船橋市 指定管理者　医療法人社団輝生会

船橋市リハビリセンター だより

2017.10
VOL.15

発行日 / 平成 29 年 10 月 15 日　●発行　船橋市リハビリセンター　●発行責任者　センター長　石原 茂樹
TEL（047）468-2001　FAX (047) 468-2059　URL　http://www.funabashi-reha.com/

アンデルセン公園　ハロウィンツリーと風車

センター長　石原　茂樹

地域包括ケアシステムについて

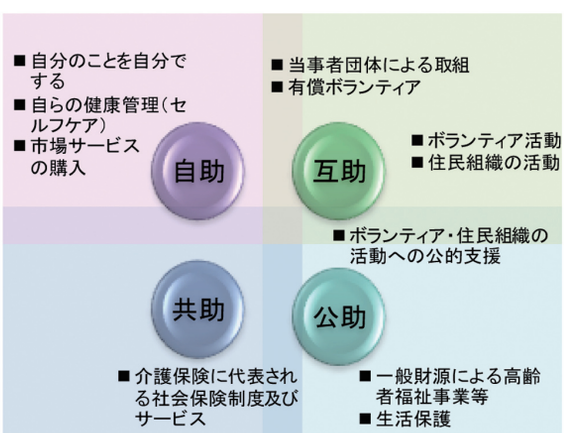
「地域包括ケア研究会報告書　平成 24 年度」の紹介

地域包括ケアシステムは団塊の世代が後期高齢者になる 2025 年にむけて整備することが検討されてきましたが、平成 24 年度施行の介護保険法の改正で、地域包括ケアシステムの推進を図る趣旨の条文が加わり、国および地方公共団体の責務として整備することになりました。前号では「地域包括ケアシステムの構成要素と相互関係」を紹介させていただきましたが、今回は、構成要素を具体的に支える多様な方法を、「自助」「互助」「共助」「公助」の概念から整理した内容を紹介します。

「地域包括ケアシステム」の「５つの構成要素」は、「住まいと住まい方」「福祉・生活支援」「介護・リハビリテーション」「医療・看護」「保健・予防」ですが、支える方法は多様で、その具体的な支え方を「自助」「互助」「共助」「公助」の概念から整理します。

＜費用負担者による区分＞

「公助」は公の負担、すなわち税による負担、「共助」は介護保険や医療保険にみられるように、リスクを共有する仲間（被保険者）の負担、「自助」は、文字通り「自らの負担」と整理されています。「自助」の中には、「自分のことを自分でする」という以外に、自費で一般的な市場サービスを購入するという方法も含まれます。



「互助」は、相互に支え合っているという意味で「共助」と共通点がありますが、費用負担が制度的に裏付けられていない自発的なものであり地域の住民やボランティアという形で支援の提供者の物心両面の支援によって支えられていることが多いです。

「共助」「公助」を求める声は小さくありませんが、少子高齢化や財政状況を考慮すれば、大幅な拡充を期待することは難しいだろうと思われます。その意味でも、今後は、「自助」「互助」の果たす役割が大きくなっていくことを意識して、それぞれの主体が取組を進めていくことが必要です。

地域包括ケアシステムを構築するためには、専門職、介護事業者、行政だけでなく、本人（高齢者）や家族、町内会等の住民組織、コンビニや商店、郵便局など様々な地域の諸主体、すなわちすべての住民が関わり、「自助」「互助」「共助」「公助」を組み合わせて、「住まい」「生活支援・福祉サービス」「医療」「介護」「予防」の面で相互に支えあうことによって実現するものである。という報告書の内容について、紹介させていただきました。

地域包括ケア研究会　報告書　平成 24 年度

輝生会の基本理念
■「人間の尊厳」の保持　■「地域リハビリテーション」の推進　■「情報」の開示
■「主体性・自己決定権」の尊重　■「ノーマライゼーション」の実現

特　集　「みんなで腰痛予防・腰痛緩和」

通所リハビリ

平成 29 年 1 月 10 日～平成 29 年 3 月 28 日

座ってできるヨガ / ストレッチを行いました

A: 背伸び

2: 背筋運動

C: ねじりのポーズ

ハムストリングスのストレッチ

測定

D: 三角のポーズ

スケジュール

第 1 回	初回評価（立位体前屈・腰痛レベル） 腰痛予防に対するレクチャー ストレッチ方法　紹介
第 2 ～ 6 回	ストレッチ方法・筋トレ　レッスン （腹筋・足上げ・座ってできるヨガ 3 種類）
第 7 回	中間評価（立位体前屈・腰痛レベル）
第 8 ～ 11 回	ストレッチ方法・筋トレ　レッスン （背筋・ブリッジ・座ってできるヨガ 3 種類）
第 12 回	最終評価（立位体前屈・腰痛レベル） 腰痛予防テスト（筆記試験） 修了証書授与

練習した内容　など

A: 背伸び
B: お尻のストレッチ
C: ねじりのポーズ
D: 三角のポーズ
E: 腰ひねり
F: 三角のねじりのポーズ
G: かんぬきのポーズ
H: 胸を開くポーズ

＊ 1: 腹筋運動
＊ 2: 背筋運動
＊ 3: ブリッジ運動
＊ 4: 片脚上げ運動

腰痛予防教室を終えて

痛みがあると、身体も心も動きが鈍ります。まして、身体の要である腰に痛みがあると、それだけで憂鬱になりますし、運動したくても運動するという気分にもなれないものです。その結果として、運動不足により足の筋力が弱くなり、長く歩くことができなくなってしまう事が多く見受けられます。今回、腰痛の原因や対策を学ぶ機会として腰痛予防教室を企画しました。現在腰痛のある方には腰痛を軽減するための体操を提案し、痛みのない方には腰痛にならないための予防体操を学んでもらい、活動的な生活を継続して続けることができる事を目的としました。
期間は、平成 29 年 1 月 10 日から 3 月 28 日までの間、毎週火曜日の午後　週 1 回行いました。
まずは自身の体を理解すること、腰痛予防の運動を理解し、日々、 ご自身で実践できるこ とを目標としました。

おひとりではなかなかできない運動も、仲間と共に行うことで、楽しく学ぶことができたのではないでしょうか ！！

（宍倉　美樹子　OT 記）

外来・通所・訪問リハビリを希望される方は、船橋市リハビリセンター（047-468-2001）まで ご相談ください。

訪問看護と病棟看護の違いは、なに・・・

・病院では『患者』、在宅では『(サービスの) 利用者』
・病院の常識が在宅の非常識
・何でもアリ！
・愛犬・愛猫と一緒
・自分のペースで過ごせて、そこに看護師がお邪魔するだけ
・常に看護師がいるわけではないので、ご自分でやることも多い。
・利用者さんの名前だけでなく、家族の名前やペットの名前も知っている

ある昼下がりに訪問看護メンバーで、徒然なるままに話し合ってみました。
利用者さんとご家族が大切にしてきた『暮らし』をそのままに、病気や障害とともに暮らし続けられるようにサポートする私たちでありたいものです。

K：まず一番大きな違いは、自宅で過ごしている方は『患者さん』じゃないこと。

Y：そうそう。『患者さん』って呼ばれる人は病院にしかいないですからね。在宅分野ではサービスを利用している人という意味で『利用者さん』って言うことが多いかな。でも、基本はその方の苗字を呼ぶことが大事。

I:『病院の常識は在宅の非常識』などとも言われることがありますよね。ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ病院から異動してきた **F** さんは、どこが違うと思った？

F：病院から訪問看護に異動して感じたのは、本人・ご家族の意思が一番大切にされることでした。病院では何かとルールが多かったけれど、在宅では利用者さんのペースで過ごしているところに私たちがお邪魔する感じがすごくいいと思いました。

K：ある意味、何でもアリ！な感じ。最近は、病院でも愛犬・愛猫と過ごせる所も出てきたそうだけど、家で過ごしている生活をなるべく崩さないようにサービス調整しますよね。

I：あとは、訪問看護で伺うのは多くても週に 3 回、大体が週 1 回程度です。常に看護師や医師がいるわけではないので、ケア提供の主役は利用者さん・ご家族になるのが大きな違いでしょうか。

Y：病院にいる時よりは、利用者さん・ご家族の自立心も大切になってきますね。

K：そうそう。頑張っている利用者さんやご家族をサポートするのが私たちの仕事ですよね。

I：訪問看護が入る日以外も安心して過ごしていただくために、看護師の視点でのアドバイスや、予想される出来事とその対処方法などを細かに伝えていくことが一番大切だと思っています。

F：なるほど。利用者さんに「専門家にお任せします」と言われて「お任せください！」と返しては、訪問看護師としてまだまだということですね。自立支援の視点で関わっていかなくては･･･。

どんなことでもご相談ください

訪問看護を必要とされる場合、訪問看護ステーション：所長　横山恭子　　またはソーシャルワーカーまでお気軽にお電話（047-773-0319）ください。

リハビリ事業（介護予防）

介護予防を図る目的で
市内に住む 65 歳以上の身体機能の低下した方を対象に、
実施している事業が「リハビリ事業」です。

「リハビリ事業」では、リハビリ教室、パワーリハビリフォローアップ、プールリハビリをしています。

今回、リハビリ事業を利用されている方に以下の質問をしてみました。貴重なご意見ありがとうございました。

質問 ①　利用のきっかけは何ですか？　質問 ②　リハビリ事業の良さは何ですか？　質問 ③　自分にとってのリハビリとは？

青木則子さん

①大腿骨骨折し、リハ病院退院後、当センター通所リハビリを利用開始。杖なしでも歩けるようになり、目標達成して通所リハビリ卒業。センター長に勧められたこと。
②今でも声をかけてもらえると嬉しい。
③もともと車いす生活を覚悟していたのに今ではどこでも歩いて行ける。嬉しい。

能勢悠子さん

① 3 年前発病し、運動が出来なくなり体力の衰えを自覚したこと。
②自分の体に応じた方法を指導して下さるスタッフの方がいらっしゃること
③歩くことが続けられるように。現在の状態を維持して外出や趣味が継続できるよう頑張っています。

池田　順さん

①広報を見て７年前から参加。
②階段７５段が休まず上れるようになりました。適宜ｽﾀｯﾌの方が声を掛けてくれ教えてくれるのが良いです。
③主人が元気でいる間は自分も元気でいなきゃと思って実践しています。

太田幸一さん

①膝痛が良くならなかったことがきっかけ。
②利用者の皆さんとのコミュニケーションを図れることも認知症予防に役立っています。
③継続して行うこと、可能な限り自分自身で行うこと。

野田ひで子さん

①船橋広報で知り申込み。
②緩やかであること。内容や回数、日時を自分で決めることが出来る。また、少しでも困っているとスタッフの方がさり気なく手を貸してくれる。
③今まで出来なかったことが出来るようになり何か自分の心のうちが軽くなったような気がします

小松崎守順さん

①現在は要支援 1 の認定を受け、予防リハビリを市職員に勧められたこと。
②両足首のしびれと痛みがありましたが、今ではふくらはぎの痛みが嘘のようになくなりました。
③当初は車いすでしたが、リハビリは機能回復訓練で自分のためだと思い頑張って今は杖一本で歩いています。リハビリは自分の努力だと思います。

＜利用の手続き＞　船橋市リハビリセンター　電話番号　047-468-2001　へお問い合わせください。

平成２９年９月３日（日）　RUN 伴　ふなばし　　参加チーム数 40、 200 名

船橋市リハビリセンター４名、
船橋市立リハビリテーション病院４名
＋川田さん、亀山さん

走ります！

「もう走れない・・・」
「頑張って、横山さん」
（でも、まだここは千葉病院の前・・・）

飯山満小学校でのゴール

RUN 伴とは　認知症の人と一緒に、誰もが暮らしやすい地域を創るをコンセプトに認知症の人や家族、支援者、一般の人がリレーをしながら、一つのタスキをつなぎゴールを目指すイベントで、平成 23 年から全国で開催され、船橋では今年初めて開催され、船橋市役所からアンデルセン公園まで約 40 チームがタスキをつなぎました。
輝生会では、リハビリセンタースタッフ４名、リハビリ病院スタッフ４名が参加し、リハビリセンターから飯山満小学校までの 1.1km を走りました。

また来年も走ろう！
どうやって、他のスタッフにつなぐか。

地域リハビリ拠点事業

～活動報告～

「地域リハビリテーション拠点事業」では、
関係機関と協力し様々な活動を行っています。

第 16 回　研究大会　　平成 29 年 9 月 21 日 (木)　　船橋市保健福祉センター　大会議室

斉藤　正身　氏

本研究大会は、医療法人真正会　霞ヶ関南病院理事長であり、一般社団法人全国デイ・ケア協会の会長である斉藤正身先生を講師としてお招きし、「地域包括ケアシステムと通所リハビリテーション」について講演していただきました。講演内容は多岐にわたりましたが、分かり易く、未来へとつながる貴重なアドバイスをたくさんいただきました。

まず、「介護」におけるリハビリテーションの必要性と将来あるべき姿について、6 項目にまとめて示され、その中で要介護者が「その有する能力に応じて自立した生活を営む事ができるよう」能力の維持向上をはかるためにリハビリテーションは不可欠なのはもちろんですが、施設・在宅の区別なく、「介護の負担を軽減するために」リハビリテーションは不可欠である、ことを強調されていました。その上で、通所リハビリテーション（デイケア）と通所介護（デイサービス）との違いや、通所リハビリでも短時間（1～2 時間）と中時間（6～8 時間）との違いを、データを基にわかりやすく説明され、短時間と中時間の通所リハビリにおける対象者の違いを理解し、その目的や方法を区別した上で、それぞれに適した取り組みを行っていく必要があると話されていました。

また、日本の通所リハビリの原点となったイギリスの通所リハビリについては、リハビリテーションの必要度、医療の必要度、地域性、アクセス（利便性）により、デイホスピタル・デイセンター・デイクラブと分化しているとし、それぞれの役割が紹介されました。その中で、先生のお父様（SW）がデイホスピタルとして霞が関南病院を開設した経緯も話されていました。

昨今、地域包括ケアシステムで使われる、「自助・互助・共助・公助」の中で、デイケアがどのような関わりができるかについても、先生が病院や地域の中で実践されている事例を通してのお話がありました。また、メルボルンで行われている通所リハビリを参考に、平成 30 年 1 月に、重傷者に対応できる通所リハビリの施設としてデイリハビリテーションセンターをオープンする取り組みについても熱く語っていただきました。

地域包括ケアシステム活動としての取り組みについては、コミュニティケアネットワークかわごえ（川越地域包括ケア推進協議会）、埼玉県地域リハビリテーション支援体制、地域リハビリテーション・ケアサポートセンター（10 ヶ所）について紹介していただきました。

これからの通所リハビリの可能性や方向性だけでなく、他サービスとの協働の重要性について触れられ、大変学びの多い 1 時間 30 分でした。

介護職員向け勉強会　(二人介助)　平成 29 年 8 月 23 日 (水)　船橋市立リハビリテーション病院

主に重傷者、体重が重い、拘縮が強い人などが、2 人介助となりやすい

起き上がれない・座れない方を 2 人介助で平行移動する介助を練習

練習用に履いたパンツを掴んでの介助の不快感をお互いに体感

⇒

パンツを掴んでの介助ではなく腰を挙上する介助を練習

バランス不良な患者・利用者を想定しお尻の下に不安定になるクッションを入れて恐怖心を体感

2 人介助で前と後ろに介助者がいることでの安心感を共有

重度介助者の移乗 2 人介助を想定トランスファーボードの使用体験

地域リハビリ拠点事業のホームページは船橋市リハビリセンター HP 内にあります。
この URL で直接アクセスできます。
活動状況の閲覧、勉強会の申込書などが格納されていますので、ブックマーク登録してご活用ください。

地域リハビリ拠点事業
ホームページ QR

摂食栄養サポート勉強会　平成 29 年 9 月 28 日 (木)　船橋市立リハビリテーション病院

摂食栄養サポート勉強会は、船橋歯科医師会、船橋市栄養士会、船橋市立リハ病院言語聴覚士が中心となり、船橋市介護支援専門員協議会の協力を得て、開催しています。10 回目となる今回は、歯科医師会田代氏より飲み込みのメカニズムについて、動画を交えて講義をいただき、栄養士会加藤氏の進行で実際に水・ジュース・濃厚流動食に薄め・中間・濃い目にトロミをつける実習と試飲体験を行いました。また、メーカーの方より栄養補助剤の活用方法について説明をいただきました。会場からはトロミ剤の使用期限や保存方法、炭酸にトロミがつくのかなどといった活発な質問があり、盛り上がりました。

飲み込みのメカニズム
～なぜトロミをつけるのか、なぜ姿勢を倒すのか～

船橋市かざぐるま休日
急患・特殊歯科診療所
田代晴基 氏

進行：ローゼンヴィラ藤原
管理栄養士　加藤 寿美 氏

各グループ３種類の飲み物×３段階の
トロミ付け（計９種）で準備

３段階のトロミ付けを体験

最も濃度の高いトロミはスプーン
を使わないと飲めない

船橋歯科医師会　会長　尾﨑　隆　氏
身をもって姿勢を倒しての嚥下を体験

展示風景

介護職員向け勉強会　（一人介助）平成 29 年 7 月 28 日 (金)　特別養護老人ホーム 船橋百寿苑

まずは、ひとがどのようにして立ち上がるかの観察

低い台からだと立ち上がりにくい

姿勢によっても立ち上がりにくい

移乗するには、足の位置やお尻の位置
に気をつけて

介助するときは相手との距離が
近いほど楽

膝をロックしての移乗

重度介助者の移乗

介護職員向け勉強会　（一人介助）平成 29 年 9 月 29 日 (金)　特別養護老人ホーム　ローゼンヴィラ藤原

まずは、ひとがどのようにして立ち上がるかの観察

低い台からだと立ち上がりにくい

移乗するには、
足の位置やお尻の位置に気をつけて

膝をロックしての移乗

重度介助者の移乗

介護職勉強会は移乗について学びました。今年は会場を特別養護老人ホームにも広げて、開催してみています。

委員会より

サービス向上委員会

私たちの取り組み　「接遇と私」

今回は「足跡」に掲載された訪問看護師の伊藤 恵子さんが話された内容「私にとっての接遇」を紹介します。

輝生会では「よりよい接遇をめざして」を合い言葉にして、日々の業務に取り組んでいます。当センターでは、毎朝ミーティングをしておりますが、特に月に２回スタッフの接遇への取り組みを話してもらうことにしています。その内容は「足跡」ファイルにまとめています。

数年前、船橋の訪問看護連絡会でヘルパー事業所にアンケート調査を行い、その結果を見る機会がありました。アンケート中に『訪問看護師の印象は？』との項目がありヘルパーさんたちの看護師に対するイメージは「怖い」「声をかけにくい」「上から目線」「威圧的」などの言葉が多く、私は非常にショックを受けました。

ヘルパーさんがそのように感じているということは利用者さん、ご家族のかたも少なからず感じているであろうと思われます。接遇は身だしなみや言葉使いだけでなく、和やかな雰囲気、身のこなし方、穏やかな表情など、とても大切と考えます。常日頃意識して皆様と接していきたいと思っています。

スタッフ紹介

新入スタッフ、異動スタッフに質問

【質問】①船橋市リハビリセンターの魅力を教えてください。
②専門職として心がけていることを教えてください。
③今後の抱負を教えてください

新しく仲間になったスタッフです。

（大木原　甲太　PT）

①さまざまな企画を通して、職員と利用者および、利用者間の距離が近く、アットホームな環境でリハビリを提供できるところ。
②自己研鑽を忘れないことはもちろん、利用者や家族以上に、機能回復などの可能性を諦めないこと。
③関わった方の記憶に残るようなリハビリを提供し続けることと思っています。。

＜センター長から＞
大木原さんの生まれは秩父夜祭（ちちぶよまつり）で有名な埼玉県秩父市とのことです。
経歴は、平成 21 年に船橋市立リハビリテ ーション病院に入職し、病棟では入院患者さんを担当し、その後、在宅の患者さんの生活を支える訪問リハビリ部門で多くの経験をされてきています。
当センターは開設４年目ですので、スタッフの良き相談相手となり、時には優しく指導していただけることを期待しています。さらには、地域とのつながりを深める取り組みに積極的に参加することも期待しています。

これからもよろしくお願いします。

（仲里　　敬子　CW）

①外来・通所・訪問リハビリ、訪問看護、リハビリ事業と地域に密着した支援ができるところ。
②利用者さんの体調や心の状態などの変化に気づき、そのことを多職種で共有することで、より良い支援ができるように心掛けています。
③優しさと笑顔を大切にして、多くの方々と関わっていきたいと思っています

御苦労さまでした。

（古宮　有紀子　CS）

古宮さんは、輝生会には平成 22 年に入職され、船橋市立リハビリテーション病院ではサポート部で奮闘され、１年間の育児休業の後、平成 27 年４月より船橋市リハビリセンター勤務となっています。受付・医事業務で、センターの顔として患者さんの信頼を得ていました。産休と引っ越しとの事で、退職となります。今まで、ありがとうございました。

地域の施設紹介

船津　医院 を訪ねて

〒 274-0825 千葉県船橋市前原西 8-24-5
TEL. & FAX. 047-466-6711
http://www.localplace.jp/t000502500

船津　陽子　院長

船津医院は、新京成線前原駅から北側に徒歩 4 分ほどのところにあります。昭和 40 年に開設され、長い間、前原・二宮地区の地域の人々の健康を守ってきています。院長である船津陽子先生は獨協医科大学医学部を卒業されたあと、東京歯科大学市川病院に長く勤務され、循環器疾患・内科一般の研鑽をつまれてきています。専門は循環器で日本循環器学会の専門医でもあります。平成 15 年 12 月から、40 年間地域医療に従事された、お父様の意をついで、本格的に地域医療に取り組まれてきています。診療所は平成 17 年にリニューアルされています。明るく暖かい雰囲気の待合室や受付は患者さんが落ち着けるようにと配慮されていました。

メッセージ

がんばってリハビリに励んでいらっしゃる方は、やる気・元気・笑顔がどんどんアップし、診察時には驚きと共に逆に私の方がパワーをいただくことがよくあります。誰もが自分らしく安心して暮らし続けられるように、地域リハビリテーションを支える諸因子の１つとして､私もがんばってまいります。

船津医院

利用者さんの声から

リハビリセンター開設当初からの患者です

川南　則夫　さん

私は、２５才頃より階段昇降が困難になり、札幌医大でシャルコー・マリー・トゥース氏病と診断されました。特に治療法はなく、経過観察されていましたが、その後、歩行障害が進み右足関節の捻挫を繰り返すようになって来ました。４０才頃に両下肢の著しい機能障害で身体障害者手帳２級となっています。その頃、仕事を海洋運送業 (小型船舶の運転) に転業し、北海道と船橋をいききし、平成１６年には船橋市に自宅を購入しました。その頃から、医療センター整形外科で装具の相談などもしていました。本格的なリハビリは平成２２年５月の大腸ポリープで入院した後に、歩行がままならなくなり、船橋市立リハビリテーション病院外来でお世話になり、毎週月、水、金の３日間通院で２年６ヶ月続けていました。担当がよく変わりましたが、最初は３～４個器具による運動を行っていました。そんな折、平成２６年に船橋市リハビリセンターが開設されるとの事で、お世話願って今日まで、約３年、現在に至っています。なんと私は第１号の患者とのことです。

リハビリセンターのスタッフは、とても親切丁寧で、特に担当者がきまっているので、私の持病にあわせ、対応してくれています。

この３年間を反省しますと少しずつ機能低下の傾向にあり、決して良くはならないことを自覚しておりますので、終末処理は自分のことは自分で実行できるよう心がけています。残存年数も５年と考え、次なるオリンピックでも見学して余生としたいものです。担当のスタッフおよび関係されている全ての方々にお礼申し挙げます。本当にありがとうございます。

センタースタッフ数　(H29. 10)	
医師	２名（火、木）
看護師	５名
理学療法士	１２名
健康運動療法士	２名
作業療法士	５名
言語聴覚士	２名
介護福祉士	３名
ソーシャルワーカー	２名
サポート部	１３名
計	４６名

アンデルセン公園でパンパスグラスに出会いました。和名は「シロガネヨシ」と呼ぶのだそうです。

【編集後記】夏も過ぎ、秋の風情を楽しもうとアンデルセン公園に行ってきました。多くの家族連れで賑わい、広場では子供たちが走り回っていました。今回の内容はクリニック事業では腰痛体操を特集し、リハビリ事業では利用者さんの声を紹介しました。地域リハ拠点事業の紹介は、研究大会での斉藤氏の講演、摂食栄養サポート勉強会、介護職勉強会など盛りだくさんです。「船橋市リハビリセンター」では、様々な活動を通して、健康長寿をめざす船橋市のお役に立てればと思っています。　（石原茂樹）