

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.53

前橋地域リハビリテーション広域支援センター 発行 R3年9月号
(公益財団法人 老年病研究所附属病院内)

R2年度 事業報告

昨年度は突然のコロナ禍での活動となり、試行錯誤の中事業を進めてまいりました。ICTの活用を進め、YouTubeでの健康動画配信や、ピンシャン体操クラブへのリモート研修を試行しました。慣れない作業も多く何度もやり直ししながら進めて来ました。今年度もコロナ禍での活動となりますが、オンラインでの研修会の開催など、ICTを活用し活動を広げていければと思っています。高齢者にとってIT機器は使い慣れない面もあると思われるので、今後情報の普及の方法も検討していきたいと思えます。



R2年度行った主な事業

○各研修に変わり、動画の作成、YouTubeでの配信を実施しました。現在17本の動画を配信中です。

○健康教室・介護予防教室に変わり、フレイル予防の動画を作成しました。今年度、DVDの配布やYouTubeでの配信を行います。

○実地指導・出張講座を、感染対策を行いながら実施しました。

○認知症を語るカフェを実施しました。12回の開催予定でしたが、県内の感染状況に応じて中止した月もあり、6回の開催となりました。実施状況についてはホームページにてご確認いただけます。

○OPTC(ピンシャン体操クラブ)評価事業として、オンライン研修を行いました。

○前橋地域リハビリテーション広域支援センターの公式LINEアカウントを開設しました。研修会案内等最新情報をご覧いただけます。ぜひご登録をよろしくお願いいたします！！



IDはこちら！！

→ @433nnsgv

文責：作業療法士 上村

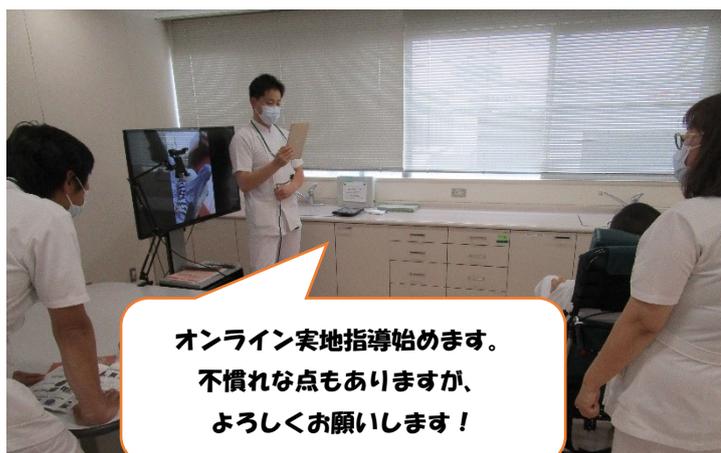
活動報告

実地指導を行いました

令和3年4月30日、小規模多機能居宅ホーム様より依頼があり実地指導を行いました。今回、コロナ禍での取り組みとしてLINEを使用してオンラインでの実施となりました。

依頼内容としては、四肢の拘縮が強く、ご自身の身動きが取りにくい状態である利用者様の、体位変換や起き上がり動作、車いすからベッドへの移乗動作方法、車いすの選定やポジショニングについて知りたいとの相談でした。

あらかじめ写真などで利用者様の状態を説明していただいております。当日は、施設職員の方が普段行っている体位変換や車いすへの移乗を画面越しに拝見させていただきました。そこでリハビリからの視点で気づいた点や、改善できる点をアドバイスさせていただきました。



**オンライン実地指導始めます。
不慣れな点もありますが、
よろしくお願いします！**

車いすに関しては、ご自宅の生活環境から小回りができるように小さめの車いすを使用している方も多いと思います。その場合、体の大きさと、車いすの大きさが合わなくなってしまう場合があります。その結果、拘縮の進行や褥瘡のリスクが増えるため、適切なポジショニングや車いす乗車時間の検討が必要になると思います。



下腿が浮いてしまうので、車椅子のフットレストの下にクッションを入れてみましょう！

また、職員の方から、関節の硬さを軽減する方法についても質問がありました。今回の利用者様の場合は、体を揺らすようにリラクゼーションを図ると筋の緊張が緩みやすいのではないかとアドバイスさせていただき、その場で実際に行っていただき効果が得られたと言っていました。



**この方は、
ゆらゆら揺らすようにすると
筋の緊張がゆるみそうですね！
やってみましょう！！
…どんな反応が得られましたか？**

各利用者様により、移乗などの介助方法や、ポジショニング、拘縮に対する対応は異なるため、もう少し気軽に相談できればもっとよいのではないかと意見をいただきました。

LINEなどのリモートでの実地指導は、ネット環境とスマートフォン・タブレットがあればすぐに実施できます。今後実績を重ねていくことでもっと気軽に相談が行えるようにしていきたいと考えています。今回初めてリモートでの実施となり、実際の対象者の方に直接触れての指導が行えないというやりにくさはありませんでしたが、新しい試みに手応えを感じることができました。コロナ禍においても実地指導が継続できたことはよかったと思います。

当初予定していた相談内容に限らず、やりとりの中で様々な質問もいただいたため、施設職員の皆様の熱意の高さを感じました。これまでは移乗などの介助方法や食事に関する質問が多かったですが、ちょっとした疑問でも気軽にご相談いただければと思います。



文責：理学療法士 野村・松村、作業療法士 上村

よく耳にする骨粗しょう症ですが、どのような状態の事を指すかご存じでしょうか？「骨がスカスカ」などの漠然としたイメージがある方も多いと思われます。また身近にも、もうすでに骨粗しょう症と診断され、薬を服用している方も多いのではないのでしょうか。今回はよく耳にするけど、詳しい事はわからない。そんな方へのご紹介です。



○骨粗しょう症の診断

骨の量（骨密度）が20～40歳の平均値から20%減少までは正常、20～30%は骨量減少、30%以上の減少は骨粗しょう症と診断されます。骨粗しょう症になると骨がスカスカになるため、骨折を起こしやすくなります。なお、すでに骨折がある場合は、上記平均値の20%以上の減少で骨粗しょう症と診断されます。女性では50歳くらいから骨の量が減り始め、前橋市では40～70歳までの女性を対象に骨粗しょう症検診（5歳刻みで）が行われています。男女とも70代以降は自分の骨の状態を把握する為にも、2年おきくらいに骨の量を測定することをおススメします。



では次にどのような対策を行ったら良いのでしょうか。実際に「骨粗しょう症の薬はいつまでのみ続けたらいいのか」などと、聞かれることも少なくありません。以下では薬についても、ご紹介していきます。

○骨粗しょう症の治療について

骨の減少が少ない段階では適切な「食事」、「運動」、「日光浴」を行うことで骨の量はゆっくりと増えます。骨の減少がさらに進んだ段階では薬での治療を始めますが、その場合でもこの3つは大切です。この3つについては、次回のニュースで詳しくご紹介していきます。

一度、骨折を起こすと次の骨折を起こす危険性がかなり高まります。特に高齢の方が転んで太もものつけ根を骨折すると、寝たきりになる場合もあります。このようにならない為にも、早めの段階から予防していく事が大切です。最近では早い段階から治療を始めることにより、骨折がかなり防げるようになりました。薬は、主に①骨の吸収（骨が溶ける）を抑える薬、②骨の形成（骨をつくる）を助ける薬、③骨の栄養素となる薬があります。薬は錠剤と注射の二種類があります。骨の状態によって最適な薬を選び、こつこつと治療を継続することが大切です。



①骨の吸収（骨が溶ける）を抑える薬

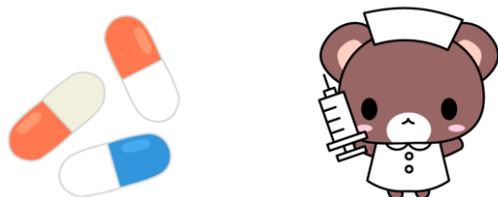
当院で一番多くの方に処方されているのが、ビスフォスフォネート製剤です。この薬は多くの方が処方されていることもあり、骨折予防のデータが豊富です。しかし副作用として胃や食道への刺激が強く注意が必要となっています。ビスフォスフォネート製剤の中でも当院では、リセドロンやミノドロン、イバンドロンが処方されています。それぞれ服用頻度が異なります。

リセドロン	17.5mg	週1回服用
	2.5mg	毎日服用
ミノドロン	50mg	4週に1回服用
イバンドロン	1mg	月に1回注射

次に、ラロキシフェン(毎日服用)です。この薬は、女性ホルモンに似た働きをすることで骨密度を高めます。閉経後骨粗しょう症の方に用いられます。

ここ数年で処方件数が増加しているのがデノスマブ(抗体薬)です。この薬は6カ月に1回受診して注射を受けます。デノスマブは骨粗しょう症の比較的重症な方が使用します。当院でもここ数年、重症患者様の増加傾向に加え、新型コロナウイルス(COVID-19)により通院回数を減らしたいという希望も影響し、処方件数が増加しているようです。

デノスマブは投与間隔が7カ月以上空いてしまうと、かえって骨折の危険性が高まる為、しっかりと6カ月に1回忘れずに受診し、注射を受けることが大切です。



②骨の形成(骨をつくる)を助ける薬

骨の形成を助ける薬は、骨の量を強力に増やす為、骨の減少がかなり進んでいる重症患者様に適用されます。主に2つ、テリパラチドとロモソズマブが処方されています。テリパラチドは副甲状腺ホルモンの一部を利用して骨の形成を促進させます。こちらの注射は2年間までと制限があります。

テリパラチド	BS(バイオ後続品)	毎日自己注射
	オートインジェクター	週2回自己注射

ロモソズマブ(抗体薬)は月に1度受診し注射を受けます。こちらに関しても使用に制限があり、過去に脳卒中・心筋梗塞などの病気をしたことがある場合、原則注射を受けることはできません。また注射ができる期間は1年間までとなっています。



③骨の栄養素となる薬

最後に骨の栄養素となる薬を2つ紹介します。骨の栄養素が十分に取れないと、薬の効き目が落ちる場合があります。その為しっかりと取ることが基本となります。1つ目は活性型ビタミンD₃です。腸からのカルシウムの吸収と骨を作ることを助けます。副作用として、高カルシウム血症に注意が必要です。食品の中ではサケ・まぐろ・いわしなどの魚類、きくらげや舞茸などのきのこ類、ヨーグルト・牛乳などに多く含まれます。

アルファカルシドール	毎日服用
エルデカルシトール	毎日服用

2つ目がカルシウム剤です。食事からカルシウムが十分に取れない場合に良好です。

アスパラギン酸カルシウム	毎日服用
--------------	------



薬は継続して服用していく事が大切です。患者様の生活状況に合わせ、まとめて2・3か月分を処方することもあります。今回載っている薬は一部ですが、服用されている方は自分の薬と照らし合わせてみて下さい。自分がどんな薬を服用しているのか理解し、骨折予防に努めていきましょう。

編集後記

新型コロナウイルス(COVID-19)の影響もあり以前と生活環境が変わってしまった方も多いと思いますが、一度自分の生活を見直してみるのもいい機会ではないでしょうか。 作業療法士 大熊

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
 公益財団法人 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