

# 菊池地域リハビリテーション 広域支援センターニュース

Vol. 17



## はじめに

平成20年度は、介護予防を中心に現地指導と研修会を実施しました。

運動機能向上に対しては、「長寿きくちゃん体操」と「いすに座ってできるきくちゃん体操」の指導者養成研修会を開催し、栄養改善・口腔機能向上に対しては、「口腔機能・栄養改善研修会」を、認知症予防・支援に対しては「認知症研修会」を関係機関との共催で開催しました。また、高次脳機能障害研修会も関係機関との共催で開催しました。

平成21年度より地域リハビリテーション広域支援センターの業務内容が変更となりました。現地指導がなくなり、研修会、相談業務が中心となりましたが、今年度も各関係機関協力のもと介護予防事業を中心に支援して行きたいと思っております。

NEW

## 菊池地域リハビリテーション広域支援センター新メンバー紹介



岩下 弘人



新村 昌史



山崎 慎介



棟 佑美



佐藤 真実



桑下 真美



齊藤 るみ

## も く じ

- はじめに
- 菊池地域リハビリテーション広域支援センター新メンバー紹介 ..... 1
- 地域リハビリテーション広域支援センター業務内容
- 菊池地域振興局スタッフ紹介 ..... 2
- 嚙下の姿勢について学ぼう ..... 3
- シリーズ「きくちゃん体操」 ..... 6
- 各市町連絡先 ..... 8





地域リハビリテーション広域支援センター業務内容が変更されました。新しい業務内容としては以下のようになります。

◆ 1. 市町村が行う介護予防事業等への支援 ◆

(1) 人的支援

市町村等が行う介護予防事業に対して、スタッフや講師の派遣などの人的支援を行う。

(2) 介護予防普及啓発事業等の実施

ボランティア養成や住民向け研修会の開催、介護予防普及啓発事業等の直接実施

◆ 2. 介護予防事業等の従事者への支援 ◆

下記の介護予防事業等の従事者に対して、介護予防事業の効果を高めるための支援やリハビリテーションに関する知識の普及啓発を行う。

(1) 従事者や関係機関等からの相談対応

(2) 研修会の開催

(3) 情報誌の発行 など

【支援対象者】

- ① 市町村等の介護予防事業等における従事者
- ② 介護保険サービス事業者におけるリハビリテーション従事者
- ③ ケアマネージャー
- ④ 地域包括支援センター職員
- ⑤ 障がい者の相談支援事業職員
- ⑥ 障がい者福祉施設におけるリハビリテーション従事者
- ⑦ 医療機関におけるリハビリテーション従事者

◆ 3. リハビリテーション関係機関、団体との連携(マネジメント) ◆

地域のリハビリテーション関係機関、団体等との連携体制を構築し、上記の広域支援センターの活動にあたっては、関係機関、団体等の協働によって事業が進められるよう関係者の調整について中心的役割を果たす。

地域リハビリテーション事業は、菊池地域振興局との連携で行っています。地域リハビリテーションに関わる菊池地域振興局のスタッフを紹介します。

菊池地域振興局スタッフ紹介



保健福祉環境部長  
藤中 高子



保健予防課長  
内田 昌子



保健予防課  
田口 清美



保健福祉係  
佐藤 豊

保健予防課 TEL:0968-25-4138 FAX:0968-25-4126  
福祉課 TEL:0968-25-0689 FAX:0968-25-4126



# 《嚥下の姿勢について学ぼう！！》



## なぜ姿勢が大事？

姿勢が崩れた状態で食事をする、頸部が緊張し飲み込みにくく、誤嚥の危険が高くなります。身体をリラックスさせ、食事に集中することができるように姿勢を整えることが大事です。

今回の内容は、「安心食楽」より抜粋しております。



## 「良い姿勢」のポイント？

- ・体の無駄な力を抜く。
- ・あごを引き(うなづき姿勢)を作る。

### \*うなづき姿勢の良いところ？

あごを上げると食物が気管に入りやすくなります。

うなづき姿勢(あごを引く)と食物が気管に入りにくくなり誤嚥を防ぎます。

### ○ 【良い姿勢】 あごを引く

あごを引くと食物が気管(肺)に入りにくくなり、誤嚥を防ぐ。



### × 【悪い姿勢】 あごを上げる

あごを上げると食物が気管(肺)に入りやすくなり、誤嚥を起こしやすい。



## ひとくちメモ

椅子を選ぶ



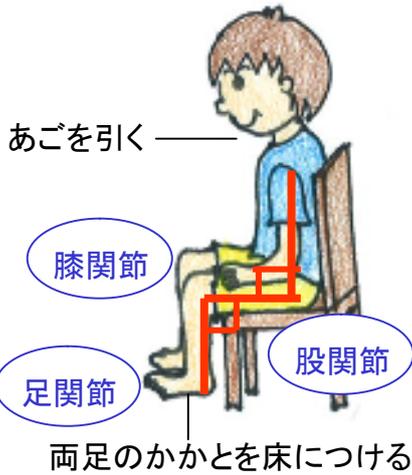
座面や背もたれのたるむ車椅子などは骨盤がずれ、姿勢を崩しやすい状態です。姿勢を直す力のない高齢者の場合、**座面と背もたれのしっかりした椅子**を選ぶと良いでしょう。



## うなづき姿勢の作り方

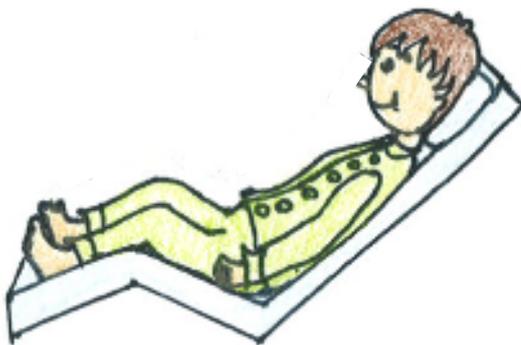
### 椅子編

摂食・嚥下障害の状態によって、安全に摂取できる姿勢は違います。状況に合わせた姿勢をとりましょう。



- ①椅子に深く腰かける。
- ②両足のかかとを床につけ、股関節、膝関節、足関節を直角に近い状態に曲げる。
- ③あごを引く。

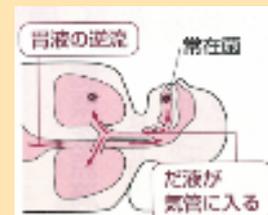
### ベッド編



- ①股関節とベッドの曲がる位置を合わせる。
- ②お尻が足の方にずり下がらないように、ベッドは足から上げる。
- ③枕を敷き、あごを引く。

### 寝ている時でも誤嚥は起こる！

寝ている時に、だ液や逆流した胃液が気管に入り誤嚥することもあります。  
寝ている時の誤嚥を防ぐため、上半身を少し高くしましょう。

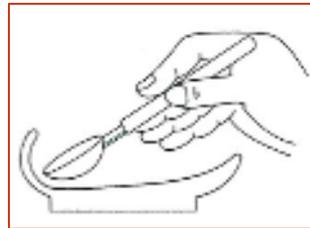




## 皿・コップ

### 食物がすくいにくくなった場合は？

- ・スプーン使用の場合は、皿のふちに反りがある方がすくいやすい
- ・皿の裏底には滑り止めがついているものがよい



皿の裏底：滑り止め付き



### コップで飲みにくくなった場合は？

- ・右の写真のようなコップのふちが一部くりぬいたものを使用する
- ・コップのふちが鼻にあたらず、飲める
- ・口元が見えるので介助しやすい



## テーブルの高さ



- ・食物が見え、楽に食べやすいようにテーブルを調整する
- ・テーブルの高さは胸からへその間を目安とし、身体状態に応じて調整する

**注意**

テーブルの高さが高すぎるとあごを引きにくくなり、飲み込みにくくなります。



- ・片手で皿の食物をすくう時、皿やテーブルがずれないように滑り止めパッド・シートを使用する



ちょっと

ひと工夫

食物が見えるように傾斜をつける方法もあります。





## シリーズ きくちゃん体操 《ストレッチ》

今回より「シリーズ きくちゃん体操」と題して、毎回ストレッチ・筋力トレーニングをピックアップして紹介します。まずは、**床上でできる腰痛体操**を紹介します。これらの体操は、「長寿きくちゃん体操 指導者マニュアル」から抜粋したものです。是非、試してみてください。

### 腰と背中



両膝の下に両手を持っていき、足を抱えこむようにして、両膝を胸に引き寄せます。

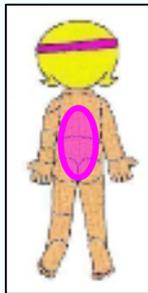


**きく筋** 大殿筋、脊柱起立筋

#### 効果

腰と背中の筋肉が伸ばされます。  
腰痛の予防と軽減につながります。  
起き上がり、立ち上がりなどの動作が  
しやすくなります。

**注意点:** この運動を行って腰に痛みがでるようであれば控えましょう。  
頭は床につけたままで行います。  
片方ずつゆっくりあげ、膝を胸の方へ引き寄せます。  
足をおろす時も片方ずつゆっくりおろします。



### 肩とわき腹と足の後がわ



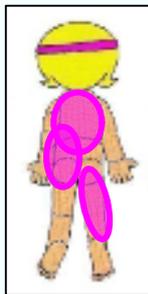
両手を組み、顔は正面を向いたまま、伸ばした足のつま先を自分の方に向け、体を横に倒します。

**きく筋** 大胸筋、僧帽筋、広背筋、ハムストリングス、  
下腿三頭筋、腹斜筋など

#### 効果

肩こり・腰痛の予防と軽減につながります。

**注意点:** 足をしっかり開き、おへそを前にだすように、骨盤をまっすぐに起こします。  
伸ばしている足が曲がらないように気をつけます。  
できるだけわき腹を伸ばしている足のほうへ近づけるようにします。  
体を倒したとき顔は下を向かずに正面を向きます。



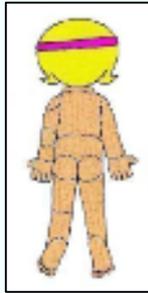
まめ知識: ストレッチを行うときは力まずに、  
ゆっくり呼吸しながら行います。





## シリーズ きくちゃん体操 《筋カトレーニング》

### おなか



両手で両膝をさわるように体をおこし、床から肩を少し浮かせます。

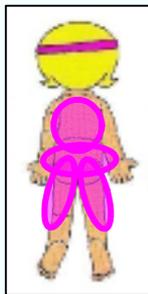


**きく筋** 腹直筋など

**効果** 腰痛の予防と軽減につながります。  
寝返り、起き上がり、立ち上がりなどの動作がしやすくなります。  
排便・咳がしやすくなります。

**注意点:** 勢いをつけずにゆっくりと体を起こします。  
首を起こしすぎないようにします。

### おしりと背中



両膝を立て、おしりを持ち上げます。

**きく筋** 大殿筋、ハムストリングス、脊柱起立筋など

**効果** 腰痛の予防と軽減につながります。  
歩行時のふらつきが少なくなります。  
立位バランスの向上につながります。  
おしりの引き締めにつながります。  
失禁予防につながります。

**注意点:** 足は肩幅に広げておきます。  
お尻は床から離れるくらい上げます。  
背中あまりあげすぎないようにします。

**別法:** きつく感じられる方は両腕でしっかり床を押し、  
体を支えます。  
上がらないはお尻の穴をしっかりと閉めることから  
始めましょう。



まめ知識: おしり周囲の筋肉を強化することで、

腰痛予防につながります。





## 《各市町 連絡先》

各市町の担当ごと連絡先を掲載させていただきます。  
健康増進関係や包括支援センター関係、介護福祉・介護保険等に関して、何かお困りの際にはご連絡ください。

### 健康増進担当

菊池市	健康推進課	健康推進係	0968 - 25 - 7219	内線1142
合志市	健康づくり推進課	健康推進係	096 - 242 - 1183	内線2167・2168
大津町	福祉部	健康福祉課 健康推進係	096 - 293 - 3510	(直通)
菊陽町	健康・保険課	高齢者医療係	096 - 232 - 4912	内線141・149

### 包括支援センター担当

菊池市	生きがい推進課	包括支援係	0968 - 25 - 7216	内線1382
合志市	高齢者支援課		096 - 242 - 1124	内線2118・2119
大津町	福祉部	保健医療課	096 - 292 - 0771	(直通)
菊陽町	健康・保険課	介護予防係	096 - 232 - 4912	内線144・145

### 介護福祉・介護保険担当

菊池市	生きがい推進課	高齢福祉係	0968 - 25 - 7215	内線1222
	生きがい推進課	介護保険係	0968 - 25 - 7215	内線1224
合志市	高齢者支援課	介護保険係	096 - 242 - 1109	内線2116・2117
大津町	福祉部	保健医療課	096 - 293 - 3114	(直通)
菊陽町	健康・保険課	介護保険係	096 - 232 - 4912	内線142・143

### 連絡先

菊池地域リハビリテーション広域支援センター

〒869-1106 熊本県菊池郡菊陽町曲手760  
熊本リハビリテーション病院内

TEL 096-232-3194 FAX 096-232-3119

E-mail [chiiki-reha@marutakai.or.jp](mailto:chiiki-reha@marutakai.or.jp)

URL <http://www.marutakai.or.jp/kcr/>

電話での相談の受付は  
午前9時から午後5時まで  
随時受けております。  
またFAX・電子メールでは  
24時間受付しておりますので  
お気軽にご連絡ください。

