



前原駅周辺

サルコペニア・フレイル スクワット・起立一着席運動



センター長 石原 茂樹

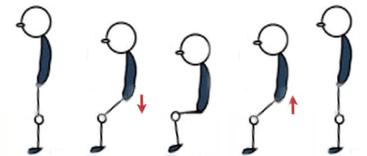
コロナ感染症がパンデミックとなって1年が経過しています。いまだに終息にいたっておらず、最近では変異株による第4波の様相を呈しています。感染対策として、人との接触を避けるために、多くの人が、外出を自粛しており、そのために、歩く機会が少なくなり、身体機能の低下を来してしまっている人が多くなっています。「身体（筋）機能は適度に使えば発達し、使わなければ萎縮し、過度に使えば損傷する。」というルーの法則があります。まさに使わなければ委縮する状態が今なのでしょう。

筋力の低下で思い浮かぶ言葉は、**サルコペニアとフレイル**ですが、サルコペニアは加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下のこと、フレイルは高齢者が筋力や活動が低下している状態（移動能力、筋力、バランス、運動処理能力、認知機能、栄養状態、持久力、日常生活の活動性、疲労感など広い要素が含まれています）。

健康寿命を延ばすためには、筋力の低下に対する対策が必要です。バランスの良い食事の摂取と、適切な運動を行うことが勧められます。ここでは、自宅でできる簡便な筋トレを挙げてみます。

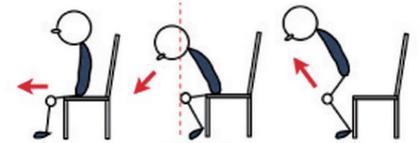
スクワットと起立一着席運動 (大腿筋力強化)

スクワットにはいろいろな種類がありますが、スタンダードなスクワットは、パラレルスクワットで、両足を肩幅程度に広げて、椅子に座るように、股関節から曲げ、地面と太ももが平行になるくらいの深さでしゃがむ方法です。背すじは常に伸ばしたまま行うこと。勢いをつけずに、できるだけゆっくりと動作するとより効果的です。



膝がつま先より前にならないように注意

起立一着席運動は、椅子を用いて、立つ動作と座る動作を合わせて行う運動です。スクワットよりは比較的楽な方法ですので、長時間反復して行うことができます。体力のない人にとっては、取り組みやすい運動と思われます。



椅子に浅く座る 膝を曲げて 前上方へ立ち上がる
膝より前に顔を倒す

両者とも、10回/1セットから始め、

膝痛や筋肉痛の有無を確認し、慣れてきたら少しずつセット回数を増やし、続けてゆくことがポイントです。

老いも若きも、筋トレをしながら、少しでも、身体能力を落とさないように生活していきたいものです。

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

船橋市リハビリセンタークリニックのスタッフ紹介です。
 今回は、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の3職種を紹介します。

私たちは、外来リハビリ、通所リハビリ、訪問リハビリを通して、
 利用者さんが、
 再び輝いて、その人らしい生活ができるように支援していきます。

理学療法士



13名

身体機能が低下した方に対して、「筋力」「柔軟性」「バランス」「歩行能力」などを評価し、機能訓練を行います。

作業療法士



7名

食事・整容・更衣等の身の回りの活動、家事や外出等、生活における様々な活動を支援します。機能訓練や動作練習、道具の提案等を行っています。

言語療法士



2名

脳梗塞、脳出血等で言語障害や摂食・嚥下障害などのある患者さんに対し、機能訓練を行います。

訓練室



訓練室は、広く、明るい空間です。
 気持ちよく運動することができます。

それぞれの職種が、一人一人に最適な治療や自宅で行える運動の提案、生活動作指導、住宅改修・福祉用具の相談を行っています。生活で不安に思う点があれば是非お声掛け下さい。

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。



春眠 暁を覚えず

「春は心地よく眠れるものだから、いつの間にか朝になっている」という意味の中国の故事です。皆さんは心地よく眠れていますか？

○日本人は睡眠不足？

2019年の厚労省国民健康・栄養調査による睡眠状況の調査結果では、成人の平均睡眠時間は6時間未満の人が4割。休息が取れていないと感じる人が増えているそうです。睡眠不足が積み重なった状態を「睡眠負債」と言い、パフォーマンス低下にとどまらず、がんやアルツハイマー病や高血圧などの生活習慣病、うつなどを引き起こすと言われています。

「朝起きられない」「午前に眠くてたまらない」「横になるとどこでもすぐに寝てしまう」

「休日は2時間以上長く寝てしまう」などが当てはまる方は要注意です！

○睡眠時間

20～50代の働き盛りの世代であれば、必要な睡眠時間は7～8時間程度とされています。睡眠6時間未満の方は睡眠時間を日々少しずつ増やせるように心がけましょう。

高齢の方は眠れる時間・質ともに短くなり個人差がでます。短くともよく眠れた、と感じられれば良いのです。

○睡眠の質を上げるポイント

① 朝、日光を浴びると、夜に眠れるホルモンが出やすい



② 食事や飲酒は寝る直前にしない



③ 夕方～夕食後に軽い運動を



④ カフェインは夕方までに



⑤ 寝る90分前に入浴で温まる



⑥ 布団でのスマホ・ゲーム厳禁！



⑦ 眠れなくても焦らない



⑧ 寝る2時間前に夕食を終える



○一度に全部を実践できなくても構いません！

できる事から心がけていくことで睡眠の質を少しずつ高め、元気な毎日を送りましょう。

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。

ZOOM の使い方および活用事例勉強会

2020年12月14日(火) 参加者14名
2021年1月14日(木) 参加者17名

集合しての研修や会合の開催が難しい中、WEBを活用していくことが多くなっていくことが考えられますが、一歩を踏み出すことをためらう人もいらっしゃいます。そこで、市内医療・福祉関係者がWEBミーティングに参加するハードルを下げることを目的に、ZOOMの初歩的な活用方法について、リハビリセンタースタッフが講師となり、勉強会を行いました。

【練習内容】・ZOOMでの入室の方法(事前に送付)、音声のコントロール方法、画面の見え方、名前の変更方法、画面共有活用例、チャット機能、ブレイクアウトルーム体験。

ご参加いただいた方からは、「WEB研修に参加するハードルが下がりました」など、嬉しい声が聞かれました。

クラスター勉強会

2021年1月29日(金) 参加者141名
3月5日(金) 参加者35名

2020年8月に船橋市立リハビリテーション病院で経験したクラスターの発生から終息までの体験報告と質疑応答を行いました。報告者は院長の下、感染対策について現場の指揮をとったリハケア部長の川田理恵氏(3月5日は感染対策担当看護師 金子智美氏)。

当日は、クラスター発生までの感染対策、クラスター発生からの経過、発生初期からの対策(ゾーニング・ICN活動)、濃厚接触者に該当した場面、スタッフへの対応、濃厚接触者にならないための工夫、現在の感染対策、あの時こうしておけばよかったと思われることなど、体験した当事者ならではの報告の後、熱心な質疑応答がありました。

濃厚接触と判断された場面

・感染可能期間(発症2日前～)に陽性者との接触場面

*同室者

*同じ食事席

*スタッフ間で一方がマスクなしで15分以上の会話をしたケース

*食事介助

*45分の入浴介助

*40分～1時間のリハビリ

振り返り

(あの時こうしておけば・・・)

・スタッフの体調管理

・スタッフの教育

・マスク着用なしでの会話の制限

・アルコール個人携帯

・患者にマスク着用

・患者食堂のパーティション、人数制限

・家族面会制限



第15回摂食栄養サポート勉強会

2021年2月19日(金) 参加者63名

「食事の認知ができない人への関わり方」



船橋歯科医師会/船橋市かざぐるま
休日急患・特殊歯科診療所
田代 晴基氏

講演では、「**摂食**とは、外部から水分や食物を口に取り込む(食べる)こと、**嚥下**とは、取り込んだ水分や食物を咽頭(のど)と食道を経て胃へ送り込む(飲み込む)こと」という摂食嚥下の定義から、咀嚼と嚥下についての説明があり、咀嚼機能から判断する食形態決定のフローチャートを紹介いただきました。

私たちは、視覚や嗅覚から食べ物であることを認識しますが、アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症、パーキンソン病では、食物認知に重要な、嗅覚が低下するため、認知機能が低下した方の食事場面では、テレビを消す、柄のある食器・エプロンを使わないなど、食事に集中できる環境を整える必要があるとのことでした。また、認知症の種類別特徴と対応や、各所に動画を用いて注目すべきポイントなどを分かりやすく説明していただきました。

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。

地域リハビリ拠点事業
ホームページQR

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利用ください。



「ZOOM」を使った模擬退院時カンファレンス

新型コロナウイルスの影響により、集合しての話し合いが難しい中、ZOOM などオンラインで会議や研修会が開催されており、退院時カンファレンスもオンラインで実施される地域も出てきました。

今後もこのような状況が続く可能性は高く、船橋市の活動や研修会にオンラインで参加する方法を関係機関で共有すべく、疑似退院時カンファレンスを設定し、勉強会を行いました。準備委員の打ち合わせでは、慣れないWEBでのグループワークを成功させるため、進行の仕方や、画面の共有方法、参加者がリラックスして参加できる工夫など入念に準備を行いました。



ZOOM を使った世話人会の様子

当日は、ケースについて、紙面の情報を共有した他、病院内での訓練場面を撮影し、動画で共有しました。また、自宅に入るまでの集合住宅の階段や廊下、上がり框など実際の環境を写真で確認することができ、よりイメージが共有しやすくなることを体感しました



階段



廊下



上がり框

グループワークでは、高齢の方がWEBを活用したカンファレンスを行うには抵抗があるのではないか、といった意見やそこを補完する方法などについて、熱心な意見交換がなされました。

第 78 回 介護職勉強会

安心・安全な移乗のコツ

介護職勉強会は、実技を中心に勉強をして来ていましたが、コロナ禍のため、対面での開催ができません。今回は動画配信しています。



移乗では、介助者は介助を受ける利用者さんの身体能力を事前に評価することで、適切な介助方法を選択することができ、安心・安全な移乗が可能になります。

軽介助

立つことはできるが、1人では転倒する危険がある方

中等度介助

1人で立つことが難しく、膝や腰から崩れてしまう方

重介助

まっすぐ座っていることが難しく、足腰に力が入らない方

介助される側の準備

座面の高さを調整する 足を引く 浅く座る

ポイント・コツ

- 適度な距離を保ち、相手の動きを邪魔しない

- 適度に密着し、腰や膝などの崩れやすい部位を支える
- 起立時は真上に引き上げず、前方への体重移動を意識する

- 体格差によっては膝をつき、抱え込みの介助を行う
- 一気に移乗しようとせず、小分けに移乗を行う



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：トレーニング内容 一紹介シリーズ（2）

腹筋・大腿四頭筋・殿筋トレーニング

① トorsoフレクション（お腹の筋肉）

お腹を意識して上体を前方に倒します。肩や首に力が入らないよう注意しましょう。



② レッグプレス（太ももとお尻の筋肉）

膝を直角に曲げ、しゃがんだ姿勢から立ち上がるイメージで足を伸ばします。太ももとお尻の筋肉を活性化します。



ポイント イスから立ち上がる動作では、最初に上体を前方に倒し足に体重を乗せ、その後、足で地面を押し、立ち上がります。イスに座る動作の場合はゆっくりブレーキを掛けながら座る事が筋力強化のポイントです。トorsoフレクションとレッグプレスを正しくゆっくり行う事は、これら一連の動作の習得にもつながり、日常生活での立ち座りの動作をよりスムーズに行う効果が期待できます。

背筋トレーニング

③ ローイング（背中の筋肉）

腕を前方に伸ばしグリップを握り、ボート漕ぎのような動きで後方に引きます。ボート漕ぎと違う点は背すじを真っすぐに伸ばし、動作中に上体が前後に動かないよう維持することです。



ポイント 姿勢の良い人は元気で若々しいイメージがあります。ローイングは姿勢改善に効果があります。正しい姿勢作りは正しい歩行動作の習得につながり、転倒予防や肩こり・腰痛改善などの効果も期待できます。ローイングの動作で重要なことは、背中を意識することです。左の写真のように背筋を伸ばし肩甲骨を内側に寄せるよう意識して動作しましょう。



パワーリハビリの実施方法

回数：10回を2セット

強度：楽に感じる～ちょうど良いと感じる負荷

呼吸：動作中は常に自然な呼吸で

速度：ゆっくり（4秒で力を入れ、4秒で戻す）

リハビリ事業の新たな取り組み（2021年3月時点）

再開後の新たな取り組みとして、より安全なリハビリが行えるよう登録者全員の個人ファイルを作成しています。リハビリ実施前に個人ファイルに血圧と体調を記入していただき、受付時に毎回職員が記入枠を確認させていただく予定です。

<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。

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
健康運動療法士の江頭稔さんが話された
「傾聴を意識する」を紹介します。



私が接遇で意識している事は、傾聴することです。
私は長話が苦手なため会話を早期に切り上げてしまう節があ
ります。それでは相手が本当に伝えたい事を理解できな
いし、相手にも不快な思いをさせてしまうと思います。
忙しい時でも心にゆとりを持って傾聴する事、そして相
手の言葉に共感する姿勢を常に意識したいと思います。

医療安全委員会

～緊急時対応研修 実技編～

リズムよくしっかりと
最後まで戻しましょう。



意識なく、呼吸をしていない
ことを確認。心肺蘇生開始



圧迫位置の目安は
胸の真ん中です。

圧迫位置の目安は
胸の真ん中です。

AEDを準備します。



手の付け根に
体重をかけましょう。

手の付け根に
体重をかけましょう。



1分当たり100～120回
のテンポで強く・絶え
間なく圧迫します。

みぞおちをおさないよう
に気を付けてください

周りに人がいる場合は
2分毎を目安に交代し
ましょう。

AEDが届いたら、電極
を貼り、使用します。

前回の研修では緊急時にスタッフ全員がすぐに対応できるよ
う、緊急時使用物品の場所を確認し使用方法を学びました。
今回の実技編はまず動画を視聴し動作確認をした後、実際に
人形や物品を用いて急変時の対応の勉強をしました。
実際に人形等を用いて動いてみることによって動きがわかり
やすく学びました。

資料：CPR（心肺蘇生法）とAEDの一連の流れ
一般社団法人ファストエイド you tube より



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



(石山 恭奈 ST)

- ①宮城県仙台市
- ②調理：白身が半熟のトロトロの親子丼が好きです。
- ③利用者さんの希望や思いをくみ取れるように関わっています。そして、利用者さんやご家族が相談しやすい存在になれるよう、笑顔で明るく接することを心がけています。



(金木 理紗 CS)

- ①千葉県鴨川市
- ②キャンプやハイキング：自然の中で過ごしリフレッシュしています。幸運にも東京マラソンは2度完走しています。
- ③利用者さんにはリハビリに、スタッフには業務に、気持ちよく専念してもらえるようにサポートしていきます。



(泉水 泰良 PT)

- ①千葉県市原市
- ②サッカー、スキューバダイビング（石垣島の海が好き）
- ③2回目のリハビリセンター勤務ですので、よろしくお願い致します。利用者さんに効果的なリハビリを提供することと笑顔が自然に出るような関わりを心掛けています。



(小嶋 佐知子 PT)

- ①東京都葛飾区高砂
- ②ヨガ、マラソン、イルカウォッチング（御蔵島で2回）
- ③利用者さんの困っていることに耳を傾け、リハビリではできることをさらに伸ばし、利用者さんの生活が豊かになるように、精一杯頑張っており、支援していきます。

地域の施設紹介

医療法人社団 山椒会

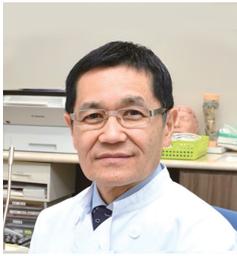
さなだクリニック

〒 274-0077 千葉県船橋市薬園台 5-4-3

TEL : 047-496-1111



院長紹介



(真田 孝裕 先生)

メッセージ

腰痛、肩こり、関節の痛みから頭痛、めまい、しびれ、さらに慢性化したなかなか治らない痛みまで、幅広く診療を行っています。神経ブロック治療、リハビリテーションも当院の特徴です。ぜひご相談ください。

今号では、日ごろ連携を取らせていただいている、さなだクリニックをご紹介します。

さなだクリニックは、2010年に新京成線薬園台駅すぐ近くに開設され、整形外科、脳神経外科、ペインクリニック、リハビリテーション科を診療項目とし、骨・関節、神経系の悩みを抱える患者さんの診療にあたっていらっしゃいます。一般診療の他に、スポーツリハビリも実施されていますので、アスリートの方々の相談にも応じていらっしゃいます。院長の真田孝裕先生はじめ、スタッフの皆さんは、「和顔愛語」をモットーに、患者さんが心地よく治療に専念できる環境づくりに取り組んでいらっしゃいます。

2020年に薬園台駅東口に移転され、待合室、リハビリ室を広げ、リハビリテーションをさらに充実されました。また、MRIも新機種を導入され、より短時間で質の高い画像が得られるようになっているとのこと。待ち時間短縮のためのWEB予約システムも導入されたり、オンライン診療も実施されるなど、最新のシステムを導入し、より心地よい環境づくりをされています。



利用者さんの声から

皆さまと輪になるリハに笑い声

篠原 キヨ子 さん

私は、数年来、腰痛で悩み、整形外科、整骨院、カイロプラクティックとあちこち受診し、ブロック注射を受けたりしていました。でも、痛みは良くならず、MRI検査でも異常がないことから、船橋市リハビリセンターを紹介され、2018年9月からリハビリに励んでいます。

時折、ぎっくり腰のような症状が出ることもありますが、サイドカートを頼りにやっとの思いで歩いています。最近では、歩き始めの一步が出ず、しっかり1歩が踏み出せるようになりたいと思っています。

家の中での一步が出づら私を見て、主人は手を差し伸べてくれ、その時必ずお手手つないでの童謡で笑いがあります。同居している男女の双子の孫達はいつも優し

く見守ってくれています。ますます歩けなくなっていると嘆く私に、大丈夫その時は車椅子と言う良いものがあるからと励ましてくれています。

今年、大学卒業で就職しますが、初任給でどこかへ連れて行ってあげると言うそんな優しい孫たちの為にも、より一層のリハビリをと思っています。家族や友達と外出旅行を楽しみたいし、家の中では、以前のように洋裁を楽しみたいとの気持ちもあります。センターを利用して、早2年6ヶ月が経過していますが、今まで通り笑いの絶えないスタッフの方々の愛のムチを期待いたします。



船橋市リハビリセンター 案内図



【編集後記】表紙は前原駅周辺の桜並木です。例年より早く開花していました。クリニック事業は、スタッフ紹介。訪問看護からは、睡眠不足は生活習慣病をひきおこすとのこと、要注意。リハビリ事業は、トレーニング内容(第2報)の紹介です。地域リハ拠点事業ではZOOMを活用してのクラスター勉強会報告、摂食栄養サポート勉強会、地区勉強会と盛りだくさんです。介護職勉強会では移乗について、YouTube 配信しました。医療安全委員会からは緊急時対応として心臓マッサージなどの勉強会報告、地域の施設紹介は、さなだクリニックを紹介、利用者さんの声は腰痛と一步が出ない篠原さんの声です。今年度もよろしく。(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