

発行日 / 2023 年 7 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/>



金杉小ひまわり畑

リハビリテーションを通して人生を豊かにしましょう



センター長 石原 茂樹 令和 5 年 5 月 8 日から、COVID-19 の扱いが 2 類感染症から 5 類感染症に変わりました。まだコロナによる感染の危険や重症化・後遺症の問題はありますが、社会ではコロナ後ということ

で、社会活動や外国からの観光客の増加など、活動が活発になっています。私たちも、これまで WEB で行っていた地区勉強会を 6 月 19 日に満を持して対面で開催したところです。

さて、コロナ禍の 3 年間、リハビリテーション医療の世界においても大きな影響がありました。その中でも、感染に対する恐怖が、以前は活動的だった人々の活動機会を減らし、運動不活発による身体機能の衰えが進んでしまった人が多くいたということは特記すべきことです。

これから、少し気持ちを切り替えて、今まで目指してきた健康について考えたり、運動の機会を増やすことに取り組んでいけたら良いと思います。

そこで、今回はリハビリテーションにおいて目指すものは何かと考えることを考えてみます。

第 18 回船橋市地域リハビリテーション研究大会において、上田敏先生はリハビリテーションという言葉は、歴史的には、「機能回復訓練」ではなく、「権利・資格・名誉の回復」として用いられてきたこと、さらには、リハビリテーションにも「全人間的復権」をめざす「正しいリハビリテーション」と単なる「訓練」で「訓練人生」をつくる「誤ったリハビリテーション」があると説明されていました。

リハビリテーション（リハビリと略）は、単に訓練するだけではないことがわかります。私たちは、輝生会の理念である「人間の尊厳の保持」「主体性・自己決定権の尊重」を基

にリハビリに取り組んでいます。利用者さんに本当に「正しいリハビリ」を提供しているのか、また、リハビリをすることで「利用者さんの人生がより豊かになっているのか」、振り返る必要があります。そのためには、利用者さんによく話をして利用者さんの現状での困っていることや希望を知ることが大事です。

診察室などでの対話の中で、利用者さんに困っていることを尋ねると、箸が使えない、長い距離が歩けない、転んでしまうからなんとかしたい。希望を尋ねると、仕事をしたい、旅行に行きたいと言う声がある一方、何も希望がない人もいました。いずれにしても利用者さん自身から困っていることや希望を話してもらうことは、問題解決や希望の実現に向けた手がかりを見つけるのに役立つと思います。

現在、クリニックでリハビリを行う際には、リハビリ実施計画書を基に、利用者さんに内容説明をし、署名を戴いています。これは、リハビリは治療者だけで行うものではなく、利用者さんがリハビリに主体的に参加することを促すためのものです。計画書には利用者さんから聴取した希望や身体機能評価項目（できる”活動”、している”活動”）などが記載され、さらに、今後のリハビリ目標・方針が身体機能、活動、社会への参加などの項目別に整理されていますので、目標達成に向けて、とても良いツールだとされています。

私たちがリハビリを通して目指すことは、まずは「寝たきりにしない、寝たきりを予防すること」と同時に、「利用者さんの人生をより豊かにしていくことのサポート」も大事な役割と考えています。

コロナの 3 年間は様々なことが制限され、気持ちも萎縮し体もそれなりに退化してきたように思われます。これから、再び人生が豊かになる様子ががんばっていきましょう。

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

福祉用具について

One Point

○福祉用具とは？

介護が必要な方の日常生活を助けるため、または機能訓練（リハビリ等）のための用具のことです。介護保険で利用する場合は、その方の状態の変化に対応できるようにレンタルが基本になっています。ただし、使いまわしがふさわしくないトイレや入浴関係の物品や消耗品は購入対象となります。

○よく使われる福祉用具の分類

①車いす



介助用



自走用



リクライニング型

介助用や自走用、リクライニングの機能が付いた物など様々な種類があり、使用する方に合った物をレンタルすることができます。

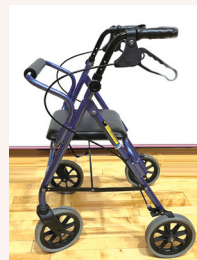
②特殊寝台（介護ベッド）



電動式ベッド

頭や足、ベッドの高さを調節することができます。多くの場合マットレスも一緒にレンタルし、褥瘡予防など種類も様々です。

④歩行器・杖



歩行器



ピックアップ歩行器



4点杖 T字杖

歩行器は座ることができるものやブレーキがついている物、アシスト付きの物などがあります。杖も杖先や持ち手の部分に様々な形があります。

③手すり



割り段手すり



タッチアップ



スタンディング
タッチアップ

立ち上がりや歩く際に、掴まれるように据え置き型の手すりもあります。形や大きさの種類も豊富で環境に合った物を選ぶことができます。

⑤食事関係



スプーン

食具

箸やスプーン、お皿やコップなど一人で食事が取りやすくするために工夫された様々な食具があります。

⑥トイレ・入浴関係物品



ポータブルトイレ



浴槽内台

写真は浴槽内に入れることで楽に立ち上げられる台と安全に移動できる場所に置けるポータブルトイレです。

メモ

福祉用具のレンタル・購入は、ケアマネジャーさんが相談にのってくれます。介護度により介護保険で借りられないものもあります。訪問リハビリや通所リハビリをご利用であれば、担当スタッフが必要な福祉用具のアドバイスをします。迷う場合には下記 TEL までご相談ください。

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。

訪問看護事業

脱水について

訪問看護だより



熱中症と脱水の違いについて
 熱中症とは、高温の環境のもとで起こる全身障害の総称です。
 脱水とは、体内の水分が不足し、水分バランスが崩れる状態です。
 脱水症のある人が、高温の環境下にさらされると、体内の水分不足で汗として放散できない為、体内に熱をこもらせてしまい、体温が上昇し熱中症になりやすくなります。

今回は、脱水について簡単に紹介してきたいと思います。

通常、人の体は水分を必要量摂取し、排泄によってバランスを保っています。

しかし、激しい運動・下痢・嘔吐・高熱・長時間の日光曝露など様々な要因により、体内の水分が不足すると脱水症状（微熱・口渇感・立ちくらみ・頭痛・頻脈等）が現れます。

特に高齢の方は、のどの渇きを感じるのが若い人に比べて遅く、脱水状態である事に気が付かない場合もあります。



また、失禁や頻尿の恐れ等の理由から、十分に水分をとらないことがあります。



乳児や小児の場合には、体の水分が占める割合が大きいため、失われる量が少ない場合でも脱水になる可能性があります。

脱水の発見方法

- ①握手してみる。⇒手が冷たければ疑わしい。
- ②舌をみせてもらう。⇒乾いていたら疑わしい。
- ③手の甲の皮膚をつまんでみる。⇒皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなければ疑わしい。
- ④親指の爪の先を押してみる。⇒3秒以上赤みが戻らなければ疑わしい。
- ⑤高齢者は脇の下を確認する。⇒乾いていたら疑わしい。

予防

水は乾く前にのむべし！！

喉の渇きを待つのではなく、目標を決めて飲むようにしましょう。



十分な水分摂取：成人は1日に少なくとも1200mlの水分摂取が必要です。（ペットボトル3本目標）
 また、暑い日や長時間の運動中・運動後、嘔吐・下痢がある場合には沢山の水分を摂取する必要があります。
 その際には、スポーツドリンクや経口補水液を利用すると良いです。（ペットボトル4本目標）
 アルコールやカフェインを含む飲み物は利尿作用がある為、適度な摂取に留めましょう。
 心臓や腎臓に病気がある場合には、どのように水分補充するのが安全か、主治医に相談すると良いでしょう。

適度な服装：薄手で通気性の良い衣服を選び、日焼けや過剰な発汗を防ぐ為に帽子や日傘を使用しましょう。

適度な休息：長時間の屋外活動や激しい運動をする場合は、適度な休息をとり、水分補給も忘れずに行いましょう。

食事のバランス：水分だけでなく、塩分やミネラルも適切に摂取する事が重要です。バランスの取れた食事を心掛けましょう。

エアコンや扇風機の活用：室内で過ごす際には、涼しい環境を作る為にエアコンや扇風機を活用しましょう。

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。

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 25 回 船橋市地域リハビリテーション研究大会

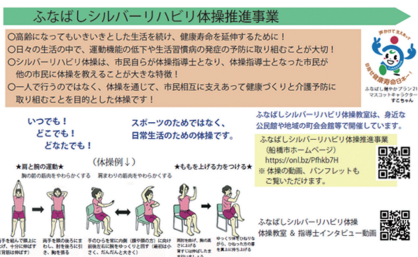
2023 年 3 月 13 日(月) WEB 参加者 125 名

「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」では、「みんなで咲かせよう地域包括ケア班」、「障害福祉を知って船橋を明るくする班」で 1 年間検討してきたことを「地域リハ推進委員会ニュース No.5」にまとめました。今回の大会では、この内容を「**知っておきたい船橋の今**」と題して、広く関係の皆さんに知っていただくべく、開催いたしました。

1. インフォーマル資源

1-1. ふなばしシルバーリハビリ体操

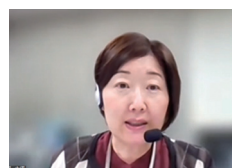
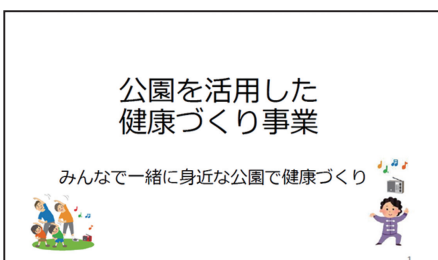
船橋市地域包括ケア推進課 斎藤伸也氏



ふなばしシルバーリハビリ体操は、茨城県立健康プラザ館長の太田仁史先生が考案し、茨城県で広く展開されています。船橋市では、平成 26 年から、誰でも簡単に始められる体操として、研修を受講された市民の方が指導士となり、公民館等で開催されています。大会では、松が丘自治会館で行われている体操教室と指導士・参加者の方のインタビュー動画をご紹介します。

1-2. 公園を活用した健康づくり事業

船橋市西部地域包括支援センター 大塚由紀氏



令和 4 年度も新型コロナウイルスの感染予防のため、閉じこもりがちな方の外出先の一つとして、平成 27 年度から開始されている「公園を活用した健康づくり事業」の紹介がありました。市民ボランティアが公園で、ラジオ体操や 3Q 体操、気功や太極拳等を実施しているものです。令和 4 年 6 月 1 日現在市内 38 カ所の公園で実施されているとのことです。市ホームページから確認できます。

1-3. 自然散策マップ

船橋市介護支援専門員協議会

つばさ在宅居宅介護支援事業所 吉田友則氏



船橋には多くの自然が残されており、四季折々の自然や景色を楽しむことができます。

船橋市では「自然散策マップ」10 コースを作成しています。人が集まる場所には行く事に抵抗がある方や、運動不足の方にもお勧めです。当日は、実際に 10 コース全てに行って感じた、歩きやすさ、トイレの場所、交通量の多さなどをご紹介します。

1-4. Wheelog !

船橋市立リハビリテーション病院 鳥居和雄氏



車いすユーザーが外出しやすくなるよう、外出先のバリアフリー情報をスマートフォンで収集したり、自ら投稿することもできるアプリが Wheelog ! です。当日は、鳥居氏自らアプリを使い、情報収集したり、投稿する様子をご紹介します。

Wheelog ! は、みんなで作る「世界で一番温かい地図」とのことでした。

2. 摂食・嚥下

2-1 口腔ケア

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

毎日の歯磨きが重要です！

プラークは粘着力があり、水に溶けないので、うがいはとることができません。歯ブラシでブラッシングするのが基本ですが、歯と歯の間の汚れは歯ブラシでは半分程度しか落とすことができません。デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシという専用ブラシで磨くことが勧められます。

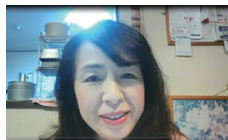


歯科医師の田代氏からは、摂食嚥下・正常な嚥下・嚥下障害・口の機能とプラーク（歯垢）についてお話いただき、「健康の入り口」である口のお手入れを見直すよう提案がありました。そして、正しい口腔ケアの方法について動画を交えて丁寧に説明いただきました。

2-2 嚥下調整食にするための、酵素の活用方法

船橋市栄養士会

特別養護老人ホームローゼンヴィラ藤原 加藤寿美氏



嚥下調整食は、硬い物を柔らかくして、噛まなくても食べられるように、飲み込みやすい様に調整した食事です。酵素の力で肉や魚を柔らかくする市販品も出ています。当日は動画を用いてゼリー粥を作る方法を分かりやすくご紹介いただきました。

2-3 食べることに必要な筋肉とトレーニング方法

千葉県言語聴覚士会

セコメディック病院 藤井貴裕氏

舌骨筋の訓練方法（CTAR）



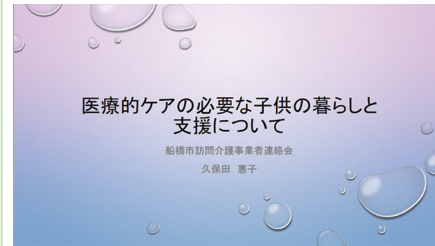
食べることに関わる筋肉は主に7つあり、一つでも上手く働かないと美味しく安全に食事をとることが難しくなります。それぞれの筋肉に適切なトレーニング方法がありますが、当日は、舌筋、舌骨筋のトレーニング方法について、動画で説明いただきました。

3. 医療的ケア児について

3-1 医療的ケアの必要な子供の暮らしと支援について

船橋市訪問介護事業者連絡会

放課後等デイサービスひだまりの家 久保田恵子氏



市内で放課後等デイサービスを運営されている久保田氏からは、医療的ケアのあるお子さんの児童発達支援について、学校での生活の様子、放課後等デイサービスでの支援内容やそこから見える課題の他、ホームヘルパーができることなど、幅広くお話しいただきました。

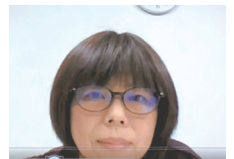
3-2 医療的ケア児支援の実際

ふなばし市訪問看護連絡協議会

さかいリハ訪問看護ステーション船橋 五日市奈緒美氏

これで発表を終わりますが、皆さまの身近に、こんなに頑張って生活している医療ケア児たちがいらっしゃるということをどうぞ心に留め置いてください。今回、快く協力して下さいましたりゅうちゃん、そしてお母さんに、心より感謝を申し上げます。

さかいリハ訪問看護ステーション船橋 五日市



五日市氏からは、3歳の頃から長年関わっていらっしゃる方について、ケアやリハビリの内容などをご紹介いただきました。この方は、気管切開をされていて、呼吸は人工呼吸器を装着、栄養は胃瘻から、唾液の嚥下も難しいため、持続吸引が必要な方です。ご家族にかかる負担や災害時の電源確保の問題など、多くの課題があるとのことでした。

当日は、平日の夜にも関わらず、125名の方にご参加いただき、関心の高さが窺われました。盛りだくさんの内容で、時間を超過してしまいましたが、満足度は5点満点中4.1と高い評価をいただきました。

詳しい内容は「地域リハ推進委員会ニュース No.5」に掲載しています。

ニュースは、船橋市地域包括ケア推進課、船橋市リハビリセンターでお渡しできます。

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



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。

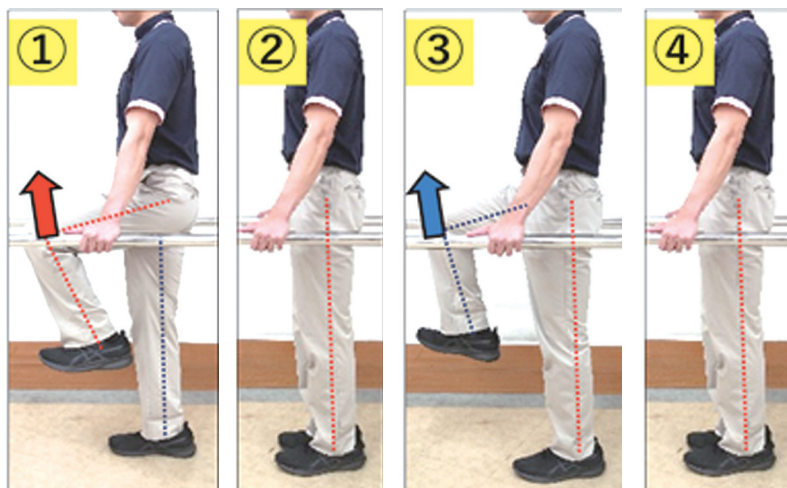
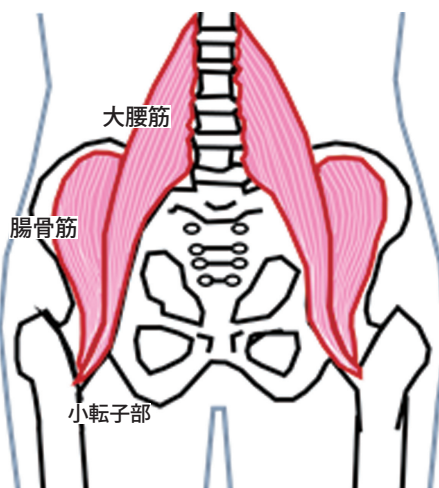


「リハビリ事業」では、パワーリハビリ教室、パワーリハビリフォローアップ、プールリハビリを行っています。利用料金はそれぞれ 350 円です。飯山満駅・薬園台駅・東船橋駅から巡回バスも運行しています。

平行棒を使用した運動（手すり、柱、机、壁でも実施可能）

今回は平行棒を使用した運動を紹介します。機器で刺激しにくい筋肉を鍛えることができます。自宅で行う場合は手すり、柱、机、壁など安定する物を使用すれば同様の運動が可能です。

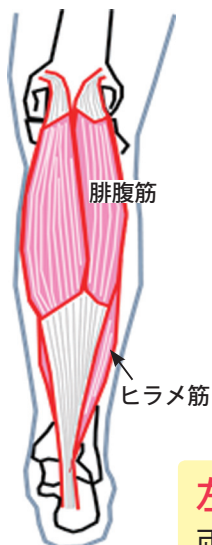
腸腰筋（脚の付け根）の運動



左右交互に 20 回 姿勢を真っすぐに保ちながら、ゆっくりと反復しましょう。

腸腰筋は上半身と下半身をつなぐ筋肉で、足を持ち上げる動作や上体を倒す動作に関わる筋肉です。イスの立ち座りの動作改善、姿勢改善、つまづき予防の効果が期待できます。

下腿三頭筋（ふくらはぎ）の運動



左右各 15 回 かかとの上げ下ろしは、両膝を伸ばしたまま行いましょう。

ふくらはぎは歩く、立ち座り、踏ん張る等の動作をサポートするほか、下半身の血流を心臓に戻す役割を担っています。ふくらはぎを鍛えることで歩行能力とバランス能力の向上、血流促進と疲労予防の効果が期待できます。



自宅で行う場合、壁など押さえて姿勢を安定させます

<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。

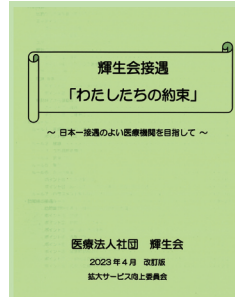
委員会より

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、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。



今回は「足跡」に掲載された作業療法士の吉田太喜さんの「服装と声掛け」を紹介します。



私が接遇に対して意識していることは、訪問した際に利用者さんに安心して頂けるように、身だしなみや服装に注意すること。そして、初めに声掛けして自分の所属や訪問目的をしっかりと伝えるようにしています。

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



①千葉県八千代市生まれ、八千代市育ちです。八千代はバラの街、新川堤の桜、夏には花火大会が有名です。
②読書、最近はミステリー読むことが多いです。子供と遊ぶこと。公園でボール遊びや電車に乗りに行くこと（内田 れいか CW）が多く鉄道に少し詳しくなりました。好きな電車はスカイライナーとライラックです。
③介護福祉士は「ふつうに くらす しあわせ」にアプローチする福祉職です。医療職と連携してリハビリセンターに通われる皆様の目標達成や楽しく生活のために自分ができることはなんだろうと考え行動したいと思っています。



①千葉県香取郡東庄町生まれ。銚子市と佐原市の間にある町でイチゴが有名です。
②高校・大学と弓道をしていました。最近はハンドドリップで、コーヒーを入れることにハマっています。（木之内 智裕 OT）
③心掛けていることは笑顔と挨拶です。笑顔は相手を安心させ、自分の心に余裕をもたらしてくれます。挨拶は相手の心に近づくコミュニケーションの第一歩です。どちらも我々のような、「人と人との繋がりを持つ仕事」ではより重要だと考えています。



①秋田県鹿角郡小坂町生まれ。鉱山事務所や重要文化財の康楽館があります。大学進学で新潟へ、就職を機に船橋にきました。
②昔から体を動かすことが好きでバスケットをしていました。コロナウィルスが流行してからは、大勢で集まることができなくなったので、最近ランニングを始めました。食べることが好きで、最近のブームはどら焼きと中華です。
③利用者様がどんな生活を送りたいのか、どんな希望があるのかを聞かせていただき、押し付けることなく、より添いながら、支援できるよう努めたいと考えています。（橋本 慈樹 PT）



①生まれも育ちも千葉県船橋市習志野台です。現在も住んでいます。
②趣味は旅行を兼ね、大阪や仙台などへも足を運び、二次元アイドルのライブや舞台を楽しんでいます。また、中野にあるオートクチュールカフェなど、季節に合ったカフェ探しをして、休日を楽しんで満喫しています。コロナ前には、よく海外などにも行っていました
③リハビリセンターが利用者さんにとって、通いやすい環境となればよいと思い、大きな声で明るく元気に挨拶していく事を心がけています。（矢吹 芽生 CS）

CW: 介護福祉士 PT: 理学療法士 OT: 作業療法士 CS: サポート部

船橋市リハビリセンター

はじめました



LINE
公式アカウント

船橋市リハビリセンター内外のお知らせやリハビリテーション関連勉強会情報等を配信していきます

LINEの「友だち追加」からID検索するか、QRコードをスキャンしてください



地域の施設紹介

吉田 医院

〒274-0825 千葉県船橋市前原西 6-1-23
TEL047-472-2905

DR 紹介



吉田 康太郎 先生



信頼関係は医療の原点です。患者さんの為に、医師が率先して出来る限りのことをする。それには、医療事務の受付から始まり、看護師の活動も重要な役割を担っています。患者さんに信頼される医療は、医院職員全体で成し遂げなければなりません。

また、日頃から我々の手に負えない問題は、市立医療センターをはじめ、多くの専門医の先生方に助けてもらいながら、最良の医療を行いたいと思っています。地域包括支援センターをはじめ、行政や介護施設、リハビリテーション施設との連携も大切にしています。病気でお困りでしたら、どのような事でもご相談ください。と一緒に最善の治療を考えましょう。

吉田医院は昭和 54 年に院長の吉田幸一郎医師が前原西に開業。地域の方々が抱える医療の問題を、最初に相談できる診療所としてスタート。総合内科専門医として内科全般について、患者さんに最適な医療を提供、15 年ほど前から吉田康太郎医師が加わり、特に循環器専門医として、高度医療機関と協力して充実した医療を提供しています。

高血圧、心疾患、糖尿病、慢性呼吸器疾患、慢性腎疾患などを中心に、感染症、消化器疾患など、一般内科の診療も行っています。そのほか、健康診断、予防接種、認知症相談外来、禁煙外来、可能であれば、訪問診療なども行っています。障害を抱えている方でも、地域で生き生きと生活できるよう、地域リハビリテーションの観点から援助しています。



吉田医院 全景

利用者さんの声から

ゴルフを楽しんでいます

工藤 慎司さん

平成 28 年 12 月 11 日左半身に力が入らず左麻痺となり船橋市立医療センターにて右視床出血と診断されてから、6 年半がすぎました。回復期リハビリを地元熊本の病院で行い、当時エレベーターのない 5 階に住んでいたため、歩行練習や階段昇降練習を必死に行い、4 月に自宅退院しました。退院後は、リハビリセンターでの外来リハビリを週 2 回で開始。その時、リハビリの目標はと聞かれて、杖なしで歩きたい、ゴルフへ行きたい、自転車に乗れるといいなどと話した覚えがあります。

運がよかったのは、5 階までの階段の昇降が大変な時に、1 階に空き部屋があり、引っ越しすることができたことです。本当に助かりました。目標のゴルフは、平成

30 年 4 月に再開することが出来、8 月には甥のハワイでの結婚式に参加しゴルフを楽しんできました。今も友達と楽しんでいます。

体の方は、左上・下肢の動きに制限があり、運動をさぼると、硬くなってしまうので、リハビリは欠かせないと思い、週 1 回の通所リハビリで専門家の指導を受け、地下のパワーリハビリ教室にも通っています。

これからも週 3 日の公園の仕事をしながら、持病の高血圧や高脂血症の内科通いもあり、生活習慣病に注意した生活をして、健康維持を心掛けたいと思っています。



船橋市リハビリセンター 案内図



【編集後記】ひまわりの花言葉は「私はあなただけを見つめる」です。巻頭言では、リハビリテーションについて考えてみました。クリニック事業では、福祉用具の一部を紹介。訪問看護では、夏に向けて脱水を取り上げました。地域リハ拠点事業では、「知っておきたい船橋の今」というテーマで開催された第 25 回研究大会での発表演題をまとめました。リハビリ事業では平行棒を使用した運動、委員会報告では接遇の一環で「服装と声掛け」を紹介。地域の施設紹介では、吉田医院の若きドクターを紹介しました。利用者さんの声からは、発症後 6 年が経ち、麻痺は残っていますが、ゴルフを楽しんでいる工藤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