

# 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 R2年12月発行 vol.51



### 実地指導・出張講座実績報告



群馬県内においてもコロナウイルスの感染拡大が続いていますが、各施設様のご協力のもと2020年11月現在5件の実地指導・出張講座を開催することができました。この中から2件の紹介をしていきます。

まずは、特別養護老人ホームサンライフアネックスで、職員向けに「嚥下・誤嚥予防の基礎知識」についての講座と入所者8名の介助方法について実地指導を行いました。

次は、小規模多機能居宅介護 芳賀のうさぎで、今年3月に開設されたばかりの施設です。ポジショニングや移乗方法について2名の入所者に実地指導を行わせていただきました。

2施設共に、入所様の日頃のケアを丁寧に行っているのがわかり、施設内もとても明るい雰囲気です。職員の方も元気な方が多い！！一方で重度要介護、認知症はじめ複数の併存疾患、関節拘縮、重体重など…我々リハ職でも一人介助で大丈夫かな？と悩む方が多くいらっしゃるという共通点もありました。

経済産業省の試算では介護需要の急増により、2035年には全国で79万人の介護職員不足が見込まれるとの報告があります。

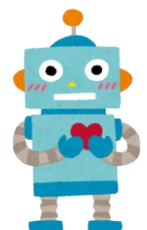
職員様個人、またチーム全体として介助スキル向上を図る事はもちろんですが、介助アシストや安全確保のための見守りツールとして福祉用具、ロボットやIoT技術の活用を進めていくことは今後の「介護職員不足時代」を乗り切るための必要な視点だと感じています。

### “クールなロボットでCoolに介助”

それが当たり前前の現場になると良いですね。



車椅子への移乗方法を指導している場面です。



文責：作業療法士 島村・大熊

## 《リハビリ専門職監修》動画のご案内

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出自粛が推奨されている中、地域住民、地域高齢者の健康増進・介護予防活動の場もまた制限されています。この状況に対し、地域広域支援センターではフレイル予防に向けた動画配信を行っています。新しい動画が追加されたのでご紹介致します。

### ●リハビリ体操シリーズ新動画配信

「脳の体操 リズム腕ふり」「呼吸と腰痛」が追加されました。



マルチタスクトレーニング、頭の体操など、動画を見ながら行える解説付き！



腰痛を予防したい方におすすめ！



★年内 up 予定★姿勢が気になる方におすすめ！

今後、「防ごう！誤嚥性肺炎—食事支援のポイント—」の動画も更新していく予定です。是非、ご覧ください！

### ●リハビリ専門職向けシリーズ

本当は怖い骨粗鬆症の治療と転倒予防（骨粗鬆症リエゾンサービス）

リハ専門職種向けの研修に代わり、リハ職向けの動画も配信しています。

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して弱くなる



り、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症リエゾンサービスは、最初の骨折の対応や骨折リスクの評価を行い、新たな骨折の予防を推進する活動です。このシリーズでは、骨粗鬆症の改善と骨折の予防について、栄養・運動・薬など、それぞれの専門職の立場から分かりやすく解説しています。

自分で行う転びやすさチェック  
転倒リスクチェック (fall risk index)

<input type="checkbox"/> 過去1年に転んだことがありますか？	(5点)
<input type="checkbox"/> 歩く速度が遅くなったと思いますか？	(2点)
<input type="checkbox"/> 杖を使っていますか？	(2点)
<input type="checkbox"/> 背中が丸くなってきましたか？	(2点)
<input type="checkbox"/> 毎日5種類以上薬を飲んでいませんか？	(2点)

6点を超えると、転倒の危険性が高くなる

合計 点

気になる方は動画をチェックしてみましょう！

### ●動画を視聴するには？

「前橋地域リハビリテーション広域支援センター」で検索していただくか、下のQRコードを読み込んでホームページをご参照ください。 文責：牧・笠原





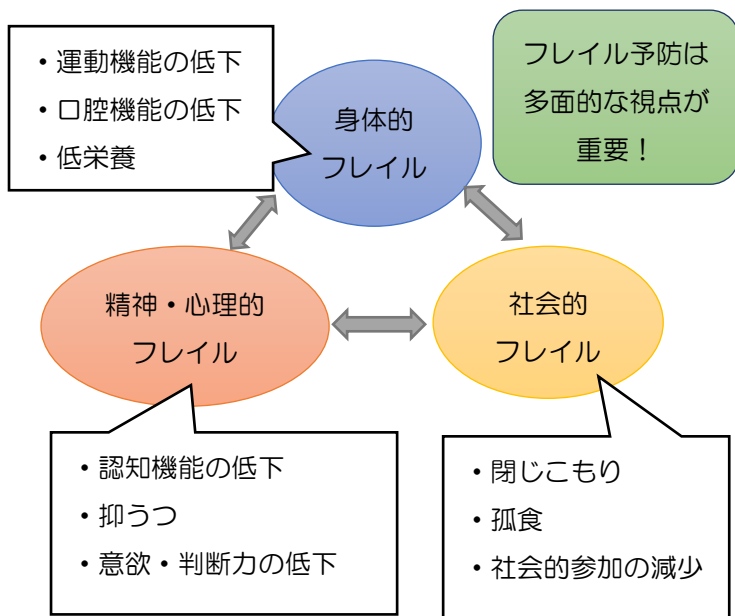
## 豆知識

# 「オーラルフレイル」「低栄養」 について

前回の豆知識では、コロナ渦での外出自粛による社会的フレイルが問題となっていることについて紹介しました。今回は、身体的フレイルの中の口腔機能の低下(オーラルフレイル)、低栄養についてご紹介します。

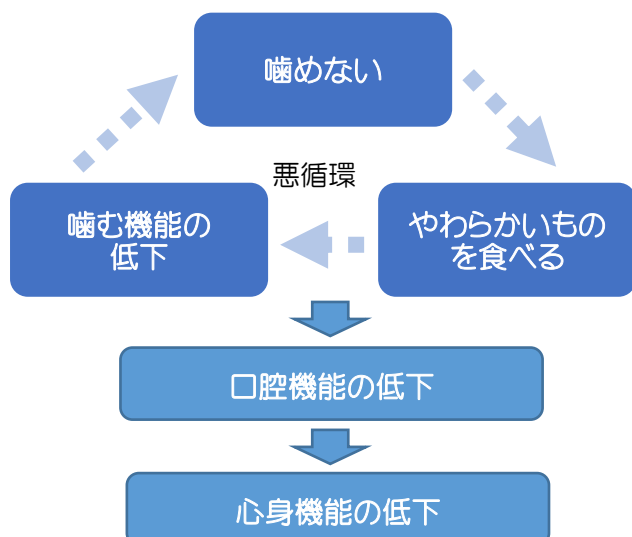
### 「フレイル」とは？

フレイルとは、加齢に伴い、気力や体力など心身の活力が低下した状態のことを言い、身体的フレイル、心理・精神的フレイル、社会的フレイルの3要素があり、相互に影響し合っています。



### 「口腔機能の低下(オーラルフレイル)」とは？

オーラルフレイルとは、食べ物を噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることです。噛む力や舌の動きの悪化は食生活にも影響を及ぼします。



## ～こんな人は要注意！～

### ○固い食べ物が食べづらく感じませんか？

固い食べ物が食べにくくなると、やわらかいものばかり食べるようになります。食べられる食材や料理が限られてしまい、栄養が偏りがちに。やわらかいものばかり食べると、噛む力や飲み込む力がさらに低下します。すると次第に筋肉が衰える、といった悪循環に繋がりがかねません。

### ○高齢者だけの一人暮らし、二人暮らし

独居あるいは高齢夫婦二人暮らしの人は、家族と同居の人に比べて低栄養の割合が2倍高いという調査報告もあります。買い物などが大変、寂しさや不安感、経済的事情など多くの要因が考えられます。



### ○定期的に歯科受診していますか？

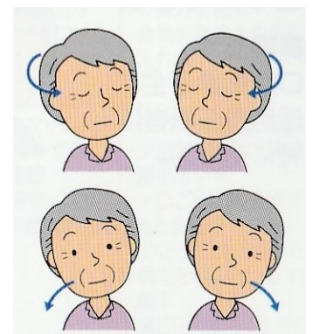
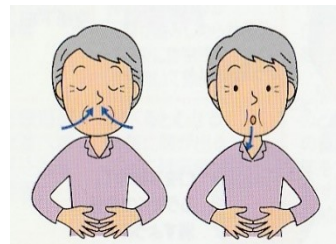
『口の中が乾く』『口臭を指摘された』『歯が1本だけ抜けた』等のささいなお口のトラブルを放っておいている方は要注意です。奥歯のかみ合わせがしっかりしていないと力が入らず、体のバランスが崩れ転びやすくなるとも言われています。

## オーラルフレイルを予防しましょう！

### ①歯や口の定期的な管理

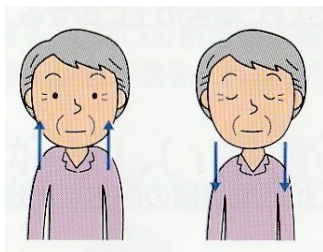
歯周病やむし歯などで歯を失った際には、歯科受診し適切な処置を受けることが必要です。また定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことで、口腔トラブルの予防や早期発見につながります。

### ②嚥下体操をしよう！

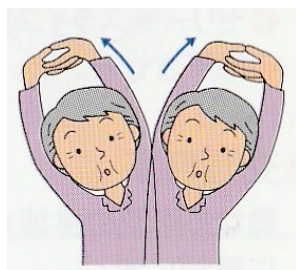


① ゆっくりと腰を掛けて、深呼吸をする。鼻から息を吸い込み、口から吐く。吸うときはお腹が膨らみ、吐くときはお腹がへこむように(腹式呼吸)。

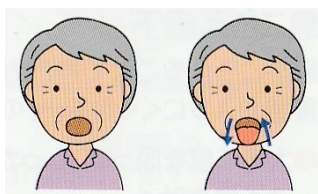
② 首をゆっくりと回す。右に1回、左に1回まわしたら、左右に1回ずつゆっくりと首を曲げる。



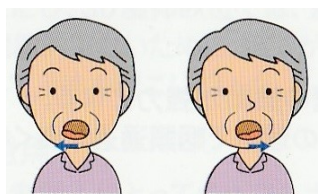
③肩の運動。両肩をすばめるようにしてから、スツと力を抜く。



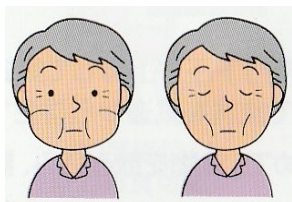
④両手を組み上にあげて背筋をのばす。そのまま軽く左右に体を傾ける。



⑤口を大きく開いて、舌を出したり、引っ込めたりする。



⑥舌の先で左右の口角にさわる。



⑦口をしっかりと閉じたまま、頬を膨らましたり、へこませたりする。



⑧パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ、バタカラ…とゆっくりはっきりと発音する。

(弘中祥司：摂食・嚥下ポケットガイド，2017.改編)

## 「低栄養」とは？

低栄養とは、エネルギーとタンパク質が欠乏した状態、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。今どき低栄養なんて、と思っていませんか？ 高齢になると、先ほど述べた口腔機能の低下による食欲低下や栄養バランスの偏り、さらに消化機能の低下が起こりやすくなります。栄養や水分を十分に摂れなくなることにより、低栄養になると言われています。

高齢になると若いころより体の筋肉や骨や水分が減り、体力も落ちてくるため、低栄養になると以下に示すようないろいろな症状がおきやすくなります。一部は脱水の場合にもみられますが、高齢者では低栄養と脱水は同時に進みやすいため、いずれにしても注意が必要です。



## 低栄養を予防しましょう！

バランスの良い食事とは、主食（ご飯、パン、うどん等）に、タンパク質（肉、魚、卵、大豆製品）などを含むおかずがそろっている食事のことです。これらの食事を1日3食、しっかりと食べることが大切です。また、一度にたくさん食べられないときは間食を取り入れましょう。乳製品や果物などがオススメです。



文責：言語聴覚士 淡路

編集後記：今年はコロナウィルスの影響により、当センターの活動も模索しながら行ってきました。今後も地域の皆さんと関わられるよう、新たな形での活動を継続していければと思っています。来年もよろしくお願い致します。

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附属病院内  
TEL:027-253-5165 FAX:027-253-8222  
E-mail:kouikishien@ronenbyo.or.jp