

丹後地域 リハビリ通信

第5号

～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
 (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

一歩一歩、地域リハビリテーション

高齢者や障害のある人とその家族が、住み慣れたところでいきいきとした生活を送るため、医療や保健、福祉に関わる機関等がリハビリテーションの立場から協力し合っている活動「地域リハビリテーション」。丹後地域リハビリテーション支援センターでは、今年度も研修会や事例検討会を実施して来ましたので、その一部をご報告します。

研修会報告<抜粋>



研修①

<日時・会場>平成 22 年 7 月 16 日 (金) アグリセンター大宮

<内容>「生活の中の介助 ～座り変え・移乗・立ち上がり～」

講師：京丹後市やさか老人保健施設ふくじゅ 岡野光朗氏



- *介護職員を中心に 101 名が受講。トランスなどの実技を演習するとともに、ふくじゅで実践された業務改善の効果などを学びました。
- *ふくじゅではチェアバスの故障を機に、個浴を始め、あわせて、入浴の自主的な勉強会が始まったとのこと。勉強会では職員が講師役を経験する事で、介助方法が改善していったそうです。
- *介助方法の見直しは、「職員の腰痛軽減」「人としての介助」「排泄・入浴・食事の連動」「チャレンジ精神」「環境に負けない思い」など多くの副産物が得られます。なんて、素敵！！

研修②

<日時・会場>平成 22 年 10 月 12 日 (火) 丹後保健所

<内容>「摂食・嚥下障害と胃ろう造設患者へのケア」

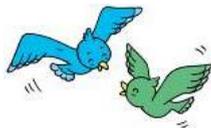
講師：与謝の海病院 糸井弘美 摂食障害・嚥下看護認定看護師
 京都府健康対策課 唐木邦子 歯科衛生士



- *看護職員や介護職員等 59 名が受講。嚥下の機能と障害についてや、口腔ケアの重要性について学びました。各種の口腔ケアグッズの展示を見たり、患者さんや利用者さんの顔を思い浮かべながら、具体的な支援方法のアドバイスを受ける姿も見られました。



事例検討会報告



<日時・会場>平成 22 年 8 月 24 日 (火) 丹後保健所

<内容>「**高次脳機能障害の理解とリハビリテーション**」

講師：府リハビリ支援センター長 武澤信夫 医師



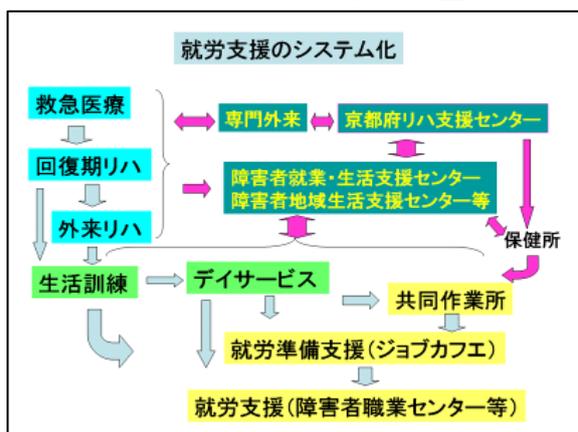
*相談員や介護職員、医療職など45名の参加を得て、高次脳機能障害の方を地域で支えるために、その病態を学びました。事例については病院のセラピストと、地域包括支援センターの立場から報告をいただき、加えて、障害者就業・生活支援センターから事業概要を紹介していただきました。

高次脳機能障害のリハビリテーション・支援においては、回復した後の社会生活の再構築と社会参加のシステムが十分でないのが問題。

就労については、環境変化があるといけなくなるので、経過を追って介入するシステム化が必要ですね。



武澤先生



↑こんな体制が望まれます。

介護保険では利用者を「仕事」に結びつけるという発想すらなかった。ケアマネが関わる段階ではもう症状が固定していて、サービスの導入のみを考えていた。日々の社会との関わり、家族との関わりのためのリハビリの力はすごい！

(あるケアマネの声)



ご紹介

3ページ「紙上リハビリ講座」など本紙記事でもお馴染みの、丹後福祉応援団 理学療法士 松本健史氏の
本が、12月10日に発行されました。(¥1680)



雑誌連載記事がまとめられたもので、地域で今必要なりハビリとは何かを考え、丹後で起きている現状を描かれていて、地域ケアに関わるいろいろな職種の方の役に立つものと言われています。

ご注文は、ブリコラージュブッククラブ (0120-861-863)、
又は、生活リハビリ道場(松本さん)

まで、電話 (0772 - 44 - 1888) かメールにて
(matumomo@helen.ocn.ne.jp) ご連絡下さい。

紙上リハビリ講座

リハビリを 10 倍楽しくする方法**～財布を持って街に出よう！～**

丹後福祉応援団 理学療法士 松本 健史 (まつもと たけふみ)



デイサービス「生活リハビリ道場」では希望者の方にショッピングセンターまでの買物を日課にしています。これが効果的なリハビリになるのです。「えっ、買物ってそんなにいいリハビリになるの？」と思う方もいるでしょう。あなどるなかれ、買物は「最強の生活リハビリメニュー」の一つなのです。

普段の暮らしはバリアフリー

まずお店に行くという行為だけでもいろんなハードルがあります。バリアフリーの環境で暮らしている人には、段差や坂道が難所となります。また売り場は混雑していたり、狭い通路があったりと厳しい環境が続きます。お客でごった返すなか、おしゃべりに夢中のおばちゃまや急に飛び出す子供たち・・・周囲の人の動きを予測し、的確な状況判断も必要です。これらは訓練室の環境にはない難易度の高い応用歩行（あるいは車いす駆動）練習となります（介助する職員も状況判断を的確にしなければなりません）。

買物は最高の脳トレ そして、役割を持つことは生活のハリに

脳の活性化についても流行の脳トレの比ではありません。「今日は何月何日ですか？」と退屈な質問を投げかけるよりも、陳列された旬の野菜や魚などが発する季節感のほうは何十倍も脳を刺激してくれます。何を買おうかと家に足りないものを思い浮かべたり、おうちの方から食材や日用品などの買出しを頼まれることもあります。店先でその注文を思い出さなければなりません。要介護状態になると世話になるばかりで「誰かにものを頼まれる」ということがなくなってしまう人も多いです。だから買物が再び役割を再獲得するきっかけづくりにもなるんです。

家族さんから「お醤油が切れたので買ってきて」なんて頼みごとがあったらしめたもの。さっそく引き受けましょう。誰からも頼りにされないと、人って次第に「居場所と役割」がなくなり、元気を失ってしまうものです。頼まれることが生活のハリとなり、自信回復につながるのです。

そして買物の本質は経済活動です。レジに並ぶまでに品物の合計金額とお財布との相談が必要です。こうしてみていくと買物がいかに実践的なリハビリかがお分かりいただけたのではないのでしょうか？買物は生活リハビリの宝箱なんです。さあ、皆さんで買物にレッツゴー！

どれどれ

これお買い得よ！

**買い物のリハビリ効果**

- 運動機能の向上
移動（難易度の高い歩行練習あるいは車いす駆動）
上肢・手指の機能
- 脳機能の活性化
季節感の刺激
記憶・比較・選択（買うものを想起し品質や価格を比較する）
経済活動（所持金を把握し、合計金額を計算）
- 居場所と役割の再獲得
頼まれごとが役割をつくる
役割を果たすことで自信につながる



募集!

あなたの職場の取組を 2011 お気軽サミット in 丹後で報告しませんか?

今年は3月2日

このお気軽サミットは、「お気軽」がキーワードの実践交流会です。職場で役立つ内容を!と、平成 18 年度からスタートしました。これまでのサミットを振り返ってみると・・・

2008 年

- 落語
- 入所系ミーティング
虹ヶ丘、おおみや苑、
GH ふれあい、DS 住之江
- 通所系ミーティング
DS 住之江、生活リハビリ道場
久美浜 DS、はなまる DS
- 体験コーナー

2009 年

- マジックショー、大道芸
- 入所系ミーティング
長寿苑、いちがお園
- 通所系ミーティング
あけだの家、天橋立訪問看護 ST
- 福祉用具の展示

2010 年

- ビデオ「劇で見るお悩み解決」
- 実践発表
なぎさ苑、ねもとリハビリテーション k k、
京丹後市地域包括支援センター網野分室
- 口腔ケア相談コーナー
- 福祉用具の展示

あなたの職場の取組をもっと PR!

今年のお気軽サミットは、転倒予防アドバイザーやサロン活動の世話役さんなど、地域で介護予防活動などをされている方にも参加していただこうと企画!

そこで、今年のお気軽サミットで、あなたの職場の取組を報告してみませんか?

所属内やどこかの大会のために作成した取組みのパネルや、患者さんや利用者さんの作品を会場で PR するのも OK。

また、「〇〇だより」などの広報誌を模造紙に貼って、事業所の様子を伝えていただくのも OK です。

「うちの職場ではこんな取組をしているけど・・・」

でも、うちなんか、まだまだ・・・」と思わないでください。

外部に披露することで、**あなたの職場の力がアッパになります!!**

そして、お気軽サミットでの出会いが、患者さんや利用者さんのインフォーマルサービスをも広げます。

「つながろう・ひろげよう・地域リハビリの輪」を!

**まずは別添のサミット
エントリーシートに御記入の上、事務局(保健所)に FAX して下さい。
担当が御連絡します!**

**今後の予定****●事例検討会**

日時：平成 23 年 1 月 14 日 (金)

午後 1 時 30 分～4 時

内容：パーキンソン病とレビー小体症

講師 神経内科医師 竹村学先生

場所：野田川わーくばる

●2011 お気軽サミット in 丹後

平成 23 年 3 月 2 日 (水) に予定。

**うさぎの小窓**

編集者から皆様へ

この 6 月から地域リハビリの担当となり、はじめてリハビリ通信を編集しました。遅くなり、すみません!

さて、今年も残すところあとわずかとなりましたが、皆様今年はどんな年だったのでしょうか?そして、来年に「これをやろう!」と思うことは決まりましたか?

何かの成果を出すには、行動を起こすこと。そのためには人と話したり、考え方を見つめることが大切です。

「意識→思考→対話→行動→成果」の連鎖です。

丹後の地域リハも、皆様と「話して、実践!」を進めたいので、よろしくお願ひいたしますね。(荒堀)