船橋市 指定管理者　医療法人社団輝生会

船橋市リハビリセンター だより

2023. 4
VOL.37

発行日 /2023 年　4 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/

海老川の桜

再び　2025 年問題と地域包括ケアシステムについて

センター長　石原　茂樹

前号で「2025 年問題」と書きましたが、2025 年問題とは何ですかと質問を受けることが多くありました。関係者の間では当たり前の言葉が、一般的にはどこまで浸透しているのか？不安になりました。

2025 年問題とは

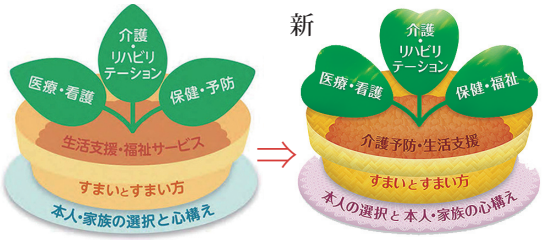
団塊の世代が 75 歳以上となる 2025 年（令和 7 年）以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれることから、医療や介護の負担が多くなる状況をどのように解決するかという問題提起でもありました。平成 24 年度の介護保険法の改正により、地域包括ケアシステムの推進を図る趣旨の条文が加わり、国および地方公共団体の責務として整備することになり、船橋市でも地域包括ケア推進課を設置し、積極的に取り組んできています。

地域包括ケアシステムとは

厚労省の定義では、「重度な要介護状態となっても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、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される」こととしています。

植木鉢の図

一方、地域包括ケア研究会からの報告では、植木鉢の図（地域包括ケア研究会の田中滋座長の図）が提唱され、「住まい」「介護」「医療」「予防」「生活支援」を並列関係で考えるのではなく、構成要素の関係をわかりやすく説明しています。植木鉢の図では、「すまいとすまい方」を地域での生活の基盤に例えていて、それぞれの「すまい」で生活を構築するための「生活支援・福祉サービス」は植木鉢に満たされる養分を含んだ「土」と考えています。「生活（生活支援・福祉サービス）」という「土」がないところに、専門職の提供する「介護」や「医療」「予防」を植えても、それらは十分な力を発揮することなく、枯れてしまうことをしめしています。また、「5 つの構成要素」にはありませんが、地域包括ケアシステムを支えてゆく重要な要素として「本人・家族の選択と心構え」が組み込まれています。



新たに進化した「植木鉢」では、軽度者向けの「予防」は住民主体の活動の中で対応することになり、「介護予防と生活支援」とが一体のものとして再整理され、一方、健康管理などや福祉的課題への対応としての「福祉」が重要な要素として位置づけられています。さらに「本人の選択と心がまえ」は、「本人の選択」が最も重視されるべきとし、「本人の選択と本人・家族の心構え] と改められています。　（リハビリセンターだより　VOL.14 より　改変）

コロナ禍の 3 年間の中でも、地域包括ケアシステム構築に向けて、医療・介護・福祉の関係者は頑張ってきたところです。これからも、市民の皆様が、安心して生活していけるように、さらに充実した地域包括ケアシステムの構築に向けて、取り組んで行く所存です。

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

クリニック事業

クリニックに携わる職種紹介

One Point

看護師

厚生労働大臣の免許を受けて、傷病者等に対する療養上の世話または診療の補助を行います。クリニックでは主に利用者様の食事や睡眠、内服等の生活状況確認、体調不良時の対応、他サービスとの連携、家族指導等を行います。

～看護師より～
今後の人生を”どう生きていきたいのか”その為に”何ができるのか”一緒に考えていきたいと思っています！
体調の事や今後の希望や不安・ご家族の事等、何でもご相談ください！

ソーシャルワーカー

病気により生じた生活上の心配事（心理的・社会的・経済的問題など）について、社会福祉の立場から相談を通して一緒に解決方法を探すお手伝いを専門としています。新規利用者様の相談や各種制度に関する相談など、幅広く対応しています。

～ソーシャルワーカーより～
話すことで、不安な気持ちが和らいだり、課題を整理するきっかけになることがあります。
ゆっくりとお話しを伺い、解決の糸口を探すお手伝いができればと思っております！

サポート部

サポート部（事務）：クリニックでは、受付や各種保険証の確認、領収書・請求書の発行等の会計全般を担っています。その他、利用者様が快適に過ごすための環境やスタッフが働きやすい環境づくりをサポートしています。

～サポート部より～
皆様が安心してクリニックをご利用できるように、ご不明な点は分かりやすく説明させて 頂きます。素早く正確な会計処理を心掛けていきます！

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

知っていますか「大切な人に伝えるノート」

訪問看護だより

訪問で様々な方とお話させていただきますが、皆さまそれぞれのお話の中にご自分だけの「歴史」があり、思いをはせて伺っています。しかし、ご家族や身近な人とはご自分が何が好きで、どんな思い出を大事にしてきたのかを改めて語る機会はすくないようです。

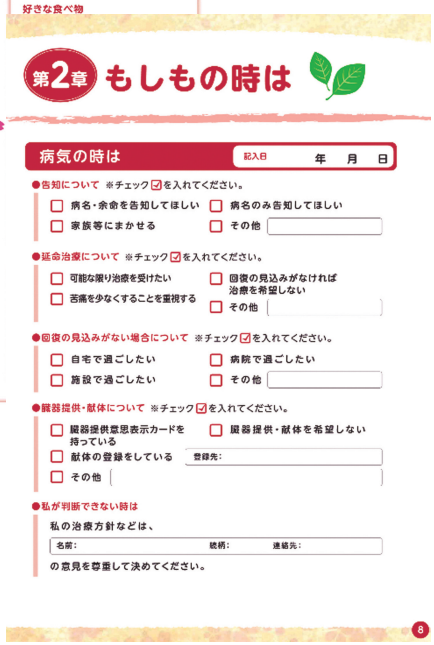
そこで、時々ご紹介しているのが「大切な人に伝えるノート」です。

船橋市地域包括ケア推進課にて作成されたもので、エンディングノートとしても使用できます。お勧めしたいのは、記載していく事でこれまでどんな人生を歩んできたのか？この先をどう過ごしたいのか？を、わかりやすくまとめられ伝えることができる点です。

【こんな内容です】

○ご自分の家系や生い立ち、思い出、趣味やこれからやりたいこと
○健康状態や持病、かかりつけ医、自分の体にもしもの時どうしたいか
○大切な人たちへのメッセージ

高齢な方に限らず、自分の人生を最後までどう歩んでいきたいか？を考えて伝えるのに非常に便利なツールだと思います。
皆さんも「自分史」として、ご家族に伝えたいことのメモとして活用してはいかがでしょう。



☆ 好きなところから書いたり、必要だと思うページだけ書いても、何度書き直してもいいです。
☆ 家族と一緒に会話しながら書き込んでいくのもいいでしょう。
☆ また、写真や資料を挟んだり、自分らしいノートを自由に作ることであなただけの１冊を作ってみませんか。

※　配布場所

市役所、在宅医療支援拠点ふなぽーと、地域包括支援センターや在宅介護支援センター、地区社会福祉協議会など市内各所でもらえます。無料ですが各年度の配布数には限りがあります。
船橋市のホームページで電子書籍として閲覧可能です。

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。

第 19 回摂食栄養サポート勉強会　2023 年 2 月 24 日 (金)　WEB 開催　参加者 92 名

今回の勉強会はテーマを「低栄養」とし、歯科医師・薬剤師・管理栄養士それぞれの職種が低栄養をどのように捉え、何ができるのかお話いただきました。そして、市販の食材から嚥下調整食を作る方法を動画を交えて教えていただきました。

歯科からみた低栄養

船橋市かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所
田代晴基 氏

歯科は何ができる？

- 失った噛み合わせを回復する（被せ物、入れ歯、インプラント等
- 入れ歯を修理、新製し口になじませる
- 歯周病治療、虫歯治療などで口の中の痛みや不快感を解消する
- 歯をきれいにし社会的参加を促す
- 薬剤の内服状況を確認する（嚥下障害の原因の探索）
- ミールラウンドの取り組み
- 摂食嚥下機能の評価が行える
- 近年では管理栄養士さんを配置した歯科医院がみられるようになっている

低栄養になると、身体そのものが脆弱になり、外部の刺激から体を守る力も衰えていきます。口やのどの筋肉が衰え、飲食物や唾液などが喉を通る時に気管に入りやすくなり (誤嚥)、それを吐き出すための咳払いも弱まるため、誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。

それに対して消化管の入り口の専門家である歯科は、入れ歯･インプラント等で失った噛み合わせを回復する、歯周病治療、虫歯治療などで口の中の痛みや不快感を解消する、 歯をきれいにし社会的参加を促すなどのことができます。近年、歯科医院に管理栄養士を配置し、調理方法や栄養についての指導、食育等、多岐にわたる活動がなされてきております。その方の必要栄養量を計算し、適した食事を考え、連携しながら嚥下にまつわる支援をしています。薬剤師との連携は、骨粗しょう症の治療薬が顎骨壊死につながることもあり、整形外科医や薬剤師と情報を共有していきたいと考えております。

管理栄養士の役割と低栄養

特別養護老人ホーム ローゼンヴィラ藤原
管理栄養士 加藤寿美 氏

特別養護老人ホームにおける管理栄養士の役割は、食事に関する相談相手です。その方の栄養状態を把握することは､玄関先でも行います。新たに入所する方に対し、事前に身長や体重などの情報を収集し、玄関で入所者さんを出迎えた際、歩行能力や外見から栄養状態を推測します。朝食に何を食べたかを確認して、食事を提供し、意識レベルや認知状態を確認します。また､自己紹介をし、入所者さんの反応を見ながら口の中や手の機能、皮膚の状態、爪や足の形等の評価などを行います。

体重減少による栄養障害の目安

栄養障害・・１ヶ月で 5%以内または３ヶ月で 7.5%以内の意図しない体重減少

重度の栄養障害・１ヶ月で 5%または３ヶ月で 7.5%を超える意図しない体重減少

１ヶ月で体重が 5%、または３ヶ月で 7.5%以上減少すると、栄養障害の可能性があります。

食事の摂取量や体重が問題になる場合は、100kcal の補食を１日１回から３回提供しています。認知症をはじめとする多数の病気を抱えた入所者さんに合わせて、塩分を減らしたり､タンパク質を制限したりしています。おいしく安全に食べて頂くため、食事に関する問題の調整を任されているのが管理栄養士です。

薬剤師から考える低栄養 ～薬との関係～

日本調剤 滝不動薬局　永井葉子 氏

高齢になると、薬の副作用によって食事がとれなくなることもあれば、逆に、食事量が減少し、薬の効き方に変化が起き、副作用が出ることもあります。そのため、薬局で薬をお渡しする時は、その方の食事･排泄･睡眠・運動・認知機能など意識しながら話を伺うようにしています。

高齢になると、病気の治療のための薬による副作用防止のために薬が処方されていき、薬の量が増えてきます（多剤併用：ポリファーマシー）。これは、低栄養のリスクも高めるため､薬を減らせないか、薬剤師としては、頭を研ぎ澄ませて考え、かかりつけ医などと相談し、減らしていくことが必要と考えています。

薬は減らせる？
（ポリファーマーシー）

多剤併用の患者で、薬剤による有害事象が起こっている状態

６剤以上でリスクがあがる傾向

減薬　減量を意識する
服用タイミングを減らす

低栄養の方に出来合いのもので嚥下調整食を作る方法

いけだ病院 管理栄養士 下田久美 氏

嚥下調整食は、咀嚼嚥下状態に合わせ、誤嚥を防ぎ安全に飲み込める形態に調整した食事です｡調理の目的は、食品を柔らかく咀嚼しやすくし、ばらけず、のどに付着しにくく嚥下しやすくすることです。固形化補助食品を足してミキサーにかけて作るので、出来上がりの食感・味の確認、衛生的な扱いが重要です。

講義では、市販の焼きそば 、青椒肉絲、フレンチトマトサラダを嚥下調整食にする動画をご紹介いただきました。

嚥下調整色調理動画

家庭で購入する市販惣菜を使用した嚥下調整食調理

1. 焼きそば　（コード 2-1）
2. 青椒肉絲　（コード 2-2）
3. フレンチトマトサラダ（コード 2-2）

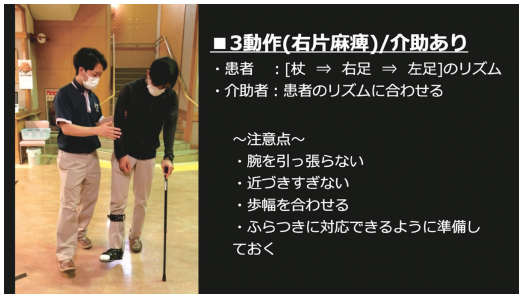
介護職勉強会　動画配信

地域リハ拠点事業では、市内事業所に勤める介護職員の方を対象に、リハビリテーションの視点を取り入れた実技を重点においた介護職勉強会を開催しています。今般、コロナ禍においては対面での勉強会ができないため、youtube での動画配信を行って、技術向上を図ろうと考えました。

今年度は「介護職員向け勉強会動画 vol.3　歩行と階段」「介護職員向け勉強会動画 vol.4　座り直しの介助方法」についての動画を配信しましたので、ここで紹介させていただきます。

○ 介護職員向け勉強会動画 vol.3　「歩行と階段昇降」について

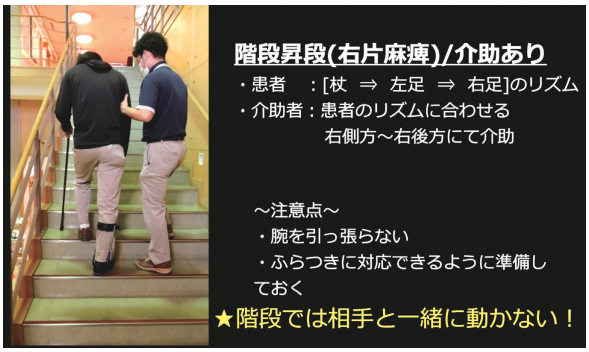
講師：理学療法士　岸本淳志、吉津俊樹

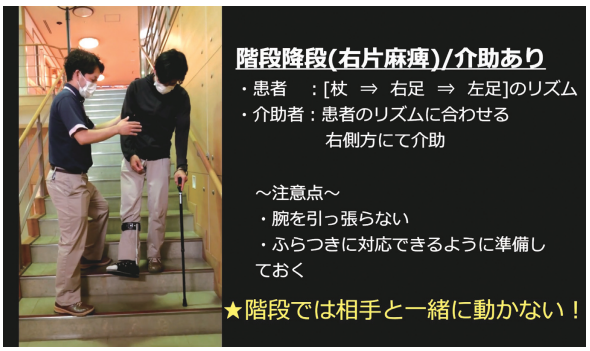


「脳卒中患者」の方を対象にした歩行と階段についての介助方法を紹介しています。2 動作歩行 (杖と足を同時に出す方法)、3 動作歩行 (杖→麻痺のある足→麻痺のない足の手順で歩く方法) の特徴と介助方法の注意点について作成しています。

階段昇降の場合は動作の手順が重要になります。昇り動作は麻痺のない側の足を先に上段にあげる、反対に降り動作の際には麻痺のある足を先におろします。麻痺のない足が常に上になります。

手順に合わせた介助者の介助方法を動画で確認してみて下さい。





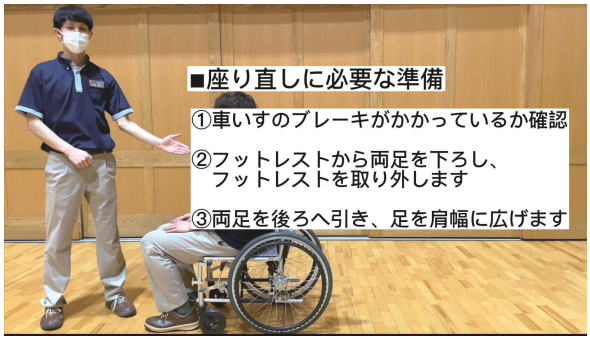
歩行と階段昇降
介助方法　動画

○ 介護職員向け勉強会動画 vol.4　「座り直しの介助方法」について

講師：理学療法士　目黒遼介、鳴釜航汰

座り直しについては、車椅子での座り直しの方法を中心に、軽介助 (軽く支えることで座り直せる方) と中等度～重介助 (自身で体を支えられず介助が必要な方) を対象に動画を作成しています。座り直すためには事前準備 (車椅子の環境・姿勢を整えること) と介助する方法を知ることが重要となります。

座り直しの介助をする方法として、腕の力だけで上に引き上げてしまうと、お尻を深く座らせることが出来ないだけでなく、車椅子からの転落や介助者の方が腰を痛めてしまう可能性が高い介助方法となってしまいます。腕の力だけではなく膝を使って体を支えることで楽に介助することが可能になりますので、是非動画を参考にしてみて下さい。



座り直し
介助方法　動画

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。

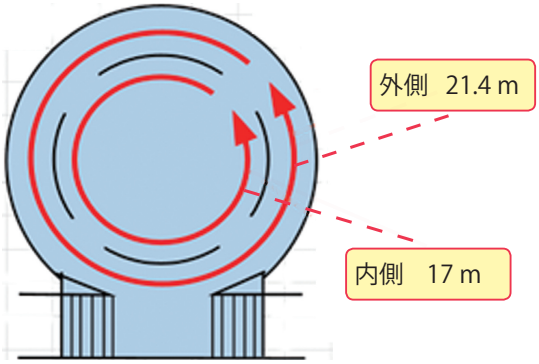
地域リハビリ拠点事業
ホームページ QR

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。

リハビリ事業　プールリハビリの運動量について



1 回の水中歩行でどの位の距離を歩くことが出来るのか、実際にデータを取り平均値を出しました。
下図は 45 名分の平均値です。
運動時間は休息時間やプールサイドでのストレッチやエクササイズの時間を含んだ時間で計算しています。
プール内の手すりの外まわりは 1 周 21.4m、内まわりは 1 周 17 mで計算しています。

	性別	運動時間（分）	外回り（周）	内回り（周）	外内まわり合計（周）	総走行距離（m）
1	女性	25	26	4	30	624
2	女性	35	9	26	35	635
3	男性	35	15	26	41	763
4	女性	30	31	0	31	663
5	女性	35	37	0	37	792
～　中略　～						
41	男性	44	53	7	60	1253
42	女性	35	7	40	47	830
43	女性	41	5	75	80	1382
44	男性	40	47	0	47	1006
45	女性	32	29	20	49	961
	平均	36 分	25 周	14 周	39 周	783 m

＜結果＞　なかなかの運動量でした！

平均 36 分の運動時間で 783m の距離を歩いています。慣れた方ですと 1000m 以上歩く方もいます。内まわりを歩く方は膝を高く上げる等のエクササイズ歩行を行う方も多く、実際には歩行距離以上の運動量を得ていると思われます。ウォーキングは健康に良い事ですが陸上での長距離歩行で膝や腰に痛みを感じる方も多いと思われます。水中であれば歩行時に加わる関節への負担が浮力により軽減するため痛みがある方には特にお勧めです。
もちろん痛みがない方にも、大股歩きや横歩きを水中で実施することで陸上で刺激しにくい身体の深層筋群を鍛えることができます。バランス改善や転倒予防に水中歩行を実施してみては如何でしょうか。

＜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　　：随時受付けしています。

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

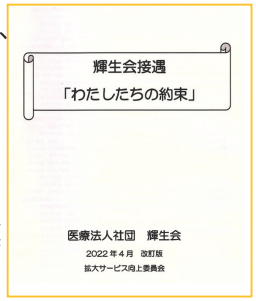
サービス向上委員会

私たちの取り組み　「接遇と私」

今回は「足跡」に掲載された作業療法士の平野千晴さんの「目線を合わせてお話しする」を紹介します。

輝生会では「よりよい接遇をめざして」を、合い言葉にして、接遇ルールブック『私たちの約束』をもとに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した。 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。


輝生会接遇
「わたしたちの約束」
医療法人社団　輝生会
2022年4月　改訂版
拡大サービス向上委員会

私が、接遇で意識していることは、なるべく目線を合わせてお話しすることです。ほかには、利用者さんに、不快感を与えないために声のトーンをやわらかくしたり、だらしない姿勢にならないようにしています。

以上を心掛けて利用者さんに接するようにしています。

医療安全委員会

リハビリ事業で行っているプールリハビリで事故が起きた時を想定し**緊急時対応の勉強会を行いました。**

勉強会を実施するにあたり、まず委員会にて緊急時の対応の流れをスライドや動画にして全職員で対応する手順を確認。

救護　実施訓練

訓練では、ストップウォッチを使用し、必要人員全員が揃うまでの時間を計り、本番さながらに実施しました。訓練の後には、気づいたこと、意見、改善案も話し合われ、委員会からフィードバックを行いました。

①緊急コールボタンを３つ全て押す

大丈夫ですか？
大丈夫ですか？
大丈夫ですか？
意識なし

②傷病者をプールサイドに引き上げる

リハビリ事業　　救護用品の位置

プール階段上（男性更衣室前）
●バスタオル ●毛布
●ハサミ　●サンダル

B1 受付カウンター内
● AED ●アンビュー

普段、リハビリ事業に入ることのない職員からは、プール施設で行うことで、実際の動きがわかりやすく学ぶことが出来たといった声もありました。緊急時でも、落ち着いて、迅速な対応が取れるように、全員で取り組んでいます。

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

（福島　あさひ　OT）

①生まれは福島県郡山市ですが、３才より 千葉市稲毛区に移りました。
②最近はまっているのはサウナで、体の疲れに対して、リフレッシュに なっています。ここ数年は行けてませんが、ライブ（ウーバーワールドやK-POP など）に行くことです。
③笑顔と挨拶です。人とたくさんかかわる職業ですので、誰に対しても気持ちの良い挨拶ができるよう、これからも心がけていきます。

（三代川　友紀　CW）

①埼玉県蕨市で生まれ、すぐに習志野市へ移り、現在も習志野市に住んでいます。
②ゆっくりとお茶をしながら本を読むことが好き。映画を見ることも好き。子供と一緒に楽しめる映画を見に行きたいと思っています。
③利用者さんやご家族の方に元気な挨拶をすること。利用者さんの小さな変化に気付き、必要とされるタイミングで支援できるように努めていきたいです。

地域の施設紹介

前原医院

〒274-0825　千葉県船橋市前原西 3-23-11
TEL:047-472-2445

院長　紹介

鶴岡　淳 先生

メッセージ

愛ある医療の提供をモットーに、地域に根差した診療を行なっております。

私の専門は脳神経内科分野ではありますが、高血圧症や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病患者様への診療にも力を入れております。小さなことでも構いませんので、何かありましたらご相談ください。

今回は、成田街道沿い、新京成線前原駅から津田沼方面に徒歩 8 分の前原医院をご紹介します。前原医院は昭和 35 年に開院しました。令和 3 年 1 月に 3 代目の院長に就任された鶴岡淳先生は、脳神経内科を専門とされています。

脳神経内科で対応する疾患は、脳卒中（脳出血、脳梗塞）、頭痛（片頭痛、緊張型頭痛）、てんかん、認知症や、パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経難病などがあります。しびれやめまい、うまく力が入らない、歩きにくい、ふらつく、四肢のつっぱり、しゃべりにくい、ものが二重に見えるなどの症状があれば、ご相談してはいかがでしょう。

もちろん、地域のかかりつけ医として、咳や痰、くしゃみ・鼻水といった風邪症状も診ていただけるほか、高血圧症、脂質異常症、2 型糖尿病、高尿酸血症、痛風などの生活習慣病の診療にも力を入れていらっしゃり、患者さんの生活状況も考慮して、診断や治療・管理をされており、生活習慣の見直しやアドバイスもしてくださいます。

利用者さんの声から

「やるしかない！」をモットーに

鈴木登美子さん

2017 年 10 月 6 日風呂上がりに右手でシャワーが持てなくなり、船橋市立医療センターを受診。検査で左ラクナ梗塞と診断。保存的治療後、右片麻痺の症状が残っていたため、10 月 30 日に船橋市立リハビリテーション病院に転院。回復期リハビリを受けました。入院中は、転んでしまうのではないかという不安があり、なかなか先に進むことができず、先生方に苦労かけましたが、3 ケ月半後にはなんとか屋外歩行もできるようになり、2 月 16 日に自宅退院することができました。退院後は、元の生活にできるだけ近づけたいとの思いで、近くの船橋市リハビリセンターでの通所リハビリを利用することにしました。この時の気持ちは、「やるしかない」ということでした。6 年目、娘の支援もありますが、自分のことは自分ですることができています。これからの希望はなんですかと聞かれれば、「今の状態が維持できるようにやるしかない」ということです。

そして、センターには、笑いながら楽しく通いたいと思っています。病気になって不自由になった大変さは、その人しかわからない。不自由な人は不自由な人の気持ちがわかる。お互い励ましあい、「やるしかない！」をモットーに、楽しく頑張っていきましょう。

「自分のためにやるしかない！！」

船橋市リハビリセンター　案内図

【編集後記】桜の開花から雨続きでしたが、写真は一瞬の晴れ間の海老川の桜です。巻頭では 2025 年問題と地域包括ケアシステムをおさらいしました。クリニック事業ではクリニックに携わるスタッフ紹介、訪問看護事業では人に歴史あり、「大切な人に伝えるノート」を紹介、地域リハ拠点事業では摂食栄養サポート勉強会報告、介護職勉強会としての動画配信を取り上げました。リハビリ事業ではプールでの歩行距離などのデータまとめ、委員会活動では、プールでの事故対応訓練を紹介しました。地域の施設紹介は、前原医院、利用者さんの声は「やるしかない」をモットーにリハビリ頑張る鈴木さんの声を掲載しました。（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