

発行日 / 2020 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/>



地域包括ケア時代の新たな訪問看護を考えます。

—在宅で過ごす方を訪問看護ステーションで支えます—



訪問看護ステーション
横山 恭子 所長

訪問看護と聞くと

皆さんは『訪問看護』と聞いて何を想像しますか？
傷の処置や注射など、家で医療的な手当が必要になっ
たらお願いするもの？

それとも住み慣れた家で最期まで過ごそうという時に手
助けしてくれる？…

どちらも正しい訪問看護の仕事です。でも、どちらもと
違う仕事もあります。

今回はそんな訪問看護のご紹介です。

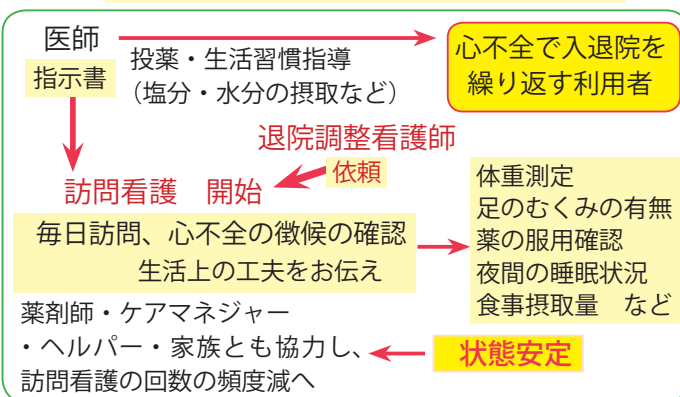
訪問看護は、主治医の指示のもと、病気やケガがあつ
ても家で暮らし続けたい人に対して提供されます。例え
ば生活習慣病などで治療中の場合、合併症をさける暮ら
し方のアドバイスをするのも私たちの仕事です。また、
入院している病院から退院する時も私たちの出番です。
それは、退院直後の不安定な病状変化の相談や、生活上

の工夫をケアマネジャーさんや訪問介護の方たちと協力
し、一日も早く元の暮らしに戻れるよう一緒に知恵を
絞っていくことができるからです。

ライフラインのひとつとしての訪問看護

『時々病院、ほぼ在宅』 病院で治療しなくてはならない
場面もちろんあるでしょう。しかし自分らしく過ごせ
る場所はどこか…それが自宅であれば、訪問看護師はい
つでもお手伝い致します。電気、水道、ガス、訪看（訪
問看護）。皆さんの暮らしを支えるライフラインのひと
つとして、訪問看護を覚えておいて頂けるとありがたい
です。

退院直後の 利用者さんの例



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

リハビリセンターの作業療法室や、リハビリで実際に使用している道具を紹介します。

リハビリセンターの作業療法室には、主に手の筋力強化や可動域拡大・指の細かい動きの練習の為の道具（訓練用具）と、日常生活をより快適に過ごすための補助具（自助具）があります。今回はこれらの中からいくつかを紹介します。

作業療法室 レイアウト



訓練用具



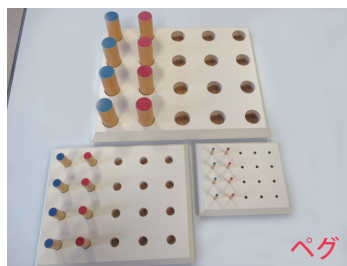
自助具

訓練用具の紹介



アクリルコーン

コーンを運ぶことで、肩や肘の動き、握りの練習になります。



ペグ

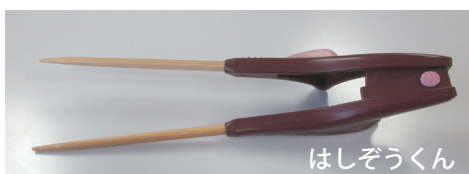
ペグと呼ばれる棒を穴に刺すことで、指のつまみの練習になります。3種類のサイズがあり、指の状態に応じて使い分けます。



スプリング
バランス

腕を上げる力をサポートします。サポートする力は手で調節できます。

自助具の紹介



はしぞうくん

バネや指あてがついた箸を使うことで、食べ物をつかみやすくなります。



太柄スプーン

スプーンやフォークは、写真のように柄を太くすることで持ちやすくなります。



ループタオル

2つの洗体タオルを輪になるよう縫ったものです。タスキのようにかけることで、片手でも背中を洗うことができます。



家ではどんな練習ができるの？

他にはどんな自助具があるの？

と思った方は、ぜひリハビリのスタッフにご相談ください！

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。



厳しい夏がやっと終わり、気温の低下と共に乾燥を感じる季節になりました。
感染症のシーズンがやってきます。やっぱり秋・冬も皆で感染症対策に取り組みましょう。

今年9月のインフルエンザ感染者数は前年の1000分の1の少なさとのことで、皆さんのコロナ対策が奏効していることが伺えます。しかし、インフルエンザの流行は通常11月頃から始まり、1～2月にピークを迎えるため、今後どうなるかは不明です。インフルエンザとコロナウィルスの同時流行が懸念されます。

各個人のできることを徹底して感染予防に取り組みましょう！

手洗い



石鹸と流水が基本
洗えない時は手指消毒剤を利用

うがい



飛び散りは感染源！
低い位置で吐き出し
清潔を心がける

マスク



ぴったりと顔に沿わせる。規則正しく、バランスよく
捨てるときは紐を持ち、その後手洗い

食事



環境



室温は20度前後
湿度は50～60%程度
適宜の換気を行う

睡眠



疲れをためない

服装



天気予報を確認し、
脱ぎ着やすい服装で暖かく

運動



適度な活動で体力を維持
人混みは避けましょう

ストレス対策



オンオフを切り替えて
リフレッシュ



＜インフルエンザ予防接種＞

「65歳以上の方など」は10/1から予防接種を受けましょう。

それ以外の方は10/26以降から予防接種が受けられます。

(特に医療従事者、65歳未満の基礎疾患を有する方、妊婦、乳幼児～小学校低学年の方はお早めに)

○風邪症状・発熱時は…

消化の良い食事や水分をとり、家族とも食事や生活空間を分けて休息を取りましょう。

距離を取っていても、家族内感染しやすい場所は「洗面所」「トイレ」「浴室」など体液や飛沫が残りやすい場所です。消毒や住居用洗剤を使用して清掃しましょう。

ドアノブも忘れずに！

(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。

市民公開講座 8年間の活動まとめと振り返り

「市民公開講座」は、リハビリテーションの推進を目的として市民の皆様を対象に行われており、それには、リハビリテーションについて広く知って頂くことが重要と考え、リハビリテーションの第一線で活躍する講師をお招きし定期的に公開講座を開催しています。

2012年を第1回として、年に1回開催し2019年度までに全9回を開催しました。

講演は「介護保険のリハビリテーション」から、「住民参加の介護予防」や、ふなばしシルバーリハビリ体操のモデルとなった「シルバーリハビリ体操」の紹介、ここ数年は地域包括ケア時代をテーマとした「地域包括ケア時代のリハビリテーション」が分かる内容で行っています。市民公開講座の開催に関しては、これまで多くの講師の先生方にご協力を頂き感謝しております。今後とも市民の皆様によりリハビリテーションを広く知って頂き、リハビリテーションを推進したいと思っておりますので、多くの皆様にご参加頂ければ幸いです。

	開催日	講演内容	所属	講師	会場	参加人数
第1回	2012.1.29	「介護保険のリハビリテーション」	居宅介護支援センター 船橋梨香園 センター長	杉田 勝 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	236
		「住民参加の介護予防」	茨城県立健康プラザ 管理者	大田 仁史 氏		
第2回	2013.3.10	「シルバーリハビリ体操」	茨城県立健康プラザ 管理者	大田 仁史 氏	船橋市中央公民館	135
第3回	2014.1.26	「常に目標を持って生き続けたい。私の健康法 －社会の役に立ってなんぼ－」	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	128
第4回	2015.1.31	「摂食嚥下障害とリハビリテーション」	藤田保健衛生大学 副学長	才藤 栄一 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	140
第5回	2016.1.17	「老いても病んでも家族の愛を壊さずに、 この船橋で～北欧で、そして、一人暮らしの母を」	国際医療福祉大学大学院 教授	大熊 由紀子 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	134
第6回	2016.6.25	「これからのリハビリテーションの役割 ～より良い暮らしを続けるために～」	公益社団法人 日本リハビリ テーション医学会 監事	水間 正澄 氏	船橋市 保健福祉センター	90
			昭和大学医学部リハビリテー ション医学講座 名誉教授			
			医療法人社団輝生会 教育研修 局長			
第7回	2017.11.26	「リハビリテーション医療のこれまでとこれから」	船橋在宅医療ひまわりネット ワーク 地域リハ推進委員会 リーダー	石川 誠 氏	船橋市 保健福祉センター	93
			船橋市立リハビリテーション病 院・船橋市リハビリセンター 指定管理者代表			
第8回	2018.6.23	「地域包括ケア時代のリハビリテーション ～その人らしく、くらすことを支える～」	日本リハビリテーション病院・ 施設協会 名誉会長	浜村 明德 氏	船橋市民文化創造館 きららホール	80
			医療法人 共和会 小倉リハビリ テーション病院 名誉院長			
			介護老人保健施設伸寿苑 施設 長			
第9回	2019.6.29	「地域包括ケア時代のリハビリテーション」	社会福祉法人 こうほうえん 理事長	廣江 研 氏	船橋市 保健福祉センター	105

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。

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





介護保険におけるリハビリテーションについてわかりやすく説明する
杉田 勝氏



住民が主体となって介護予防に取り組むことが必要と話される
大田 仁史氏



シルバーリハビリ体操
を実演する
大田 仁史氏



大田 先生には、翌年もおこしいだき、前回、お話しきれなかった茨城県で取り組まれている「シルバーリハビリ体操」について、ご紹介いただきました。



地域リハビリテーションはインクルシブな社会を創出することと話される、リハビリ界の大御所
澤村 誠志氏



藤田保健衛生大学（現藤田医科大学）における最新の嚥下障害に関する研究成果をもとに、飲み込みに関するリハビリテーションの基礎と実際の取り組みについて、熱く語る
才藤 栄一氏



「寝たきり老人」のいる国いない国で北欧と日本の過去から現在の取り組みを紹介した大熊 由紀子氏。お母さまを看取られた体験など多くのことをお話しいただきました。



リハビリテーションは、「単なる機能回復を図るだけでなく、残された能力を最大限に発揮すること」と話される
水間 正澄氏



5 万年前の洞窟遺跡でのネアンデルタール人が「障がい」をもった仲間と共生し死後に花を手向けていた事実を紹介。リハビリテーション医療の歴史を振り返り、最後は、仲間とともに、日々前向きに生きることの重要性を語ってくださった 石川 誠氏



実際のリハビリの様子から生活を取り戻すまでには何が必要か、支援者は、その方の「人となり」や「生き方」を踏まえた支援が必要であると語られた 浜村 明德氏



こうほうえんの理念は法人開設時より「地域に開かれた、地域に愛される、地域に信頼される」とし、住民の声や要望に耳を傾け、そこに必要なものを創造するという取り組みを実践してきたお話をされる
廣江 研氏

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。

リハビリ事業 現在の運営形態

	定員数	時間	枠数	利用可能回数
パワーリハビリ フォローアップ	15 名	80 分 (運動時間は 60 分)	週 16 枠	週 3 回
プールリハビリ	10 名		週 12 枠	週 2 回

曜日		月		火		水		木		金	
運動時間		フォロー	プール	フォロー	プール	フォロー	プール	フォロー	プール	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

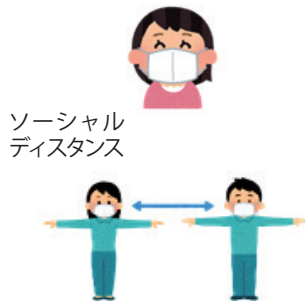
① 9:15 ~ 10:15 ② 10:45 ~ 11:45 ③ 13:15 ~ 14:15 ④ 14:45 ~ 15:45

②、③枠のみ巡回バス対応。①、④枠は予約が取りやすいです。

予約の流れ

- ・端末前に設置された、予約日時確認カードを取ります
- ・予約日時確認カードに記載された日時を、端末に入力します

マスク着用



ソーシャル
ディスタンス



感染予防対策

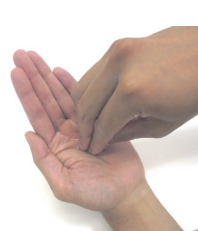
カンファスイを用いて清掃しております

カンファスイとは厚生労働省認定の食品添加物薬剤「次亜塩素酸ナトリウム」に食品添加物の酸化剤を加えて生成されています。除菌・除ウイルス効果がありながら人体や環境には無害な衛生水です。



手指消毒のご協力をお願いいたします

- ①ポンプを 1 回押して、手の平に取ります。
- ②はじめに両手の指先に消毒液をすり込みます。
- ③手の平と手の甲、指の間、最後は手首まで、乾くまで十分にすり込みましょう。



<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、各スタッフが心掛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」に掲載されたチームマネージャーの尾下真志さんが話された「敬意を示すこと」を紹介します。



接遇において意識していることは、相手を理解する努力をすることと敬意を示すことです。利用者さんに対しては、お話の内容を正確に聞き取ることを心掛け、言葉とともにある気持ちについて考えるようにしています。仲間への敬意としては、資格を持つプロとして働く者同士、良いことも悪いことも言葉を選んで伝えるように心掛けています。

医療安全委員会

～緊急時対応研修～

緊急時にスタッフ全員がすぐに対応できるよう緊急時対応研修を行いました。

まずは事前課題として、緊急時使用物品の場所をきちんと把握しているかアンケートでスタッフに確認し、どの程度の認識があるかを確認。その後改めて場所の確認と実際の使用方法を学びました。



救急カート

全職種対象の勉強会であったため、普段物品に接することの少ないスタッフにも良い研修となりました。

この後は全員がよりスムーズに対応出来るよう、実技での研修を行う予定です。



A E D



ストレッチャー

ス タ ッ フ 紹 介



(石丸 知絵 NS)

不安もありますが、先輩方に頑張ってついて行って、患者さんに「来てくれてよかった」と思ってもらえるように早くになりたいと思います。

- ① アットホームで皆があたたかいところ。皆の距離が近く安心できます。
- ② 病気ばかりに目を向けず、今までの人生、どのような生活をしてきたのかを大事にした関わりができるように、また頼りたいと思うような信頼関係が築けるように心掛けています。
- ③ 訪問看護という分野は初めてのため、



(山下 悠貴 PT)

③ 新しい環境で気持ちを新たに頑張ります。また、センターの力になれるように、少しでも早く慣れていきたいと思っています。

- ① リハビリ事業（介護予防）を行っている所。利用者さんが、自主的に取り組める環境があり、健康を意識している方が多いと感じました。
- ② 常にこれでよいのか？できる事はないのか？と自分に問いかけ続ける事です。現状に満足せず、日々、自己研鑽していきたいと思っています。

- 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

地域の施設紹介

介護老人保健施設 フェルマータ船橋 の紹介

〒 274-0822 千葉県船橋市飯山満町 1 丁目 822
TEL : 047-425-5581



塩原 貴子
事務長代理



フェルマータ船橋に相談員として入職して 20 年が経ちます。資格を取得したり、結婚して子供をもうけ、たくさんの職員・利用者さんと出会いました。一貫して変わらないのは、フェルマータ船橋は「地域で生活する高齢者をリハビリテーションを通して支え続ける」というスタイルです。日々勉強しながら地域に貢献していきたいと思っています。

今号では、当センターと同じ地区にあり、リハビリテーションに力を入れている、フェルマータ船橋を紹介いたします。

フェルマータ船橋は、平成 10 年に開設されました。県道 8 号線（船橋我孫子線）吹上の交差点から少し入ったところにあります。船橋整形外科病院と同じ法人「紺整会」が運営しています。フェルマータ船橋は、一般棟・認知症棟合わせて 97 床で、入所・短期入所、通所リハ、訪問リハサービスを提供するほか、居宅介護支援事業所を運営しています。

専門職の行うリハビリテーションはもとより、生活の中で行うリハビリにも力を注いでおり、千葉県でもめずらしい、在宅強化型老人保健施設です。また、通所リハは、当センターと同じ 1-2 時間のサービス及び 3-4 時間のサービスを実施しています。

事務長代理の塩原さんは、フェルマータ船橋の運営をするだけでなく、船橋市介護老人保健施設協議会や通所リハ連絡会の活動等を積極的に行っておられ、船橋の地域リハ推進になくてはならない存在です。



一般社団法人千葉県老人保健施設
令和元年度研究事例発表



利用者さんの声から

リハビリに期待しながら日々過ごしています。

私は 2 回脳梗塞になっています。最初は 2016 年 12 月に、また 2 年半後の 2019 年 2 月に患い入院生活を送りました。いずれも 2 ～ 3 ヶ月のリハビリ病院での治療後、船橋市リハビリセンタークリニックに通っています。後遺症で言葉の出にくさ、手の感覚の悪さ、飲み込み問題、めまいなどがあり、不自由さを伴う生活です。

そんな状況の中でも、リハビリを行うことで少しでも回復し、前向きに日常生活を送りたいと思っていますし、月に 1 ～ 2 度はリハビリを兼ねて会社に行くことも続けたいと思っています。家族では、2 歳から小学校 5 年生までの 9 人の孫がいます

ので、その孫たちの成長を見守るためにも、まだまだ頑張っていきたいとも思っています。

社会に目を向ければ、今のご時世、コロナ禍の中、気持ちが落ち込むこともあります。少しでも前向きな日常生活ができたと思います。

妻とともに三山から飯山満までリハビリに通いながら、家族や周囲の方々にも力をもらい感謝しています。そして、センターの皆様には今後ともご指導よろしく願いいたします。



中田 勲 さん

船橋市リハビリセンター 案内図



【編集後記】表紙は秋空のさわやかなアンデルセン公園です。巻頭言では在宅で過ごす利用者さんへの訪問看護の役割を考えてみました。クリニック事業では上肢の機能回復のための訓練用具と自助具の一部を紹介、訪問看護では感染予防の実践、リハビリ事業では新たな時間割や感染対策を紹介しました。地域リハ拠点事業では、8 年間の市民公開講座を振り返り、多くの演者の方から、貴重な内容のお話を聞くことができたなと今更ながら思っています。地域の施設紹介は、フェルマータ船橋を紹介させていただきました。利用者さんの声からは、障がいのなかりハビリに取り組んでいる中田さんを紹介させていただきました。（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