送日：未定

放送日が確定しましたら
当社HPでお知らせいたします!

【掲載紙概要】

出版社：株式会社日経BPマーケティング
雑誌名：日経ヘルスケア
発行：2019年2月10日



元気なシニアのためのセカンドキャリア読本 ベテランズ

定年は自分で決める!



第2のキャリアはご利用者様に寄り添うケアコンシェルジュ! 「チャレンジする勇気を」

日本医療企画が発行した「元気なシニアのためのセカンドキャリア読本『ベテランズ』」に、らいいふ小田急相模原を拠点として活躍しているケアコンシェルジュ・佐藤のインタビューが掲載されました。今回の記事には、第2のキャリアとしてらいいふを選んだきっかけや仕事のやりがいを掲載していただきました。

▼横浜市・川崎市の企業や介護事業所、行政を対象に1万5000部が無料で配布されています。



【掲載紙概要】

発行元：株式会社日本医療企画
冊子名：元気なシニアのためのセカンドキャリア読本「ベテランズ」
発行：2019年2月5日



医療・介護の経営情報誌「日経ヘルスケア2月号」の特集ページ「医科・歯科・介護連携 始めるなら今!」に弊社の口腔ケアの取り組みの記事が掲載されました。医療法人高輪会と連携し「入居者の口腔衛生を向上させるプロジェクトチーム」を発足し、現在、取り組んでいる活動内容を掲載いただきました。



地域の人気フリーペーパー! 「LIVING多摩」

1面には弊社取締役の小林のインタビュー、2面には
「ホームステーションらいいふ日野」が紹介されています。

多摩エリアのシニア住宅

いつまでも生き生きと
地域に根差した快適な暮らしを
【らいいふ】



Q. 最近よく耳にするけど...
そもそも「サ高住」って何?

A. 「サ高住」すなわちサービス付き高齢者向け住宅は、簡単にいうと、高齢者が安全で快適に暮らせるように環境を整えたバリアフリー構造の賃貸住宅のこと。介護付き有料老人ホームの入居対象が65歳以上の要介護者であるのに対して、サ高住の入居対象は60歳以上のシニア、または要介護・要支援認定者およびその同居者。比較的元気で介護サポートがあまり必要でない人が入居施設とされています。介護が必要な場合は、外部のヘルパーやデイサービスなどの介護サービスを、自宅と同じように必要な分だけ利用します。

らいいふ 取締役
小林利幸さん

【掲載紙概要】

出版社：サンケイリビング新聞社
雑誌名：LIVING多摩
発行：2019年2月23日

らいいふ川越・町田管理者 インタビューの様子

2月7日、高齢者住宅新聞社から自衛隊定年退官者の管理者積極採用についての取材を受けました。自衛官退官者だからこそ管理者として生かせる強み、自衛隊組織の中で長年培ったルール遵守の意識、高いモラル・規律、また、多数の部下を指導した経験を施設の管理者の業務にも活かしていることをお話ししています。

【取材概要】

出版社：高齢者住宅新聞社
掲載紙名：高齢者住宅新聞
発行予定：2019年4月特大号

「地域介護経営」2019年3月号に、らいいふ稲毛海岸を拠点として活躍しているケアコンシェルジュ・菅野のインタビュー記事が掲載されました。多様な分野で前職での経験を活かして活躍しています。

ベテランズファイル



あなただけのフロントスタッフとして70歳まで働いてきました。退職後働き続けたいという思いから、介護業界に転職しました。退職後働き続けたいという思いから、介護業界に転職しました。退職後働き続けたいという思いから、介護業界に転職しました。



【掲載紙概要】

出版社：株式会社日本医療企画
雑誌名：地域介護経営
発行：2019年2月20日

●最新の情報は弊社ホームページからいつでもご覧いただけます。

【URL】 <https://www.life-silver.com/life/> QRコードから簡単に読み取りが可能です



弊社施設に関するご意見・ご相談・お問い合わせは 株式会社らいいふ フリーダイヤル:0120-055-218
本紙に関するご意見・お問い合わせは(株)らいいふ本社まで