



発行日 / 2020年 7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が東部地区のリハビリ拠点となるように尽力します。
そして リハビリ総合相談について



副センター長
高橋 春美

4月から副センター長を拝命しました。私は、2014年に輝生会が船橋市リハビリセンターの指定管理者として運営を始めた当初から作業療法士としてクリニックに勤務し、外来リハビリ、通所リハビリ、訪問リハビリを行う中で、多くの患者さん、利用者さんと関わってきました。また、チームマネージャーとして、患者さんや利用者さんと関わりながら、船橋市内の居宅介護支援事業所のケアマネージャーの方々とも積極的に交流をもちリハビリの普及に努めてきました。

今後もリハビリセンターが船橋市内、特に東部地区のリハビリの拠点となるよう尽力したいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

「リハビリ総合相談」について

ここでは、地域リハビリテーション拠点事業として以前より行っている「リハビリ総合相談」について紹介したいと思います。

船橋市の「介護保険 高齢者福祉ガイド」にもリハビリテーションに関する総合相談窓口として当センターが掲載されていますが、'そんなことも相談できるんですね'と言われることもあり、どんなことが相談できるのかわかりにくいようです。そこで、具体的な相談内容をご紹介します。

リハビリ総合相談では、リハビリが必要な方に必要なリハビリが提供できるよう取り組んでいきたいと考えています。

相談内容の紹介

1. 本人からの相談

- ・リハビリを受けるにはどのような方法があるのか教えて欲しい。
- ・もっとリハビリをしたいが、どのようにすればよいか。

2. ご家族からの相談

- ・家族が脳梗塞で入院中。そろそろ退院になりそう。退院後のリハについて教えて欲しい。
- ・母が施設に入っている。訪問リハは利用できるのか。
- ・飲み込みについてのリハを受けられるところを教えて欲しい。

3. CMからの相談

- ・リハを入れたケアプランが必要ではないかと思っているが、本人は乗り気ではない。どのように説明したらよいか。
- ・パーキンソン病の方で、環境調整が必要だと思っている。環境調整のアドバイスをして欲しい。
- ・〇〇在住の方。通所リハで送迎可能な事業所を教えてください。

そのために、現在の状態についてお話を伺いながら手続きについて説明をしたり、地域のリハ資源や具体的な調整についてお伝えしたりしていますが、場合によっては、ケアマネージャーと同行訪問し自宅でアドバイスをさせていただくこともあります。相談者は様々で、相談件数はわずかながら年々増えてきています。

何か気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

相談件数の推移

2015年	2016年	2017年	2018年	2019年
18	23	39	47	55

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

身体の不活動状態により生じる現象であり、不動・運動不足・臥床・に起因する全身の諸症状を総称したものです。具体的な症状は様々であり、筋骨格系、循環系、呼吸器系、精神系等、身体の様々な部分に悪影響を及ぼします。



突然ですが…

最近、TVを眺める時間が増えていませんか？

たしかに、親戚や友人とも会っていないし…

寝たままTVを見て過ごす時間が増えたなあ…



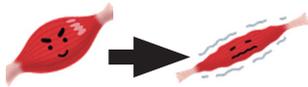
廃用症候群は誰にでも起こり得る現象です。

病気や怪我による長期的な療養時はもちろん注意が必要ですが、外出機会や運動機会が減り、ベッドや椅子で安静にしている時間が増えてしまった方も要注意です！

具体的には身体の中でどんなことが起きるの？

～筋力～

1日安静に寝ているだけで1～3%の筋力低下が生じます。仮に1ヶ月安静に寝ていると約50%の筋力低下が生じるとも言われています。



筋力低下

～体力～

心臓の機能が低下し、全身の血流も低下するため、脱力感や幻暈、易疲労性が生じやすいとされています。



易疲労性

脱力感

～精神系～

身体活動量が低下すると、脳への刺激も減る為、意欲低下やうつ、睡眠障害、認知症の増悪の恐れがあります。



意欲低下

睡眠障害

認知症の増悪

その他

身体へ様々な悪影響を及ぼし、転倒や寝たきりの原因となってしまう可能性があります。



転倒

あなたの筋力と体力は大丈夫ですか？

食卓の椅子から30秒間で何回立つことができますか？



方法：椅子に座り手を胸の前で組みます。安全に配慮した上で素早く立ち座りを30秒間繰り返します。

基準：「14回以上できた方」は転倒のリスクが低く、

「14回未満の方」は転倒のリスクが高くなると言われています。

皆様はいかがでしたか？

体力・筋力をつけるためには手軽で継続できる運動習慣が重要です。

～おすすめ～

散歩・ジョギング・立ち座り運動・スクワット等



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。



自分たちの健康を守る為、周りの人を守る為に新しい生活様式が提案されています。
 身体的距離の確保・マスクの着用・手洗い・密集・密接・密閉を避ける等の感染症対策
 を続けていきましょう。
 今年の夏も暑そうですが、感染症対策を踏まえての熱中症対策について考えてみます。

マスクの着用



飛沫を飛ばさないためにマスクは必要です。

しかし、高温や多湿の環境下でのマスク着用は熱中症リスクが高くなります。

屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる時はマスクを外して大丈夫です。

マスク装着により喉の渇きを感じにくくなったり、付け外しの面倒さから水分を控える
 可能性もあります。

喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。
 汗をかいた後は適度な塩分摂取も必要です。



エアコンの使用

熱中症予防にはエアコンを活用しま
 しょう。

ただし、ほとんどのエアコンは空気を
 循環させるだけで換気を行っていな
 いため、冷房時でも窓を開けたり換気

扇にて換気が
 必要です。



今年の夏は一工夫

健康管理

熱中症の症状は発熱・めまい・頭痛・けいれん・意識障害などです。
 感染症対策では毎日の体温測定が勧められていますが、平熱を知ること
 で発熱に早期に気づくことができます。

寝不足や疲れがあると、感染症や熱中症になりやすくなりますので、
 食事・睡眠のリズムを整えましょう。

感染症も熱中症も予防と早期の発見・対処が重要です！

涼しく過ごす

涼しい服装や帽子・日傘などの活用、
 外出時は暑い日や暑い時間帯を避け
 ましょう。外出中、屋内の店舗など
 で涼む際は密な環境にご注意を。

冷却シートや水枕などで首元を冷や
 すのも体温を上げすぎない工夫で
 す。皆さんまめに手洗いをしている
 と思いますが、手を冷やす事は体温
 を下げる作用があります。

感染と熱中症予防に一石二鳥です！



熱中症かも？と思ったら…

水分・塩分を補給し、涼しい場所で衣服を緩め体を冷やし安静にしましょう。

意識障害やけいれん、上記の対処をしても改善が見られない場合は受診や救急車要請を！

（発熱時の受診の際は、まずは医療機関へ電話相談してからに）

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。

地域リハ研究大会 10年間の活動まとめと振り返り



座長 石川 誠 氏



第1回大会のシンポジウムの写真です。

「船橋市における地域連携を考える！」について、熱く語り合いました。

「地域リハビリテーション研究大会」は、船橋市におけるリハビリ関連の専門職の皆様を対象に、地域リハビリテーションの普及・啓発をはかる目的で行われています。2009年を第1回として、秋と年度末の年2回開催し、2019年度までに20回を数えます。秋は、地域リハビリテーションを古くから実践されてきた著名な講師による「特別講演」を行い、年度末は、「特別講演」に加え、病院や在宅あるいは施設で取り組まれていることの「実践報告」や「シンポジウム」など、船橋の「今」が分かる内容で行っています。

研究大会の開催に際しては、地域リハ推進委員会のメンバーの皆さまには企画、運営にご協力を頂き、また、多くの医療・介護・福祉等関連団体・職種の皆さまに参加していただいていますこと、感謝しています。

今後とも皆様の協力のもと、より良い研究大会になるべく、努力していきますので、よろしくお願いいたします。



6回 栗原 正紀 氏



7回 逢坂 悟郎 氏



8回 山口 昇 氏



9回 迫井 正深 氏



10回 大田 仁史 氏



11回 村井 千賀 氏



12回 堀田 聡子 氏



13回 岩名 礼介 氏



14回 二木 立 氏



15回 藤島 一郎 氏



16回 齊藤 正身 氏



17回 井口 豪 氏



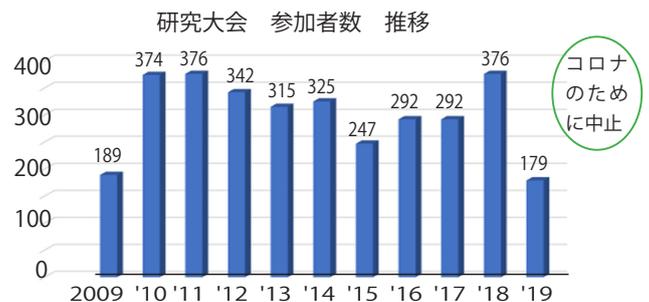
18回 上田 敏 氏



19回 鈴木 康裕 氏



20回 二木 立 氏



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。地域リハビリ拠点事業

このQRコードで直接アクセスできます。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。



研究大会 一覧

	開催日	講演内容	所属	講師	会場	参加人数
第 1 回	2009/10/10	「これからの船橋市における リハビリテーションの流れ」	船橋市立リハビリテーション ン病院 理事長	石川 誠 氏	船橋市中央公民館	189
第 2 回	2010/10/16	「世界の地域リハビリテーション」	兵庫県立総合リハビリテー ションセンター中央病院 名誉院長	澤村 誠志 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	186
		「日本の地域リハビリテーション」	小倉リハビリテーション 病院 院長	浜村 明德 氏		
第 3 回	2011/02/27	「社会保障の将来予測」	内閣官房社会保障改革 担当室長	中村 秀一 氏	船橋市 勤労市民センター	188
第 4 回	2011/09/17	「日本の地域リハビリテーションII」	小倉リハビリテーション 病院 院長	浜村 明德 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	179
第 5 回	2012/03/11	「食事場面の外部観察評価でわかること」	日本歯科大学附属病院 口腔介護・リハビリテー ションセンター	田村 文誉 氏	船橋市 勤労市民センター	197
		「平成 24 年度介護保険法改正と介護報酬改定に ついてーケアマネジメント関連を中心にー」	日本介護支援専門員協会 会長	木村 隆次 氏		
第 6 回	2012/09/15	「地域医療連携と地域包括ケア」	長崎リハビリテーション 病院 院長	栗原 正紀 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	218
第 7 回	2013/03/03	「地域包括ケアの実現へ向けて 回復期病院・ケア マネ連携から地域全体での病院・ケアマネ連携へ」	兵庫県立西播磨総合リハビ リテーションセンター	逢坂 悟郎 氏	船橋市中央公民館	124
第 8 回	2013/09/21	「地域リハビリテーションと 地域包括ケアシステム」	公立みつぎ総合病院 名誉院長・特別顧問	山口 昇 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	188
第 9 回	2014/03/08	「地域包括ケアシステムの構築と リハビリテーションの展開」	厚生労働省 老人保健課 課長	迫井 正深 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	127
第 10 回	2014/09/13	「地域リハビリテーションと住民活動～住民ボラ ンティアとリハビリ関係職 プロボノの協働～」	茨城県立健康プラザ 管理者	大田 仁史 氏	船橋市 勤労市民センター	193
第 11 回	2015/02/14	「介護保険改正と生活期リハビリテーション」	厚生労働省 老健局 老人保健課 課長補佐	村井 千賀 氏	船橋市東部公民館	132
第 12 回	2015/10/16	「地域包括ケアのまちづくり：人を、地域を、 社会を変えるチームスピリット」	国際医療福祉大学大学院 教授	堀田 聡子 氏	船橋市 保健福祉センター	143
第 13 回	2016/02/20	「地域包括ケアシステムにおけるリハビリテー ション」ー介護予防・日常生活支援総合事業 とこれからのリハ職の役割ー	三菱 UFJ リサーチ & コン サルティング株式会社 経済社会政策部 社会政策グループ長	岩名 礼介 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	104
第 14 回	2016/09/16	「地域包括ケアと地域医療連携」ーリハビリテー ションとの関わりにも触れながらー	日本福祉大学 学長	二木 立 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	143
第 15 回	2017/02/04	「浜松市リハビリテーション病院における地域リハ と嚥下障害の取り組みおよび臨床倫理について」	浜松市リハビリテーション 病院 院長	藤島 一郎 氏	船橋市宮本公民館	149
第 16 回	2017/09/21	「地域包括ケアシステムと 通所リハビリテーション」	医療法人真正会 理事長	斉藤 正身 氏	船橋市 保健福祉センター	169
第 17 回	2018/02/17	「地域包括ケアシステムに向けた同時改定 (介護保険を中心に)」	厚生労働省 老健局 老人保健課 課長補佐	井口 豪 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	123
第 18 回	2018/09/20	「ICF を活用したリハビリテーション医療」	(公財) 日本障害者リハビ リテーション協会顧問	上田 敏 氏	船橋市中央公民館	270
第 19 回	2019/02/09	「地域包括ケア時代に地域に求められること」	厚生労働省 医務技監	鈴木 康裕 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	106
第 20 回	2019/09/19	「地域包括ケア・地域医療構想と リハビリテーション医療」	日本福祉大学 名誉教授	二木 立 氏	船橋市中央公民館	178

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。

7月より運営再開

リハビリ事業が新しくなります

下記の通りの新しい形で運営させていただきます。

環境を整えます

- ・職員は毎日検温し、体調不良者は出勤させません。
- ・マスクを着用し、飛沫感染を防ぎます。
- ・皆さまが触れる部分は清潔にしてお待ちしております。
- ・館内は換気につとめます。
- ・マシンを待つための椅子を減らします。



定員・時間・枠数を変更します



	フォロー	プール
定員数	30名⇒15名	20名⇒10名
時間	90分⇒80分(受付、運動時間、後片付け含む)	
枠数	2枠⇒4枠/日 時間枠は下表に示します。	

曜日	運動時間	月		火		水		木		金	
		フォロー	プール								
午前	9:15-10:15	①	①	①	①	①	/	①	①	①	①
	10:45-11:45	②	②	②	②	②	/	②	②	②	②
午後	13:15-14:15	③	/	/	/	③	③	/	/	③	③
	14:45-15:45	④	/	/	/	④	④	/	/	④	④

7月は、②③のみ実施

熱中症にも注意しましょう

熱中症のリスク

換気によってクーラーの冷却効果が減少
マスク着用による体温上昇



熱中症を予防するには

こまめに水分を補給すること
無理せず楽々できる運動を行うこと

<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。

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、各スタッフが心が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」に掲載された看護師の藤田 瑞子^{みずこ}さんが話された「相手の事を大切にする接遇」を紹介します。



接遇は相手の事を大切にしています、ということを表現する手段の一つだと思っています。私たちが関わる利用者さんは仕事・結婚・家を立てる・子育てなどを経験してきた人生の先輩であることがほとんどです。その先輩たちを人として尊敬して関わっています。また丁寧すぎると壁を作ることもあるので相手がどのように遇って欲しいと感じているのか感じ取って、相手に合わせた接遇をしたいと思っています。

倫理委員会から

「モヤっと」の発表

リハビリセンターでは、業務中に感じたこと、気づいたことを「モヤっと」と題して、毎週1人ずつ月曜日の朝礼時に発表しています。

今回は、センター長の石原茂樹さんの「モヤっと」「リハビリ目標設定後のリハビリ目標の共有について」を取り上げました。

リハビリ実施に際しては、患者さん・利用者さんと目標を共有することは大事な事です。その為には、患者さん・利用者さんの希望や目標をまず聞きます。その後、身体能力評価、認知能力評価を行い、達成可能と思える現時点での目標を、本人とスタッフ間で共に設定します。

設定時や設定後に、患者さん・利用者さんとリハビリ目標をしっかりと共有することが必要ですが、時折、あいまいになっていることがあり、モヤっとしています。

それをどのように共有していくのが課題と思っています。



現状評価・目標設定を共有するリハビリ会議の様子

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



(橋本 幸由美 NS)

- ① スタッフ（職種に関わらず）とコミュニケーションがとりやすく、温かい雰囲気があるところです。
- ② まずは、笑顔できちんと挨拶をすること、そして真摯な態度で接して、利用者さんと信頼関係を築けるようにと努めています。

③ 勤務日は少ないですが、今までの経験を踏まえ、利用者さん・ご家族の在宅生活を支える訪問看護ステーションの一員として努力していきます。



(大滝 なつみ OT)

- ① 職種間の隔たりがなく、温かい雰囲気の所です。先輩にも声をかけていきやすいアットホームな環境です。
- ② 患者さんの思いや悩みを傾聴していくことです。患者さんが理想とする生活が送れるようお手伝いが出来たらと思っています。

③ まずはバイクでの移動が安全にできるよう頑張ります。また患者さんと沢山コミュニケーションをとり、信頼していただけるように努力していきます。



(友利 隼人 PT)

- ① 地域に根ざしたリハビリを提供しているところです。リハビリ事業も再開され、活気が戻ってきています。
- ② 利用者さんのニーズに答える事です。特に「評価すること」を大事にし、専門職として何ができ、何を改善できるのか、日々心がけています。

③ 生活期でしか学べないことをしっかりと学び、“その人らしさ”を生活の中で最大限に引き出せるように、頑張りたいと思います。

地域の施設紹介

千葉徳洲会病院 リハビリテーション科の紹介



〒 274-8503 千葉県船橋市高根台 2-11-1

TEL : 047-466-7111

リハビリ科 QR

部長紹介



池田 喜久子 先生



地域の病院で、老若男女、リハビリを必要とする方に、入院、外来、訪問の形で、リハビリを提供しています。退院後も安心して地域で過ごせるように、介護保険サービスの方々ととのさらに密な連携を心掛けていきます。

今号では、当センターにご紹介いただくことも多い、千葉徳洲会病院リハビリテーション科を紹介いたします。

千葉徳洲会病院は、新京成線高根公園駅北口より徒歩3分のところにあります。内科・外科・消化器内科・消化器外科等26の診療科を持つ391床の救急病院です。古くからリハビリテーションに力を入れており、1995年からリハビリ病棟を開設し、2000年に回復期リハビリテーション病棟となりました。

2014年7月、新病院移転を機に回復期リハビリ病棟は46床に増床されています。同院は救急患者を多く受け入れており、発症早期から集中的なリハビリテーションを行うとともに、退院後も外来や訪問リハビリテーションで患者さんの生活をサポートしています。

リハビリテーション科部長の池田先生は、「船橋市回復期リハビリテーション病棟連絡会」の代表を務められている他、「ひまわりネットワーク」地域リハ推進委員会の委員など、船橋市の地域リハビリテーションの推進にご尽力されています。



千葉徳洲会病院 リハビリテーション科 のみなさん

利用者さんの声から

リハビリスタッフや家族に感謝

寺林 實 さん

平成25年4月左大腿部の骨肉腫を手術により人工骨に置換したあと、5月に船橋市立リハビリテーション病院に転院しリハビリを受けることになった。

それまではリハビリという言葉は理解していたつもりでも、リハビリを受ければ元の身体に戻るのかと簡単に考えていたときがあった。自分の身体の不自由さも判らずにリハビリを簡単に受けていたのかもしれない。

8月にリハビリテーション病院を退院後、リハビリを受けないと自分では何も出来ないことが多くあり、すこやかデイケアハウスに通い出した、さらに平成27年2月より船橋市リハビリセンタークリニックの通所リハビリにお世話になり現在に至っている。

今はリハビリの大切さや自分の身体の事を考えて、機能向上させること、又は現状維持をモットーに、さらにお世話にならねばと思っています。

欲張りかもしれないが、以前のよう散歩や写真撮影や海釣りに行きたいですね。現在は家族が春は桜の花見、秋は紅葉などを観に連れ出してくれて毎回楽しみにしている。

リハビリを行っていただいているすこやかデイケアハウス、リハビリセンタークリニックのスタッフや、面倒をみてくれている家族に感謝、感謝です。



船橋市リハビリセンター 案内図



【編集後記】「ひまわり」のように夏の暑さに負けずというところですが、今年はコロナウイルスの影響で、熱中症対策が特に求められています。クリニック事業では運動不活発による廃用症候群を特集、訪問看護では熱中症対策を紹介しました。地域リハ拠点事業では研究大会の10年間をまとめてみました。参加していただいた関係者の方に感謝です。リハビリ事業では7月からの再開に向けて、感染予防対策の準備と変更点をお知らせしました。地域の施設紹介は千葉徳洲会病院リハビリテーション科を紹介、利用者さんの声は大腿骨手術後のリハビリに励み、なおかつ家族と共に生活を楽しまれている声を掲載しました。(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