



発行日 / 2020年 1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/>



船橋大神宮

新年あけましておめでとうございます。

～地域リハビリテーション拠点事業について～



センター長 石原 茂樹

船橋市リハビリセンターは地域に根差した在宅支援の拠点となるべく平成26年4月に開設し、6回目の正月を迎えました。船橋市リハビリセンターは下図のように、クリニック事業、訪問看護事業、リハビリ事業、地域リハビリ拠点事業の4つの事業を行っています。年頭に当たり、地域リハビリ拠点事業について紹介させていただきます。



地域リハビリテーション拠点事業とは

船橋市では、平成19年度に「船橋市地域リハビリテーション協議会」を立ち上げ、地域におけるリハビリテーションの体制づくりを始めました。その活動の実行部隊として、有志からなる「船橋市地域リハ研究会」が平成22年より活動を開始し、研究会や市民公開講座、地区勉強会、介護職勉強会などを開催してきました。平成26年度からは、有志により行われてきた「船橋市地域リハ研究会」の活動を、市の事業として行うこととなり、船橋市リハビリセンターが指定管理者として、この事業を市から委託され、事務局を担当する

こととなりました。

活動状況

右図は拠点事業の一覧です。研修・講演会などは、従来の名称で継続し、多くの専門職や市民の方が参加されています。また、普及啓発の資料として、パンフレットやリーフ

レット等を作成しています。「船橋市リハビリセンターだより」では、この地域リハビリ拠点事業の活動などをタイムリーに掲載し、周知を図っています。

私たちは、地域リハ拠点事業の事務局として、リハビリテーションの普及啓発活動に、積極的に取り組んでまいりますので、今後とも、ご指導・ご鞭撻よろしくお願いたします。

船橋在宅医療ひまわりネットワークと地域リハ推進委員会について

船橋市では、平成25年度より在宅医療の充実と医療・介護の連携を推進するため、「船橋在宅医療ひまわりネットワーク」が活動を開始。「船橋市地域リハ研究会」は、平成28年度より「船橋在宅医療ひまわりネットワーク」に加わり、「地域リハ推進委員会」として活動しています。

研修・講演会		
リハビリ関係者向け講演会	地域リハ研究大会	2回/年
リハビリ関係者向け研修会	地区勉強会	2回/年
	摂食栄養サポート勉強会	2回/年
	介護職勉強会	10回/年
市民向け講演会	市民公開講座	2回/年
	リハビリセンター講演会	
市民向け研修会	船橋福祉フェスティバル	
	ヘルシー船橋フェア	
普及啓発		
パンフレット作成	毎年更新	
リーフレット作成	年2回発行	
刊行物作成	年4回発行	
ホームページ更新	随時更新	
調査研究	通所リハ実態調査・回復期リハ病棟実態調査・サービス担当者会議実態調査	

- 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

認知症とは、様々な原因疾患により、記憶力、判断力などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす病気です。認知症には、主に以下のような疾患が挙げられます。

<p>アルツハイマー型認知症</p> <p>認知症の半分以上を占める。記憶障害が顕著となり、時間や場所が分からなくなる。</p>	<p>脳血管性認知症</p> <p>脳卒中などの後に起こる。障害された部位の機能が低下する為、症状はまだらになる。</p>
<p>レビー小体型認知症</p> <p>認知機能の低下に併せ、幻視やパーキンソニズム（運動障害）がみられる。</p>	<p>前頭側頭型認知症</p> <p>記憶力は保たれているものの、人格の変化や異常な行動が目立ってきます。</p>

認知症の症状

中核症状

脳の病変による認知機能の低下によって生じる症状のことです。進行と共に徐々に重くなっていく特徴があります。

- 記憶障害
- 見当識障害
- 失語、失行、失認
- 遂行機能障害



周辺症状

「中核症状」と、環境や関わり方、その方の性格などが相互に関係し、二次的に生じる症状のことです。生活環境を整えたり、対応方法を変えることで症状が改善する特徴があります。

- ◆不眠
- ◆徘徊
- ◆うつ、不安、イライラ
- ◆依存
- ◆ものとりれ妄想
- ◆無関心 など



残存機能

- 昔の記憶を覚えている
- 慣れた作業ができる
- 感情は残っている
- その人の個性は残る など



認知症の予防のために 認知症の予防には、適度な運動やバランスの良い食事を続けることが大切であると言われています。また、ボランティアや地域活動へ参加することも、楽しみながら認知機能（注意力や記憶力）を維持することに繋がります。

＜頭と体を使う体操＞ ①と②を10回～20回ほど交互に繰り返します
①前がパー 胸がグー ②前がグー 胸がパー



慣れてきたら、グー、パーのほかにチョキなどを入れて、難易度を上げてみましょう。

＜社会参加＞地域で行っている活動を調べて参加してみましょう！

自治会のラジオ体操



サークル

防犯パトロール

認知症とリハビリテーション

後期高齢者の増加に伴い、認知症を合併した高齢者に対するリハビリテーション（以下、リハビリ）が増えてきています。リハビリでは、残存機能を評価し、身体機能や認知機能の廃用を出来る限り減らすことが目標となります。開始にあたっては、重症度に併せてスクリーニング検査（以下参照）を行い、介護者から生活状況を聴取します。リハビリの内容は、認知症の方が「不安なく楽しく出来ること」「意欲が維持できること」が大変重要となり、手法や関わりも個別性が高くなります。

主なスクリーニング検査

HDS-R：見当識、記憶力、注意力などを評価する。失語症の場合、認知機能が保たれていても点数が下がる為、評価の際には、注意をする。
FAB：前頭葉機能（遂行機能など）を評価する。
RCPM：非言語的な認知機能を評価する。



認知症の方のペースにあわせ、達成感を感じられるようリハビリを行うことが大切です！

参考文献 山口晴保：認知症の脳活性化リハビリテーション，老年期認知症研究会誌 Vol.18, p133, 2011

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。



たかが爪切り？されど爪切り！！

～爪の仕組みと、正しい切り方を知って大事な爪と一生のお付き合い～

爪は指先の保護と、指先に力を入れられるようにする役割があります。指先をケガから守り、細かい作業を支える大事な名脇役です。しかし、間違った切り方や長年の動き・姿勢の癖などから巻き爪や嵌入爪などのトラブルに悩まされる方もいます。

正しい爪切りについて考えてみましょう

巻き爪・嵌入爪とは？

特に足の爪に多く、爪が巻いていき、肉に食い込み炎症や強い痛みが出る事があります。では、なぜ巻き爪になるのでしょうか？

爪は巻きやすい構造

爪は爪に沿う様に丸まる形状をしており、足指がしっかり地面を踏みしめて体重がかかる事で、爪が広がりゆるやかに指に沿うカーブを保っています。「爪を広げる力」が「巻く力」に負けてしまうと巻き爪が起こるのです。

巻き爪



嵌入爪



巻き爪になりやすい人

麻痺や寝たきりになり、足指に体重をかけられない方の足には巻き爪が多いのです。普通に歩けるのに爪が巻いてしまう場合は、

- ・足指に体重をかけられていない
- ・外反母趾や扁平足など足の変形がある
- ・先の細い靴など自分の足に合わない靴を履いている、などの理由が考えられ巻き爪の原因は日々の生活習慣によるものと言えます。

短く切りすぎたため爪の角が食い込んで炎症を起こしています。



爪の切り方も重要！

深爪をすると、皮膚が爪を支える事ができずに皮膚が盛り上がり、爪の縁が食い込んでいきます。

【正しい爪の切り方】



- ・爪の先端は四角い形が理想的
- ・指先と同じ長さ
- ・爪の両角を残す。とがっている部分をヤスリで整える

- ・入浴後などできるだけ爪が柔らかい時に切る。
- ・割れないように少しずつ切る。
- ・爪の先端は指と同じ長さ。
- ・爪の先端は四角い形が理想で角を切り落とさない。
(白い部分をあえて残す)

【爪切りの悪い例】

長すぎると靴に圧迫され痛みや変形！



短かすぎると指先の皮膚が盛り上がり爪が変形！



角を切ると爪が皮膚に食い込んで痛みや炎症に！



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がみられる方を対象に、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、パワーリハビリ教室、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。

市民公開講座 船橋アリーナにて

健康寿命延伸の為の効果的な運動とは

9月26日、船橋市リハビリセンターと船橋アリーナの連携事業として講演会を実施しました。

元気に自立して過ごせる期間のことを「健康寿命」といいます。男性の平均寿命は80.2歳で健康寿命が71.2歳、女性の平均寿命は86.6歳で健康寿命が74.2歳です。これは支援や介護を必要とする期間が、9～12年もあるということです。

長い人生を元気に過ごすためには「健康寿命」を伸ばすことが重要です。もちろん運動が健康寿命延伸に対して効果があるのは間違いないのですが、きつい運動をやり過ぎることは禁物です。これは高齢になるほど血管のしなやかさが失われやすくなるためです。血管も老化するのであり、その状態できつい運動をすると、突然脳卒中や心筋

梗塞などの病気を誘発しかねません。血圧が高めである高齢者にとって過度な運動は健康を失うリスクにつながります。

ウォーキング・自転車運動等の有酸素運動は、「楽々できる～ちょうど良いと感じる強度の運動」(ニコニコペース)を心掛ければ、無理のない運動量になります。

筋力トレーニングはゆっくりとコントロールして行うことで、関節に掛かる負担も軽減させ、怪我を予防します。楽々出来ると感じて、無意識に呼吸が止まったり、動きに反動が出てしまう場合は負荷が高すぎる可能性があります。

ゆっくりかつ自然な呼吸で行い楽々できる負荷で筋力トレーニングを行いましょう。

【有酸素運動の運動強度】
ウォーキング・自転車運動等の、
長時間継続できる運動

	○ ニコニコペース	×
自覚的 運動 強度	楽々できる～ ちょうど良い (笑顔で会話も出来る強度)	ややきつい～ きつい (息切れする強度)
目標 心拍数	138 - (年齢 ÷ 2)	120 拍以上

【筋力トレーニングの運動強度】
機器を使用した筋力トレーニング

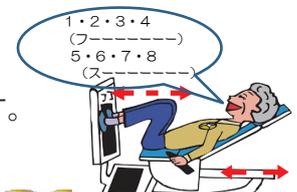
	○	×
負荷	楽々できる～ ちょうど良い重さ	ややきつい～ きつい
速度	ゆっくり (反動を使わない)	速く (反動を使う)
呼吸	自然な呼吸で	止める



講演会の様子と体操指導風景

参加者からの感想

- ・家でできる運動や、脳を活性化させることも教えていただけたので良かったです。
- ・やさしい運動なので良かったです。



<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。

地域リハビリ 拠点事業

「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。

～活動報告～

第30回地区勉強会（北部）

2019年11月18日（月）

二和公民館

参加者 64名

「知っておいて損はない あなたの住む地域特性

～災害時を想定し、事例を通してみんなで考えよう～



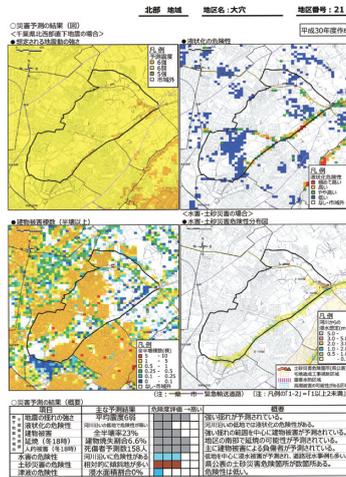
村木 正昭氏

第30回を迎えた本勉強会では、最近改めて危険認識を問われることとなった台風や浸水などの災害時を想定し、地域特性に焦点をあてた内容にチャレンジしました。総司会会は船橋二和病院 村木正昭 理学療法士が行いました。

『ミニレクチャー』は船橋市を24地区のコミュニティに分割し作成された「船橋市地区別防災カルテ」について、船橋市危機管理課の方に、その見方や注意点、明日から自分たちは何をしなければいけないのかをお話いただきました。特に、地域に住む住民の皆様を守るため、自助・互助の日頃からの取り組みの重要性を話されていました。



船橋市市長公室 危機管理課 計画係長：加藤 至氏、主事：柳 惣太郎氏



グループワークでは、大型台風の直撃による水害や停電を想定し、①高齢者のみ夫婦、②認知症の方、③人工透析が必要な方、④人工呼吸器が必要な方の4事例について、医療・福祉・介護に携わる専門職の立場から、想定される問題点や課題を抽出し、その上でより重点課題と考えた内容について、事前に準備できる対策についてまとめていただきました。

発表は4グループの方々にしていただきましたが、避難経路や方法、物資の調達方法確認、薬や医療機器の入手方法など、別々の事例ですが、共通した対策もあれば、事例に特化した対策などが挙がり、発表を聞きあうことで幅広い見解を共有することが出来ました。

アンケートでも、継続して地域特性に目を向けた、地域に根ざした勉強会であってほしいと今後の期待もいただきました。



船橋市地区別防災カルテは船橋市のホームページよりダウンロード出来ます。



第8回ふなばし福祉フェスティバル

2019年10月19日（土） 会場：ViVit 南船橋



体組成測定器

10月19日、「第8回ふなばし福祉フェスティバル」がViVit 南船橋で行なわれました。船橋市リハビリセンターでは、船橋市立リハビリテーション病院と共同で体力測定のためのブースを出展しました。ブースには150名近くの市民の方が立ち寄りいただき、90名の方の握力や体脂肪率などの体力測定を行いました。イベントステージでは自宅で出来るリハビリ体操を紹介し、ステージ前に来ていただいた30名ほどの方と一緒に身体機能を高めるための体操を行うなど、1日で多くの市民の方々と交流を図ることが出来ました。



受付



測定



リハビリ体操 指導風景

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。

地域リハビリ拠点事業
ホームページQR

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。



第 14 回摂食栄養サポート勉強会 2019年9月26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。

14回目の摂食栄養サポート勉強会では、食事形態に着目し、その中でも同じ言葉ですが、施設によってその形や形態が異なることがある「軟菜食」に焦点を当てた勉強会を開催いたしました。総合司会は船橋市立リハビリテーション病院の川崎あゆみさん、開会の挨拶は米谷歯科医院の米谷敬司さんから頂きました。



川崎 あゆみ 氏



米谷 敬司 氏



田代 晴基 氏

食形態に触れる前に、「ミニレクチャー」として、飲み込み(嚥下)の仕組みを解剖学的に船橋歯科医師会の田代先生より説明していただき、参加者同士で理解を深めることから開始しました。

その後、本勉強会のメインゲストの船橋健恒会ケアセンター管理栄養士の長田利沙さんとハートフーズ株式会社の柴野修さんより、酵素を用いた軟菜食の調理方法についての説明と実演をいただきました。食材のきり方や酵素の漬け込み時間、酵素と食材の比率など何度も研究を重ねてこられたからこそ

分かる根拠をもとにお話いただきました。

会場には実際に酵素に漬け込んでから調理した、グリーンピースやたけのこ、豚肉と、ただ茹でただけの食材を参加者全員で食べ比べ(試食)しました。

参加者の方々のアンケート結果から、形は変わらないのに、口の中でほぐれるような柔らかさがあった、一度チャレンジしてみたいと思いました、など大変好評いただきました。

勉強会の最後に、当勉強会で作成した摂食アセスメントシートの紹介がありました。船橋市地域リハ拠点事業のホームページよりダウンロード出来ますので、是非ご活用下さい。

また、2月に第15回摂食栄養サポート勉強会を開催予定ですので、今後の連絡をお待ち頂ければと思います。



柴野 修 氏 長田 利沙 氏



ミニデイ 二宮・飯山満地区

2019年9月28日(土) 船橋市リハビリセンター

二宮・飯山満地区ミニデイで当センターのセラピスト3名が「健康でいきいきと暮らすために」というテーマで参加者の皆さんと一緒に身体を動かしながら、その秘訣をお話いただきました。身体が弱らないための運動や認知症予防の為の運動、いつまでもお口から食べ物が食べられるように口まわりの運動を紹介しました。



転倒予防体操
PT:大木原 甲太 氏



認知症予防体操
PT:岸本 淳志 氏



口腔体操
ST:清水 美緒子 氏



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」

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1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。



今回は「足跡」に掲載されたサポート部の野田 由美さんが話された「明るい挨拶と真摯な対応」を紹介します。



接遇において意識していることは、明るい挨拶と真摯な対応です。クリニックの受付は利用者さんが必ず通って行かれる場所なので話かけられやすいように明るい挨拶で迎え、また不快な思いをさせないように一つ一つ真摯な対応を心がけています。

感染対策委員会から

嘔吐物処理の勉強会を行いました



感染対策委員会メンバーによるデモンストレーション

ノロウイルスや感染性胃腸炎の流行する時期になりました。感染を広げないためにセンターでは嘔吐物処理の勉強会を行いました。

まずは、感染対策委員会メンバーが実際の処理キット

を使用しながらデモンストレーションを行い、その後、色をつけた寒天を嘔吐物にみたくて、実践しながら職員全員で正しい処理方法を身につけました。



スタッフ紹介

新入・異動スタッフに質問

- ①船橋市リハビリセンターの魅力
- ②専門職として心がけていること
- ③今後の抱負



(吉田 太喜 OT)

- ① スタッフ同士の距離が近く、様々なことを相談しながら、利用者さんのリハビリに臨む事が出来るところ。
- ② 利用者さんの思いや悩みに寄り添いながら、利用者さんの生活がより充実したものになるように、最善のリハビリの提供を心がけています。
- ③ 訪問リハビリで訪問した際に、元気を届けられるように、笑顔で明るく頑張っていきたいです。



(勝又 有美 SS)

- ① 困っていると周りのスタッフが快く助けてくれます。明るく優しい人ばかりで、アットホームな環境が魅力です。
- ② 受付で利用者さんを迎えていますので、常に笑顔で接すること、明るい挨拶を心がけています。
- ③ 医療や介護の知識を学び、理解を深め、利用者さんやスタッフの皆さんの力になれるように頑張ります。



(麻生 舞子 SS)

- ① スタッフがお互いを認め合っていることが、センター全体の雰囲気や家族のような温かさになっている。
- ② 利用者さんをお迎えする時には、センターの顔になれるように、常に笑顔で前向きに接するということを忘れずにいたいと思います。
- ③ 今までの経験を生かして、患者さんはもちろん、スタッフの方が気持ちよく業務に当たれるように、細やかにサポートしていけるように頑張ります。

地域の施設紹介

船橋市立医療センター整形外科を訪ねて

〒 273-8588 千葉県船橋市金杉1丁目21番1号
TEL : 047-438-3321



整形外科 QR

部長紹介



(高瀬 完 先生)

メッセージ

人生 100 年時代と言われて、すでに
久しい感がありますが、これからますます
高齢化社会となっていきます。最後
までどうやって楽しく人生を送るか、
最も重要な条件の一つは健康なこと
です。中でも自分で動けるということ
は、肉体的なことだけでなく、精神的、
社会的に非常に大切なことです。

私達は自分だったら或いは自分の肉
親だったらどうしたいかということ
を念頭に、楽しい人生を送れるようサ
ポートしていきたいと考えています。

当センターがお世話になることも多い、船橋市立医療センター整形外科は、9名の
医師が勤務されています。整形外科で扱う疾患は脊椎疾患(頸椎症、頸椎椎間板ヘル
ニア、頸椎後縦靭帯骨化症、関節リウマチ、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、
腰椎すべり症)、関節疾患(変形性膝関節症、関節リウマチ、靭帯、半月板損傷、変
形性股関節症、関節唇損傷、腱板損傷、変形性足関節症)、骨折一般、その他があり
ます。かかりつけ医との連携のもと、専門機関として、患者さんそれぞれの症状に応
じた適切な治療を行っています。

また、船橋市立医療センターは、東葛南部圏域の三次救急を担っているため、昼夜
問わず、救命救急センターと密な連携を図り、多発外傷、骨、関節感染症等の緊急の
疾患にも対応されています。重度の合併症があり、他院で手術できないような患者さ
んも、他科と連携をと
ってできる限り最良の治療
を目指しているとのこと
でした。

新患外来診療は月曜日
~ 金曜日 9:00~11:00 に行
っており、かかりつけ医
の紹介状をお持ち下さい
とのことでした。



利用者さんの声から

小さな幸せを感じて生きる

藤間 和恵さん

80 歳お誕生日おめでとうとお祝いの言葉をいただいてから、はや数年が経ちました。人生を振り返りますと、私だけではないでしょうが、山あり谷あり本当に大変な日々でした。そして残り少ないこれからは、70 歳代まではいろいろな活動に参加させていただき周りの方々からも支えられて、とても充実した毎日でしたが、80 歳の声が聞けました途端に心身ともに弱さを覚えて参りました。

私とリハビリセンターとの関わりは平成 27 年からです。で、足かけ 5 年になります。初めはリハビリ教室でレッグプレスを頑張り過ぎて、腱鞘炎になったことでした。船橋整形でリハビリをしていましたが、通院が大変になり、近くにあるリハビリセンターでお世話になり、痛みがなくなり、歩くのも楽になったので、終了となっていました。

平成 28 年 5 月に、前から歩いてきた方を避けようとして自転車とともに倒れ、腰椎圧迫骨折の診断を受け、7 月

から腰痛に対するリハビリを開始。センター長と若いスタッフの方々に事細かに指導を受けた私の体は老いの中にも生きるという言葉が蘇ってきました。先生方の診療そして心を通わしてのお話し、老人と若者こんなにさせていただいていいのかしらと嬉しくなりました。

さらにセンター内には介護予防事業としてのパワーリハビリ教室が設けられており、体のリハビリを続けられる所なのです。私も参加しています。各回 30 人前後の男性・女性が楽しく指導を受けながら生きる生きがいを感じています。地域の中、センター中心に高齢者たちと手を取り合って生きるのは素晴らしいことです。

何の取り柄もない私ですが、皆さんのおかげで小さな幸せを感じ、残される人生を全うしたいと願っています。



船橋市リハビリセンター 案内図



【編集後記】表紙は船橋大神宮です。伝統を感じさせてくれます。クリニック事業では認知症、訪問看護では「爪切り」、リハビリ事業では船橋アリーナでの市民公開講座の様子を掲載しました。地区勉強会では、台風などの災害を想定した事例検討を行い、船橋市地区別防災カルテの見方などを勉強しました。摂食栄養サポート勉強会では軟菜食に焦点を当てた勉強会の報告。センター内では、ノロ対策の一環として嘔吐物処理の勉強会を行いました。地域の施設紹介は医療センター整形外科を訪ね、利用者さんの声は 80 歳を過ぎて「小さな幸せを感じて生きる」を掲載しました。

今年もどうぞよろしく願いいたします。(石原茂樹)

船橋市リハビリセンター 〒 274-0822 千葉県船橋市飯山満町 2-519-3 TEL (047) 468-2001 FAX (047) 468-2059