

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 R1年12月発行 vol.48

研修会報告

「腰を痛める不安をなくしたい ～お互いの身体を守る技術～」

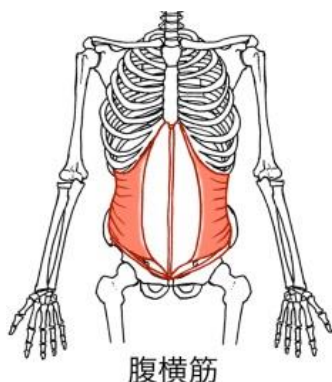


令和元年11月30日(土)、老年病研究所附属病院にて、当院リハビリテーション部の中條浩樹理学療法士を講師として、介助者の腰痛予防をテーマで研修会が行われました。

介護職員の腰痛有訴率は60～82%で、休業4日以上職業性疾患の6割を腰痛が占めており、これらは労働力の損失に繋がります。腰痛予防を意識して介助を行うことはとても大切な事です。

●腰痛になりにくい身体をつくる

腰痛症の中では筋・筋膜性腰痛がほとんどの割合を占めており、原因として腰背部の過緊張や疲労があげられています。腰背部の筋を酷使しない為には腹横筋を使う事が大切との事でした。



腹横筋

実技にて、腹横筋を使う練習を行いました。

- ①前後に脚を開き、大きなボールを抱えるように姿勢を整えます。
- ②お腹をへこませる意識をしながら、ゆっくり鼻から息を吸います。
- ③頬を膨らませながら、長く、最後まで口から息を吐きます。

この時にヘソの下あたりに力を入れるように筋を意識するのがポイントです。



参加者のみなさんで腹横筋を使う練習を行いました

●介助しやすい環境を整備する

介助前の3つのチェックポイントがあります。

①動作のイメージ・動線の確認

介助の始まりと終わりを考えるのがポイントです。例えば、移った後の患者の足の位置や介助者の位置などを予測し、動作を開始します。

②動線の環境整備

車椅子の種類によって、つかまる場所を検討したり、移乗する座面の高さ調整などを行います。

③動作のイメージを患者さんと共有する

患者さんへこれから何をするかを伝え、どの方向に動かかなど動きのイメージを伝えることが大切です。

●力に頼らない介助技術を身につける

安全に介助を行うためには、介助者自身の姿勢が安定していることが大切です。安定した介助姿勢とは、支持基底面が広く重心が中心に近いことや、重心が低いことがあげられます。また、お互いの重心が近いことも大切で、少ない力で介助することができるとの事でした。



*安定した姿勢をとり、
なるべくお互いの身体を近づけて介助します*

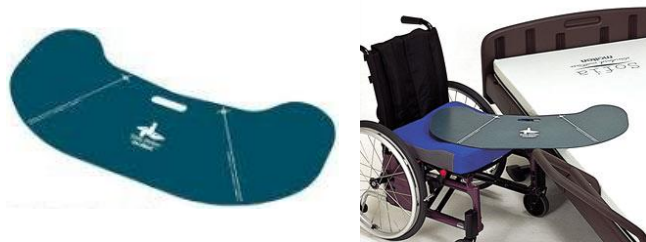
●ノーリフティングポリシーとは

最近では日本でもノーリフティングポリシーというものが取り組まれるようになってきています。ノーリフティングポリシーとは人力のみで持ち上げることをせず、福祉用具の力も借りて介助を行うことを言います。

介助をしやすくする道具の紹介

・スライディングボード

座ったまま移ることが可能です。



・介助ベルト

立ち上がりや歩行の際にしっかりとつかむことができます。また入浴時にも使用可能です。



・ベッド用グリップ

開閉式のベッド柵で、掴むことで立ち上がりや移乗の際の重心移動がスムーズになります。



その他にもさまざまな道具があります。

講義を通して腰痛予防に関するポイントを沢山学ぶことが出来ました。また皆さんで実際に移乗や起き上がりなどの練習を行う事で、身体の使い方を学ぶことが出来たと思います。一人で無理をして介助をするのではなく、道具をうまく活用していく事も大切であると実感しました。皆さんもこれらのポイントを意識しながら、腰痛予防を行ってみたいかがでしょうか。

今後研修会で行ってほしいテーマを随時募集していますので、お気軽にご連絡下さい。

(文責：大熊)

『認知症を語るカフェ』

活動報告

『認知症を語るカフェ』は平成27年度から開催され今年で5年目になります。本紙でも何度か活動報告をさせて頂いていますが、今回は最近の活動の様子や昨年度のアンケートの結果などをお伝えできればと思います。

●「認知症を語るカフェ」とは…

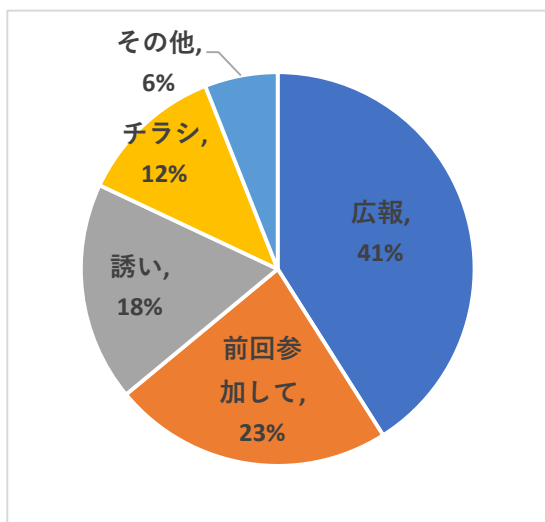
認知症の方や、そのご家族が介護の悩みがあるときに気軽に立ち寄り、最初に相談できる場として認知症カフェが始まりました。前橋市で行われている「認知症を語るカフェ」では認知症の方やその家族・知人、そして地域の方が気軽に集まり、和やかな雰囲気のもと交流を楽しんでいます。介護予防サポーターや市の職員、医療やケアの専門職などが運営をしています。おいしいお茶を飲みながらお話をしたり、各種レクリエーションなど色々なプログラムが行われています。

●参加されている方へのアンケート結果

昨年度に認知症を語るカフェへ参加された方へアンケートを行いました。その結果を簡単にご紹介させていただきます。

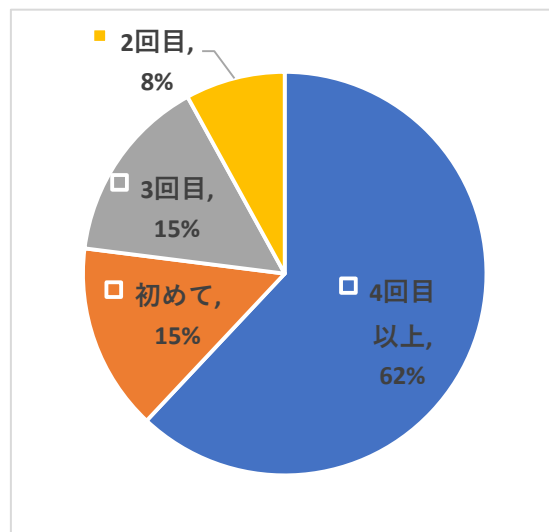
①「参加したきっかけ」

広報やサポーター・ケアマネージャーを通じて知ったという人、なかには「買い物に来たついで」、「通りすがり」で参加された方もいました。



②「参加回数」

参加された方の半数以上が「4回以上参加」と何度も参加して下さる方が多くいらっしゃることがわかりました。また「初めて参加」という方も15%程度いらっしゃいました。



*アンケートから初めての方も気軽に参加でき、一度参加されたことをきっかけにその後も継続して参加していただいていることがわかります。お一人でも、初めての方同士でも、一度参加された方からのお誘いでも一度参加していただくことで認知症を身近に感じ、理解が深まったり同じ思いを抱えている方と知り合うきっかけになるかもしれません。

●これからに向けて…

認知症を語るカフェは認知症の人が地域住民と出会い、家族介護者の孤立を防ぎ、地域住民は認知症の理解を深める場所として地域に欠かせないスペースになりつつあり、地域各所で増え始めています。また必要があれば専門家へつなぐという連携の役割も考えられます。認知症に関心を持つそれぞれの立場の人たちが認知症を語るカフェで出会い顔見知りになり、普段からの地域の見守りにつながるような場所になるよう期待されています。

(文責：真塩)

《今年度の予定》

開催日：2020.1.5(水) 時間：13:00~15:00

開催場所：K' BIX 元気21 まえばし(旧前橋プラザ元気21)
1階にぎわいホール

参加費：無料 定員：30名(先着)

問い合わせ、申し込み：

前橋市役所 長寿包括ケア課 (027-898-6133)

運転免許証自主返納支援制度について

高齢者ドライバーの自動車運転について、運転の継続が困難となった場合は、公共交通機関やタクシーなどの代替手段の利用の検討が必要になります。代替手段に関してはまだ十分整っていない状況ではあると思いますが、運転免許証を自主返納することで受けられるサービスなどもあります。今回は、前橋市での『運転免許証自主返納支援制度』についてご紹介したいと思います。



●目的

運転免許証の自主返納を促進し、交通事故の減少及び公共交通の利用促進を図ることを目的とします。

●対象者

前橋市に住民登録がある方で、運転免許証を自主返納（全部取り消し）と同時に申請した方が対象となります。

＊運転免許証が失効した場合は対象となりません。

●支援内容

1. 運転経歴証明書交付手数料（1,100円）を全額助成

- ・身分証としてご利用いただけます。
- ・提示をすれば、タクシー運賃 10%割引、上電の運賃 50%割引（65歳以上の方に限ります）等の特典があります。



2. 公共交通利用券の交付

次のうちいずれか一つを選択し、申請者本人のみ利用できます。

①運転免許証自主返納支援バスカード

（ころとんバスカ） 5,800円利用可能

前橋市や高崎市、その隣接市町村の地域で運行する関越交通、永井運輸、日本中央バス、群馬中央バス、群馬バス、上信電鉄の路線バスで利用できます。



②ふるさとバス回数券 5,500円利用可能

大胡・宮城・粕川地区で運行している「ふるさとバス」で利用できます。

③るんるんバス回数乗車券 5,500円利用可能

富士見地区で運行している「るんるんバス」で利用できます。

④上電マイレール回数券 5,500円利用可能

上毛電鉄で利用できます。

3. マイタクの登録

運転免許証の自主返納時に同時に申請できます。

●申請手続き

以下の窓口にて、免許返納と同時に公共交通利用券等の申請ができます。

①群馬県総合交通センター1階 運転免許課窓口（前橋市元総社町 80-4）

運転経歴証明書は即日交付です。手続きには1時間ほどかかります。

【土・日・祝日を除く】午前8時30分～午前11時30分、午後1時00分～午後4時30分

②前橋東交通安全協会（前橋市天川大島町 1-9-9）

運転経歴証明書は後日交付です。

【土・日・祝日を除く】午前8時30分～午前11時30分、午後1時00分～午後4時30分

＊前橋東警察署管内に住民登録がある方のみ申請可能

③大胡分庁舎 運転免許窓口（前橋市樋越町 75）

運転経歴証明書は後日交付です。

【水曜日のみ(祝日を除く)】午前8時30分～午前11時30分、午後1時00分～午後4時30分

＊前橋東警察署管内に住民登録がある方のみ申請可能

注意事項

免許の返納はご本人に限ります。

返納後の交通手段を確保し、手続きを行って下さい。

詳しくは前橋市のホームページをご覧ください。

（文責：上村）

編集後記

今年も残り少なくなりました。年号も令和となり、新たな気持ちで1年間過ごすことができました。来年も広域支援センターをよろしく申し上げます！！

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