

令和2年度、第4回在宅医療と介護に関する研修会 報告書

1 日 時 令和2年12月25日（金）9：00～令和3年1月18日（金）17：00
（上記期間で視聴可能）

2 開催方法 Web 研修（YouTube による限定配信）

3 内 容

テーマ 「コロナに負けるな！運動を通し健康的な身体をつくろう」

①講話 「With コロナ時代のフィジカルフレイル予防」

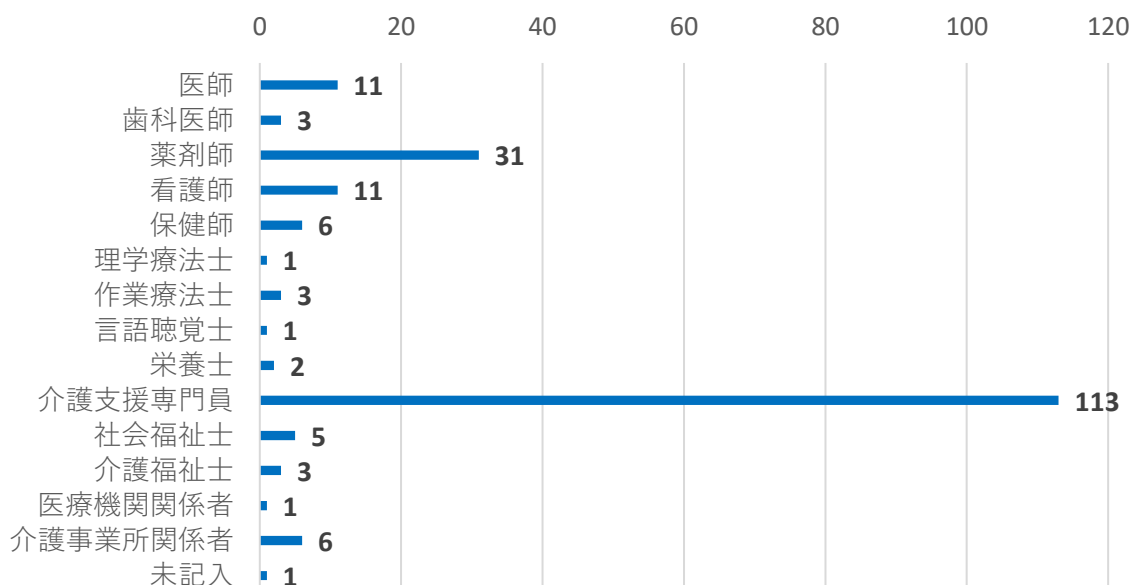
講師 井野邊病院リハビリテーション科 医師 新関佳子 先生

②質疑応答（事前質問にお答えいただきます）

4 参加者数・内訳

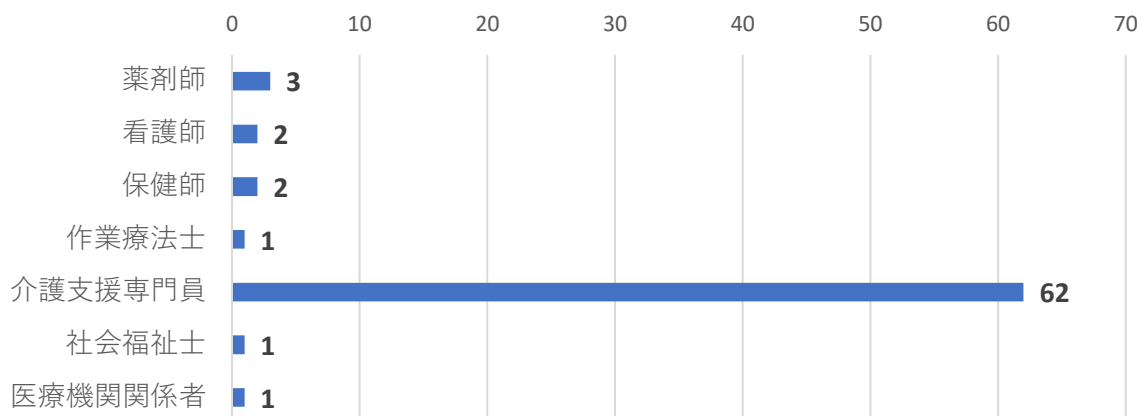
・申込み者数	198名	・視聴回数	217回
（施設数	110施設）	・アンケート回答者数	72名

参加申込み 198名（内訳）

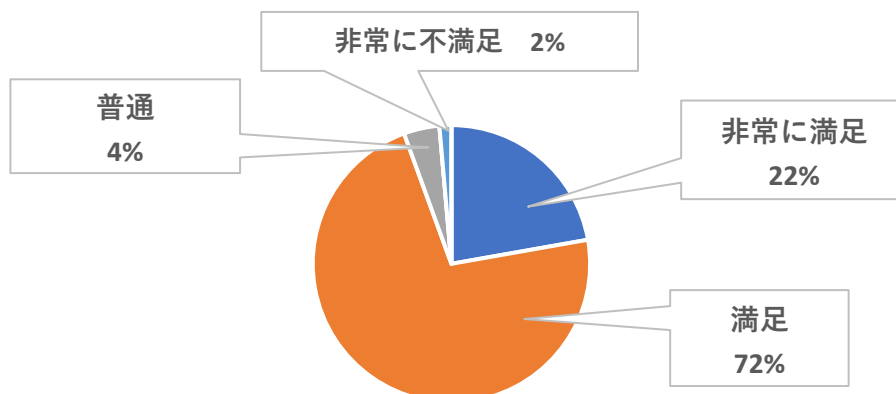


5 アンケート集計結果

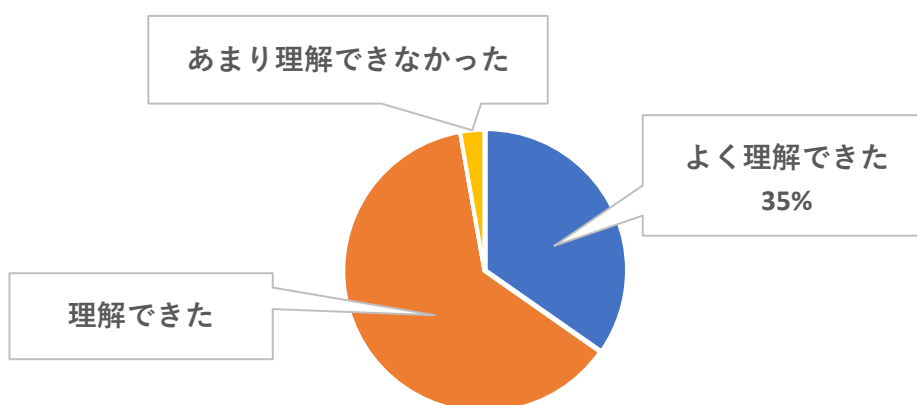
回答者 72名（内訳）



問1. 本日の研修会はいかがでしたか



問2. 本日の講話内容はいかがでしたか



- ・とても丁寧にわかりやすく話して頂いたので理解でき、しっかり学ぶことができました。ありがとうございました。栄養と運動が大切であることを学びましたので、利用者にもわかりやすく伝えていきたいと思います。(介護支援専門員)
- ・フレイルを予防する運動と健康⇒プレフレイル⇒フレイル⇒要介護状態、になるサイクルを理解できた。負荷・バランス・機能的及び複合的なトレーニングを習慣になるよう勧めていきたい。(介護支援専門員)
- ・フィジカルフレイルという言葉は初めて耳にした。運動、栄養が、いかに大切かを知り、栄養を摂る最適な時間を知る事で健康が増進される。(介護支援専門員)
- ・レジスタンス運動やバランストレーニング等、自宅でも行うことは理想的だと思うが、1人ではなかなかやる気になれない方も多いと思う。通所サービスの利用が難しい方には、訪問リハビリでこのようなトレーニングを一緒にしてくれると活気もでてくるのではないかと思います。(介護支援専門員)
- ・コロナによる自粛により、フレイルとなる可能性が高い。外出を控える高齢者が多い為、セルフトレーニングの声かけをしていきたい。(介護支援専門員)
- ・栄養と運動が大事。認知症予防にも繋がる。フレイル対策等のお話を伺い、改めて食事(栄養)、身体を動かす(運動)の大切さ、利用者様の身体状況等の観察。目を向けていこうと思いました。参考にします。(介護支援専門員)
- ・コロナ禍で外出を控える人が多いので、フレイル状態になる人が多くなっていることを実感します。簡単に家でもできる体操等の指導を広めていかないといけないと思いました。(介護支援専門員)
- ・フレイルサイクルの説明を聞いて、利用者さんにも伝えようと思いました。(介護支援専門員)

- ・コロナ禍での過ごし方がよくわかりました。運動だけではなく、栄養が大事であり、両輪で動くことが大切だとわかりました。(介護支援専門員)
- ・タンパク質を3食均等に摂取。特に朝が大切であることを伝えていきたいと思いました。(介護支援専門員)
- ・フレイルは適切に介入することで、健康な状態に回復する可能性があることがわかった。コロナ禍でもできることを生活に取り入れるということを患者さんに話していきたい。(介護支援専門員)
- ・コロナだから…とよく利用者様から聞きますが、テレビを利用してのラジオ体操やテレビ体操等、無理に外出しなくても自宅でできる事の提案を、今後さらにしっかり行っていく必要があると感じました。(介護支援専門員)
- ・フレイルサイクルからの脱却の必要性について、より深く学べた。(介護支援専門員/介護福祉士)
- ・フィジカルフレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームの説明がわかりやすく、よく理解できた。運動前のストレッチは60秒以内ということと、タンパク質摂取のタイミングのお話が初耳だったので、とても良い情報をいただきました。ありがとうございました。(介護支援専門員/社会福祉士)
- ・当院は現状介護事業者様との関わりが少ないのですが、今後の為にとても参考になりました。(医療機関関係者)
- ・新型コロナウイルスが流行していますが、サービスの利用を控えるようになっています。今後、本当に必要なのかアセスメントをしていきたいと思います。必要であれば代替案を検討していきます。(介護支援専門員)
- ・感染防止と外出、運動する機会の両立を行うことが大切であるとともに難しいと感じました。(介護支援専門員)
- ・タンパク質摂取のタイミングで合成量が異なる等、有益な知識を得る事ができました。(介護支援専門員)
- ・フレイルは可逆性があることで、早期に適切な対応をすれば、健康に戻る可能性があることを理解できた。利用者の状況を細やかに把握して、維持・向上に繋げていきたい。(介護支援専門員)
- ・ここ数年フレイルという言葉を目にするようになり、このコロナによりさらに身近に感じるようになりました。実際、通所サービスの利用を休止して、転倒が増えた利用者がいます。今後の支援につなげていきたいと思います。(介護支援専門員)
- ・たんぱく質の重要性については、本人や家族、ヘルパー等にも伝えていきたい。(介護支援専門員)
- ・コロナ禍でのフレイルの影響について勉強になりました。(介護支援専門員)
- ・コロナ禍でいかにフレイルを予防していくかで、取り組みやすい内容を研修で学ぶことができました。要介護状態になることを少しでも防ぐことができるように支援していく必要性を感じました。(介護支援専門員)
- ・低栄養は特に注意が必要。BMI、体重減少は要介護リスクが高くなる。(介護支援専門員)
- ・コロナ禍で今、一番生活において、身体において、困難と感じはじめています。テーマを取り上げて頂き、とても関心深いお話が聞けたと思います。(介護支援専門員)
- ・フレイルサイクルにならないためには、まずは栄養が大切という事で、今後の声かけ等に役立てようと思います。(介護支援専門員)
- ・フレイル予防として、運動、栄養のアドバイスをしていきたいです。(介護支援専門員)
- ・食事や運動についても詳細に説明頂き役立ちました。地域住民にも伝えたいと思います。(社会福祉士)

- ・コロナ禍において、思い通りに外出ができず、不安や不満が募り、ストレスをかかえてしまう事が施設職員として、頭を悩ませる事でもあります。居室内でできる運動やレクを通してストレスを少しでもなくし、健康的に過ごしていただけるよう、頑張っていきたいと思いました。(看護師)
- ・コロナ禍におけるフレイル対策の重要性が理解できました。(介護支援専門員)
- ・フレイルの定義、類似概念との違いや、フレイルが招くリスク等が改めて十分に理解できた。コロナ禍において、さらに留意すべき点も知る事ができた。(介護支援専門員/社会福祉士/介護福祉士)
- ・フレイル予防のために継続して取り組む事が大切である。(介護支援専門員)
- ・外出が無理でも家の中でスロージョギング。出来るだけ身体を動かすようにしていきたい。(介護支援専門員)
- ・ゆっくりわかりやすい講話でした。ありがとうございます。(介護支援専門員)
- ・自分で理解できる方は良いが、そうでない方へ食事、運動を実践できるようにするのが難しい。(介護支援専門員)
- ・サルコが筋肉、ペニアが減少の意味がある事。たんぱく質を朝食に摂取すると効果がある。毎食にタンパク質を摂取すると良い事等、理解できたことが良かった。筋力の低下が生命維持機能にも影響する事も理解した。(介護支援専門員)
- ・予防のためには、運動だけではなく、栄養も合わせて摂取するよう心がける事がよくわかりました。(介護支援専門員)
- ・コロナ禍の中で、私達専門職がフレイル予防をしていくにあたり、身体機能を低下させない為、日々、利用者がどのような食事をどの程度食しているか、また運動量はどうかと、負のサイクルにならないよう、また改めて利用者の状態をみていこうと思いました。(作業療法士)
- ・フレイルと食事、運動について、大変勉強になりました。(介護支援専門員)
- ・本日の講話は伝わりやすい話し方で、イメージをしながら聞く事ができました。フレイルの診断と基本チェックリストとの気づきがありました。今後活用したい、活用を増やしたいと思います。最後の質問タイムで、現場の違う職種の人からの質問も参考になりました。(介護支援専門員)
- ・大事なものは栄養と運動の併用ということを再確認しました。(介護支援専門員)

問 3. 今回の研修内容に関して、質問等があればお聞かせください。

別途、回答させていただきます。

問 4. 今後の研修内容についてご意見ご要望等があれば、お聞かせください。

- ・YouTubeでの視聴での研修をはじめて行いましたが、自分の気になるところを止めてもう一度聞けたり、書きとめたりできるので、集中して聞くことができ、よかったです。(介護支援専門員)
- ・利用者さんにあてはめながら傾聴していました。また、自分にもあてはまる所や誤って認識していた知識もあり、改めて勉強になりました。(介護支援専門員)
- ・いろいろな専門分野からみたフレイル予防の講話が聞けて、大変勉強になりました。(介護支援専門員)
- ・フレイル介入による改善の具体的事例、取り組みを聞きたい。(介護支援専門員/介護福祉士)
- ・次回も研修会を楽しみにしております。(薬剤師)
- ・YouTubeでの動画視聴終了後に、アンケート回答ができたりしないのでしょうか。(医療機関関係者)

- ・前半のフレイルとは…というところは、前回、前々回と重複することもあるように感じました。シリーズ全体的に、もう少しコンパクトな内容だとありがたいです。(保健師)
- ・認知症や転倒予防のためのトレーニング方法。(介護支援専門員)
- ・コロナ禍はまた続きそうと思われまます。実際の体験談やコロナ禍においての在宅介護、医療についてまた研修していただければ、嬉しく思います。(介護支援専門員)
- ・大変勉強になりました。ありがとうございました。(介護支援専門員)
- ・いつもありがとうございます。希望はありません。また参加させていただきます。(社会福祉士)
- ・今後もリモートによる研修を増やして頂けると助かります。(介護支援専門員)
- ・オンライン研修時、もう少し音量を上げられると…。聞きやすいのですが、こちらの問題でしょうか？講師の先生の声が聞こえにくいです。(介護支援専門員/社会福祉士/介護福祉士)
- ・ウィズコロナ社会の課題と自然災害への対策について。感染対策に気をつけながら、高齢者施設でも一律に面会禁止ではなく、面会を認める事も大事だという方向等々。(介護支援専門員)