



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

2024. 10

VOL.43

発行日 /2024 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 梅津 博道
TEL (047) 468-2001 FAX (047) 468-2059 URL <http://www.funabashi-reha.com/>



体調の不安、リハビリへのご相談などおまちしています。



訪問看護ステーション
所長 亀山 笑美

この度、10月1日から船橋市リハビリセンター訪問看護ステーションの所長を拝命いたしました看護師の亀山笑美と申します。

4月に新任職員としてこのリハビリセンターだよりにご挨拶を載せていただいてから、あっという間に半年が過ぎ、この日がやってきてしまいました。

振り返ると4月にリハビリセンター訪問看護に着任してからの半年は、右も左も道も何もわからないまま、前任所長の横山を始め頼りがいのあるステーションメンバーにたくさんの指導をうけながら多くの利用者様、ご家族様、関係各所の皆様に向き合う日々でした。その中で、改めて自宅で過ごすことの意義を見つけられたような気がします。

もともと船橋市内の総合病院で新卒看護師として働き始め、船橋市立リハビリテーション病院の開院にあわせて、この輝生会に入り、障がいを持ちながらご自宅に帰る患者様、ご家族様にたくさん関わらせていただきました。自宅に帰ることができて良かったと病院から送り出す一方で、帰ってから本当に大丈夫だったのだろうか、もっとこうしておけば良かったのではという反省や不安が付きない日々でもありました。そんな気持ちから徐々に自宅に帰ってから関わることのできる訪問看護をやりたい、勉強をしたいと思いが強くなり、所長を担う事の

不安はありましたが、これも挑戦と覚悟を決めて異動させていただいた次第です。

訪問看護の奥深さに日々勉強不足を感じている現状ではありますが、当訪問看護ステーションは経験豊富な看護師が複数名在籍しており、心強い仲間がたくさんいる場所になっています。

新たな一歩を踏み出しました。

当ステーションは10月1日から新たな一歩を踏み出しました。前任所長の熱い思い、築き上げた強みを受け継ぎつつ、訪看スタッフ一丸となり利用者様・ご家族様が安心して過ごせるよう、短期間の健康観察や相談から長期的な医療処置や身体的ケア、健康管理など幅広くお手伝いをさせていただけるステーションを目指し、これからも日々精進してまいります。

また当ステーションの強みとして、拠点内に外来リハビリ、通所リハビリ、訪問リハビリを行なうクリニックがあり、看護とリハビリが密に連携をとれるという点があります。リハビリから訪問看護へ、訪問看護からリハビリへと必要に応じてタイムリーに連携をとり、必要なサービスを一緒に考えていくことが可能なステーションとなっております。ですのでお気軽に体調の不安、リハビリへのご相談などもしていただければと思います。

今後ともご指導、ご鞭撻のほどどうぞよろしくお願いいたします。

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

クリニック事業

トレーニングマシンの紹介

One Point

～ トレッドミル・バイオステップ

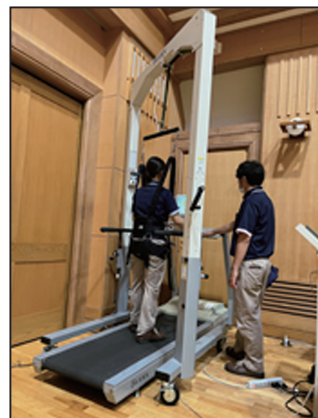
その他 ～

トレッドミルとは…

足元のベルトコンベアが回りランニングやウォーキングを行うための機器です。リフトで釣り上げることによって使用者の体重による負担を軽減・解消し、効果的な歩行練習を行うとされ、脳卒中・脊髄損傷・パーキンソン病など様々な疾患に適応のある治療方法です。

■治療効果

歩行対称性、歩行速度、耐久性（最大酸素摂取量・歩行時間）、バランス機能、うつ症状、歩行補助具への依存軽減など



バイオステップとは…

イスに座りハンドルやペダルをリズムカルに動かし全身運動を行う機器です。有酸素系の運動で心肺機能の向上やハンドルやペダルを交互に動かすことで協調性や歩行動作の改善を目的に行います。ハンドルやペダルが連動するため、麻痺などの影響で一部動作が困難な方でも操作可能です。

■治療効果

歩行対称性、耐久性、関節可動域、上肢・下肢の協調性など



その他にも… 個別の筋肉をきたえるマシンの紹介



①

レッグプレス

大腿と殿部を鍛える

②

アダクション&レッグエクステンション
足を開閉するための筋肉を鍛える

③

レッグエクステンション&カール
膝の曲げ伸ばしを鍛える

④

ツイストマシン
脇腹と背中の筋肉を鍛える

⑤

チェストプレス
胸と上腕の筋肉を鍛える

⑥

アブドミナル&バック
腹筋と背筋を鍛える

ワンポイントアドバイス - 歩行速度の重要性 -

活動範囲を広げるのに歩行速度も重要であり、歩行速度の改善が生活活動量増加になります。



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

訪問看護

訪問看護だより



お知らせ

今月より訪問看護ステーションの所長が交代となりました。
新体制となりますが、大事にしていることは今までと変わらず続けてまいりますので、
これからもよろしくお願い致します。



訪問看護でご利用いただけるサービス

- 病状の観察
- 症状のコントロール
- かかりつけ医師の指示による医療処置
- 清潔援助
- リハビリテーション
- 療養上の相談



まだ寝たきりではないし・・・。
医療処置が必要な状況ではないし・・・。
というお声も頂きますが、

訪問看護はそれだけではありません!!



住み慣れた家や街で、
ご希望に沿った生活が送れるように、
出来る限り入院せず生活ができるように、
病状コントロールや異常を早期に発見し
治療へつなげられるように支援させていただきます。

ご挨拶 ～横から亀へ～

2015年から訪問看護ステーションの所長を勤めさせていただきました横山と申します。
この度、新所長・亀山に引継ぎを終えてリハビリセンターから卒業いたします。

この9年間、地域の皆さまに支えられ励まされてここまでやってまいりました。船橋東部地区を中心に、北は豊富、南は若松団地まで訪問したこともあります。季節の移ろいを肌で感じ(炎天下も極寒も台風も大雪も…)、利用者さまのお家でケアを提供するのは、最幸の時間でした。色々な方々との出会い、別れ、イノチやカラダ、ココロの不思議、そこに在る感情のあれこれ。どれも私にとっては思い出深く…皆さま方には感謝しかありません。

横(山)から亀(山)へ、リハセンター訪問看護は新しい時代を迎えますが、これからも困った時にはリハセンター訪問看護を思い浮かべてください。皆さまのお力になりたい!!!とずうずうしている仲間たちが飯山満に在ることを覚えていただけたら…幸いです。

最後になりましたが、皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

2024年10月吉日 ココロからの感謝をこめて

船橋市リハビリセンター訪問看護ステーション
卒業生代表 横山恭子



お困りの事がございましたら、下記連絡先へいつでもお気軽にお問い合わせください。

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 亀山 笑美 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。

ミニデイ 二宮・飯山満地区

2024年8月24日(土) 飯山満公民館 参加者 40名

二宮飯山満地区社会福祉協議会が主催するミニデイサービスに参加してきました。

血圧測定・健康相談に看護師 藤田瑞子さんが担当し、その後の介護予防体操では、作業療法士 佐々木智也さんが講師を務めました。



介護予防体操 作業療法士 佐々木 智也 氏

佐々木さんからは、自立した生活を続けるために、身体を柔らかく保つことの大切さのお話があり、痛みのない範囲で肩周囲や腰を動かす体操をしたり、認知症予防に良いと言われる「コグニサイズ」という頭と身体を動かす運動も行いました。

参加された方からは、「楽しみながら、リハビリセンターを身近に感じることができました」といった嬉しい声も聞かれました。



血圧測定・健康相談 看護師 藤田瑞子 氏



リハビリセンター 転倒予防体操

2024年9月26日(木) 参加者 18名

恒例になっていますリハビリセンター転倒予防体操が、今年度も開催されましたので紹介します。



佐々木さんの説明している場面



スクワット指導中の江頭さん



9時のポーズをとる小林さん

作業療法士 佐々木智也さんから、高齢者における転倒と骨折の関係について、転倒スコアチェックの紹介を交えて説明がありました。転倒予防には、柔軟性・筋力・バランス・認知・体力というそれぞれの要素が重要とのことでした。

健康運動指導士の江頭稔さんより、バランス能力を高めるための片足立ち、背中・胸・もも裏・もも内側・お尻などのストレッチやスクワットを実施しました。

健康運動指導士の小林瑞穂さんが、音楽にあわせてリズムカルに運動をおこないました。身体を動かしながらある数のところで手をたたくなど、頭を使いながら、楽しく運動しました。

参加者のみなさま、お疲れさまでした。

第 22 回摂食栄養サポート勉強会

2024 年 9 月 18 日 (水) WEB 開催

参加者 108 名

テーマ：「口腔連携強化加算と口腔機能評価方法」

今年度の診療報酬・介護報酬改定では、口腔・栄養・リハビリテーションの三位一体的取り組みが評価されました。特に、在宅においては、訪問介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、短期入所生活介護、短期入所療養介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護における口腔機能評価と歯科医院及びケアマネジャーへの情報提供を促す「口腔連携強化加算」が新設されました。今回「口腔連携強化加算」と口腔機能評価を正しく行うための方法を、写真を豊富に交え分かりやすくお話いただきました。



講師：田代 晴基 氏
(船橋市かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所)

なぜ口腔連携強化加算が導入されたのか？

要介護高齢者の調査では、歯科治療が必要な高齢者は 64.3%でしたが、実際に歯科治療を受けることができた高齢者は 2.4%と少ないという報告、歯科医療機関とケアマネジャーとの連携の問題、介護保険施設における口腔内スクリーニングが不十分なことなどから、令和 6 年度の介護報酬改定では、在宅における「口腔の健康状態の評価実施」と歯科医療機関・介護支援専門員への情報提供を促す「口腔連携強化加算」を新設し、算定できるようにしました。

実際の口腔の健康状態評価は、利用者さんの同意を得たうえで、①開口程度、②歯の汚れ、③舌の汚れ、④歯肉の腫れ・出血、⑤左右両方の奥歯でしっかりかみしめられるか、⑥むせの有無、⑦ぶくぶくうがいができるか、⑧食物のため込み・残留の有無の 8 項目について評価します。

口腔の健康状態の評価

項目番号	項目	評価
1	開口	☐ できる ☐ できない
2	歯の汚れ	☐ なし ☐ あり
3	舌の汚れ	☐ なし ☐ あり
4	歯肉の腫れ、出血	☐ なし ☐ あり
5	左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる	☐ できる ☐ できない
6	むせ	☐ なし ☐ あり
7	ぶくぶくうがい *1	☐ できる ☐ できない
8	食物のためこみ、残留*2	☐ なし ☐ あり
その他	(自由記載)	

*1 現在、歯磨き後のうがいをしている場合に限り確認する。(誤嚥のリスクも鑑み)
*2 食事の観察が可能な場合は確認する。(改めて実施頂く事項ではないため空欄可)

歯科医師等による口腔内等の確認の必要性	☐ 低い ☐ 高い
---------------------	---

* 歯科医師又は歯科医師の指示を受けた歯科衛生士

歯科医療機関への連絡事項	(自由記載)
介護支援専門員への連絡事項	(自由記載)

ワンポイント

歯科医療機関と連携するには？

連携する歯科医療機関については、加算の算定要件に「歯科訪問診療の算定実績がある歯科医療機関」という規定があります。

公益社団法人 船橋歯科医師会ホームページ

「ひまわりマップ」(船橋在宅医療ひまわり

ネットワーク発行) 等をご参照ください。

「口腔連携強化加算」を算定できる事業者は？

- ①訪問介護 ②訪問看護 ③訪問リハビリテーション
- ④短期入所生活介護 (ショートステイ)
- ⑤短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)
- ⑥定期巡回・随時対応型訪問介護看護

	・指二本口が開けられるかどうか。認知症等で指示が入らない場合も「できない」となる。
	・歯の表面や歯と歯の間白や黄色の汚れがある場合は「あり」とする。歯が汚れている状態は、汚れに含まれる細菌等も含めて付着している状態です。
	・舌の表面に白、黄色、茶、黒色の舌の汚れがある場合は「あり」とする。本図では汚れもありますが、あまりにも乾燥が強くて、中央に溝ができています。自由記載欄に記載する。
	・歯肉が腫れている場合、歯磨きや口腔ケアの際に出血する場合は「あり」とする。
	・奥歯がない場合、本人にしっかりかみしめられないとの認識がある場合、または義歯を入れても奥歯がない部分がある場合、「できない」となる。

評価にあたっては、使い捨てグローブ、マスク、ゴーグル、ペンライト等を使います。目線を合わせ顎が上がらないように注意します。

入れ歯を装着している場合は、外して粘膜の損傷がないか等も確認します。入れ歯の外し方にもポイントがあります。

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。

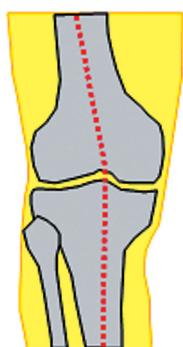


「リハビリ事業」では、パワーリハビリ教室、パワーリハビリフォローアップ、プールリハビリを行っています。利用料金はそれぞれ 350 円です。飯山満駅・薬園台駅・東船橋駅から巡回バスも運行しています。

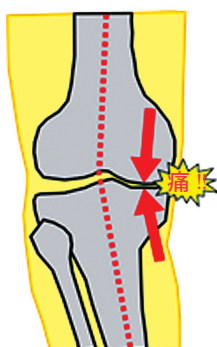
変形性膝関節症

膝の痛みの多くは、膝関節の軟骨が擦り減ってしまう「変形性膝関節症」が原因で起こります。膝の関節軟骨が少しずつ擦り減り、歩行時に膝の痛みが出現する病気です。痛みの激しい時期は安静が第一ですが、痛みが和らいだら運動で膝の周りの筋肉を鍛えて、膝関節にかかる負担を少なくすることが大切です。

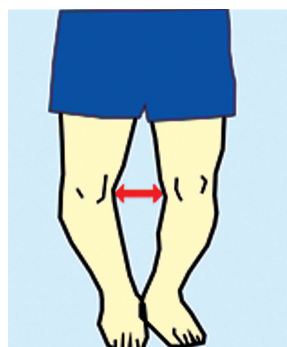
正常



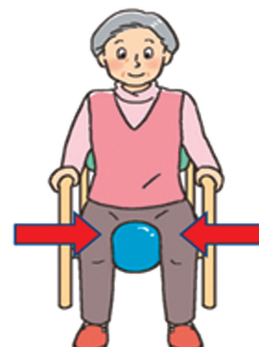
変形性膝関節症



O 脚変形



内転筋強化運動



O 脚変形が進行すると、膝の内側の骨がぶつかり合い痛みが生じます。O 脚変形進行の予防として重要なことは、ももの内側の筋肉（内転筋）を強化することです。

実施方法

イスに座った状態でボールを膝の内側に挟み潰すように力を入れます。3 秒間力を入れる × 10 ～ 15 回

膝痛で長時間の歩行が困難な方、当センターのプールのご利用いかがでしょうか？



水中ウォーキングがおすすめの 4 つの理由

- ① **関節への負担軽減** 水の浮力により、関節への衝撃が軽減され、痛みを和らげることができます。
- ② **関節の柔軟性向上** 関節を円滑に動かすのを助け、関節可動域を広げるのに役立ちます。
- ③ **筋力向上** 水の抵抗を利用して運動を行うことで、関節をサポートし、関節への負担が軽減されます。
- ④ **痛みの軽減と炎症抑制** 水の冷却効果が関節の炎症を軽減し、関節痛が緩和されることが期待できます。

<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。

リハビリ事業専用回線：047-400-6227（平日 9:00 ～ 12:00、13:00 ～ 17:00）

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」

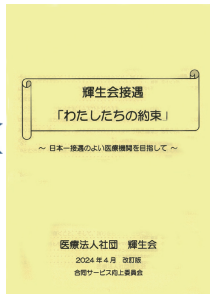
輝生会では「よりよい接遇をめざして」を、合い言葉にして、接遇ルールブック『私たちの約束』をもとに日々の業務に取り組んでいます。当センターでは、2024 年度接遇目標として、

「丁寧な話し方をしよう」

「優しさが伝わる振る舞いをしよう」
をあげています。

優れた接遇

12 月には、優れた実践を日ごろから心掛けているスタッフを、接遇に優れたスタッフとして表彰しています。



今回は、作業療法士の工藤拓朗さんの「訪問リハビリで、何かをするとき常に確認をとるようにしています」を紹介します。



訪問リハビリでは自宅にお伺いすることから、何かをするときは常に確認をとるようにしています。例えば、ベッドに上がって欲しくない方もいるため、ベッドに上がって体を動かすときに許可をとるようにしています。私の場合、言葉がけが足りないことがあるので、常に相手に配慮して尋ねることを怠らないようにしていきます。

消防訓練報告

2024 年 7 月 30 日 (火) 場所：ケア・リハビリセンター

船橋市ケア・リハビリセンターと併設の第二ワールドナーシングホーム共同で消防訓練を実施しました。

今回は、コロナ渦では実施できずにいた消防隊員の方から、細かくご指導して頂きました。



避難誘導訓練：具体的には、館内からの火災を想定しての避難誘導の訓練を行いました。火災報知器が作動したら出火場所の確認、消火器での初期消火活動、ご利用者様へ避難を誘導しました。避難時は、タオルを口に当て、低い姿勢で避難するように行いました。

消火器操作の訓練：避難訓練のあと、消火器を使用しての実地訓練を行いました。初めて、消火器操作を行ったスタッフから良い経験になったとの声が聞かれました。



予防することが第一ですが、火災発生時には慌てず迅速に行動できるよう防災意識を高めていくことが重要と改めて認識することが出来ました。

スタッフ紹介

PT: 理学療法士
SW: 社会福祉士

新入・異動スタッフに質問

- ①センターの魅力
- ②趣味など
- ③今後の抱負



- ① 外来・通所・訪問リハビリと選択肢が多いので利用者様の状態に合わせてリハビリの形態を変えることができる所。
- ② 音楽を聴くこと読書。寝る 30 分前にゆったりとした音楽を聴きながら読書してリラックスします。

(五十嵐 琢麻 PT) ③ 理学療法士としてまだまだ未熟なので日々のリハビリテーションの中で学ばせていただいた知識や経験を利用者様に還元していければと思います。



- ① 生活期リハビリ、訪問看護、介護予防事業もあり、様々なニーズに対応できます。また、スタッフルームの話しやすい環境が魅力です。
- ② 自然が好きで今年から登山を始めました。その土地の温泉や美味しい物を食べることも楽しみで、計画を立てる所から楽しんでいます。

③ ソーシャルワーカーに相談してよかったと思って頂けるよう 1 人 1 人のお悩みに丁寧に向き合っていきたいです。

地域の施設紹介

院長 紹介



三橋 繁 先生

メ ッ セ ー ジ

整形外科は手術用ロボットアームを導入しました。下肢では股・膝関節症など慢性疾患、上肢では変形性肩関節症・腱板断裂・肩関節周囲炎など、また脊椎を含め高齢者や若年の外傷性疾患にも素早く対応するよう努力しております。

習志野第一病院

〒275-0016 千葉県習志野市津田沼 5-5-25
TEL:047-454-1511



習志野第一病院は、京成津田沼駅南口から徒歩3分のところにある183床の病院です。平成22年には社会医療法人を取得しています。理事長の三橋稔先生、院長の三橋繁先生のご専門は整形外科で、同科には8名の日本整形外科学会専門医が在籍しています。千葉大学整形外科学教室の関連病院として、各分野専門医師が標準的治療および先進的な医療を必要に応じ積極的に行っています。千葉県総合救急災害医療センター、船橋市立医療センター、東京女子医科大学八千代医療センターなどの高次医療機関や、東邦大学医療センター佐倉病院など地域の病院・診療所との連携も積極的に行っています。

脊椎・脊髄外科チーム、人工関節チームを組織し、それぞれに専門的知識・技量を持つ医師が診療にあたっています。他にもリウマチ・スポーツ医学や人間ドック・脳ドック、生活習慣病検診等各種検診にも力をいれています。内科、外科・消化器内科、婦人科、耳鼻咽喉科、形成外科、歯科等も擁しています。



習志野第一病院全景

利用者さんの声から

患者同士、仲良く、支えあいたい

熊谷 多恵子 さん

2015年ごろ左足の違和感あり整形外科受診したところ、即神経内科受診をすすめられ、そこで神経難病と診断。リハビリセンターへは夫のリハビリにいつも付き添って来ていましたが、人前でリハビリするのは恥ずかしいので、迷っていました。しかし、小刻み歩行が出現し、躓きや長距離歩行が出来なくなってきたことから、結局通所リハビリを開始することにしました。

目標は少しでも長く普通の生活ができること、寝たきりにならないこと。希望は、一人で出歩くこと、一生自分の家で暮らすことです。

センターの職員には、患者は自分自身の病気で迷ったり、悩んだりしているので、職員の方に話を聞いてもら

えることは最高ですし、さらには大丈夫と言って欲しい気持ちがあります。センターでのリハビリでは、楽しく元気をもらえるように頑張っていますし、患者同士、仲良く、支えあいたいと思っています。

そうそう、たまたま笑顔のない友人に、センター地下でのプールリハを勧めたところ、とても楽しく元気になったと感謝されました。また、リハビリ開始前のラジオ体操は職員との一体感がありとても良いと思います。最近では早朝散歩していて新しい友人ができ世界が広がっています。朝焼けに感動しています。



船橋市リハビリセンター 案内図



【編集後記】修理が済んで新装なった風車です。巻頭言には新任の訪問看護ステーション所長の亀山さんの抱負を掲載。クリニック事業は、トレーニングマシーンの紹介と鍛える筋肉のまとめ。訪問看護事業では、メンバー紹介と横山さんの退任あいさつを掲載。地域リハ拠点事業では、出前講座や転倒予防体操の紹介と摂食栄養サポート勉強会での学び「口腔連携強化加算と口腔機能評価方法」をまとめました。リハビリ事業では変形性膝関節症を取り上げ、また消防訓練報告、地域の施設紹介では、習志野第一病院を紹介。利用者さんの声からは「患者同士、仲良く、支え合いたい」と思う熊谷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

この冊子の画像及び文章の無断引用することを禁止します。