



リハビリ総合相談を活用してください



センター長 石原 茂樹

今回は、地域リハビリ拠点事業の一つでありますリハビリ総合相談について取り上げてみます。

リハビリ総合相談は、 どんなことをしているのか？

リハビリテーション（リハビリと略）

の本来の意味は、「re-（再び）-habilis（適した、ふさわしい）-ation（にすること）」であり、生活の再建や全人間的復権という広い概念を含みます。街中では、機能訓練的な意味合いで使われたり、様々な場面で、リハビリという言葉が使われています。

現在、医療保険や介護保険などで提供されているリハビリには外来リハ・通所リハ・訪問リハがありますが、リハビリセンターではそれらに加えて、介護予防のためのリハビリ事業、訪問看護など様々なリハビリやケアを提供しています。

リハビリ相談を受けた時には、お話を伺う中で、どのようなリハビリが適しているのか、当センターで関われる場合には、利用案内をさせていただいています。地域的な問題や、サービス内容や介護度などによっては、市内にあるリハビリ施設や介護施設などをアドバイスし、利用するにはどのような手続きが必要なのかなどもお伝えしています。

相談されるかたは、本人・家族・医療関係者・ケアマネジャーさんなどがおられます。

相談内容については、以下の内容が多いようです。

1. 本人からの相談

- ・リハビリを受けるにはどのような方法があるのか教えてほしい。
- ・どこでリハビリを受けられるの？

2. ご家族からの相談

- ・脳梗塞で入院中。退院後のリハビリについて教えてほしい。
- ・訪問リハビリを受けたい。どうしたらよいですか？
- ・食事の時にむせるが、飲み込みの訓練はできますか？

3. ケアマネジャーさんからの相談

- ・リハを入れたケアプランが必要ではないかと思っているが、本人は乗り気ではない。どのように説明したらよいのか。
- ・パーキンソン病のかたで、環境調整が必要だと思っている。環境調整のアドバイスをしてほしい。 など

当センターでは、リハビリを提供するだけでなく、リハビリでお困りのかたに、必要な情報を的確に提供できるよう取り組んでいきたいと考えています。そのためには、リハビリ総合相談窓口があることを知っていただくことが大事ですので、紹介させていただきました。

＜総合相談 受付連絡先＞ 船橋市リハビリセンター

TEL：047-468-2001（相談受付時間 8：30～17：00）

※土日年末年始を除く

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

有酸素運動を正しく理解するために

筋肉の豆知識

運動に必要な筋肉には主に「赤筋」と「白筋」の2種類があり、「赤筋」は体幹や大腿部等の大きな筋肉にあり、長時間運動する際によく働きます。「白筋」は上腕や下腿部等の筋肉に多く、短時間で強く力を発揮する際に働きます。

「白筋」は年齢と共に減る傾向にあり、「赤筋」は高齢になっても減りにくいと言われています。つまり、健康長寿のためには、適度に有酸素運動を行い、「赤筋」をよく使うことが重要となります。

筋肉のエネルギー源から、無酸素運動・有酸素運動を考えてみます

食事を摂取して蓄えられた「糖質」・「脂質」・「タンパク質」等が体内で分解され、身体を動かす際のエネルギー源になります。

無酸素運動

比較的重い負荷で短時間に強い力を発揮する運動です。筋肉を動かすためのエネルギー源としては酸素を必要としない「糖質」が利用されます。

有酸素運動

軽～中程度の負荷の中～長時間にわたり継続的に行う運動です。エネルギー源としては「糖質」に加えて、「脂質」が利用されますが、特に酸素を使って筋肉を動かすエネルギー源となる「脂質」が多く利用されます。

どんな運動をすればよいのか

有酸素運動には、散歩やジョギング、エアロバイク、水泳、サイクリングや太極拳等があります。

無酸素運動には、短距離走や筋力トレーニングやスポーツジム等で行うマシントレーニング等があります。



有酸素運動を行うタイミングは？

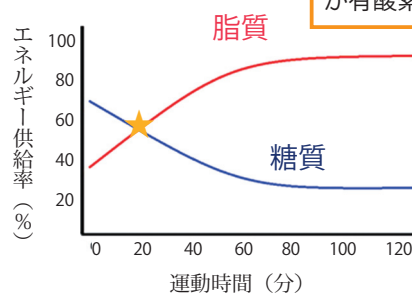
食事をしてから、血糖値がピークになるのは1～1.5時間後といわれています。食後約1.5時間後に軽い運動をすることで、食後の高い血糖値や中性脂肪値を抑えることが期待できるといわれています。

脂質を燃やす運動

運動開始から20分以降
が有酸素運動の目安です！！

有酸素運動の効果（脂質をエネルギー源とする）

- ・血中の中性脂肪や悪玉コレステロールの減少
- ・心疾患や高血圧、高血糖、動脈硬化などの予防
- ・心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防



重要!

通常の運動は無酸素運動と有酸素運動の組み合わせです。有酸素運動の目安は運動を開始してから20分頃から使用するエネルギー源が「糖質」から「脂質」に切り替わっていきます。そのため、あまりに短時間の散歩や体操では有酸素運動の効果は期待できません。

無理なく続けられる方法で、20～30分を目安に運動できる方法を探してみましょう。

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。

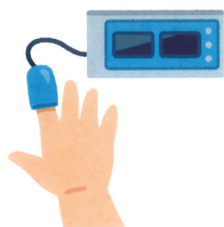
訪問看護事業

パルスオキシメーター

訪問看護だより



○ パルスオキシメーターって何？



パルスオキシメーターは訪問看護師も持ち歩いていますが、実はこの医療機器は 1970 年代に日本で発明され、世界に広まったものなのです。脈拍と経皮的酸素飽和度が測定できます。

今号では、パルスオキシメーターについて、**測定のしくみ**や、**酸素飽和度**とは、使用上の**注意点**など、解説してみます。



① 測定の仕組みと酸素飽和度

体が必要とする酸素は、呼吸により肺から取り込まれ、血液中の赤血球の中にあるヘモグロビンと結合して動脈血として全身に運ばれます。

パルスオキシメーターは、指に赤色光と赤外光の 2 つの波長の光を当てて、血液中のヘモグロビンのうち酸素と結びついているヘモグロビンの量を測定し、その割合をパーセントで表示します。

正常ではヘモグロビンの約 96 ～ 99% に酸素が結合しており、この結合の比率を「酸素飽和度」（以下 SpO2）と呼びます。血液中に酸素がどれだけ取り込めているのかの指標の一つとなります。その数値は、一定時間ごとに得られた値を平均して表示しますので、短時間で表示されている値がその都度変化します。



② 便利な医療機器！

パルスオキシメーターが開発される以前は、酸素飽和度は医師が動脈血採血をしなければ測定できない検査でした。それが、採血のように痛い思いをせずに、指に装着し数秒～数十秒で測定出来るようになったのですから、大変便利な医療機器です。それゆえに、近年は医療者だけではなく慢性呼吸器疾患の方、在宅酸素療法をされる方、高地に登山される方や航空機内など一般の方も利用されています。SpO2 が測定できるスマートウォッチを CM でご覧になった方もいるでしょう。自宅でウィルス性肺炎の療養時の呼吸状態の観察にも利用されています。

③ だけど、知っておきたいこと（注意点）

簡単な医療機器ではありますが、運動や手足の冷え、爪の色、浮腫、屋外の光などで影響を受けやすくもあります。また、ヘモグロビン自体が少ない貧血の場合や心不全など循環量が少ない場合は、SpO2 が正常範囲であっても、体に必要な酸素が届いていない、という場合もあり、SpO2 値の解釈は単純ではありません。

SpO2 が正常でも息苦しさを感じる場合もあります。「息苦しさ」という感覚は SpO2 低下だけでなくいくつかの情報が総合的に脳で形成されるといわれています。

④ おわりに



パルスオキシメーターの名前は、新型コロナウイルス感染症が拡大し始めた 2 年前、自宅療養者や軽症者宿泊施設などでの活用から、急速に広まりました。そして、パルスオキシメーターで、感染判断が出来る、といったような間違った認識も一部で広まり、品切れが続出する時期が長く続きました。

慢性呼吸器疾患の方や医療・介護施設においては、患者さんの病状判断に日々重要な医療機器ですので、本当に必要な方々へ、必要な時にスムーズに供給されるといいですね。

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。

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。

第 17 回摂食栄養サポート勉強会

2022 年 2 月 7 日（木）参加者 65 名

テーマ 「その食べさせ方で大丈夫？ 食事の姿勢調整と介助方法」

第 17 回摂食栄養サポート勉強会は船橋歯科医師会 会長 赤岩けさ子さんの開会挨拶の後、小沢駿輔氏 南園歩氏（船橋市立リハビリテーション病院 言語聴覚士）による講演となりました。講演内容は、基礎的な摂食嚥下障害の説明のあとに、安全に食事を**食べるため**、**食べさせるための**姿勢調整や介助方法について実演による紹介、最後に事例検討の三部構成でお話いただきました。



小沢 駿輔氏 南園 歩氏



赤岩けさ子

摂食嚥下障害については、嚥下造影検査の動画を用いながら、食べ物を噛むところから食道まで送りこむ嚥下機能の基礎知識を学び、嚥下障害の原因を共有しました。

摂食嚥下障害とは？



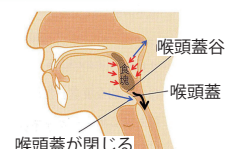
- ① 食べ物を認識
- ② 口に入れて、よく噛む
- ③ のどに送り込む
- ④ ぐくんと飲み込む
- ⑤ 食道に送り込む

いずれか 又は 複数の問題が起こる → **嚥下傷害**

準備期：食塊形成

口腔期：送り込み

咽頭期：咽頭通過



食事を安全に食べるためには、

特に環境設定や自助具・食形態の選択が重要で、利用者さまの食べる能力（嚥下機能）に合わせた工夫をすることや、姿勢の調整や食事介助が重要であると、講義と食事場面の介助法の実演などがあり、わかりやすい内容となっていました。

食事を安全に食べるために

1. 嚥下障害に合わせた工夫

①環境設定 ②自助具 ③食形態

2. 姿勢調整

3. 食事介助について

①一口量 ②摂取ペース ③残留除去

① 環境設定

好ましい環境

- ・ 静かで集中できる
- ・ 食事に注目できる



「集中できる環境設定」を検討することが重要！

② 介助方法（介助位置）

上を向いて食べると

誤嚥



頸部調整の工夫

摂食時の頸部の角度



姿勢を倒すときは「頸部前屈位」を目安にする

姿勢調整や頸部調整について

実際の現場ではリクライニング車椅子やベッド上で食事を行う方がいますが、姿勢の角度を調整する際に難渋するケースが多々あると思います。頸部の角度の調整では顎と胸の間に指3～4本を目安に調整するなど、具体的かつ実践的な内容を交えて紹介いただきました。

ベッド上での姿勢調整



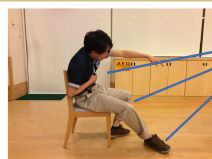
- ・ 食べ物が良く見える
- ・ 顎が引けている
- ・ 手が使いやすい
- ・ 足の裏が着き、飲み込みやすい



- ・ 食べ物が見えない
- ・ 上を向いてしまっている
- ・ 食べにくい
- ・ 足の浮いており、力が入りにくい

事例紹介では片麻痺のある方を想定した模擬利用者に対し、講義の内容を振り返りながら座位姿勢の調整とテーブル・食具の変更を行った症例を確認しました。

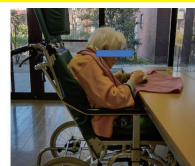
また、実際に施設内で姿勢が傾き食べこぼしがある利用者様に対し、座位姿勢の調整を行ったことで姿勢の傾きが軽減し、食べこぼすことなく食事が可能となった事例を姿勢調整前後の写真と比較しながら共有しました。



事例 A さん（修正前）

- ① 身体が右に傾いている
- ② お尻は前にずっている
- ③ 足が床にしっかりついていない
- ④ 不安定な座位のため力んでいる

修正後



机との距離が遠い・体幹が左側に傾いていた座位姿勢を調整しました。

第 23 回 研究大会

2022 年 3 月 14 日 (月)

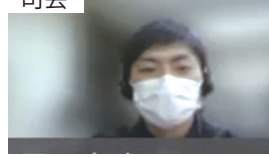
WEB 参加者 99 名

テーマ 『 コロナ禍における現状と展望 』

開会の挨拶

船橋市健康・高齢部 部長
土屋仁志氏

司会

船橋市リハビリセンター
泉水泰良氏

新型コロナウイルスが発生して3年の月日が経ちましたが、いまだに終息の兆しが見ていない状況です。その中で船橋市の地域を支えている医療・介護事業団体では、それぞれの苦悩や葛藤を経験されたことと思います。そこで今回の研究大会は、「コロナ禍における現状と展望」と題して、7 団体にご発表していただきました。

演題名と発表者

訪問看護の立場から

ふなばし訪問看護連絡協議会
船橋市リハビリセンター横山恭子氏

2020 年度と 2021 年度の 2 年間のコロナ対策への取り組み、市内の新型コロナウイルス新規陽性患者の受け入れ体制、コロナ禍でみえてきた訪問看護の役割などの報告がありました。

ヘルパーの挑戦と今後の展望

船橋市訪問介護事業者連絡会
ひだまりの家 久保田恵子氏

船橋市訪問介護事業者連絡会の取り組み状況と、感染による初めての死亡者や家庭内感染の影響事例の報告、排泄・食事・服薬などの身体介護、買い物・調理などの生活介護は生活を営む上で欠かせない援助であり、ヘルパーとして使命感を持って奮闘されている現状をお伝えいただきました。

船橋市通所リハの現状と課題

船橋市通所リハ連絡会
船橋二和病院デイケア 伊藤秀一氏

2020 年 5 月から現在までの市内通所リハの状況についてのアンケート調査報告と定例会の報告がありました。感染対策を理由に長期休止者がいる状況に加え、複数の事業所でクラスター発生を認め、発生した事業所の稼働率がより低下傾向であったとのことでした。

歯科治療：現状と今後

船橋歯科医師会
さざんか特殊歯科診療所 飯嶋和斗氏

コロナ禍にどのように貢献するか？、歯科診療における感染予防策の難しさ、歯科受診をどうするか悩むケースについての紹介、緊急対応が必要なコロナ患者さんを診るための対応について今後検討が必要とのことでした。

地域包括支援センターの動き

船橋市地域包括ケア推進課
後藤美恵子氏

地域包括支援センターの組織と業務や令和 2 年度から今にいたるコロナと地域包括ケア推進課・地域包括支援センターの動きの報告。特にコロナ禍における虐待や徘徊保護等への対応の中で、緊急ショートステイネットワークの事業が新鮮でした。再開が望まれます。

船橋市医師会：現状と展望

船橋市医師会
いけだ病院 松岡かおり氏

市内の受け入れ入院機関、後方支援病院、市内宿泊療養施設数の報告、発熱外来、ワクチン接種について、新型コロナ感染者のオンライン診療や電話診療の対応医療機関数、新型コロナ感染者往診医療機関数の報告がありました。さらに、治療薬や私見としての今後の医療課題についても紹介していただきました。

各サービス事業所の現状と展望

船橋市介護支援専門員協議会
ケアサービス虹
(佐藤高広氏) 益永展秀氏

船橋市介護支援専門員協議会の動きとケアサービス虹での時間経過ごとの取り組みの報告があり、今後、利用者さんが自宅療養や濃厚接触者になった場合を想定し、各事業所の支援体制状況の確認と代替サービスを事前に話し合う必要があるとのことでした。

研究大会の開催内容の確定から、約 1 ケ月の期間でしたが、発表内容は苦労話や現在取り組んでいることなど、聞きごたえがあり、あっという間に 1 時間半が過ぎてしまいました。

今回発表された内容を発展 - 深化させ、船橋市の医療介護の連携がさらに進むことを期待しています。

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。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。



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 350 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。

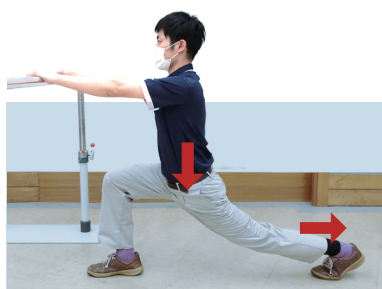
プールリハビリ：トレーニング内容 一紹介シリーズ（5）

リハビリ事業のプールは水中に手すりがあり水深も 90 cm と浅めです。

水慣れしていない方でも歩きやすいプールです。 今回も水中で出来る歩行とストレッチを紹介します。

水中ストレッチの紹介

前後開脚ストレッチ



脚の付け根の筋肉（大殿筋・腸腰筋）のストレッチです。

手すりを握り肩まで水に浸かり片方の足を後方へ伸ばします。脚の付け根が伸びて気持ちよく感じる姿勢を保ち 15 ～ 20 秒程度ストレッチします。

左右行いますが他の利用者に足先が接触しないよう注意して行いましょう。

浮力の特性

水中では浮力の作用により身体が軽くなります。胸まで水に浸かると体重は 3 分の 1 に、肩まで浸かると 10 分の 1 まで減少します。

この特性により陸上で困難な姿勢や動きも水中では比較的容易に行うことができます。安全のため最初は小さな動きで試し、痛みがない範囲で実施しましょう。

水中歩行の紹介

大股歩き



着地の際に両膝を曲げて肩の高さまで水に浸かります。この動作により股関節を前後に大きく開脚できます。

股関節の開脚可動域が向上し、陸上歩行での歩幅向上も期待できます。最初は無理のないよう動作を小さく行い、慣れるにしたがって徐々に動作を大きくしましょう。

大股歩き（腕振り大きく）



足の動きに合わせて腕振りも大きな動きで行います。腕の動きは肘を伸ばし手の平が水中から出ないように行います。水中では腕振りにも抵抗が加わるため、腕と脚の動くタイミングを合わせる事が難しくなります。慣れるまでゆっくりとした動作で行い、腕と脚の動くタイミングを合わせる事から始めましょう。

<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、各スタッフが心にか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森本有里さんの「明るい挨拶と真摯な対応」を紹介します。



接遇において意識していることは、明るい挨拶と真摯な対応です。明るい挨拶で利用者さんやご家族の方が、本音を言いやすいような雰囲気を作り、真摯な対応で信頼関係を築いていきたいと思っています。

医療安全委員会

医療安全委員会にて急変対応の勉強会を実施しました



心肺蘇生手順の確認と心臓マッサージの実施訓練

訓練後の振り返り

勉強会を実施するにあたり、まず委員会にて急変時の対応の流れをスライドや動画にして全職員で対応手順の再確認を実施しました。その上で、各グループに分かれ実践訓練を行いました。実施する中で様々な意見や質問も聞かれ、いざという時に慌てず落ち着いた的確な対処がとれるように取り組みました。

発生時には、センター全体で即座に対応を行います。
その際に必要な AED は、施設内に2箇所設置してあります。
一つはクリニック入口にあります。
皆様が安心してご利用いただけるよう努めてまいります。



スタッフ紹介

新入・異動スタッフに質問



(工藤 拓朗 OT)

- ①秋田県秋田市生まれ。きりたんぼや秋田犬、なまはげが有名です。
- ②自転車とPodcast(インターネットラジオ)、最近は自転車で訪問先の道を走りまわっています。
- ③笑顔。一生懸命に仕事をしていると、いついつ笑顔が忘れてしまうので、心に余裕を持つ意味でも、笑顔を心掛けるようにしています。



(鳴釜 航汰 PT)

- ①千葉県南房総市で生まれ、大学通学のために成田に4年住んでいました。
- ②バスケットボールを小学生の頃から続けていて、身体を動かすことが好きです。
- ③理学療法士としての技術をもって接するのはもちろんですが、「またこの人とリハビリしたい」と思っただけのように、笑顔を大事にして患者さんに接していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

地域の施設紹介

理事長・院長 紹介



梶原 崇弘氏

メッセー

『究極の地域医療を目指して』を目標に、通院・入院から在宅医療・施設療養までシームレスで安心な医療の提供を行います。クリニックの先生方とも連携し、『屋根のない総合病院』を目指します。いつでも気楽にご相談ください。

板倉病院を訪ねて

〒273-0005
千葉県船橋市本町 2-10-1
TEL:047-431-2662



今回は、船橋でも古い歴史をもつ板倉病院を紹介いたします。

板倉病院は昭和 15 年 8 月、「船橋外科病院」として開院し、昭和 28 年「板倉病院」に名称変更されました。関連施設として介護老人保健施設「ロータスケアセンター」（平成 10 年）、「ロータス訪問看護ステーション」（平成 11 年）、「ロータス居宅介護支援事業所」（平成 13 年）を運営されており、平成 27 年には建て替えを行いました。現在は、新病院として、91 床の入院設備と外来診療、訪問診療を行う他、「医療法人弘仁会 板倉サテライトクリニック」（平成 30 年）、「塚田地域包括支援センター」（平成 31 年）、「医療法人弘仁会 いたくら乳腺クリニック」（令和 3 年）を展開されるなど、地域になくてはならない医療法人です。

理事長であり、院長の梶原崇弘先生は、船橋市医師会の理事として精力的に活動されており、地域リハ拠点事業で行う「地区勉強会」開催の際には、梶原院長はじめ板倉病院の職員の皆さんに多大なご協力をいただいています。



みなさまのエールに心より感謝を込めて

医療法人弘仁会
板倉病院

利用者さんの声から

頑張り屋だった夫とこれからの私

細川 京子さん

84 歳の時、船橋市の広報で募集していた船橋市立長寿園に入居。膝痛の私・夫細川たかしとともに、リハビリセンターを利用させていただいたのが、2015 年 11 月、それから 6 年間、リハビリセンターに通いリハビリを行い、ちょっと若いスタッフさんとのお話も楽しみにしていました。

思い起こせば、夫は 58 歳で脳梗塞発症し、6 ヶ月のリハビリ入院後、葉山の自宅にもどり、復職。左手に杖、雨の日は雨合羽姿でゆっくり歩き、銀座までバス・電車通勤を頑張っていました。今でもその姿を思い出しますと涙が出ます。昨年の 2 月に頑張り屋の夫は市川の病院に 1 年 2 ヶ月入院、肺炎のため旅立ちました。90 歳で

した。

30 年前ですと身体障害者のリハビリは自分で行うだけ、また尊厳死についても病院は病を治すところですよと言われていました。時代とともにそれらのあり方が変わってきたことを嬉しく思います。

私も 90 歳になりました。加齢黄斑変性の治療や、ペースメーカーを入れたり、それなりの体ですが自分のためです。動けなくならないように、リハビリはがんばり続けます。コロナ禍の中ですが、いつも春になると出かけていた桜田門の桜を今年も見にいけるかしら。



船橋市リハビリセンター 案内図



【編集後記】新年度は、船橋市プラネタリウム館の桜からです。クリニック事業では、有酸素運動をとりあげ、20 分以上の運動が効果的との事。訪問看護事業では、最近使用頻度の多いパルスオキシメーターの解説、地域リハ拠点事業では WEB での開催となった摂食栄養サポート勉強会と研究大会での 7 団体からの報告のまとめ。リハビリ事業ではプール内でのストレッチと歩行を連続して取り上げました。委員会報告では、緊急時の心肺蘇生法などの訓練場面の紹介、地域の施設紹介は積極的に地域医療に取り組んでいる板倉病院を訪ねました。利用者さんの声は、日々、体の手入れを心がける細川京子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