

発行日 / 2021 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/>



二宮神社

## 当センターでの感染対策 と 筋力低下を予防する筋トレの薦め

### COVID-19 感染症の早期終息を願って



センター長 石原 茂樹

中国の武漢から始まった新型コロナウイルス感染症 (COVID-19 と略) は世界中で猛威をふるい、多くの感染者と多くの死亡者を出しています。日本でも、新規感染者数は急激に増加しています。春から夏、夏から秋、秋から冬にかけて現在第3波が来ています。そして、病床の逼迫も医療界では叫ばれています。船橋でも、感染者数が増加している状況です。ワクチンや特效薬がない状況では、**感染予防が一番です。そのためにはマスクの着用、手洗いの励行が勧められています。**

COVID-19 の感染経路は、飛沫感染・接触感染といわれていますが、そのほかにはエアロゾル感染も言われています。エアロゾル感染はたばこの煙のようなものを想像していただければと思います。予防法の中では、密閉・密集・密接の三密を避けることで、なかでもソーシャルディスタンスや**換気対策**が必要ですし、重要です。

### 当センターでの感染対策

当センターでは、スタッフの体調管理面では、始業前の体温測定と記録、クリニック入室前の手洗いの実施を

ルールとしています。また、利用者さんには、自宅で体温測定をしていただき、37.5℃以上の場合や、体調不良の場合は、お休みをお願いしています。さらに、センター入り口にて、体温測定・手洗い・マスク着用をお願いして、感染対策をしています。

### 身体能力低下への対策と 筋トレの薦め

一方、COVID-19 の感染対策として、来院されない場合もありますので、その場合には、身体能力を低下させないための工夫として、訪問リハビリに変更することしてきました。また、元気な人でも、感染者が増加すると、外出の自粛が要請されますので、不動による下肢筋力の低下が起こります。そんな時には、筋力を落とさないため、今までに学んできた家の中でできる自主トレ (特にスクワット、立ち座りなどは効果あり) を行い、筋力維持・増強を図ることが必要です。

年初にあたり、猛威を振るっている COVID-19 への対策をたてて、スタッフも利用者さんも共に元気にすごすことができることを願っています。

COVID-19 とは coronavirus disease 2019 (2019 年に発生した新型コロナウイルス感染症) を略した言葉です。

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

～自宅で実施できる呼吸リハビリ～

① 呼吸リハビリとは？

呼吸リハビリテーションは、呼吸困難の軽減や心身機能の改善を目的とし、安全かつ安楽に日常生活を過ごすために行うものです。適応は様々であり、呼吸器疾患を有する方に対してはもちろんですが、加齢により体力が低下した方、その他の疾病や怪我により以前よりも活動する機会が減っている方にも適応となります。

② 呼吸に関わる主な要素

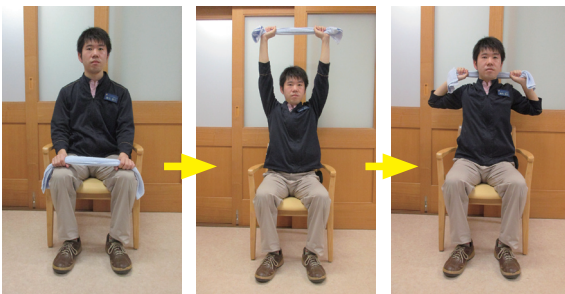
- ・肺 ⇒ 意図的には鍛えられない
- ・呼吸筋 ⇒ 横隔膜や呼吸補助筋等 鍛えること / 伸張性を改善させることが可能
- ・骨格 ⇒ 肋骨や肩甲骨、脊柱等の可動域を十分に保つことが重要
- ・全身耐久性 ⇒ 有酸素運動、普段の家事動作を継続することが重要



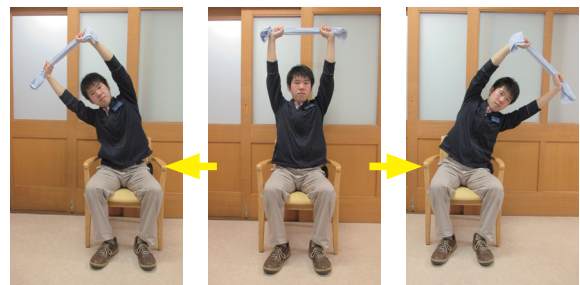
③ 具体的な自主トレーニング方法

～タオル体操～

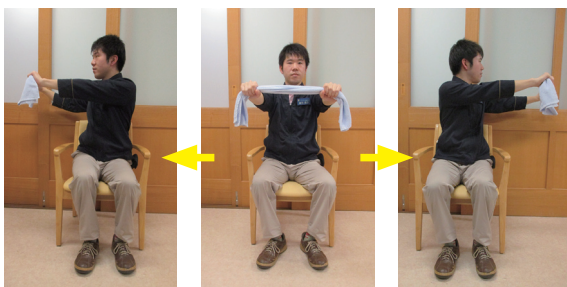
→肩・肩甲骨・肋骨・背骨を大きく動かし、呼吸に必要な身体構造を柔軟に保つための体操。



バンザイをした後、頭の後ろまでタオルを下げます。一呼吸おいて元の位置にタオルを戻していきます。



バンザイをした状態から、身体を左右へと倒していきます。無理のない範囲でゆっくりと行いましょう。

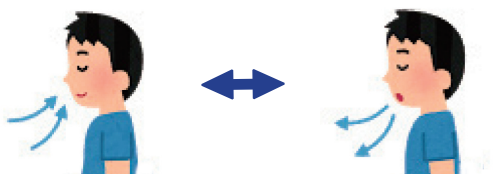


肩の高さにタオルを持ち上げ、左右へ身体を回旋させます。その際、頭も一緒に回旋させましょう。

ポイント

- ・呼吸を止めず、ゆっくりと呼吸を続けながらリラックスして行いましょう。
- ・それぞれの運動を3分程度を目安に行い、痛みが無ければ毎日行うように心掛けましょう。

～口すぼめ呼吸～ 効率の良い呼吸法の獲得、及び強く柔軟な呼吸筋を獲得するための運動。



“鼻” から息を吸って  
(お腹を膨らましながら)

“口” から息を吐く  
(お腹を凹ませながら)

ポイント

- ・息を吐く時は口ウソクを消す時の様に「細く」「強く」「長く」。
- ・息を吐く秒数の目安は吸う時の3～5倍を目指しましょう。

例：3秒吸う ⇔ 9秒吐く

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。



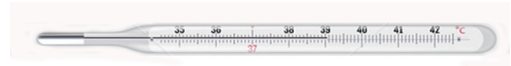


家でも外出時でも体温測定が必須の時代となりましたね。

体温計が品切れで中々買えなかったとか、昔は水銀の体温計を 10 分くらい挟んでたよね等、ご家庭で体調を判断する手段の一つとしてとても身近な存在です。仕組みと正しい使い方を知って、体調管理に役立てましょう。

## < 体温計のいろいろ >

### ① 昔懐かし 水銀体温計



金属水銀をガラス管の中に入れ、水銀の熱膨張を利用したものです。幕末の時代に発明され、少し前まで活躍していたのは皆様ご存知の通り。水銀の健康被害や環境汚染リスクから 2021 年 1 月より水俣条約及び水銀汚染防止法等により水銀体温計・水銀血圧計の製造・輸出入が禁止となりました。

使用は禁止ではありませんが、気化した水銀を吸い込むと危険なため破損する前に廃棄しましょう。

船橋市では月に 1 度の不燃ごみの日に回収しています。ケースや新聞紙などでくるみ、透明な袋に入れ「水銀体温計」と大きく目立つように表示してゴミ収集ステーションの端に置きましょう。

### ② とっても身近 電子体温計



1980 年代に登場。体温計の先にあるサーミスタ（抵抗体）が

温度の変化を電気信号の変化に変え、その電気信号をマイコンが体温値に換算する仕組みです。

【予測式・実測式】

実測とは、これ以上上がらない温度（平衡温）を測定したもので、ワキで 10 分以上、口内で 5 分程かかります。時間はかかりますが正確です。それに対し、最近の体温計は 20 秒足らずで測定できます。これは予測式です。測定開始からの体温の上昇の仕方をデータを基に予測しています。

### ③ ニューノーマル 赤外線式体温計

耳やおでこなどで瞬時に測定できます。商業施設の入り口にサーモグラフィ体温計を設置しているのも見かけます。全ての温度のあるものは温度に応じた量の赤外線を放射します。その赤外線の量をセンサーで受けて測定しています。その瞬間のその表面部位の温度のため誤差もあるようですが、非接触・超短時間で測定できる強みがあります。



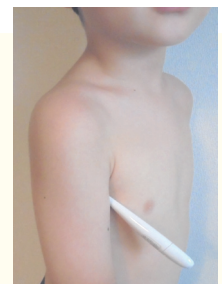
## —もう焦らない！正しい測定法（電子体温計 ver.）—



- ① わきの下の中心に下から押し上げるように体温計を差し込みます。（体に対し 30 ～ 45 度の角度で。）
- ② わきと体温計が密着する様に、わきをしっかりしめます。
- ③ 測り終わるまでじっと我慢。

【ポイント！】

- ・汗をかいているときは拭きましょう。気化熱で低めに出ることがあります。
- ・下着に当たっていると熱の伝わり方が変わる為、肌に密着する様に挟みましょう。
- ・食後やお風呂、運動の後には体温が変動します。30 分以上時間をあけましょう。
- ・布団の中や厚着をしていた時は熱がこもっていることがあります。衣服の中に空気を通し時間をおいて測定しましょう。
- ・テル○の調査では正しく「斜め下」から体温計を挟めている人は全体の 3 割ほどしかいなかったそうです。真横や上から挟んでいないか要チェックです。



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。

## 摂食栄養サポート勉強会とは

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、船橋市介護支援専門員協議会、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が協力し、企画・運営している「食を食べること・栄養に関すること」に特化した勉強会です。様々なことが原因となり、「食を食べること」に困りごことがあるケースについて、どういったことが原因として考えられるか、多職種で話し合います。通常の食事が食えることが難しくなってきたときに提供する「嚥下障害食」はどのようなものがあるのか、を紹介したり、市販のお弁当から「嚥下障害食」を作る実演や試食なども行いました。

### 動き出した 地域リハ活動

新型コロナウイルスの影響により、2020年度は地域リハ活動が休止してしまいました。9月になり、Webによる会議を実施し、メンバーの中から、「市民を支えるため、専門職として学び続けることが重要！」という声が聞かれ、地域活動が再開しました。打ち合わせを重ね、摂食栄養サポート勉強会は、2021年2月18日にweb上で勉強会を開催する予定です。



船橋歯科医師会会長  
尾崎 隆 氏



船橋歯科医師会前会長  
齊藤 俊夫 氏



かざぐるま休日・急患特殊歯科  
診療所 田代 晴基 氏



船橋歯科医師会  
飯島 美智子 氏



船橋市立リハビリテーション病院  
高野 麻美 氏 (ST)



船橋市栄養士会  
加藤 寿子 氏



船橋市栄養士会前会長  
福島 節子 氏



船橋市立リハビリテーション病院  
井上 典子 氏 (ST)



グループワーク



船橋市立リハビリテーション病院  
川崎 あゆみ 氏 (ST)



質疑応答



調理 デモ



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





## 摂食栄養サポート勉強会 活動一覧

|        | 開催日       | 活動内容                                           | 所属                                      | 講師       | 参加人数 |
|--------|-----------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|------|
| 第 1 回  | 2013.2.14 | テーマ：「各職種の摂食嚥下機能障害との関わりについて」                    | 船橋歯科医師会                                 | 飯島 美智子 氏 | 55   |
|        |           | 各職種の現状と取り組み                                    | 船橋市立リハビリテーション 病院                        | 高野 麻美 氏  |      |
|        |           | 事例検討会                                          | 船橋市栄養士会                                 | 福島 節子 氏  |      |
| 第 2 回  | 2013.7.4  | テーマ：「生活（維持）期の摂食・嚥下機能障害者の方針検討」 多職種によるグループワーク    |                                         |          | 57   |
| 第 3 回  | 2014.2.13 | 講演：「小児の摂食・嚥下障害とその支援」                           | 日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック口腔リハビリテーション科 科長 | 田村 文誉 氏  | 49   |
| 第 4 回  | 2014.8.7  | テーマ：「“食べられない” をどこから考える？」 多職種によるグループワーク         |                                         |          | 120  |
| 第 5 回  | 2015.2.5  | テーマ：「事例を通した嚥下アセスメントシートの活用方法」 多職種によるグループワーク     |                                         |          | 70   |
| 第 6 回  | 2015.9.3  | テーマ：「偏食のため栄養バランスが十分ではない方への関わりは？」 多職種によるグループワーク |                                         |          | 67   |
|        |           | ミニレクチャー「何をどれくらい食べていれば良いの？」                     | 特別養護老人ホームローゼンヴィラ<br>藤原 船橋市栄養士会          | 加藤 寿美 氏  |      |
| 第 7 回  | 2016.2.4  | テーマ：「食事はとれていたはずなのに…」 多職種によるグループワーク             |                                         |          | 61   |
|        |           | ミニレクチャー「虫歯について 知ってるつもり？」                       | 船橋歯科医師会                                 | 斎藤 俊夫 氏  |      |
| 第 8 回  | 2016.9.8  | テーマ：「なぜ食べてくれないの？」                              |                                         |          | 65   |
|        |           | ミニレクチャー『「かざぐるま歯科診療所」について』                      | 船橋市かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所 船橋歯科医師会            | 田代 晴基 氏  |      |
| 第 9 回  | 2017.2.9  | テーマ：「痩せちゃた…どうしよう？」 多職種によるグループワーク               |                                         |          | 52   |
|        |           | ミニレクチャー「体重変化から分かること」                           | 特別養護老人ホームローゼンヴィラ<br>藤原 船橋市栄養士会          | 加藤 寿美 氏  |      |
| 第 10 回 | 2017.9.28 | 講演：「飲み込みのメカニズム～なぜとろみをつけるのか、なぜ姿勢をたおすのか」         | 船橋市かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所 船橋歯科医師会            | 田代 晴基 氏  | 67   |
|        |           | 9種類のトロミ体験・試飲会                                  |                                         |          |      |
|        |           | 摂食嚥下障害アセスメントシート紹介・説明                           |                                         |          |      |
| 第 11 回 | 2018.3.8  | テーマ「太っちゃった、どうしよう？」                             |                                         |          | 61   |
|        |           | ミニレクチャー「座りながらでも出来る基礎代謝を高める運動」                  | 船橋市リハビリセンター                             | 鳥居 和雄 氏  |      |
| 第 12 回 | 2018.9.27 | 講演：「家でできる嚥下食の工夫～コンビニ弁当が嚥下食に～」                  | NPO法人地域けあサポート                           | 小暮 美代子 氏 | 67   |
|        |           | 調理デモンストレーション 試食・質疑応答                           |                                         |          |      |
|        |           | 摂食嚥下障害アセスメントシート紹介・説明                           |                                         |          |      |
| 第 13 回 | 2019.2.14 | テーマ「噛めてる？飲み込めてる？」 多職種によるグループワーク                |                                         |          | 41   |
|        |           | レクチャー『「何かおかしいかな？」を解決するには』                      | 船橋市かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所 船橋歯科医師会            | 田代 晴基 氏  |      |
| 第 14 回 | 2019.9.26 | テーマ「飲み込む前にできること～食事の見方と調理法の工夫～」                 |                                         |          | 58   |
|        |           | レクチャー「軟菜食とは～酵素を用いた調理法の紹介」                      | 船橋健恒会 管理栄養士                             | 長田 梨沙 氏  |      |
|        |           | ミニレクチャー「飲み込む前にしなきゃいけないこと」                      | 船橋市かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所 船橋歯科医師会            | 田代 晴基 氏  |      |
|        |           | 摂食嚥下障害アセスメントシート紹介・説明                           |                                         |          |      |

## 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。

### パワーリハビリとは

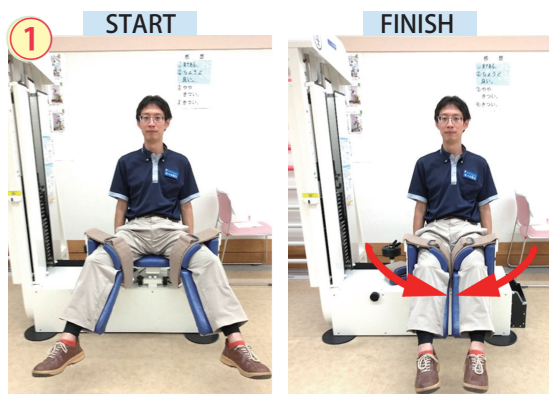
マシンを使用し、軽い負荷でゆっくりとした動作で筋力トレーニングを行います。その結果、使わない筋肉が活性化され、姿勢改善、腰痛・膝痛改善、転倒予防、うつ改善への効果が期待されます。健康で若い頃からスポーツなどで鍛えてきた高齢者を対象にした筋力トレーニングではなく、介護予防の対象者となるような体力の低下した高齢者を対象としたリハビリです。

### トレーニング内容 一紹介シリーズ (1) 一

#### 股関節の開閉トレーニング

##### ① ヒップアダクション (開いた足を閉じる)

ももの内側の筋肉 (内転筋) を活性化します。  
O 脚を予防し、膝痛改善への効果が期待されます。

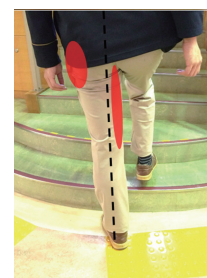
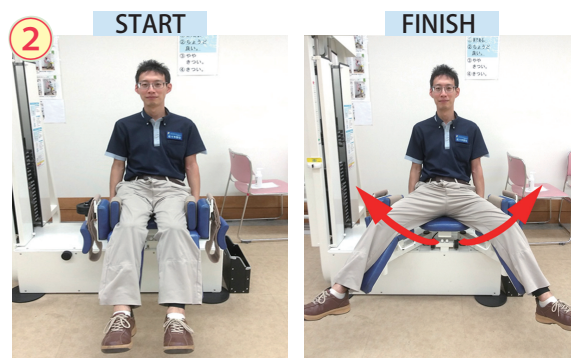


##### ポイント

歩行や階段を上る動作では片足になる局面があります。この際、ももの内側とお尻の外側の筋肉が働くことで、横方向のバランスを保つことができます。身体の安定性を保つ上で重要な筋肉です。

##### ② ヒップアブダクション (閉じた足を開く)

お尻の外側の筋肉 (中殿筋) を活性化します。



#### 膝関節の伸展トレーニング

##### ③ レッグエクステンション (膝の曲げ伸ばし)

ももの前側の筋肉 (大腿四頭筋) を活性化します。



##### ポイント

動作をゆっくり行う事が重要です。ゆっくり膝を曲げる動作は筋肉が引き伸ばされながら力を発揮している状態です。これを伸張性収縮といい、ブレーキ動作に相当します。例えば階段を下りる動作はももの前側の筋肉が伸張性収縮を起こしブレーキを掛けている為、下り動作が安定するのです。車も人間もブレーキが効きやすいと事故が起こりにくいですよね。パワーリハビリは反動を使わずゆっくり行いましょう。



<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」に掲載された看護師の若菜みどりさんが話された「相手の思いに寄り添う接遇」を紹介します。



「接遇とは何か」を確認すると「相手の思いに寄り添い、もてなす技術のこと」とありました。身だしなみ、言葉遣い、表情が接遇だと思っていたが違った。相手に寄り添うためには相手のことを知る必要があります。相手を理解できるよう関わっていけるよう努力していきます。

## 接遇大賞 受賞者

9月下旬、センター全職員で「接遇に優れたスタッフを称えるアンケート」を実施。それぞれ1名ずつ名前と理由を挙げていただきました。各項目で1位となったスタッフの表彰を行いました。

スタッフ同士で良いところを見付けることが出来、改めて接遇の大切さを意識し、どのように行動して行くべきかを考えるきっかけとなりました。

③マスクに負けない笑顔とあいさつができていますスタッフで1位

吉津 俊樹 さん  
(PT)



### アンケート項目

- ① 法人ルールに沿った身だしなみができているスタッフ
- ② 丁寧な言葉遣いができているスタッフ
- ③ マスクに負けない笑顔とあいさつができていますスタッフ

①法人ルールに沿った身だしなみ、②丁寧な言葉遣いができているスタッフの2項目で1位

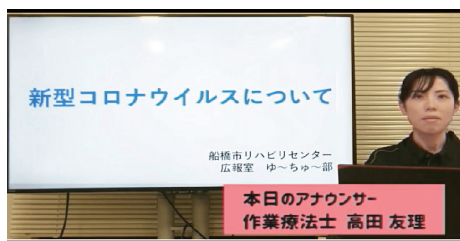
細谷 穂 さん  
(サポート部)

## 地域連携の YouTube

毎年、ケアマネジャーの皆さんをお招きして、交流会を開催していましたが、新型コロナウイルスのために大人数での開催が難しい現状から、お役立ち情報をYouTube 配信という形で、関係の皆様にお届けすることとしました。

### 正しい手洗い 手指消毒の方法

今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止のための情報や正しい手洗いの方法をケアマネジャーさんだけでなく、希望される事業所の皆様へお届けしました。



## スタッフ紹介

新入・異動スタッフに質問

- ①生まれた所・育った所
- ②趣味など
- ③専門職として心がけていること



(植野 皐月 PT)

- ① 生まれは、岡山県倉敷市で高校生の時まで住んでいました。名産品としてはマスカットや桃があります。観光地としては倉敷美観地区が有名で、多くの観光客が訪れています。
- ② 趣味は、自転車に乗って、パン屋さん巡りをすることです。船橋では、パン屋さんが多いのですが、好きなパン屋さんは日大船橋駅近くの「ブーランジェリー クー」で、色々な種類のベーグルがあるのが特徴ですね。
- ③ 体を動かすことは嫌なことではないと思ってもらえるよう、一人一人の利用者さんの話をしっかり聞いて、リハビリにつなげていきたいと思っています。そして、リハビリ中はずっと笑顔をやさしいように心がけています。

## 地域の施設紹介

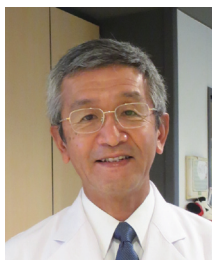
## 津田沼中央総合病院 脳神経外科 紹介



〒 275-0026 千葉県習志野市谷津 1-9-17

TEL : 047-476-5111

### 部長紹介



(砂田 荘一 先生)

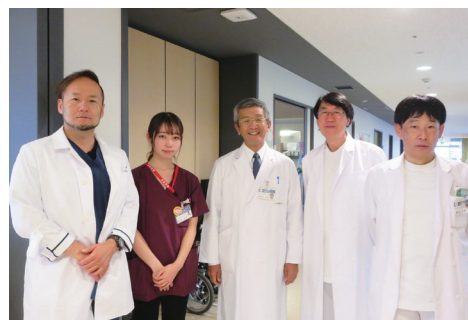
### メッセー

脳の病気は時間との勝負となることが多いため、迅速な対応を心がけております。また、病気は時と場所を選ばないため、365日24時間患者さまの受け入れができるよう、MRI、CTの24時間対応と遠隔診断、クリニカルパスにより専門外の医師でも初期治療ができるよう体制を整えております。

今号では、当センター外来リハビリ・通所リハビリ・訪問リハビリで連携を取らせていただくことも多い津田沼中央総合病院脳神経外科をご紹介します。

津田沼中央総合病院は、JR津田沼駅より南に徒歩6分、京成津田沼駅より北西に徒歩7分のところにあります。昭和54年12月に開院し、現在一般病棟152床、障害者病棟46床、回復期リハビリテーション病棟108床、ハイケアユニット8床の合計314床の総合病院です。

脳神経外科では、頭部外傷、脳出血、脳梗塞、くも膜下出血、水頭症などの疾患の治療にあたっています。常勤医4名で、一般外来において、脳疾患全般の診療を行うほか、午後には特殊外来（物忘れ外来・ボトックス外来・頭痛外来）をされています。2020年10月には谷津の津田沼・ザ・タワーにクリニックを開院、金曜午後脳外科診療をしています。脳卒中の治療は急を要するため、救急患者も可能な限り受け入れています。タイミングが合えば、超急性期脳梗塞に対する血栓溶解療法（tPA静注療法）を行うことも可能で、手術は、極力患者さんに負担の少ない方法を採用されているとのこと。



(脳神経外科チーム)

## 利用者さんの声から

## 生活での楽しみをさがしながら生きる

私は2015年2月15日仕事中に倒れました。脳出血でした。目をさました時に、ビックリ。家族みんながいたのです。何事かと思いました。その後、わかりました。私の左手、左足が動かないのです。それからのリハビリは大変なものでした。元に戻りたい一心で頑張ってきました。はや5年が過ぎています。回復期病院で6ヶ月リハビリを行い、自宅退院時はようやく4点杖、短下肢装具を使っただけの歩行でした。麻痺が重度でしたので、妻は留守番ができれば良いと思っていたようでした。まずはトイレまで自分1人で行けるようになることを目標に、訪問リハビリを始め、その後、通所リハビリで、長い距離を歩けるようになることに取り組みしました。

現在では、通所リハビリのほかに、デイサービスに週3回通い、妻が仕事で不在時には留守番をしながら、自宅での生活を送っています。

この間、スタッフの方に励まされながら、リハビリに取り組んできました。以前行きつけであった中華料理屋さんに3年ぶりに行くことができた時には、とてもうれしかったのを覚えてます。今でも、思うようにいかないことがいっぱいありますが、三人の孫と一緒に散歩がしたい、できたら旅行にもいきたい。そのことを目標に、今はリハビリに励んでいます。

蛸子 隆 さん



### 船橋市リハビリセンター 案内図



【編集後記】表紙はライトアップされた二宮神社です。早期に疫病退散してほしいですね。クリニック事業は「呼吸リハビリ」を取り上げました。ご活用ください。訪問看護だよりは、最近お世話になることが多い体温計のいろいろを紹介。地域リハ拠点事業では、歯科医師会、栄養士会等との連携で行われている摂食栄養サポート勉強会をまとめてみました。リハビリ事業ではトレーニング内容を紹介、今後シリーズ化していく予定。委員会活動では接遇大賞受賞者を紹介。施設巡りは津田沼中央総合病院脳神経外科を紹介しました。利用者さんの声からでは、発症後5年が経過した蛸子さんのこれからに期待したいところです。（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