

発行日 / 2020 年 4 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/>



船橋市リハビリセンター
駐車場周辺の桜



地域包括ケア推進部
江尻 和貴 部長

より良い地域づくりへの貢献をめざして

～地域リハ包括推進部長に就任して～

この4月から医療法人社団輝生会地域包括ケア推進部の部長を拝命しました。従来の船橋市リハビリセンターでの地域リハビリテーション拠点事業との兼任となります。

輝生会の事業の三本柱

我々の輝生会には、船橋市にある船橋市立リハビリテーション病院及び船橋市リハビリセンターだけでなく、東京都渋谷区（初台リハビリテーション病院）・台東区（在宅総合ケアセンター元浅草）・世田谷区（在宅総合ケアセンター成城）にそれぞれ拠点があります。

そこでは、回復期リハビリテーションを行う病院での「高品質の回復期リハ病棟」、生活期のリハビリやケアを中心とした在宅総合ケアセンターでの「在宅総合ケア体制の確立」、

輝生会の事業の三本柱

1. 高品質の回復期リハビリテーション病棟
- モデルの確立から、より高品質へ -
2. 在宅総合ケア体制の確立
- 特色を持った在宅ケアの追求 -
3. 地域リハビリテーション（地域包括ケア）の推進
- 地域の実情に応じた地域包括ケアの追求 -

そして、「地域リハ（地域包括ケア）の推進」を事業の三本柱として活動を展開しています。

地域包括ケア推進部長としては、三本目の柱「地域リハ（地域包括ケア）の推進」を促進すべく、各地区での活動を取りまとめ、情報交換を促し、より良い活動を展開できるように努力していきたいと思っています。

私は、ソーシャルワーカーとして、船橋市立リハビリテーション病院に長く勤務しておりました。その際、患者さんご家族からの相談に対応する中で、大きく2つのことを考えていました。一つ目は、「病気やけがをしてから医療やリハビリテーションのことを知るのでは遅い」ということ、二つ目は、事業所間の連携が少なく、入院患者さんを退院後の生活へ送り出した後、幸せに暮らせるのか心配であるということでした。現在、船橋市リハビリセンターで、地域リハビリ拠点事業に関わり、市民の皆さんが、元気なうちにリハビリテーションについて触れるための市民公開講座や、研修会を開催したり、また、地域の事業所の方々が連携を深められるような関係者向け勉強会（介護職勉強会 / 摂食・栄養サポート勉強会など）や研究大会等を企画運営し、とてもやりがいを感じています。

船橋市のような取り組みが各地でなされてきているところですが、地域包括ケア推進部として、関係の皆さまと協力し、より良い地域づくりに貢献していきたいと考えています。

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

- 訪問リハビリテーション（以下、訪問リハビリ）では、利用者さんの実際の生活の場にお伺いして、日常生活の自立と家庭内さらには社会参加の向上を図ることが目的です。
- 訪問リハビリは、利用者さんの自宅環境との適合を調整する役割を持ち、自宅での自立支援に効果的なサービスです。

訪問リハビリとは
「自分らしく暮らす」
ための支援です。

当センターの訪問リハビリ範囲



船橋市の中部圏域、東部圏域を中心に、リハビリセンターから半径3km前後の範囲で訪問させて頂いております。
詳しくはご相談承ります。

どんな時に訪問リハビリが利用できるの？

- ・外出ができないため体力が低下したとき
- ・退院後に筋力が低下したとき
- ・調理や掃除等の家事が大変になってきたとき
- ・ムセる回数が増えたとき
- ・階段昇降が不安で外に行くのが怖いとき
- ・浴槽に入ることが難しくなったとき
- ・買い物に行くために屋外を安全に歩きたいときなど

どんな人が訪問リハビリを利用してるの？

2020年2月：センターでの訪問リハビリ利用者数は196名でした。性別では、男性80名、女性116名。年齢別では80才代が81名と多く、介護度別では、要介護2の方が52名でした。疾患別では、骨関節疾患53名（27%）、脳血管疾患46名（23%）が多い疾患でした。幅広い年齢・介護度・疾患の方に対して、訪問リハビリを提供しています。

訪問リハビリの実際

屋外歩行練習



散歩や買い物に再びいけるように支援します

段差昇降練習



各々の環境に合わせて、安全・安心な動作方法を提案します

血圧測定



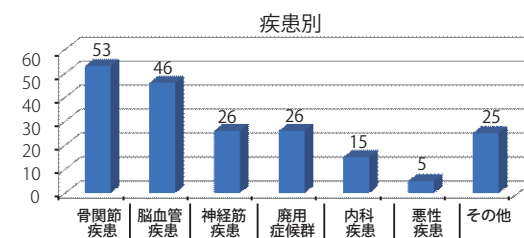
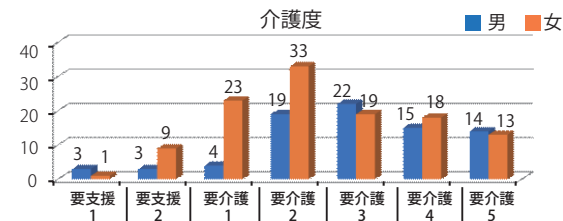
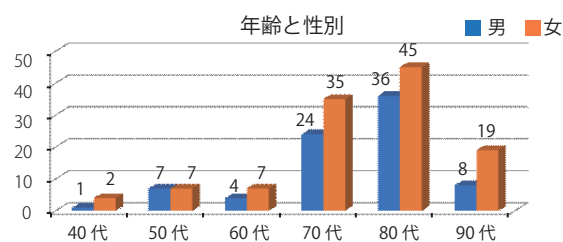
リハビリ前に健康状態を必ず確認します

自主トレーニング
ストレッチ指導



自主的に運動習慣をつけていけるように最適な運動方法を提案します

日常生活動作訓練、家事動作訓練、言語・嚥下訓練、住宅改修、福祉用具の相談等も行っています。（上図は一部抜粋です。）



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。



連日のニュースで世の中の不安が高まっています。だからこそ、落ち着いて自分たちでできることを、一つ一つ確実に行うことが大切ではないでしょうか？

<今、私たちがすべきは下記の感染予防行動を「徹底する」ことです。>

★新型コロナウイルスの感染経路は以下の2つが主に考えられています。

- ①ウィルスに触れた手で口や鼻・目を触ったことによる「接触感染」
- ②くしゃみ・咳・唾などの「飛沫感染」

手洗い

「接触感染」の予防にはこまめな手洗いが重要です。

★石けんを使用し、手のひら・手の甲・指先・指の間・爪周囲・手首まで **15～30秒** こすりましょう！
手をふくハンカチやタオル、ペーパータオルを適宜清潔なものに交換を。

・・・ところで、こまめな手洗いっていつでしょう？

- ・外出から帰宅してすぐ ・食事の前
- ・外出中や工作中、不特定多数の人が触れる場所を触った後
(例：つり革、手すり、ドアノブ、扉のボタン、職場のパソコン・・・)
- ・マスクや鼻をかんだティッシュに触れた後



マスク

「飛沫感染」による拡大を防ぐために有効。

★風邪症状や感染症の疑いがある人が使うことが何より重要です。

①ないものはない 代用品を活用！

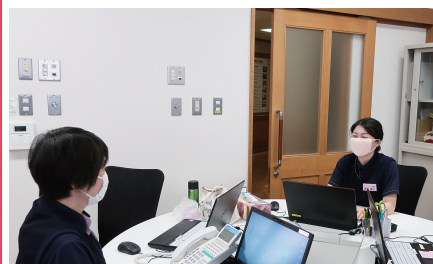
布マスクやタオル・ティッシュ、袖で口・鼻を覆う、などでもくしゃみなどの飛び散りが防げます。

②つけてれば安心な訳じゃない！ 汚染したマスクは交換が基本。

マスクを外す際はゴムやひもをつまむ。

外した後は必ず石けんで手洗いをしましょう。

お話をするときは2m あけて



整える

★マスクや手洗いに加え、**生活を整える**ことも大切です。

- ・睡眠や休養を十分に ・食生活はバランスよく ・季節の変わり目に体を冷やさない
- ・部屋の換気 ・温度や湿度を適度に保つ ・日光に当たり適度に体を動かす ・ストレスをためない



感染したかも？と思ったら…

発熱時の受診は、まずかかりつけの先生に電話相談してからに

- ・風邪症状がある時は外出を控え、自宅で水分・休息をとる。
- ・家族と寝室や過ごす場所を分ける。
- ・手をふくタオル、歯磨きのコップなどを共用しない。
- ・ドアノブや手すりなど手で触れる共用部分を消毒・清掃する。
(薄めた家庭用塩素系漂白剤で拭き、そのあと水拭きするとよいでしょう。)

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。

第 6 回 日本地域理学療法学会合同学術大会にて、リハビリ事業の発表を行いました

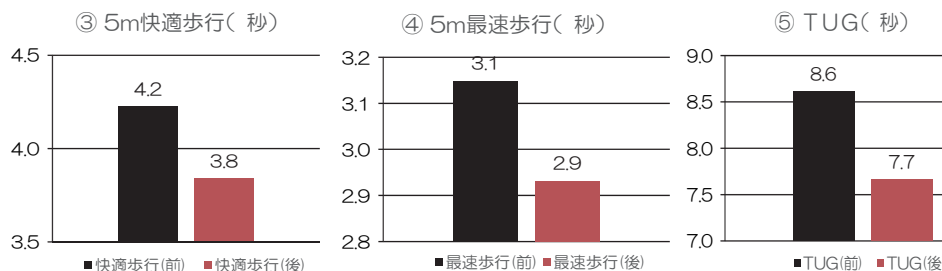
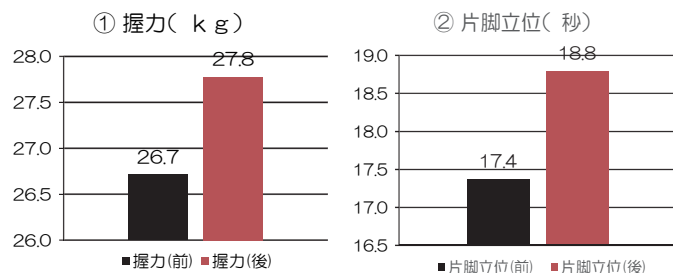


江頭 稔 健康運動指導士

65 歳以上の地域在住高齢者に対するパワーリハビリ教室（3 ヶ月の効果検証）
～身体機能ならびに基本チェックリストの変化～

対象は 2017 年 4 月～ 2019 年 3 月までのパワーリハビリ教室参加者 105 名。身体機能評価として①握力、②片脚立位保持、③ 5m 快適歩行、④ 5m 最速歩行、⑤ TUG、の 5 項目の測定と、基本チェックリスト（厚生労働省指定の問診表 25 項目）を用いての効果検証を行いました。

項目	開始時	終了時
握力	26.7 kg	⇒ 27.8 kg
片脚立位	17.4 秒	⇒ 18.8 秒
TUG	8.6 秒	⇒ 7.7 秒
5m 快適歩行	4.2 秒	⇒ 3.8 秒
5m 最速歩行	3.1 秒	⇒ 2.9 秒



【結果】

パワーリハビリ教室でのマシントレーニングを中心とした運動を 3 ヶ月実施した後の身体機能評価では、5 項目すべての項目において、開始時と終了時で有意な改善がみられました。

また、基本チェックリストの変化では、日常生活関連動作 (IADL)、運動器機能、閉じこもり、うつ の 4 項目で改善傾向がみられました。

基本チェックリスト

	NO	質問項目	回答	
日常生活 関連動作	1	バスや電車で 1 人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
運動器 機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
	8	15 分間位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
	9	この 1 年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
栄養	11	6 カ月間で 2 ～ 3 kg 以上の体重減少はありましたか	1. はい	0. いいえ
	12	身長 (cm) 体重 (kg) ※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が 18.5 未満なら該当	1. はい	0. いいえ
嚥下	13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
閉じ こもり	16	週に 1 回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
認知	18	周りの人が (いつも同じことを聞く) などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
	19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
うつ	21	(ここ 2 週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
	22	(ここ 2 週間) これまで楽しんでやれていた事が楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
	23	(ここ 2 週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
	24	(ここ 2 週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
	25	(ここ 2 週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

TUG (Timed Up & Go Test)

椅子に座った状態から立ち上がって歩き出し、3m 先の目印で折り返してスタート前の座った姿勢に戻るまでの時間を計測します。

基本チェックリストを活用して自己評価してみてください

要介護状態となるおそれの高い状態にあると認められる者

- I No.1～20 までの 20 項目のうち 10 項目以上に該当する者
- II No.6～10 までの 5 項目のうち 3 項目以上に該当する者
- III No.11 及び No.12 の 2 項目のすべてに該当する者
- IV No.13～15 までの 3 項目のうち 2 項目以上に該当する者

<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。

介護職勉強会について

2011年から始まった船橋市介護職勉強会は、市内で働く介護スタッフを支援し、地域における介護の質を高めること、市内他施設間の連携を深めることを目的として始まった事業です。船橋市立リハビリテーション病院を主な会場として、今年度で80回を超える開催数となっています。現在まで述べ3,577名と多くの介護スタッフが参加しています。2014年からは、船橋市地域リハビリテーション拠点事業として、船橋市リハビリセンターが事務局となり年間10回の頻度で開催をしています。2019年度は「豊かな生活を送るために介護職としてできること」というテーマを定め、参加者の皆様と豊かな生活の実現について学びを深めながら介護技術の習得の練習をしてまいりました。

さらに、12月と1月には2018年度の参加者アンケートで多くの方から開催希望があった、「集団体操」と「更衣介助」を開催しましたので、今回はその内容を紹介いたします。

第82回 介護職勉強会

2019年12月16日(月) 船橋市リハビリセンター

「明日から始められる集団体操」



主講師：井上 健介 (理学療法士)
村形 美樹子 (作業療法士)



姿勢を意識してのタオル体操
実施前後での姿勢の変化を確認



二重課題・コグニサイズなどで頭の体操
体と頭を同時に働かせて脳を刺激

普段実践しているようなタオル体操など椅子に座って行う体操の中でも、鍛えられる筋肉はどこなのか、どこ関節のストレッチなのか、などを当センターのセラピストから説明してもらいました。

また認知症予防として脳トレを含めた運動や体操を紹介し、参加された方からは、今までも脳トレを意識した体操は行っていたが、自施設では行ったことのない内容や難易度の調整方法も教えてもらったので明日からさっそく取り入れてみますとご好評いただきました。

第83回 介護職勉強会

2020年1月29日(水) 船橋市立リハビリテーション病院

「心地よい更衣を目指して」



主講師：新庄 正樹
(介護福祉士)



靴下のかかと側を上にし、
不快感を体験



「着患健脱」麻痺側から着て、
健側から脱ぐことを再確認



上から更衣を促されると、
圧迫感や焦りを感じたりする

更衣は、身体の保護や体温調節という目的だけではなく1日の生活リズムを形成するもの、季節感を感じるもの、個性を表現するものなど、更衣という動作1つにもいろんな意味があることの確認から行いました。

また講演中に、靴下の力カト側を足の甲の方にして履いてみたり、肌着だけ捲られた状態で上着を着るなど、不快な状態で過ごしてもらい普段の介護の場面で配慮するポイントを共有しました。

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QRコード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。



今年度のヘルシー船橋フェアは、「令和も健康寿命日本一～見直そう平成の生活、活かそうこれからの生活～」と題して、1月16日～21日の間、東武百貨店で開催されました。これまで同様に医療相談や各種相談コーナーがあり、毎年人気の骨密度測定や血管年齢測定のコーナーも、多くの市民の方が列をつくり参加され大変盛り上がっていました。



ヘルシー船橋フェアに参加しました。
「自宅で気軽にできる転倒予防教室」
を開催させていただきました。



講師：岸本淳志（理学療法士）

当日のイベントブースには50名ほどの参加者に立ち寄っていただきました。設置してあった椅子はほぼ満席で立ちながら参加される方も多くいました。自宅でできる体操や運動、健康に対する市民の方の注目度が感じられました。



東武百貨店に来場された方々なので、体力テストを行うと非常に元気な方が多く、いつもより難易度の高い運動やバランスが必要な運動を会場の皆さんと一緒に行いました。自宅で行えるように運動の内容を資料としてお渡しし、捨てずに目のつくカレンダーに張ってもらうようお願いし終了しました。

まちづくり出前講座

コミュニティカフェ ひなたぼっこ 2020年2月7日(金)

コミュニティカフェ
ひなたぼっこ
出前してきました



講師：鳥居 和雄（理学療法士）

講演では、要介護になる要因から始まり、参加者の方々の体力チェックや認知症チェックなどを行いながら能力に応じた自宅でできる運動を紹介しました。



コミュニティカフェひなたぼっこは、「障害のある人もない人も共に働けて、地域に開かれた、皆が集まれる場を作りたい」との思いから「NPO 法人ちばMDエコネット」が2002年に千葉県船橋市本町にオープンさせたカフェです。



これまで開催してきた出前の中でも頭と体を同時に働かせる認知症予防のための運動を多く紹介しました。会場で行った際も、間違えたり、難しいと笑いながら隣同士で顔を見合わせて終始明るい雰囲気の中で60分程お話をさせていただきました。最後にお店自慢の美味しい手作りケーキや淹れたてのコーヒーを参加者の皆さんとお話ししながらいただきました。

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、特に月に1回、『私たちの約束』の定着を目標に接遇について、各スタッフが心にかけていること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。



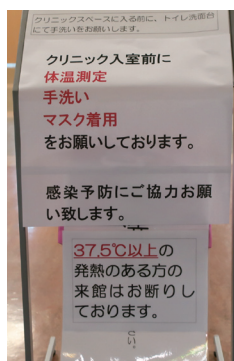
今回は「足跡」に掲載されたケアワーカーの仲里 敬子さんが話された「誰にでも尊敬と思いやりを持って接する事ができるように」を紹介します。



『私たちの約束』に「忙しい時、心にゆとりがない時にでも、常に丁寧に思いやりを持って接する事は簡単な事ではない」と書かれています。対利用者さんに限らず、一緒に働くスタッフの皆さんへの接遇も、とても大切な事だと改めて感じています。忙しい時、心に余裕がない時こそ、誰にでも尊敬と思いやりを持って接する事が出来るよう心掛けたいです。

感染対策委員会から

新型コロナウイルスの感染予防のために



- ・『スタッフ』は、出勤時に体温を必ず測定し、記録すること。クリニック入室前の手洗いの実施。
処置・訓練前の手洗い（手指洗浄）の実施、マスク着用。
- ・『利用者の皆様』には、ご自宅で**体温を測定**していただき 37.5℃以上の場合はお休みをお願いしています。
また、センター到着後、クリニック入室前には、**体温測定・手洗い・マスク着用**をお願いしています。

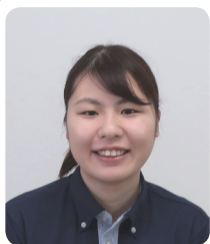
案内文の掲示



スタッフによる注意喚起

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



(坂本 紗由実 ST)

- ①人と人とのコミュニケーションだと思っています。先輩方をみていると利用者さんとのやりとりを大事にされているのが、伝わります。
- ②自分のかかわり次第で、相手の表情・言葉数・声のトーンは変わります。相手に合わせたやりとりができていくかよく振り返っています。
- ③利用者さんに、顔と名前を覚えて頂けるように、自分からコミュニケーションをとっていきます。



(月館 祐香 PT)

- ①職種に関係なく皆さん仲良くて、アットホームなところですよ。3月異動のスタッフ送別会では、ドライバーさん含め「旅立ちの日に」を合唱し、仲の良さを実感し、感動しました。
- ②とても基本的な事ですが、相手の目を見て話を聞く事、笑顔です。
- ③まずは安全運転、無事故・無違反です。そして、1日でも早く慣れて、リハビリセンターを盛り上げていけるよう日々精進していきたいです。



(椎名 美奈子 CW)

- ①職員の皆さんがとても明るく、親切で良い雰囲気なので、コミュニケーションがとりやすく、アットホームなところだと思います。
- ②言葉使いや距離感を大事にした声かけ、利用者さんに不快のないように接し、信頼していただけるように心がけています
- ③より良いケアにつながる技術を学び、知識を深め、スキルアップできるように頑張ります。



(目黒 遼介 PT)

- ①スタッフや利用者さんがお互いにコミュニケーションをとることができていて、とても良い雰囲気が魅力的です。
- ②利用者さんの悩みの解決や希望の実現に少しでも力になれるように、個人個人に合ったリハビリを提供することを意識しています。
- ③利用者さんに寄り添いながら、自分自身も成長できるように精いっぱい頑張ります。

地域の施設紹介

千葉県済生会習志野病院 整形外科の紹介



整形外科 QR



(副院長 原田 義忠 先生)



高齢化が進む現代日本において、健康寿命を維持・延長するためには、運動器疾患に対する治療は重要なことです。

当院は、杖なしで歩行しラジオ体操などの全身運動が毎日できるような身体を維持するためのお手伝いをしていきたいと考えております。

今号では、千葉県済生会習志野病院 副院長の原田義忠先生より整形外科についてご紹介いただきました。

当院の整形外科は、7名の常勤医師により診療全般を行っております。骨折や靱帯損傷などの外傷一般の治療はもちろんの事、各種脊椎、脊髄病疾患に対する専門的な治療を担う『脊椎外科センター』（常勤専門医2名）と変形性関節症やスポーツ障害および関節リウマチなどの関節疾患に対する専門治療を行う『関節外科センター』を設置しております。脊椎外科センターでは、一般的な椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症のみならず、高度な脊柱変形（脊柱側彎症）に対する積極的な手術療法も行っております。一方関節疾患の治療は、常勤のスポーツ専門医（常勤専門医1名）、リウマチ専門医（常勤専門医2名）、人工関節専門医（常勤専門医2名）がより高度な医療を提供しております。さらにリウマチ疾患はリウマチ科（内科）との密な連携によって、安心した外科的治療を提供しております。



千葉県済生会習志野病院 全景

その他に、千葉大学医学部附属病院整形外科との連携により、「手の外科外来」および「肩関節外来」を行っており、手術が必要な場合も、専門医師により当院で手術を行っております。当院は様々なニーズに対応でき、満足度の高い結果を提供できるよう日々の診療を行っております。

利用者さんの声から

今は絵手紙に夢中です

菊地 恵美子さん

平成27年12月、夜中にトイレに行こうとして、右半身の動き難さと呂律の回りにくさに気づき、救急車を依頼しました。そこでCT検査を行い、脳出血の診断を受けました。年が明けた1月に回復期リハビリテーション病院に転院し、右片麻痺に対する機能訓練を行い、ちょうど桜の開花をみて自宅退院し、4度目の春を迎えています。



退院後、病院での外来リハビリに通院していましたが、6月から家から近い 船橋市リハビリセンターの外来リハビリを利用していました。

平成29年8月からは、介護保険を利用した通所リハビリに週1回の頻度で通っています。

病気になる、不自由なことは、右

手が思うように動かないことでした。

右手の機能回復訓練に取り組みながら、今では、不自由さは受け入れつつ、主婦としての仕事を当たり前のように出ることを目標としています。この間、スタッフの皆さんには要望を取り入れたメニューを与えて下さり感謝しています。

現在、自分で取り組んでいることがあります。好きだった



スポーツの趣味を奪われた中、絵を描くという自己表現の場を見つけました。

利き手の右手から左手に筆を持ち替え、今は絵手紙に夢中です。



船橋市リハビリセンター 案内図



【編集後記】表紙は当センター駐車場の周辺の桜です。クリニック事業では今後必要とされる訪問リハビリを特集、訪問看護では新型コロナウイルス対策などのできる身近なことを紹介、リハビリ事業ではリハビリ教室実施前後での身体能力評価結果の学会報告を掲載しました。地域リハ拠点事業では介護職勉強会でおこなった集団体操と更衣介助を紹介、また、ヘルシー船橋フェスティバルやコミュニティカフェ「ひなたぼっこ」への出前講座を紹介しました。地域の施設紹介は済生会習志野病院整形外科を紹介、利用者さんの声は右片麻痺のために失った趣味から新たな絵手紙の楽しみに取り組む声を掲載しました。

(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