

発行日 / 2021 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/>



船橋大神宮灯明台

今こそ、運動習慣を見直しませんか？



センター長 石原 茂樹

コロナ蔓延の第5波に対して出されていた緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置が9月30日に解除されましたが、コロナ感染への対策はしっかりとっていかなくてはならないことは、多くの専門家が指摘しています。

身体機能の低下をきたす人の増加

そんな中、危惧されることは、外出の自粛により、外での運動や散歩をすることができないと言う方も多く見受けられ、身体機能の低下をきたす人が多くなっています。今まで、元気であった人も多かれ少なかれ、運動不足になっていることが伺われます。

適度な運動をするための強い健康意識

運動不足による筋力の低下や心肺機能の低下などをきたさないためには、適度な運動をする必要がありますが、「健康への強い意識」がないとなかなか難しい問題です。

当センターでの取り組み

疾患を有する患者さんや要介護の利用者さんなどは、運動機会が少なくなると、身体機能の低下は健康といわれる人よりも低下しやすいため、当センターでは外来リハビリ、通所リハビリ、訪問リハビリ等を提供し、身体機能が低下しないように支援しています。また、介護予

防事業では、要介護にならないためのリハビリ教室などを開催し、身体機能を維持・向上をめざす施設として事業運営をしています。ただ、今までも緊急事態宣言が発せられると、リハビリ事業が休止になり、多くの利用者さんの方に迷惑をかけてしまうことがありました。早くコロナが終息して、運動機会が失われないようになればよいと思っています。

ところで、皆さんは自分の運動習慣を持っていますか？

動かないことによる筋力低下や心肺機能の低下は以前にも紹介しましたが「フレイル（虚弱）」の状態ですので、対策が必要です。まず、フレイルを認識することです。

一方、在宅にいて運動不足とともに食事量が多くなる傾向があり、知らずのうちに肥満になる人も多いのではないのでしょうか？ やるべき予防策はまず**体重測定**です。

そして、運動習慣をつけ、身体機能低下防止に取り組んでいくためには、自分なりの**自主トレーニングメニューを持つ**ことが必要です。

体力が落ちたという実感を持つことと、「体力を落とさないように」という強い気持ちがないとなかなか運動習慣は身につけません。ラジオ体操など手っ取り早い取り組みでも、施設を利用するのもよいでしょう。様々な機会を利用して、運動習慣を身につけ、見直し、元気に過ごしていただきたいと思います。

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

～ストレッチの効果～ ○関節可動域の改善 ○血液循環の促進 ○筋の柔軟性改善 ○筋萎縮の予防
○筋疲労の回復 ○疼痛の緩和 ○パフォーマンスの向上

～ストレッチのメカニズム～

「ストレッチ」とは主に筋肉を伸ばすことを意味しています。「ストレッチ」には様々な種類があり、目的や部位に応じて方法が異なります。身体を動かさないと筋肉の伸張(伸びる)と収縮(縮む)が生じず、局所的な血液循環の増悪や筋線維の癒着等が生じ、徐々に身体を動かせる範囲が狭くなります。この状態が悪化すると立つことや歩く事が難しくなる場合があります。

この悪循環を予防するために行うのが「ストレッチ」です。一人一人病歴や身体の構造は異なるため、その人に合った「正しいストレッチ」を提案することが私たち「理学療法士」「作業療法士」「言語聴覚士」等のリハビリスタッフの役割です。

～ストレッチの種類～

静的ストレッチ(スタティクストレッチ)

主にリラックスした状態で時間をかけて行うのがスタティクストレッチです。

身体構造に制限がある場合、疼痛を伴う疾病がある場合はこの方法を選択することが多いです。

高齢な方や歩行が困難な方でも寝た状態・座った状態で簡単に行えることが特徴です。



～静的ストレッチを正しく行うポイント～

- ・呼吸を止めない
- ・反動を使わない
- ・20秒～60秒が効果的

動的ストレッチ(バリスティックストレッチ・ダイナミックストレッチ)

主にスポーツ等の比較的激しい運動の前に行うことが望ましいとされています。

反動や大きな身体の動きを用いて最大限のパフォーマンスを発揮する為に行います。

ラジオ体操もその一種です。



～動的ストレッチを正しく行うポイント～

- ・呼吸を止めない
- ・徐々に大きな動きへと調整
- ・痛みのない範囲で行う

～マッサージと何が違うの?～

マッサージは主に局所の血液循環促進や疼痛緩和、心理的なリラックス効果等が期待される手技です。ストレッチと似たような効果を期待することができますが、「ストレッチ」は局所的な効果だけでなく、その先にある立つことや歩くこと等の生活動作を快適に行うための運動です。また、人に頼らずとも自身でも行うことのできる運動です。

健康寿命を延ばすためにも是非自分に合った「正しいストレッチ」を見つけてみましょう。

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。



今号では、訪問看護のスタッフを紹介いたします。

私たちは、利用者様やご家族が自分達らしく、自分達の力を発揮して、住み慣れた場所で過ごせるように支援に努めます。



現在、当訪問看護ステーションは看護師 6 名、事務スタッフ 1 名の体制で運営しています。



訪問中は看護師はマスクを外せないため、顔を見せてご挨拶ができず心苦しく思っています。

マスクの下はこんな笑顔です！



～訪問看護ステーションでおこなっている感染症対策～

- ① 訪問時の手洗いや手指消毒
- ② 訪問中の看護師・利用者・ご家族様のマスク着用
(不織布マスクを推奨しています。)
- ③ 看護師のゴーグル装着や適宜ビニールエプロンの使用
- ④ 換気の励行や距離の配慮
(換気はできるだけ 2 か所の窓か換気扇を開け、扇風機やエアコンなどで空気を循環することを心掛けさせていただきます。)

これから気温が低下してきますが、
秋・冬も訪問中の換気のご協力をよろしくお願いいたします。



寒く乾燥する季節がやってきます。

皆様も、感染対策・水分摂取・皮膚の保湿など季節に合わせた健康法で元気にお過ごしください。

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。

第 32 回地区勉強会

2021 年 8 月 2 日 (月)

参加者 69 名

事例検討

地区勉強会が多くの世話人の事前準備の元、69 名の参加者とともに、オンライン (ZOOM) で開催されました。

今回のテーマは、「**脳梗塞の既往を持つ 80 代男性の退院時カンファレンス**」です。9 グループに分かれて、事例検討 (グループワーク) を行いました。

事例紹介は「画面共有」にて行い、身体機能は、ご本人に見立てた動作を動画で、環境に関しては、写真で共有しました。



グループワークでの工夫

グループワークでは、司会者と書記はあらかじめ世話人の方をお願いし、スムーズな進行に努めました。
まず、症例の課題やプラス面を抽出する作業を行い、最後に支援策を検討するという段取りで、進め、書記の方には、グループ内で検討された内容を画面共有のワードに記載し、最終発表に備える準備をしていただきました。

ここでは、各グループからの報告をまとめてみました。

課題は 日中独居 室内に段差が多く転倒・骨折のリスクが高い 口腔内が不衛生 糖尿病がありカロリー制限が必要 内服管理に支援が必要 食事にとろみが必要 誤嚥のリスクあり 排便に浣腸が必要 全体的に体力低下 動作時に筋緊張が亢進する 外出の機会がない 等があげられました。

プラス面は 自宅退院の希望が明確 頑張りたい意欲がある 麻痺側が利き手と逆 尿意はある ベッド周りの動作は自立されている 認知面が保たれている リハの拒否はない 年金以外に収入がある 息子さんは多忙だが薬を取りに行くなど助けてはくれる アルブミン・血糖値などは正常 等があげられました。

支援策は 入院中にできる支援 服薬をへらすことができないか医師と相談 とろみ水を自分で作れるか検討。
退院後のプラン 通院が困難であれば訪問診療・訪問看護・訪問歯科の提案 訪問リハ 等があげられました。

オンラインで行うグループワークは 2 回目となり、両方参加された方からは、「前回よりもスムーズに勉強会を行うことができた」といった意見を伺っています。

次回の勉強会に向けて、さらに精進していきたいと考えています。多くの方の参加をお待ちしています。

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



第16回摂食栄養サポート勉強会

2021年9月10日（金）参加者52名

摂食栄養サポート勉強会をオンラインで行いました。

これまでの勉強会 風景

「摂食栄養サポート勉強会のこれまでの取り組み」について 事務局からの報告 船橋市リハビリセンター 江尻 和貴氏

摂食栄養サポート勉強会の第1回会合で、勉強会の目的「口から食べることを支援し、人としての尊厳を守り、豊かな人生を過すしてもらう」が確認されたこと。以後、勉強会を重ねる中で、「摂食嚥下アセスメントシート」が作成され、アセスメントシートを活用しながら事例を検討、また、摂食嚥下に関する講演会、とりもつけた飲料の試飲、嚥下食の作り方、実演と試食などを行ってきた、ことをお伝えしました。



第2回



第6回



第8回



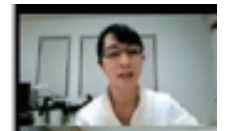
第14回

続いて、「摂食嚥下障害アセスメントシート」の活用のポイントについて、

【摂食嚥下障害アセスメントシート ver.2.0】

確認項目	問診する際の質問例 <現在の状況・変化点>
発症時期・発症原因	どんな状況で、きっかけ、徐々に/急に、口に入れるが、吐き出しの有無 症状がみられるようになった時期（食べない、ムセるなど）
全身状態	意識、血圧・血中の変動、発熱の有無、咳や痰の有無・量、呼吸状態
吐き気	吐き気、嘔吐、胸焼け、胃腸不調
疼痛	飲み嚥下、痛み、いつからの痛みか
嚥下	しびれの有無、しびれの場所
体力	疲れやすさなど
幻覚	めまいの有無
排泄	便秘の有無（便秘薬）、排泄状態（便秘、下痢）、排泄量・状態
睡眠	睡眠状況、睡眠薬の使用の有無
その他	歯肉の腫れ、歯肉の出血、嚥下の有無、失禁、嘔吐等の有無
受診	受診の有無、受診結果
診断・検査結果	全身状態・検査データ（血液検査、胃カメラなど）、X線、パイル 嚥下の評価：食事の摂取状況、VE/VEの結果、など
栄養状況	栄養の摂取・量、服用薬の変更、栄養状態の有無、皮膚の状態、減量希望の有無
食事以外の変化点	動作・声音・表情の変化、転倒や感覚障害の有無、皮膚の状態、減量希望の有無
疾患	既往歴の確認（既往歴、発症時期など）
生活歴	出身地、家族構成、学校、職業
サービス	介護度、介護サービス内容、介護サービスの変更
	<以前の状況> <現在の状況・変化点>
飲み込み	ムセの有無 ムセの変化（嚥下）

勉強会発足当時から関わってきた船橋歯科医師会飯島美智子氏により、ご説明いただきました。



アセスメントシートは、「現在の症状・問題点・基本情報」と「食事状況・本人の状況」とからなり、すべての項目を毎回確認する必要はないが、多職種からの情報を集める際に有効であるとのことでした。



アセスメントシート QR

その後、「特別養護老人ホームで提供可能なムース食について」（日本摂食嚥下リハビリテーション学会にて発表）を加藤寿美氏より報告していただきました。

発表では、普通食を工夫して作った嚥下障害食では経口摂取できなくなった方に、加水により調整する栄養ムース食を提供し、口から食べる期間を長くすることができた報告がありました。加藤氏からは、発表後も実際に人参やダイコン、ナス、ゴボウ、マスカット、なしなどをビニール袋に入れ、手でつぶす実演をしてくださり、水分がどれくらい出て、誤嚥につながりやすいのかも見せていただきました。



船橋市栄養士会 加藤 寿美氏
特別養護老人ホーム ローゼンヴィラ藤原

最後に、「現場でのお困りごと相談タイム」が行われました。一つ紹介します。

質問

「食事がだんだん食べられなくなり、現在は、1時間30分かかるとなっていました。どうやって食事を提供すればよいか悩む。」

回答

「栄養を確保することを優先に考え、本人の嗜好にあうものを提供する。本人の負担にもなる時間、容積を減らす。さらに、おやつに高カロリー栄養補助剤、アイス、生クリームを提供することも手。歯はそろっていても、頬や舌の動きが悪いと食べにくいので、ベロを出す、歌を歌うなど、口をたくさん動かすことをしてほしい」

かざぐるま休日急患特殊歯科診療所に来ていただければ実際に診ることもできる と
アドバイスいただきました。

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、プールリハビリを行っています。利用料金はそれぞれ 250 円です。飯山満駅・薬園台駅・東船橋駅から巡回バスも運行しています。

パワーリハビリ：トレーニング内容 一紹介シリーズ（3）一

エルゴメーター（自転車型有酸素運動）



アップライト型： (背もたれなし)

- 姿勢保持に必要な体幹筋群を意識できます。
- ももの前側（大腿四頭筋）に良く効きます。



リカンベント型： (背もたれあり)

- 乗り降りしやすい。
- お尻の筋肉（大臀筋）に良く効きます。

エルゴメーターとは自転車型のリハビリ機器です。

特徴

- 使用者の体力に合わせた細かい負荷設定が出来る。
- 運動中の転倒リスクが他の有酸素運動機器に比べ低い。

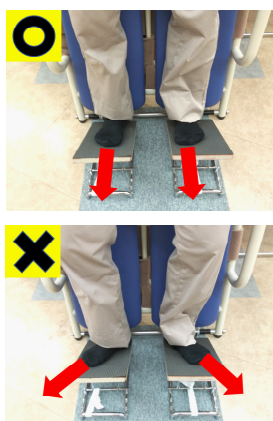
ポイント

有酸素運動の強度は高すぎるとかえって心臓や関節に負担を掛けることになりますので、笑顔で会話ができる程度の強度に負荷調整をしましょう。

心拍数を目安にする場合は、安静時心拍数からプラス 20 拍程度の心拍数を上限とし負荷調整をします。
(安静時心拍が 100 拍を超えている方は上限を 120 拍とします)

コロナ禍での運動はマスクを着用しての運動となりますので、息切れしないよう十分注意をして運動しましょう。

起立台（足首関節のストレッチ）



起立台とは傾斜のあるステップに乗り、ふくらはぎの筋肉をストレッチする台です。

特徴

- 足首を曲げる可動域を高める事により、歩行の歩幅が向上する。
 - 立ち座りの動作がスムーズになる。
- 等の効果が期待できます。

使用上の注意点

ステップの傾斜角度を上げすぎないことです。無理に上げるとつま先が外に向いてしまいストレッチ効果が半減してしまいます。無理のない傾斜角度に調整し、気持ちよく感じる程度にストレッチしましょう。

<利用の手続き>

パワーリハビリ教室：年に 4 回、3 カ月おきに船橋市の広報にて公募（2/15・5/15・8/15・11/15 の号にて掲載）
プールリハビリ：随時受け付けています。

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」に掲載されたソーシャルワーカーの高信昭子さんが話された「相手の伝えたいお話を先入観をもたずしっかり聴く」を紹介します。



接遇においては、基本的な挨拶や丁寧に対応することは当たり前ですが、私は仕事柄、その方が何を伝えようとしているのか、先入観を持たずにしっかりお話を聴くように心がけています。

その方がどのように感じ、伝えようとしているのかを考え、対応していきたいと思います。

感染対策委員会から

感染の基本を知り、訪問時に応用できることを目的に感染予防についての勉強会を行いました。

こんな時どうする？ という具体的な課題について、グループで話し合い発表しました。

項目

- ・リハビリ中にオムツ内に排便をしてしまいました。
感染対策を踏まえてどのように行動しますか？
- ・訪問して部屋に入ったところ窓が開けられない部屋でした。
換気はどうしますか？
- ・歩行中にうがいをしたと言われました。
どのように行いますか？
- ・慢性閉塞性肺疾患のある方の訪問に行き、マスク着用を促しましたが、呼吸苦を理由に拒否がありました。
どのように対応しますか？



感染防止のためには感染経路の遮断をする事が重要です。

- ① 接触感染⇒手洗い、手指消毒、手袋の着用
- ② 飛沫感染⇒マスク着用、ゴーグル、フェイスシールドの着用
- ③ 空気感染⇒マスク着用、ゴーグル、フェイスシールドの着用、換気

ウィルスは粘膜から侵入します。目・鼻・口に触れないように注意しましょう。

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



(江尻 直史 PT)

- ①生まれは千葉県木更津市で、育ちは市原市です。
- ②ロードバイク（自転車）、お酒全般、最近はスパイスカレーづくり。
- ③利用者さんといっしょに泣き、いっしょに笑えたら、それがいちばんかなと思います。
そのために、人と人として接することを心掛けています。



(浅井 真希 OT)

- ①千葉県君津市で生まれ、鹿野山の麓、神野寺の近くで育ちました。
- ②映画鑑賞、料理（つくりおき）、最近 は ものづくり（つまみ細工）。
- ③“その人らしさ”を意識したりハビリ・関わりを心掛けています。日常の小さな困りごとから希望や思いに対して、解決の糸口に繋がる支援をしたいと考えています。

地域の施設紹介

メンバー 紹介



梅津 博道 院長
野口 陽介 SW・阿部 施子 NS



地域連携支援室には、ソーシャルワーカーと看護師が配置されています。皆さまからの声をたくさん伺うことで、地域の皆さまから愛される病院となるよう活動していきたいと思ひます。お気軽にお問合せください。

船橋市立リハビリテーション病院 地域連携支援室 を訪ねて

〒 273-0866 千葉県船橋市夏見台4丁目26番1号
TEL : 047-439-1200

今回は船橋市立リハビリテーション病院「地域連携支援室」を訪ねました。船橋市立リハビリテーション病院は、2008年に船橋市が公設民営で運営する病院として開設され、現在では、職員数はリハビリテーション専門医6名をはじめとする10名の常勤医師、各病棟に配属された看護師・介護福祉士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・ソーシャルワーカー・薬剤師・管理栄養士等、450名を数え、多職種の力を統合したチームアプローチに努め、さらにはドライビングシミュレーターやリハビリロボットを導入し、最先端のリハビリテーションを提供しています。



「地域連携支援室」は2021年4月に設置され、急性期病院からの速やかな入院や、退院後の生活が安心して始められるように、地域の病院・診療所・施設等との連携を強化し、切れ目のない入退院支援を行うことが目的とマネージャーの野口さんは話されていました。更に、船橋市リハビリセンターと協力しながら、地域活動への積極的な参加や啓発活動を通して、障がいを持たれた方々が、生き生きと暮らすことができる地域づくりにも貢献したいとの決意を語っていました。

利用者さんの声から

自立能力の向上を目指しています

石原 千春さん夫妻

ドン、ドン、ドン、まだ暗い早朝に、新開配達員が走る足音にびっくりして飛び起きた時、布団が足に絡まって尻餅をつき、第12胸椎椎体圧迫骨折。以来、1か月間の寝たきりと、2カ月間のリハビリ入院。退院後のリハビリを行う場所を5か所見学。1日4時間のリハビリを行ってきた私にとっていささか不満であったため、ネットで見つけたデイケアを行なっているこちらのセンターを訪問したところ、時間は1時間と短いけれど、休養や通所者同士の会話などは無くしっかりと体を動かし、理学療法士の方々が声をかけ体の状態を管理しているのを確認して、こちらにお世話になろうと決断しました。

いつも玄関入り口や受付や診察の折には、多くの方々

に笑顔で迎えて頂き幸福を感じ、心が豊かになります。

リハビリでは自立能力の向上を目指し、膝の痛みを和らげるよう筋力をつけ、長い階段の昇降が手すりに頼らずできるよう目指しております。

80歳になった同い年の夫は、来年10月に免許証を返納する予定ですので、こちらのセンターに通所できるのも後1年です。それまでに老化防止のために体作りに励み、認知能力を維持し、二人で一人前の夫婦ですが、次の10年の健康生活の獲得に挑戦致します。



船橋市リハビリセンター 案内図



【編集後記】 表紙は船橋大神宮灯明台、明るい未来を期待します。健康の3要素は運動・栄養・休養ですので、運動習慣を取り上げました。クリニック事業はストレッチ、訪問看護はスタッフ紹介と感染対策、リハビリ事業はトレーニングシリーズ第3弾、地域リハ拠点事業はオンラインで行われた地区勉強会と摂食栄養サポート勉強会の報告。委員会からは、感染対策勉強会の内容を報告しました。スタッフ紹介は、経験豊富な江尻さんと浅井さん。施設紹介は船リハ病院地域連携支援室。多くの患者さんの速やかな受入れを期待します。利用者さんの声は80歳からさらなる自立能力の向上を目指す石原さん夫妻でした。(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