

# 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. 18



「口腔機能」研修会



「認知症・片麻痺」研修会



「介助テクニック」研修会

## はじめに

寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。

平成21年度の菊池地域リハビリテーション広域支援センター活動といたしましては、本年度も介護予防を中心に研修会を実施しております。

毎年好評いただいている介護予防研修会(介助テクニック、認知症、運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上)を継続して実施し、また昨年度に引き続き高次脳機能障害研修会も開催しました。

今回のセンターニュースでは平成21年度の研修会報告と特集で「肩こり・肩の痛みについて知ろう」を中心に報告いたします。

も	はじめに	1
く	研修会報告	2~4
じ	特集「肩こり・肩の痛みについて知ろう」	4~5
	シリーズ「きくちゃん体操」	6~7



## 研修会報告

### 運動機能向上研修会

運動機能向上研修会として平成16年より、2つのきくちゃん体操指導者養成研修会を開催していますが、本年度からは、アンケートで要望が多かった『脳卒中・片麻痺編』を開発して研修会を開催しました。脳卒中・片麻痺編では、道具なし編とゴムバンド・ボール編があり、片麻痺患者自身でできるよう工夫しております。

「いすに座ってできるきくちゃん体操 脳卒中・片麻痺編」



道具無し



ゴムバンド



ボール

#### 【感想・アンケートでのご意見】

- ・脳卒中の体操は役に立ちました。
- ・道具がない家庭がほとんどだと思うので、道具がない状態での体操を参考にします。
- ・病気になる前の予防として、地域の老人の方に実施できる体操として利用していけるとと思います。
- ・車椅子の方も気軽にできそうな体操もあり、勉強になりました。
- ・拘縮のある方に対するリハビリの方法などあれば良いと思います。



麻痺の影響により放っておくと関節が固まり、全く動かせなくなる危険性があります。拘縮があっても思うように手足を動かさなくても、動きが良い方の手で助けながら、痛みのない範囲で、しっかりストレッチをしてあげるとよいでしょう。





## 介助テクニック研修会

開催日：平成21年6月25日

場所：熊本リハビリテーション病院

講師：今泉 久仁子氏(熊本リハビリテーション病院 理学療法士)

基本的な動作である起き上がりや移乗などの介助方法、リフトやトランスファーボードなど介助者の負担軽減となる介護用具の紹介、またそれらを用いた効率的な介助方法を紹介し、実践していただきました。これらの用具を上手く利用し、適切な介助方法を身につけましょう。



## 口腔機能・栄養改善研修会

<内容>

- 口腔ケア(開催日：平成21年10月15日)
- 摂食・嚥下リハビリテーション(開催日：平成21年11月13日)
- 摂食嚥下障害者の低栄養予防(開催日：平成21年12月4日)

<共催>

菊池地域振興局 菊池郡市歯科医師会 歯科衛生士会菊池郡市支部 栄養士会菊池郡市支部 菊池地域リハ広域支援センター

口腔機能・栄養改善研修会の中で、低栄養予防として看護師からみた低栄養状態の診かたを紹介しました。この取り組みに対し参加者の方から「とてもよかった、興味深かった」などの感想を聞くことができ大変好評をいただきました。低栄養状態をチェックするポイントは以下の通りです。

### 低栄養状態(見た目の変化から！)

～ 実際、どこをみていますか？ ～

**髪の毛**・・・つやがない、  
抜けやすい(枕に髪の毛が付く)

**脇の下**・・・乾いている

**爪**・・・色が白い、  
爪の先を押さえ離しても赤みが  
戻らない

**皮膚**・・・

浮腫(手で押して戻るのが3秒以上かかる)  
乾燥(かゆみ、シーツに皮膚の落屑)  
もろい皮膚  
(衣類のしわ、テープを剥す際に注意)  
張りがない  
(手の甲をつまむとしばらく跡が残る)



**顔**・・・痩せた、頬がこけた、  
むくみがある、顔色がわるい、  
目の下のくま(窪んだ)

**眼瞼結膜**・・・白い

**口の中**・・・口や舌の乾燥、口内炎、  
入れ歯があっているか

**褥創好発部位**・・・赤くなったりしている

- ・仙骨
- ・大腿骨転子部
- ・外果(くるぶし)
- ・坐骨、尾骨
- ・後頭部 など

### 【 感想・アンケートでのご意見 】

- ・低栄養状態の方のどこを観察すればいいかなどとてもわかりやすく、理解できました。
- ・初めて参加しましたが、大変興味深く勉強になりました。次回もぜひ参加したいです。
- ・嚥下食調理の工夫の仕方など大変参考になりました。





## 熊本県健康福祉部地域課題研修「認知症研修会」

開催日：平成21年10月2日

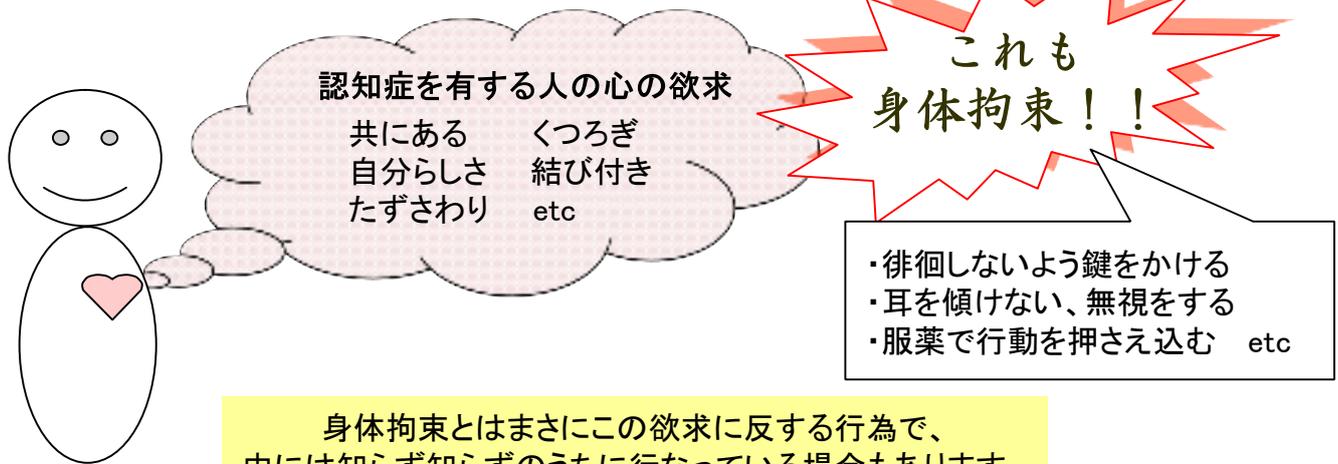
場所：菊池市泗水ホール

共催：菊池地域振興局 城北地区養護老人ホーム連絡協議会 菊池地域リハ広域支援センター

【講演】「パーソン・センタード・ケア」の実現に向けて～身体拘束をしないために～

松永 美根子先生（介護老人保健施設 孔子の里 副施設長）

認知症を有する人との関わり方として、「パーソン・センタード・ケア」の紹介をされました。  
**パーソン・センタード・ケアとは、認知症をもつ人を一人の“人”として尊重し、その人の視点や立場に立って理解し、ケアを行おうとする認知症ケアの考え方です。**



身体拘束とはまさにこの欲求に反する行為で、中には知らず知らずのうちにやっている場合もあります。

## 肩こり・肩の痛みについて知ろう！！

### 傾向について

働き盛りの30歳代から増え始めて、40歳代、50歳代と段階的に増加しています。現在は20歳代の人にも増えてきているようです。30歳代～50歳代になると、一般に加齢によって肩周囲の筋肉の機能低下が起こり始め、同時に筋肉や筋肉と骨をつなぐ腱などの柔軟性も失われてきます。また肉体的・精神的なストレスの最も多い時期ともなります。



### 原因

肩こりとは、一般に、首と肩を支える筋肉が疲労して緊張が高まり、筋肉の血液循環も悪くなった状態をいいます。主に次の原因が考えられます。

- 運動不足
- 肩の使いすぎ
- 長時間、同じ姿勢を続ける
- ストレス(人間関係、職場環境の変化など)
- 悪い姿勢、なで肩、肥満など



病気が原因で肩こりが出る場合がありますので、なかなか改善しなかったり、悪化していくもの、頭痛・胸部の痛みなどを伴っている場合は、病院で診察を受けましょう。



## 治療法

肩こりの治療には次のようなものがあります。

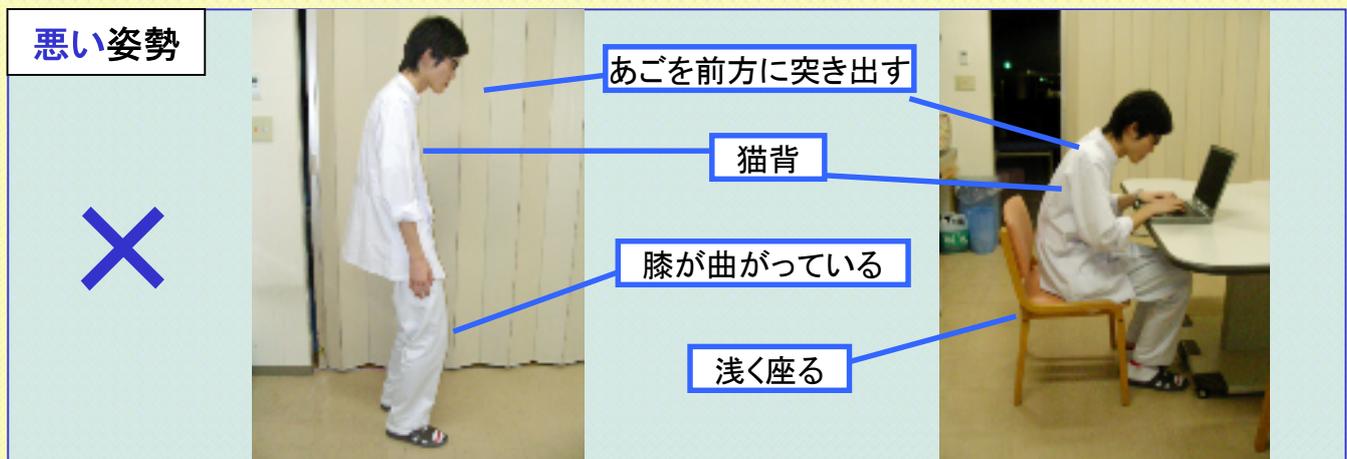
- 生活習慣の改善・運動療法
- 温熱療法
- 薬物療法
- 食事療法



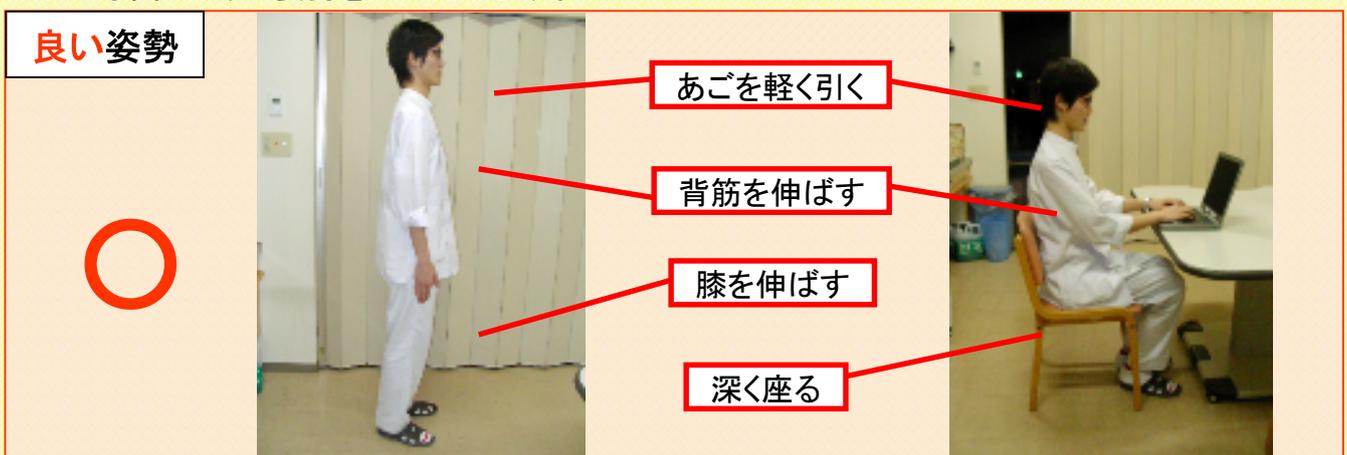
## 具体的な生活習慣の改善方法教えます！

肩こりや痛みがある時、治療の目的は「**症状の回復**」「**動きの回復**」「**再発予防**」の3つです。運動や日常生活の改善など、自分で行う対処法に取り組むことが重要です。

このような姿勢になっていませんか？



立っているときやパソコン作業をしているときは、知らない内に猫背になって、あごを突き出していることがあります。このような姿勢は、首や肩に負担が集中して肩が疲労しやすいので、下の写真のように姿勢をチェックします。



- ・適正な机と椅子の高さ
- ・左右均等に肩を使う
- ・生活の中にスポーツを



椅子の高さやタイプを工夫するともっと良いでしょう！！  
例) 肘掛がついている椅子  
腕の重さを支えられます

普段から「よい姿勢を保つこと」と「長時間同じ姿勢をとり続けられないこと」が大切です。また、長時間座って作業する際は、30分～1時間に1回は休憩をとって、「伸びをする」「立ち上がる」「周囲を歩く」など、筋肉をほぐすようにしましょう。



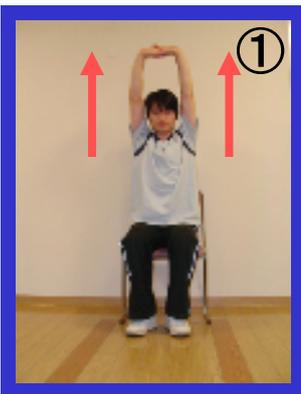
◆運動療法

肩こりの運動療法では、「筋肉を動かすことによって、こりをほぐす」「良くない姿勢を改善し、筋肉の疲労を起こさないようにする」「頭と腕を支えるのに必要な筋力を回復する」などの効果が期待されます。

シリーズ きくちゃん体操 《ストレッチ》

今回の「シリーズ きくちゃん体操」は、**肩こり体操**を紹介します。これらの体操は、「いすに座ってできるきくちゃん体操 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。

胸と肩とわき

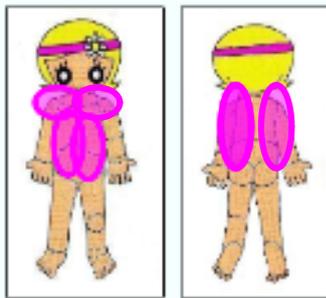


- ①両手を組み、天井に向かってまっすぐ伸ばします。
- ②顔や体は正面を向いたまま、伸ばした手を横にたおします。終わったら、手をおろします。



きく筋 大胸筋、僧帽筋、広背筋、腹斜筋

効果 胸や肩の筋肉が伸ばされます。肩こりの予防と軽減につながります。胸を広げることで、呼吸がしやすくなります。姿勢が良くなります。



- 注意点:
- ・おへそは前にだすように、胸はできるだけ張ります。
  - ・肘はできるだけ伸ばします。
  - 伸ばした手と背中が一直線になるように心がけます。
  - ・体をたおした時は、顔は下を向かず正面を向きます。

胸と腕



- ①椅子に浅く腰かけます。両手を背中ので後ろで組みます。胸を張り、背筋を伸ばします。
- ②両手を後ろへ伸ばします。終わったら、手をひざの上に戻します。

きく筋 三角筋、大胸筋

効果 肩こり予防と軽減につながります。肩の前、胸や背中の筋肉が伸ばされます。



- 注意点:
- ・首をそり過ぎないようにします。
  - ・上体が後ろにそらさないようにします。
  - ・肩を後ろにあげ過ぎないようにします。
  - ・椅子に浅く腰かけるので、転倒に注意しましょう。



## シリーズ きくちゃん体操 《筋カトレーニング》

### 胸と肩

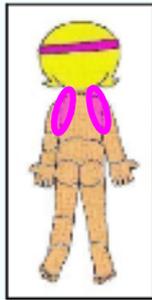


両手を腕の前で合わせ、お互いに押し合います。  
終わったら、両手はひざの上におきます。



**きく筋** 大胸筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、三角筋

**効果** 腕と胸の力がつきます。  
肩こりの予防と軽減につながります。



**注意点:** ・合わせた手のひらの指先は口元の  
高さにあわせます。  
・背筋を伸ばします。  
・胸の前で両腕が一直線になるようにします。

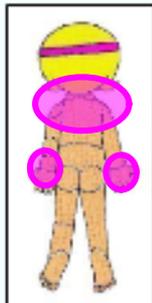
### 腕のつけね



胸の前で、指を組み、お互いに横に引き合います。  
終わったら、両手はひざの上におきます。

**きく筋** 僧帽筋、広背筋、菱形筋、三角筋、手指筋群など

**効果** 握力がつきます。  
胸と腕の力がつきます。  
肩こり予防と軽減につながります。



別法: 肩が上がらない人は、おへその前で行いましょう。

**注意点:** ・両腕が一直線になるようにします。  
・背筋を伸ばします。



**まめ知識:** ストレッチや筋力訓練トレーニングを行うときは  
力まずに、ゆっくり呼吸しながら行います。



## 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時間受け付けておりますので  
お気軽にご連絡ください。

