



## 丹後地域

第18号

## リハビリ通信

～うさぎのブランコ～

編集／発行

丹後地域リハビリテーション支援センター  
(公益財団法人 丹後中央病院リハビリテーション科内)  
〒627-8555 京丹後市峰山町杉谷158-1

TEL 0772-62-8301 FAX 0772-62-8302

e-mail tango-rehabili-shien@tangohp.com

http://www.tangohp.com/tangoshien.html

ホームページよりPDF形式でご覧いただく  
ことができます

## 平成26年度事業報告

支援センターの活動にご理解とご協力をい  
ただきありがとうございます

## 訪問相談事業 件数 41件

訓練指導:13件  
介助方法指導:11件  
福祉用具・住宅改修:2件  
研修講師:4件  
サロンでの体操指導:11件  
(平成27年3月28日現在)

サロンでの体操指導の様子

## 事例検討会(年4回)

- ・「高次脳機能障害者の医療から地域への連携」  
平成26年6月13日(金)開催  
参加者:44名
- ・「本人の望む暮らしをかなえるために～“生活を  
支える”を具現化するICFの使い方～」  
平成26年7月14日(月)開催  
参加者:36名
- ・「自動車運転のためのリハビリテーション～“車  
が足”丹後の高齢者の暮らしを支えよう～」  
平成26年10月27日(月)開催  
参加者:32名
- ・「リハビリテーション現場におけるリスク管理  
～病院にひそむリスクを考えよう～」  
平成27年1月17日(土)開催  
参加者:36名

地域包括支援センター等に対す  
る助言・相談 件数 42件

(平成27年3月28日現在)

## 情報提供

広報誌「うさぎのブランコ」の発行  
16号(9月)、17号(1月)、18号(3月)  
ホームページの更新

## 研修事業

看護職・介護職ステップアップ研修  
平成26年11月30日(日)開催  
参加者:42名実践交流会 お気軽サミットin丹後2015  
平成27年3月6日(金)開催  
参加者:74名

## FMたんご(MHZ79.4)で放送されます

第3回の事例検討会でもとりあげました、自動車運転サポートについてFMたんごで放送され  
ます。ぜひお聴きください。放送日時:平成27年4月7日(火) 午前8時すぎから  
(再放送は4月11日、12日正午すぎから)

## 地域リハビリテーション実践交流会

## お気軽サミットin丹後2015

地域リハビリテーション関係者のリフレッシュと交流を目的に、「お気軽」をキーワードとして開催しているお気軽サミットも、今年度で8回目を迎えました。

今回は一般の方も含め、74名の方に参加いただきました。



## 講演「リハビリテーションと栄養管理

## ～サクセスフルエイジングに向けたフレイル予防～

講師：今中 美栄 氏

京都光華女子大学健康科学部 健康栄養学科 講師



年をとることは当たり前のこと。元気で生き生き年を重ねることが大切なこと。食べることからしか、からだは作られない。年齢を重ねることで消化能力が落ち、食べられなくなってしまう。その人にあった形状にして、口から食物を摂取することが重要。男女で要介護となる要因は異なる。特に女性では関節疾患によるものが多い。筋力を維持できるようにからだづくりをしてほしい。

## リハビリ川柳 入選作品

応募総数103句。お気軽サミット参加者の皆様に投票頂き、入選作品を決定しました。

## 最優秀

腰よりも 口につけたい  
与謝野町 加畑 よし子様  
万歩計

## 優秀賞

あいぼうと いっしょにあるく  
京丹後市 堀 満美枝様  
そと景色

太りすぎ！ 注意するナースも  
京丹後市 岩雲 浩二様  
太りすぎ？

## 佳作

楽しみは ロのリハビリ  
京丹後市 安原 シゲ子様  
大笑い

もの忘れ 手のひらメモで  
宮津市 山田 誠一郎様  
のり越えし

リハビリの 明日目指して  
宮津市 山本 美郷様  
一歩ずつ

たくさんのご応募ありがとうございました

**実践報告 丹後の各地で実践されているリハビリテーションあれこれ****「住民主体の健康づくり」**

宮津市健康福祉室 健康づくり係 主査 小南豪士氏



宮津市では、平成23年度から市民が主体的に最も身近な「歩くこと」を軸とした運動をすすめてきました。健康づくり運動推進リーダーを養成し、リーダーが主体となり地域ごとのウォーキングコースの設定などを行っています。運動推進の母体となるのは、地域単位の健康広場で、宮津市としては運営費用の支援等側面的支援をしています。現在は、宮津市内13地区の広場が活動しています。日々の健康づくりが見えるように活動量計を無料で貸し出し、モチベーションの向上につながる工夫をしています。成果を把握するために体力測定も実施しています。課題として、活動内容のマンネリ化や、参加者の固定化等があります。

**「介護現場の力を地域で発揮～地域に出向く支援事業～」**

社会福祉法人 北丹後福祉会 在宅介護課長 稲岡錠二氏



特定高齢者施策の地域支援事業で市から委託を受けて転倒予防運動教室を実施しています。参加者から、終了後も体操を続けたいという要望があり、逆転の発想で地域のサロンに出向く体制を取り始めました。サービスが必要な高齢者だけを対象にせず、地域すべての高齢者が安心して暮らせる地域づくりに貢献していきたいと考えています。介護保険サービスを提供するだけでなく、良くなれば地域に戻れて、必要になれば介護サービスを利用できる介護と地域を結ぶ架け橋になる取り組みをしたいと考えています。

**「ご利用者の快適な排泄に向けて」**

社会福祉法人 北星会 特別養護老人ホーム 与謝の園 小田晋氏 鳥垣絵美氏



サービス向上委員会の中の排泄部会の取り組みを紹介します。部会は、介護員、看護職、管理栄養士、生活相談員で構成され、多角的に問題に対処できるようそれぞれの専門性を活かし意見を出しあっています。排便コントロールに取り組んだ事例では、緩下剤の使用だけでなく、できる限り自然な排便につながるよう乳果オリゴ糖を活用しました。家族を交えて継続的に利用できるよう検討しています。その他に、リハビリパンツの見直し、変更もしています。ご利用者様の排泄面の課題、疾病や環境面などを多角的な視野で把握し、より快適な生活に向けて、職員間の連携も強めていきます。

## 平成26年度 第4回事例検討会開催の報告

日時:平成27年1月17日(土)

講演「リハビリテーション現場におけるリスク管理 ～病院にひそむリスクを考えよう～」

講師:沢田 光志郎 先生

京都府立医科大学大学院医学研究科 運動器再生外科学(整形外科)

京都府リハビリテーション教育センター リハビリテーション科専門医 医学博士

丹後地域のセラピストを対象に事例検討会を行い、  
36名の方に参加いただきました。

リハビリテーション専門医である沢田先生に、リハビリテーション現場におけるリスク管理について講演をいただきました。リハビリテーション現場におけるリスクには、「ゴール管理上のリスク」と「病態管理上のリスク」があり、この2つのリスク管理が重要であることを学びました。



### ミニ講座

### リスク管理～一般的制限～

第4回事例検討会資料より

#### 途中でリハを中止する場合

1. 中等度以上の呼吸困難、めまい、嘔気、狭心痛、頭痛、強い疲労感などが出現した場合
2. 脈拍が140/分を超えた場合
3. 運動時収縮期血圧40mmHg以上、または拡張期血圧が20mmHg以上上昇した場合
4. 頻呼吸(30回/分以上)、息切れが出現した場合
5. 運動により不整脈が増加した場合
6. 徐脈が出現した場合
7. 意識状態の悪化

#### いったんリハを中止し、回復を待つ再開

1. 脈拍が運動前の30%を超えた場合  
ただし、2分間の安静で10%以下に戻らないときには、以後のリハ中止するか、またはきわめて軽作業のものに切り替える
2. 脈拍が120/分を超えた場合
3. 1分間10回以上の期外収縮が出現した場合
4. 軽い動悸、息切れが出現した場合

#### 積極的なリハをしない場合

1. 安静時脈拍40/分以下あるいは120/分以上
2. 安静時収縮期血圧70以下または200以上
3. 安静時拡張期血圧120以上
4. 労作性狭心症の場合
5. 心房細動のある方で著しい徐脈あるいは頻脈がある場合
6. 心筋梗塞発症直後で循環器動態が不良な場合
7. 著しい不整脈がある場合
8. 安静時胸痛がある場合
9. リハ実施前にすでに動悸、息切れ、胸痛のある場合
10. 座位でめまい、冷や汗、嘔気などがある場合
11. 安静時体温38度以上
12. 安静時SpO2が90%以下