



前橋地域リハビリテーション

広域支援センター



ニュース



Vol.42 公益財団法人 老年病研究所附属病院内 H29年9月発行



皆様お元気でご活躍ですか？今年度よりニュースの発行を年に2回とさせていただくことになりました。発行回数が減り、少し時間の経過した話題も含まれますが、事業の報告を中心に掲載して行く予定です。また、ホームページからもご覧になれますのでこちらをあわせてよろしくお願いします。



スキルアップ研修を行いました

去る、平成29年2月4日(土)、公益財団法人老年病研究所附属病院にて、介護予防サポーターを対象にした、スキルアップ研修を開催しました。今年の研修会は「高齢者ドライバーの運転特性と脳トレ活用法」というテーマで実施されました。参加者は50名を超え、多くのサポーターが研修を受けました。

近年、高齢者ドライバーによる交通事故は社会問題となっており、ニュースで取り上げられる機会も増えています。第一部では、運転に必要な機能、高齢者ドライバーの運転特性や現状について学びました。

自動車運転に必要な機能は、以下の3つが挙げられます。①**身体機能**（筋力や関節可動域など）②**認知機能**（記憶や同時に異なる動作を行う注意力など）③**運転に関する知識**（交通ルールの理解など）加齢に伴い、これらの各機能が低下し事故に繋がりがやすくなります。

第二部では、コグニサイズを集団に分かれて実施しました。コグニサイズとは“コグニティブ（認知）”と“エクササイズ（運動）”を合わせた造語です。認知機能の賦活を目的に、頭を使う課題（数字を数

えながら3の倍数で手を叩く）と身体を使う課題（足踏み）をグループで行います。自動車運転では、認知機能と身体機能の両方を、変化する状況に合わせて予測し、間違いなく行うことが必要です。サポーターさんが地域のサロンなどで活用できるよう、いくつかを紹介し実際に体験してもらいました。

研修会を通して参加者からは、「交通事故について不安を抱いていたので、今回の研修会で学べてよかった。」「コグニサイズを自分たちの行っている地域の活動に取り入れてみたい。」といった感想を聞くことができました。 文責：日向・大熊



今年度の事業報告

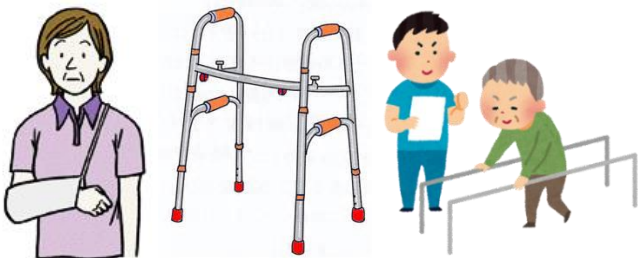
今年度も広域支援センターでは様々な活動を行っています。実施した活動の中からピックアップしてご紹介します。

出張講座

有料老人ホームにて職員 10 名に対し、「浮腫の原因とその予防方法について」の基本事項の座学と浮腫予防の体操の指導を行いました。



入所の方、来所で来ている方双方にて、浮腫が目立つ利用者様が増えてきているとの事で、今回の講座開催となりました。浮腫の起こるメカニズムから、座位・立位状態で簡易的且つ安全に取り組める浮腫予防の為に体操・マッサージの方法について重点を置き説明を行いました。質疑応答の中では、「浮腫軽減の為に体操を行うのに際し、最も適した時間帯は」等の具体的な質問が聞かれ、また日々のメニューの中に上記体操を組み込んでみるのお声も頂きました。施設管理者様からは「運動の効果は理解していても、どのような機序が働き身体面に変化をもたらすのかといった視点が職員全体に乏しく、何となく体操を組み込む事が多かった」との感想を頂きました。



また、同施設より再度依頼があり、「コルセット・アームスリングの正しい装着方法」と「T字杖・ピックアップ歩行者・平行棒の高さ調整の仕方」についての基本事項の座学と実技を行いました。質疑応答や意見交換を行う時間を長めに設けたことで、知識の共有や理解がより深まったと思います。

実地指導

実地指導では個別のケースに対して指導を行っています。今回依頼のあった方は、施設入所中の84歳の女性で脳梗塞、アルツハイマー病のある利用者の方でした。この方は、1-2か月前から立ち上がりが困難となってきており、立位時に膝折れがみられるようになってきていました。また、左手足の関節の硬さも徐々に進行してきていました。依頼の内容は、左手足の関節をどの程度動かしてよいのか、また立ち上がり時の膝折れに対して、どのようなことをしていけばよいのか教えてほしいというものでした。

指導した内容としては、左手足の関節の硬さに対して、関節可動域練習をスタッフに指導するとともに、ベッド上でのポジショニングを提案しました。



また、立ち上がりが困難なことに関しては、経過から廃用性の筋力低下の影響が大きいとお伝えし、ベッドサイドにて座面の高さを調整した端座位から立ち上がり練習を提案しました。また、トイレ動作の確認を行い、負担の少ない移乗の方法や移乗の向きをスタッフと相談しながら検討しました。



アルツハイマー病もあり、コミュニケーションもほとんど取れない方でしたが、経過から機能改善が見込めそうであったため、できる範囲内でリハビリを進めていくようにスタッフにお伝えをしました。

出張講座、実地指導も随時受け付けています。困ったことがあればお気軽にご相談ください。

文責：上村

認知症カフェ 活動報告



平成 27 年度から開催され、今年で 3 年目を迎える『認知症を語るカフェ』ですが、“一体どんなところだろう？”“何をやるの？”という参加されたことのない皆さんの疑問を、当紙ではおなじみの当院作業療法士 長野美里さんにズバリ聞いてみました。去る 8 月 29 日に開催されたカフェの内容も必見ですよ！

1 認知症を語るカフェとは

認知症の人やそのご家族、地域の方々等が気軽に集まり、和やかな雰囲気のもと交流を楽しむ場です。介護予防サポーターや市の職員、認知症の方と関わる専門職が運営しています。毎回大盛況で、今年度は計 10 回の開催を予定しています。



2 8 月のカフェは玉すだれで大盛り上がり！

介護予防サポーターの方が玉すだれを披露してくださいました。皆さんで合いの手をいれたり、とても盛り上がりました。



3 静脈認証で身元特定

平成 29 年 4 月より前橋市で試験的に開始された『徘徊者身元特定支援サービス』の事前登録が、カフェでも可能となりました。認知症等で徘徊する高齢者の方を保護した際、あらかじめ登録した手の平の静脈で身元を特定するサービスです。サービスの詳細は市介護高齢課(027-898-6133)までお問い合わせください。



サポーターの方からのお花たち。
カフェの雰囲気を盛り上げてくれます！

4 誰もが気軽に立ち寄れる場に

私が同席した方の中に、ご主人が他界され一人暮らしをされている高齢女性がいらっしゃいました。お話を伺ううちに、“誰かと話がしたい”という思いからカフェにいらしたようでした。このカフェはどんな方も大歓迎です。認知症の方との関わりがある、なしに関わらず、交流の場をもつことが、認知症の方を支える地域づくりの第一歩だと思います。『認知症を語るカフェ』がそのような場になるよう、私も貢献できればと思います。皆様のご参加をお待ちしています。

文責：狐塚

豆知識

腰痛で悩む介護従事者は少なくありません。体重をこちらに預けたお年寄りの体は意外に重く、無理に立たせようとしたり、寝かせようとしたりすると、腰に大きな負担がかかります。腰痛を起こさないためにはポイントがあります。ここでは「5つのポイント」を紹介します。

1、無理な姿勢で介助をしない！

腰を反らせたり、中腰のまま作業をすると腰を痛めます。誰でも体験的にわかっていますが、時間に追われついそんな姿勢で作業をしがちです。小さなミスが腰痛を招く原因にもなるので注意が必要です。

物体を持ち上げようとするとき、自分の重心と物体の重心の水平面上の距離が近いほど、より小さい力で持ち上げることができます。遠慮して遠くから介助しようとするとき、大きな力が必要だけでなく腰にも負担がかかりやすいので、腰痛の原因になります。立ち上がりの介助などで誰かを持ち上げようとするとき、介助する人とされる人はなるべく近い方が良いのです。そのため、介助する際には十分に腰を落とし、重心が低い姿勢になりましょう。



2、無理に一人で介助しない

入浴介助など、1人で行うには負担が大きい場合は複数で行います。介護者の腰に負担がかかるだけでなく、本人にも危険なため無理をしないことが大切です。



3、できるだけ介助用具を活用する

介護保険を利用すれば、移動用リフト(工事を伴わないもの)や体位変換器などの福祉用具を1割負担でレンタルできます。もう体力的に移動介助は困難と判断したら、積極的に介護サービスを利用しましょう。



★次回は腰痛予防の豆知識の残りの2つをご紹介します！

文責：笠原

一般研修案内

日時：2017年11月18日(土) 14:00～

会場：老年病研究所附属病院 新館6階講堂

テーマ：「褥瘡の管理と予防」

～栄養とポジショニング～

講師：渋沢弥生

(老年病研究所附属病院病 皮膚科医師)

反町くみ

(老年病研究所附属病院病 NST専任看護師)

編集後記

夏の暑さも過ぎ、だいぶ肌寒くなってきました。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋です！色んな秋を楽しみたいと思います。

今年度も力を入れて活動を実施して行きたいと思いますので、よろしくお願いいたします！！

次回発行は1月頃を予定しています。お楽しみに！

編集：作業療法士 上村、大熊
理学療法士 笠原、言語聴覚士 狐塚



前橋地域リハビリテーション広域支援センター（老年病研究所附属院内）

☎：027-253-5165 FAX：027-253-8222

e-mail：kouikishien@ronenbyo.or.jp

URL：http://www.ronenbyo.or.jp

