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

公益財団法人　老年病研究所附属病院内　H31 年 3 月発行　Vol.46

## 健康教室・介護予防教室が行われました！！

### 「高齢ドライバーの安全運転　～もう一度安全について考えてみませんか？～」

**講師：(株)群馬安全教育センター　交通心理士　都丸大悟　先生**

平成 31 年 1 月 26 日(土)に老年病研究所附属病院にて高齢者ドライバーの安全運転について講習が行われました。今回は株式会社ぐんま安全教育センター、日本交通心理学会認定　交通心理士の都丸大悟さんをお招きし、講演いただきました。当日は、74 名もの市民の方々にお集まりいただき、皆さんの身近な話題として熱心に耳を傾けていらっしゃいました。

講堂いっぱいにお集まり頂きました！！

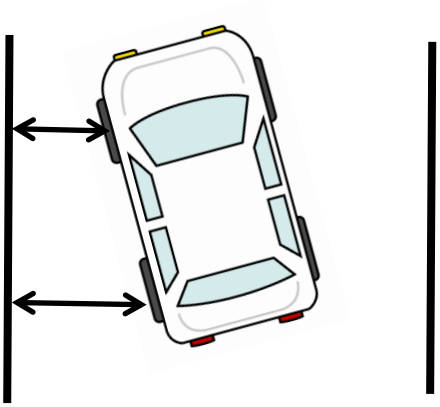
まずは群馬での交通事故の事についてお話がありました。平成 30 年の群馬県内交通死亡事故は 64 件もあったそうです。前年(平成 29 年)に比べると 3 件減少しているとの事でしたが、毎年これほど多くの死亡事故が起こっているという事実に驚きました。次に、以前よくニュースでも取り上げられていた飲酒運転について、特殊なゴーグルをかけ飲酒運転をした時と同様の視界の体験など行われました。飲酒した状態では、視界がぼやけ距離感がつかみにくくなるため、キャッチボールを行うと上手くボールが取れず、バランスも崩しやすい状態になります。

飲酒した状態では視界がわかりにくくなります

講演の様子

交通事故のお話の途中では実際に被害にあわれた方のお話の DVD を鑑賞し、自動車とは危険な乗り物であり、常に危険が潜んでいることを忘れず注意しなければならないと再認識させられました。

最後は高齢者ドライバーによる実際にあった交通事故についてのお話しがありました。事故は駐車が必要となる自宅や目的地周辺で多く、その原因としてアクセルとブレーキの踏み間違えが多いようです。また、高齢者は非高齢者に比べると図のような斜め駐車が多いそうです。



斜め駐車

しかし、「運転技術に不安がある」というアンケートでは 20 代は 45.3%に対して 50 代 20.9%、60 代 18.7%と、年齢が重なるごとに運転技術に不安がある人が少ないという結果となっています。加齢に伴い足が上がりにくくなり、アクセル・ブレーキ操作がしにくくなることもあります。その対策として、ペダルを 1 つにし、踏むとアクセル外すとブレーキとなるものもあります。また、自動ブレーキが装備されている車は減税されるとのことでした。運転時の姿勢、速度や車間距離に気を付けることや、周りのドライバーに対する思いやり、車は危ないものであると認識して運転するという心構えも大切になります。

群馬県は自動車運転が必須な地域であり、今後も高齢者の運転は解決していかなければならない課題の多いものであると思われます。自分の運転を過信せずに、常に危険と隣り合わせだという事を意識しながら、運転していかなければならないと思う講演でした。

研修会後のアンケートでは…

他人事ではないと思うので、ハンドルを持つ時に改めて気を付けていきたいと思いました。

家族と今後の運転について話し合おうと思いました。

飲酒時の精神状況がつかめてとても参考になりました。

受講者参加型で、わかりやすく勉強になりました。

などの感想が寄せられました。

文責：上村・大熊

豆知識

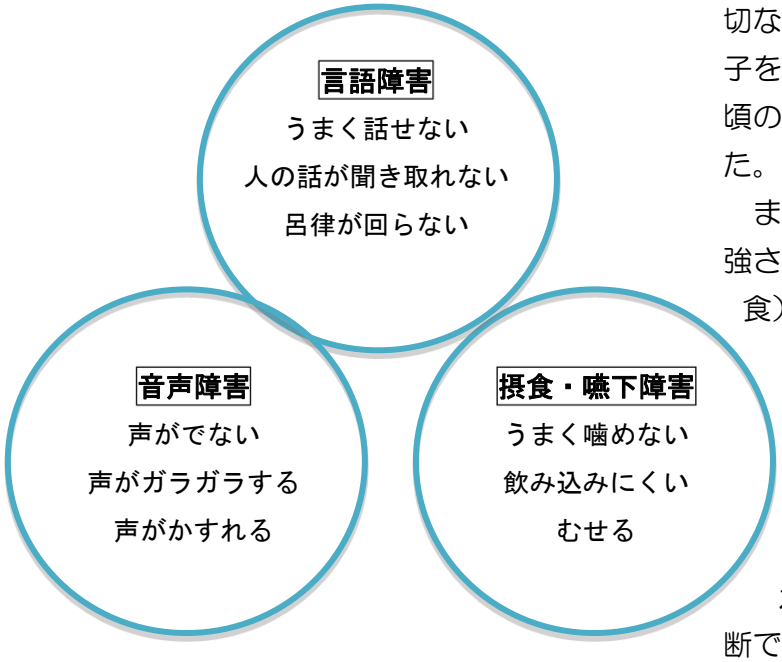
# 地域でのリハ職の活動について～言語聴覚士編～

リハビリ専門職には、**理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)**の３職種があります。今回は、言語聴覚士の紹介と、地域での活動報告を行っていきたいと思います。

## 言語聴覚士とは？

「話す」「聞く」「食べる」のスペシャリストとして、病気や交通事故、発達上の問題などでこのような機能に問題がある方に対して専門的なサービスを提供し自分らしい生活を送ることができるように支援する専門職です。コミュニケーションの問題（失語症、聴覚障害、ことばの発達の遅れ、構音障害）や摂食・嚥下の問題などに対して検査や評価を行い、必要に応じて訓練やご家族などへの指導・助言を行います。

言語聴覚士は、医療機関、保健・福祉機関、教育機関など幅広い領域で活動しています。




## 地域でどんな活動をしているの？

前橋地域リハビリテーション広域支援センターでは、施設等へ出向いて直接、相談・指導させていただく「実地指導」を行っています。言語聴覚士は摂食嚥下に関してのご相談を多くいただいていますので、その中から実例をご紹介します。

### 特別養護老人ホームからのご相談

相談対象は、「食事中にむせる」という施設入所者の方で、スタッフの方へ食事介助の方法や食事形態の提案をさせていただきました。

一言で「むせる」といってもむせる原因や適切な対応方法は様々です。そのため、食事の様子を実際にみせていただき、スタッフの方に日頃の様子を伺いながら指導させていただきました。

まず、その方の状態に合った水分のとろみの強さの調整や食事形態の変更（刻み食→ムース食）を提案させていただきました。また、食事介助の際にむせにくくするために、異なる食事形態のものを交互に食べる食べ方の提案や、口の中にため込んでしまった時にスプーンで少し舌を押すと飲み込みが起こることがあるなどの対応方法をお伝えしました。一食の食事の様子からでは判断できないことや、すぐに実践できないこともあり提案のみとなったこともありましたが、スタッフの方は熱心にメモを取ってくださり、今後試してみますとのお言葉をいただきました。

実際に施設に伺い食事の様子を見せていただくと、毎日利用者の方と向き合っているスタッフの方は、より安全に食事をとっていただくためにどのように対応すればいいのかを真剣に考えていると感じます。むせずに安全に食事を食べるための方法は一人一人の状態によって違いがあります。お悩みの際には、ぜひ言語聴覚士にご相談ください。　　文責：真塩・狐塚

## 空嚥下（複数回嚥下）

一口食べた後、複数回唾液を飲むことで、のどに食べ物が残ることを防ぎます。

## 交互嚥下

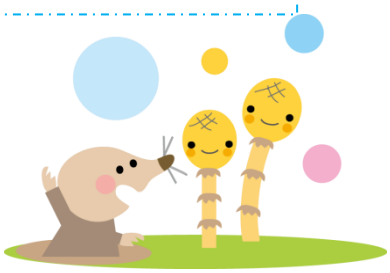
異なる形態の食べ物を交互に飲み込むことで、口の中やのどに食べ物が残ることを防ぎます。

## とろみをつけるコツ

サラッとした液体はのどを流れるスピードが速く、むせやすいです。液体にとろみをつけることで、のどを流れるスピードがゆっくりとなり飲み込みやすくなります。

ポイント１　乾いたコップにとろみ剤を先に入れておき、後から飲み物を勢いよく注ぐことで、ダマになりにくくなります。スプーンで左右に往復させるように！

ポイント２　飲み物の種類や温度によってとろみがつく速さが異なります。
温かいものに比べて冷たいものはとろみがつくまでに時間がかかります。
牛乳や果汁 100%ジュースは 20～30 分かかることもあります。

*編集後記*　今年度は地域でのリハビリの活動を中心に紹介させて頂きました。介助方法や転倒予防、食事など、少しの工夫で改善できることは沢山あると思います。リハ職に相談できずお困りのことがあれば、お気軽に広域支援センターまでご相談下さい。

前橋地域リハビリテーション広域支援センター
〒371-0847 群馬県前橋市大友町３丁目２６-８
財団法人老年病研究所付属病院内
TEL:027-253-5165　FAX:027-253-8222
E-mail:kouikishien@ronenbyo.or.jp