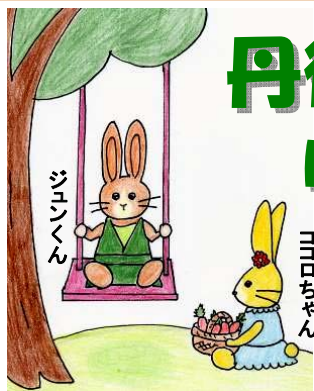




丹後地域 リハビリ通信

第1号

～うさぎのブランコ～

丹後地域リハビリ

検索

編集／発行

丹後地域リハビリテーション支援センター
 (京丹後市立弥栄病院 リハビリテーション科内)
 〒627-0111 京丹後市弥栄町溝谷 3452-1
 TEL&FAX. 0772-65-2018
www5.nkansai.ne.jp/off/tangosien

<事務局>

京都府丹後保健所 (丹後広域振興局健康福祉部)
 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855
 TEL 0772-62-4312 FAX 0772-62-4368
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

目次

- ・発行のご挨拶・・・・・・・・・・①
- ・地域リハビリテーションとは・・・・①
- ・丹後地域リハビリテーション事業・・①
- ・研修会・事例検討会報告など・・・・②③
- ・緊急 Report1・・・・・・④

～発行のご挨拶～

当病院が、丹後地域におけるリハビリテーション支援センターとして京都府から指定を受け、事業を開始し早4年が経過いたしました。

日頃は、地域・病院・施設の関係者の皆様には当センター事業に御協力をいただきありがとうございます。

この度、更なる連携推進を目指し、丹後地域リハビリ通信を発行することといたしました。「リハビリ」「地域」「生活」をキーワードに様々な情報を皆様にお届けし、紙面でも情報の交流、連携を図りたいと思います。

丹後地域リハビリテーション支援センター
 (京丹後市立弥栄病院内) 理学療法士 岩井 潤

地域リハビリテーションとは

「障害のある人々や高齢者及びその家族が住み慣れたところで、そこに住む人々とともに、一生安全に、いきいきとした生活が送れるよう、医療や保健、福祉及び生活にかかわるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力し合って行う活動のすべてを言う」と定義されています。(出典：日本リハビリテーション病院・施設協会)

丹後地域では平成16年2月に京丹後市立弥栄病院が地域リハビリ支援センターに指定され、訪問相談、従事者研修会を中心に活動を進めています。

平成20年度 丹後地域リハビリテーション事業

開催報告

<研修会>

- 第1回 6月20日(金) 78名参加
 講演「生活の中の介助法の見直し」
 講師 老健ふくじゅ 岡野 理学療法士
- 第2回 9月4日(木) 59名参加
 「転ばない環境づくり協力隊養成研修」
 講演「足元を見直すフットケアと靴選び」
 講師 フットクリエイト
 桜井 健康生きがいつくりアドバイザー

<事例検討会>

- 第1回 8月19日(火) 51名参加
 2事例の在宅脳卒中後遺症患者への支援を検討
 助言者 府リハビリ支援センター
 武澤 センター長

開催予定

<研修会>

- 第3回 10月28日(火)
 「難病従事者研修会」
 内容 「嚥下のしくみと誤嚥性肺炎予防」
- 第4回 12月上旬
 「介護予防従事者研修会」
 内容 「運動器の機能向上」

<実践交流会>

- 平成21年1月22日(木)
 「2009 地域リハお気軽サミット In 丹後」

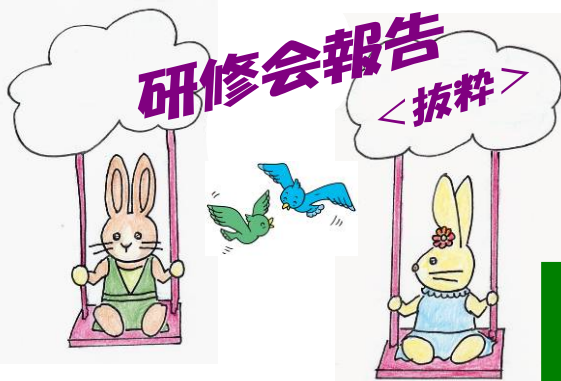
<事例検討会>

- 第2回 平成21年2月17日(火)
 助言者 竹村 学 医師

〔お問い合わせ〕事務局 京都府丹後保健所 保健室 TEL. 0772-62-4312 (担当) 山崎

研修会報告

<抜粋>



【開催日】平成20年6月20日（金）

【内 容】「生活の中の介助法の見直し」

実践報告・実技指導

【講 師】京丹後市やさか老人保健施設ふくじゅ

理学療法士 岡野光朗 氏

利用者の力を利用 した介助方法



<介護のポイント>

利用者の自立度を無視して、力任せに移動介助するのではなく、利用者の力を利用することで、介助者の負担は減るとともに、利用者の自立を助けることにつながります。

力まかせに引っ張りあげる介助

介助者が近くにおり、前かがみができないので、利用者は立つというより立たされる。



介助者は腰痛予防のため、前かがみをしていないが、引っ張りあげれば負担になる。

利用者の持つ力を利用した介助

ポイント1

介助者が「立ちますよ!」と声をかける。

ポイント2

利用者の反応を感じつつ、介助量を調整する。介助し過ぎに注意!!

ポイント3

前かがみにしてもらって足に体重ののっておしりが浮いてくる。

ポイント4

自分の体重は自分で支えてもらう。力が弱く支えられない場合は前から腰を固定する。



【開催日】平成20年9月4日（木）

【内 容】「転ばない環境づくり協力隊養成研修」

【講 師】フットクリエイト

桜井寿美 氏

<足のケアのポイント>

高齢者の多くは足の指や爪のトラブルを抱えています。

フットケアに心配りを!!

①足を洗い角質（タコ）をとる

②爪や皮膚を観察する

③爪きり、足のマッサージ（クリームを塗る）

④足指体操の取り入れ



正しい靴選びとフットケアで転倒予防

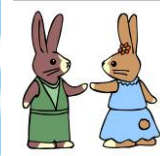
足に負担をかけない 正しい靴選び・はき方のポイントは?

- ①フィッティング重視
（時間をかけて履き心地を確かめる）
- ②靴を持った感覚、軽さで判断しないで
- ③かかとと靴の命、決して踏まない
- ④靴ひもは緩めて脱いで、履く時しっかり結ぶ

★介護用の靴は、軽くて着脱が簡単ですが、踵部は「ぐにゃぐにゃ」していて弱いので、日常歩行には使用しない

★利用者の靴のつま先部分に「キズ」が多くある場合は、転倒リスクが高い

事例検討会報告 ＜抜粋＞



【開催日】平成20年8月19日（火）
 【内 容】「在宅脳卒中後遺症患者への支援」
 【事例提供者】与謝野町保健課
 理学療法士 小西隆博 氏
 京丹後市弥栄市民局
 主任保健師 吉田千春 氏
 【助言者】府リハビリテーション支援センター
 センター長 武澤信夫 氏

（事例提供者の感想）

- 目の前の事例の身体機能や動作だけで判断し、支援するのでなく、疾患や高次脳評価等からの予後推測や問題点を抽出することの重要性を学びました。地域で関わるPTとして、医療と介護の架け橋となれるよう頑張ります。（小西）
- 関係者とニーズを共有するためには、「顔を見て話す」事が必要という意見が、胸に響きました。労をおしめず、足を運んで話をする機会をつくってほしいと思います。（吉田）

ーグループワークを実施しましたー

＜ポイント＞現状把握と顔の見える連携が鍵

- 支援を行う上ではスタッフ側からの押し付けにならないよう、本人の気持ちを大切に、受け入れることも大事。ケアマネジャーは利用者の思いを知る努力とスタッフにもその思いを伝える役割がある。
- 関係者との情報共有は、紙面でのやりとりに留まらず、顔の見える関係（出会って顔を見て）が大切。



情報提供書 活用試行開始

現在、病院から退院される患者様のリハビリ情報は、各病院間で違いはあるものの様々な方法によって関係者間で共有され支援が継続されています。

今年度、更なる地域連携の推進を目的に、病院から地域関係者への情報共有のあり方について、丹後地域リハビリテーション検討会で話し合いを進め、情報提供書の様式を作成し、今年6月から来年3月を目途に試行を始めています。

なお、様式は丹後地域リハビリ支援センターホームページからダウンロードできます。

地域リハビリテーション情報提供書（様式1）				
病院リハビリ担当者様			平成 年 月 日	
事業所・依頼者			電話	
次の方の情報提供を依頼します。				
住 所	氏 名	様	生年月日	年 月 日 (歳)
必要な項目にチェック（し印をつける）				
☐	病 名 (合併症)			
☐	発 症 日	年 月 日	入 院 日	年 月 日
☐	リハビリ経過 (内容・期間等)			
☐	今後のリハ目標・ 継続してほしい リハビリ内容			
☐	本人・家族の思い			
☐	活 動 状 況	自立	部分介助	全介助
	食事			
	排泄			
	更衣			
	入浴			
	外出手段			
☐	生活・介助する上で配慮すべき事項			
☐	その他（その他内容も記入）			

*本人又は家族の同意（有・無）
 上記のとおり情報提供します。不明な点は記入者まで連絡してください
 職種・記入者
 電話
 （丹後地域リハビリテーション検討会作成）



うさぎの小窓

編集者から皆様へ

リハビリ通信のサブタイトル「うさぎのプランコ」の由来は、利用者さんの自立に向けた支援の大切なポイントをプランコに置き換えました。

心地良く乗るには、乗り手・押し手両者の気持ちが合うことが大切で、手助けは強過ぎても弱過ぎてもうまくいきません。漕ぎ出せば、手を離して見守る…そんな支援ができることを願い命名しました。

リハビリ通信では、地域リハビリに関する情報や活動を掲載していきますので、皆様からの情報提供をお待ちしています。

リハビリ通信が、皆様に愛され、連携に役立つことを願い、継続して発行していければと思います。

緊急Report 1

今、地域で必要なリハビリとは

まつもと たけふみ

丹後福祉応援団 理学療法士 松本 健史

このレポートは、いいケアを目指すための実践集にしたいです。看護も介護も、リハビリみーんなに読んで欲しい。



(プロフィール)

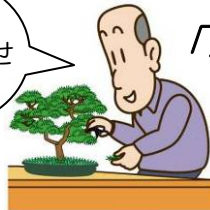
1972年生まれ

リハビリ病院に勤務後、2004年丹後福祉応援団リハビリ目的型デイサービス「生活リハビリ道場」にて、地域リハビリ活動を開始。介護施設へのリハビリアドバイス、介護者家族会等での講演などを精力的に活動中。

退院してからの人生のほうが長い！

私は地域でリハビリを行なっている理学療法士です。リハビリ目的型デイサービス「生活リハビリ道場」を拠点に、複数の特別養護老人ホームにもアドバイスに行っています。

楽しみが
あって幸せ
じゃ！



「居場所」と

「役割」づくりの
プロになろう！

家族が
喜ぶ料理を
作りたい。



なぜ、病院から出てリハビリをするようになったのかといいますと退院される患者さんのその後の生活が気になっていたからです。

職場に戻る人、家事をされる人、趣味に精を出す人、はたまた老人ホームに入所する人 et c. よくよく考えると退院してからの人生のほうが圧倒的に長い！「その人らしい暮らして何だ？」そんな気持ちで私が地域へといざないました。

続発！リハビリスンドラン症候群

地域でリハビリをしていると自分の「今」を受け入れられず、いつか良くなることを思い描いて、「訓練以外何もしない」人によくお会いします。

身体が不自由でも創意工夫を凝らし、生活を楽しんでいる人もおられますが、その一方で、訓練人生を歩まれる方もよくみかけます。

僕はこの「症状」を“**リハビリスンドラン症候群**”と名づけました。

もちろん明確な目標と計画を持ってリハビリに励まれる方を否定するつもりはありません。退院してからも身体機能の維持・向上を目指すことは地域リハビリの重要な使命でもあります。

リハビリが
生きがい…



しかし、その中の何割かの人を楽しみから遠ざけて「リハビリ漬け」にしてはいないか？と関わる側は自問自答すべきだと思います。

たとえば、元主婦だった方に料理をしてもらい、誰か他人が食べて「おいしい！！あんたが作ったんかいな」と認められればすでに左記の三条件が揃っています。この三条件がうまく揃うように関われる人はプロの腕といっていいいでしょう。

コツは「今でもできること」をしてもらい、できないことはお手伝いすること。僕はこれで元気になった人をたくさん見てきました。徐々に楽しみをあげ、周りの人から認められると生活に張りが出てきます。「居場所」と「役割」のある人生の再スタートです。そのとき、やっと長かった訓練人生にもサヨナラが言えるのです。



リハビリスンドラン症候群に効く 魔法の三条件

病気で要介護状態になった方々は「居場所」と「役割」を消失されていることが多いようです。

そんな方にとっておきの「魔法」があります。

「居場所」と「役割」づくりの三条件 (三好春樹著「痴呆論」より)

- ①かつてやっていたことかそれに近いこと
- ②今でもできること
- ③周りの人から認められること