



発行日/2022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/>



地区勉強会のますますの充実のために



センター長 石原 茂樹

あけましておめでとうございます。COVID-19が猛威をふるうようになり2年が経過しています。現在、デルタ株による感染者数は少なくなっていますが、新たなオミクロン株が脅威となっています。

今まで同様、感染対策にしっかり取り組んでいきたいと思えます。

今回は、地区勉強会について取り上げてみます

第33回の地区勉強会の内容を本号に掲載していますが、COVID-19禍、web開催となり、今までの対面での開催と違い戸惑いがありますが、勉強にもなっています。

さて、地区勉強会は平成22年4月に第1回が「船橋市地域リハ研究会」のもと開催され、令和3年12月で第33回を数えています。現在では、船橋市の事業として当センターの地域リハ拠点事業に委託され、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」の諸団体の皆さんの協力のもと、リハビリに携わる関係職種の連携強化、リハビリに関する知識や課題解決能力の底上げを図ることを目的として継続しています。

地区勉強会は船橋市を北部、中部、南部の3地域に分け、年3回開催されていて、目的通り、他職種の参加者が対面で、ミニレクチャーで学び事例検討を行ってき

ました。勉強会の準備には、世話人の方々がボランティアに集合し検討をかさね、当日の事例検討では、ファシリテーター（誘導役・まとめ役など）の役割を果たしてくれていました。今年の2回開催は対面ではなく、web開催となっていて、司会や書記といった新しい役割を果たしていただいています。他職種の皆さん方が集う場を準備をしてくださる世話人の方に大変感謝しています。

地域に根ざした地域包括ケアの充実のために

地区勉強会の今までの参加人数は、延べ3,796人（各回115人平均）です。職種別には、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、栄養士、介護支援専門員、介護士、行政職、その他です。

今まで多くの関係者の皆さんに参加していただき、船橋市の地域リハの基盤づくりに貢献してきていると自負していますが、今後も多くの関係者の皆さんが勉強会に参加し、実際の仕事に役立つといわれるような魅力的な内容になる工夫をしていくことが課題です。

2025年に向けて、地域包括ケアの充実が求められている今、医療と介護をつなぐことはますます必要なことです。地区勉強会がさらにバージョンアップし、多くの職種の方が気軽に参加できるよう、そして地区勉強会が船橋市の地域リハビリテーションの底力の源になるよう、努力していきたいと思っています。

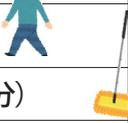
輝生会の
基本理念

- 「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

寒い冬はなかなか外に出にくく、日課の散歩ができないこともあるかと思いますが、そのような時に、代わりにこういった活動をすれば良いか、メッツ (METs) の表を用いて考え方を紹介します。

「メッツ」とは、(強さの単位)

安静に座っている状態を『1メッツ』として、それぞれの活動がどの程度のエネルギー消費量になるかを表しています。下の表はその1例です。例えば、散歩は35メッツの運動なので、同じく35メッツのモップがけを散歩と同じ時間行くと、消費エネルギーは同じということになります。

メッツ	生活活動の例
2	ゆっくりした歩行・料理 
2.5	植物の水やり 
3	普通の速さの歩行 (67 m / 分) 
3.5	散歩 (75 ~ 85 m / 分)・モップがけ
4	自転車に乗る・階段をゆっくり上る 
	

メッツ	運動の例
2.5	ヨガ・ビリヤード
3	社交ダンス・太極拳 
3.5	軽い筋トレ 
4	卓球・ラジオ体操第一 
5	かなり速く歩く (107 m / 分)
6	ゆっくりとしたジョギング・ゆっくり泳ぐ
7	ジョギング・スキー 
8	ランニング (134 m / 分)

メッツ・時とは：メッツに身体活動の実施時間を掛けたものです。以下**エクササイズ**と呼びます。

「エクササイズ (Ex)」 (=メッツ・時) (量の単位)

例えば、散歩 (3.5 メッツ) を1時間行くと 3.5 **エクササイズ** (メッツ・時)

2時間行くと 7 **エクササイズ** (メッツ・時) になります。

1時間の散歩を毎日行くと、1週間あたりの運動強度は $3.5 \times 7 = 24.5$ **エクササイズ** (メッツ・時) になります。

<生活習慣病等を発症させるリスクを軽減させるための望ましい運動量>

厚生労働省 (2013年) より

【どの程度の運動を行えば良いか】

18 ~ 64 歳 強度が3メッツ以上の身体活動を1週間あたり23エクササイズ (メッツ・時) 行う。
歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。

65 歳以上 強度を問わず、身体活動を1週間あたり10エクササイズ (メッツ・時) 行う。
横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う。

寒くて外に出られない日は、上の表を参考に、自宅で行える活動を検討してみてもいかがでしょうか。

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指す。それは、日常生活における労働、家事、通勤・通学等の「生活活動」と、体力 (スポーツ競技に関連する体力と健康に関連する体力を含む) の維持・向上を目的とし、計画的・継続的に実施される「運動」の2つに分けられる。

(運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書 平成25年3月より)

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。



年が明けすぎ花粉の飛散情報が出始めます。3月には飛散のピークを迎え、毎年辛い症状に悩まされる方も多いでしょう。その後4月頃のヒノキ、6月はイネ科、秋にはブタクサ・ヨモギなど、1年の半分以上でアレルゲンとなる花粉が飛びまわっています。

「水のような鼻水」「繰り返すくしゃみ」「鼻づまり」「目のかゆみ」などが主な症状で、ひどい方は勉強や仕事、家事に影響を及ぼします。



○なぜ起こるの？

- 体の免疫システムが、花粉に過剰に防御反応を起こしている状態です。以前は高齢になると免疫力が低下して花粉症が軽くなるとの通説でした。しかし近年では免疫力が低下しているために発症しやすくなると言われており、何歳になっても花粉症はあるようです。

○そのつらい症状を軽くするために…

① 内服薬

- 症状が悪化すると、薬の効果が出にくくなるため初期に内服を開始する事が重要です。花粉が飛散し始める2週間程度前またはアレルギー症状が少しでも現れた時点で内服を始めましょう。我慢せずに早めに内服を始めることで、比較的症状を抑えて過ごすことができます。



② 取り込む花粉を減らす

- 感染症対策でもつけるマスク。外出後は、花粉の着いた衣服を取り換えると共にマスクも換えましょう。帰宅後は手洗い・うがい・洗顔。
- 花粉予防メガネや帽子を装着し、花粉の入り込みにくいツルつとした素材の衣服を。
- 外出時間や予定を調整できる方は、花粉の多い時間を避けましょう。
- 花粉が多いのは、雨上がりや、朝・夕方、気温の最も高くなる13～15時頃とされています。乾燥の強い日や風の強い日も空中に浮遊しやすいため、シーズン中はテレビやネットにて花粉飛散情報のチェックをしましょう。
- 家の中のこまめな清掃。洗濯物を部屋干しにする。
- 空気清浄機の活用。加湿器で花粉が舞うのを抑える。



③ 体の中から整える

- 免疫細胞の多くは腸に集中しており、腸内環境を良好に保つことで花粉症の症状緩和が期待されます。ヨーグルトなどの乳酸菌と共に食物繊維・オリゴ糖を定期的に摂りましょう。
- バランスの良い食事、質の良い睡眠、ストレスの解消など生活全体を整えましょう。



花粉症対策は感染症対策とも共通する点が多いです。
どの季節も元気に過ごしたいですね。

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 22 回 研究大会

2021 年 10 月 29 日 (月)

WEB 参加者 69 名

新型コロナウイルスによる中断期間を経て第 22 回地域リハビリテーション研究大会を開催しました。講演は、「多職種で支える地域包括ケア～リハビリテーション科医の視点から～」と題して京都府立医科大学准教授 沢田光思郎氏にお話しいただきました。

内容は、

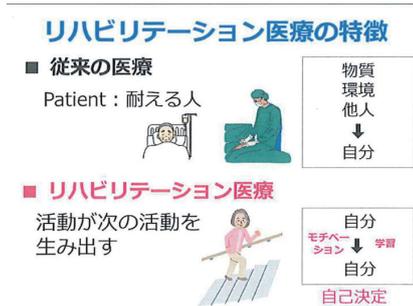
- 1) リハビリテーションとは
- 2) リハビリテーション医療の特徴
- 3) 地域包括ケアを考えるうえでのポイント
- 4) 従来の「生活期」の位置づけ
- 5) 新型コロナとリハビリテーション
- 6) リハビリテーション科医とは
- 7) リハビリテーション医療
- 8) ポリオとポストポリオ症候群 と多岐にわたっていました。その中のいくつかをまとめてみました。



沢田 光思郎 氏

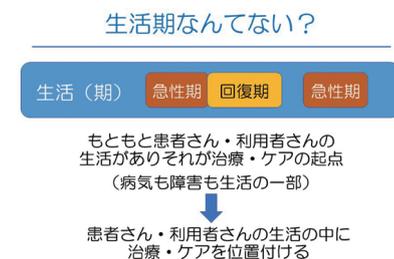


リハビリテーション医療の特徴について、従来の医療は、



点滴や手術といった物質や環境、あるいは他人が自分を変えてくれる受け身の医療にベースがあるのに対し、リハビリテーション医療は、起きることができるから座ることができる、座ることができるから立てる、立てるから歩けるというように、できないことをできるように、自分から能動的に変えていかなければならない。そのためにはモチベーションや学習が必要であり、それを行うことは自己決定の連続とのこと。

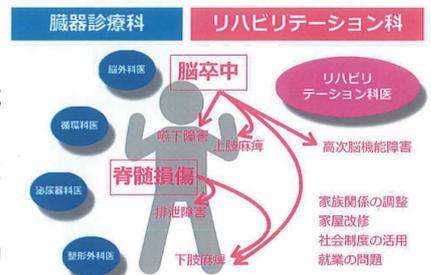
「生活期」の位置づけ、最近思うのは、生活期なんて



に戻る。また病気になれば、急性期に行き生活 (期) に戻る。もともと患者・利用者の生活があり、それが、治療やケアの起点になる。病気も障害も生活の一部ではないのではないか。

リハビリテーション科医とは

さまざまな疾患、障害、病態などにより低下した機能と能力を回復し、残存した障害や不利益を克服するために、人々の活動をはぐくむ医学分野を専門とする医師 (2,532 名 2019 年 19 月現在)。生活に影響を与える様々な疾患を対象とする。関節等の痛み、麻痺、摂食嚥下障害、排泄障害、物忘れ、移動の障害、住まい、経済的問題、家族関係等々、一人の人間に関する諸課題をみていく。臓器と離れた場所におきる障害の部位は置き去りにされやすく、リハ科医が専門にしていることが多い。



ポリオとポストポリオ症候群

ポリオは脊髄性小児麻痺で脳性小児麻痺とは異なる疾患。1930 年～ 1950 年代に流行。1960 年に弱毒化ワクチン接種開始。2012 年不活化ワクチン投与開始された。ポストポリオ症候群は、筋力低下を来たす疾患ですが、筋トレをすればするほど筋力が低下する病気ですので、運動量、日常生活負荷を安全域の狭い適正負荷の範囲内に収める必要があります、生活改善や補装具活用が 3 本柱の対策とのこと。ポリオの患者さんの診断から治療のプロセスをご紹介します。

ポリオとポストポリオ症候群

- ポリオ流行は新型コロナ感染症と歴史的に類似する
- ポリオウイルスー急性灰白髄炎→脊髄性小児麻痺
- 筋力増強訓練をしてはいけない筋がある場合がある
- 筋力施設筋も、今後筋力低下する可能性がある
- リハビリテーション科医の診療へ繋がってください

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。



今回の勉強会は COVID-19 関連とし、
ミニレクチャー・グループワーク（事例検討）を行い、最後に指定発言をいただきました。

ミニレクチャー

ミニレクチャーは「COVID-19 と在宅でできる感染対策」と題して、
船橋市立医療センター感染制御室 感染管理認定看護師 池崎陽子氏より講演いただきました。

☆ 医療センターでの COVID-19 感染対策の紹介

☆ 在宅訪問時に必要な手指衛生グッズ

(手洗い場が確保できない場合はウェットティッシュが有効)

☆ 個人防護具 (PPE) の適切な着用の重要性と交換のタイミング

☆ 感染経路別の予防策 (標準予防策に加え、空気感染、飛沫感染、接触感染)

☆ 在宅訪問時のゾーニング・換気の考え方 や ☆ 事前質問への回答など

盛りだくさんの内容で、わかりやすく、実践にすぐに役立つ内容でした。



池崎 陽子氏

グループワーク (事例検討)

事例検討では、60代の長男さんと二人暮らしの91歳女性が、介護する長男さんが COVID-19 陽性になったことから濃厚接触者に認定されたケースについて、支援の課題と対応策について話し合いました。

各グループからの報告では、長男さんが行ってきた介護（食事や排泄）の不足分をどのように支援するかという課題の指摘が多くありました。食事については、

保健所による宅配食の手配があることや、デリバリーサービスを活用することなどの案。また、訪問介護の頻度を増やすことでの解決法、2週間の短期入所施設を探すことなども話題になっていました。さらに船橋市での訪問看護連絡協議会が市内を4圏域に分け、コロナ対応をしていることの報告がありました。

介護者が COVID-19 に罹患し、ご本人が濃厚接触者になった事例

Cさん91歳女性、要介護4で寝たきり、介護者は同居している60歳の長男(二人暮らし)。訪問看護1回/週、リハ1回/週、訪問入浴1回/週、ショートステイを月1回、訪問介護1回/1日(排泄介助)、月2回の訪問診療(24時間体制)・訪問歯科を受けている。排泄や食事の準備は長男さんが担っている。

介護者の長男は11月30日から軽い上気道症状と嗅覚異常があり、翌日(12月1日)PCRセンター受診、12月2日感染が判明した。長男は軽症でリスクファクターがないため自宅療養するよう指示を受けている。

指定発言

グループワークの後には、指定発言として、悠翔会在宅クリニック船橋 院長 稲次忠介氏より、実際に COVID-19 に罹患された方の在宅療養時の様子をお話していただきました。

☆ 訪問看護との連携の重要性、☆ 患者・家族の安心感、

☆ 猛烈な暑さの中での訪問診療時のご苦労、☆ 手袋をしながらの点滴等治療の難しさ、

☆ 防護服・アルコール・酸素等の消費の速さ、☆ 保健所との情報交換の難しさ、

☆ 訪問診療しているクリニックがほとんどなかったこと など、臨場感あふれるお話をしてくださいました。

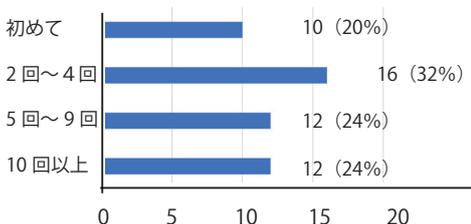
そして、今後の展望として、ワクチン接種率の向上、内服薬の開発への期待、長期療養者や後遺症のある方へのフォローアップへは多職種連携が欠かせないこと、情報共有を保健所に任せるだけでなく、医師会の班単位で行うことへの期待などもお話しされていました。



稲次 忠介氏

アンケート 結果

船橋市地域リハ活動(研究大会・勉強会等)に参加されるのは何回目ですか? 50件の回答

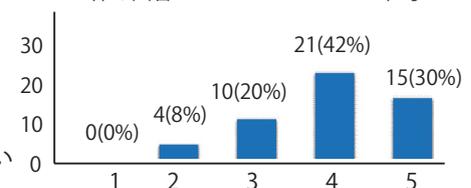


・今回の勉強会に参加された方の参加回数は、初めての方が10名、2~4回16名、5~9回12名、10回以上12名でした。

・勉強会の満足度は満足度が高い順に30%、42%、20%、8%でした。

実際に起こりうる事例。とても難しく、一度イメージしておく必要があると思った。様々な異なる意見が聞くことができた。という意見や、普段は聞くことができない話を聞くことができた。といった感想が聞かれました。

この勉強会全体の満足度はどのくらいですか? 50件の回答 平均 3.94



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。



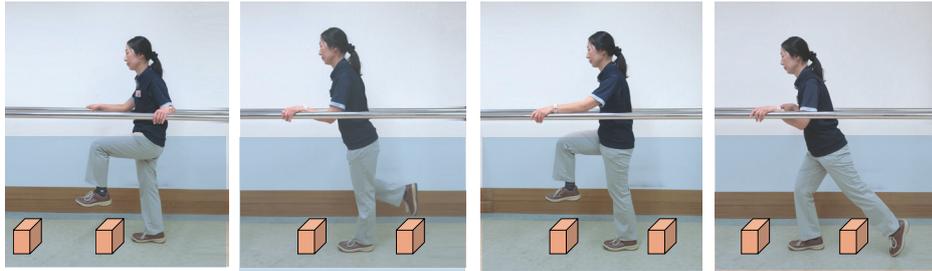
「リハビリ事業」では、パワーリハビリ教室、パワーリハビリフォローアップ、プールリハビリを行っています。利用料金はそれぞれ 250 円です。飯山満駅・薬園台駅・東船橋駅から巡回バスも運行しています。

プールリハビリ：トレーニング内容 一紹介シリーズ（4）

手すりを使った水中歩行の紹介

リハビリ事業のプールは水中に手すりがあります。今回は手すりを使った歩行パターンを 3 つ紹介します。

またぎ歩行



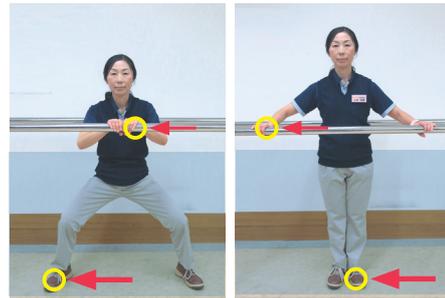
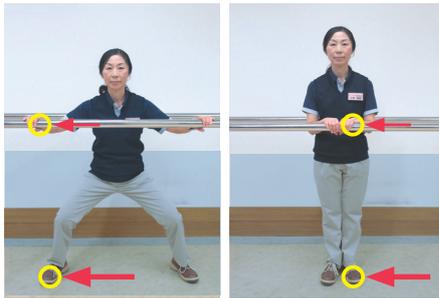
膝を高く上げ、障害物をまたぐイメージで歩きます。バランスを崩さないよう手すりをしっかり握ります。最初は低い障害物をまたぐイメージで歩き、慣れてきましたら高い障害物をまたぐイメージで歩きましょう。股関節周りの筋肉を刺激でき歩幅の向上とつまずき予防に効果があります。

横歩き（手足一緒）

手足を同時に開き、同時に閉じます。

横歩き（手足逆）

足を開く時に手を閉じ、足を閉じる時に手を開きます。



横歩き（手足一緒 ・ 手足逆）手すりを握り横歩きをします。

身体の横側の筋群を刺激でき、脳トレ効果も期待できます。

ポイント：足はすり足で行います。手足一緒より、手足逆の方が難易度が高いです。

リハビリ事業 勉強会を実施しました

溺者の引き上げ訓練



ストレッチの指導練習



今回の勉強会で普段入水する機会が少ないスタッフも実技を体験し多くの学びを得ることができました。

現在は緊急時の対処をより迅速にするため、

プール指導員室前に緊急呼び出しチャイムの設置と、地下受付にも AED を設置しています。

<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、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したが、今は中断されていて、代わりに、定期的に接遇目標を提出してもらっています。



今回は「足跡」に掲載された理学療法士の目黒 遼介さんの「礼儀の中にも親しさあり」を紹介します。



接遇について、「礼儀の中にも親しさあり」という言葉を意識しています。入職1年目の研修の際に学んだ言葉です。

「親しき中にも礼儀あり」という言葉がありますが、研修の際の言葉を聞いてハッとした記憶があります。

医療安全委員会

警察署ご指導のもと、清和会の方たちと合同で不審者対応訓練を行いました。



不審者の侵入を想定した防犯訓練で非常時の対応や手順を警察署の方より指導していただきました。その後、職員には『さすまた』の使い方を教えてもらいました。

- ・1人は1歩ひいたところで全体をみる。
- ・さすまたは上の方をめがけて複数人で行う、など、実戦的なご指導をしていただきました。

いざという時に迅速な対応ができるように取り組んでいきたいと感じました。

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



(森田 みずき OT)

- ①生まれは群馬県前橋市粕川町。「かかあ天下と空っ風」で有名です。
- ②ランニング、ゴルフ、ギターにチャレンジし、ギターは難しく断念。ランニングとゴルフは続けています。両親とコースが回れたらよいと練習しています。
- ③利用者さんの希望としている生活がどうしたら送れるか？そのためにはどのような関わりが必要なのかを考えながらリハビリをさせていただいています。



(武田 紗也香 CS)

- ①愛媛県四国中央市で生まれ、みかんが有名で、幼い頃からみかんを食べて育ちました。
- ②アニメやお笑い番組をみて、癒されること。
- ③利用者さんやご家族の方が、安心して気持ちよくリハビリに取り組めるよう「明るいあいさつ」と「清潔感のある身だしなみ」に気をつけています。

地域の施設紹介

センター長 紹介



鈴木 ひとみ氏

メ ッ セ ー ジ

地域のみなさまの身近な相談窓口です。介護全般、退院後の生活や住まいなどに関する困りごとを一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

私たちと、一緒に考えていきましょう。

習志野台地域包括支援センターを訪ねて



〒274-0063 千葉県船橋市習志野台 2-71-15 ACE 202

電話相談窓口（無料相談 秘密厳守）TEL:047-462-0002

開設時間 9:00～17:00 月-金（12月29日～1月3日を除く平日）

習志野台地域包括支援センターは、船橋市内に13カ所ある地域包括支援センターの一つで、平成28年4月に医療法人成春会が船橋市より委託を受け運営され、隣接の同法人運営の北習志野花輪病院と密に連携もされています。

場所は北習志野駅から徒歩9分の場所に位置し、主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士の専門職6人が配置され、地域で暮らす高齢者のみなさまの介護や福祉、医療、認知症のことなど身近な相談支援を通して地域づくりを行っているとお伝えいただきました。

例えば、認知症になっても住みやすい船橋を目指し、小学校に出向き認知症についての話や、徘徊している認知症の高齢者を発見したときの声かけの仕方と対応方法などの講座を開いたり、コロナ禍から外出が制限され、虚弱な状態いわゆるフレイル予防の対策として、地域のみなさまへ向け、ふなばしシルバーリハビリ体操教室のご案内やフレイル予防体操や相談窓口等を掲載した広報誌を発行しているそうです。これからも、地域のみなさまが、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、地域づくりに取り組んでいきますと抱負を語って下さいました。



スタッフの皆さん

利用者さんの声から

もうすこし歩けるようになりたい

金丸 純一さん

2016年9月29日突然立てなくなり、夜間に子供を呼んで外来受診したことが始まり。胸髄以下の麻痺と診断され、その後、呼吸状態が急速に悪化し、千葉県救急医療センターに転院。更には千葉大病院での命のやり取りをした治療で2ヶ月。その後、2ヶ月リハビリを行い、寝たきりの要介護5の状態から、退院時には車椅子に乗ることができるようになりました。自分としては、要介護5でも在宅療養が希望だったので受け入れてくれるリハビリ施設を探して船橋市リハビリセンターを見つけ、訪問リハビリを受けることにしました。5年前はベッドから起きることもままならず、座ってられる時間も10分程度でしたが、立ち上がりの訓練から、車椅子へ

の移乗訓練、通所リハビリでの歩く訓練と時間がかかりましたが、今ではピックアップ歩行器で、歩けるようになっています。これから何をしたいのかと、問われることもありますが、目の前のことに精いっぱい、先々のことは考えられない状況です。外出する機会も少なく、家ではテレビやパソコンが友ですが、寝たきりにならないよう、そしてボケないようにしていきたいと思っています。センターの皆さんには、よくやってもらっているのに特になんかありませんが、これからはリハビリを頑張りますので、よろしくお願いします。



船橋市リハビリセンター 案内図



【編集後記】表紙はケアリハセンター屋上からの全景です。富士山とスカイツリーが見渡せます。巻頭言は地区勉強会の充実を願い、クリニック事業では活動指標である「メッツ」、訪問看護では春になるとやっかいな花粉症対策を掲載、地域リハ拠点事業では、研究会・地区勉強会の内容をまとめました。リハビリ事業からは、プールの中での動きの説明、安全訓練などの実施報告。委員会報告では防犯訓練を紹介しました。地域の施設紹介では、これからますます重要な役割を果たす習志野台地域包括支援センターを紹介。利用者さんの声は、重篤な病状から回復しピックアップ歩行器で頑張る金丸さんを紹介しました。（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