

# 菊池地域リハビリテーション支援センターニュース

## Vol.2

師走の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

平成12年10月に菊池地域リハビリテーション支援センターが設置され、早いもので、1年が過ぎました。当初県内の地域リハビリテーション支援センターは、熊本市内を除く老人保健福祉圏域に10箇所設置され、地域リハビリテーションの充実に、関係者、住民の方々の協力にもと努めてまいりました。

今年度は、加えて熊本市内に2箇所の地域リハビリテーション支援センターが設置され、さらなる支援体制が整いつつあります。

さて、菊池地域リハビリテーション支援センターでは、ホームページを作成致しました。ご覧になり皆様方のご意見、ご感想をお聞かせいただければ幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。



イラスト 理学療法士 N. T

はじめに	1
肩こり体操	2~5
現地訪問に参加して	6
平成13年度上半期活動紹介	7
研修会報告	8~10
今後の活動予定など	11

# 運動療法

# 肩こり

二本足で立つようになった人間は、四六時中、頭の重さを支え、首と肩の筋肉に常に大きな負担がかかることによって疲労し『肩こり』を起こします。肩や首の筋肉を強くしたり、ストレッチングをして、頑固な肩こりを治しましょう。



## ●肩こりの原因

肩こりといってもその原因はさまざまです、主要な原因としては次のようなものが挙げられます。

- ① 長時間の同じ姿勢・無理な姿勢
- ② 肩のこりやすい体型（猫背・なで肩・偏平足・太りすぎ・やせすぎ など）
- ③ 運動不足・筋力低下
- ④ 精神的緊張・ストレス
- ⑤ 睡眠不足・疲労
- ⑥ 血行不良・冷え など

## 首と肩にかかる負担

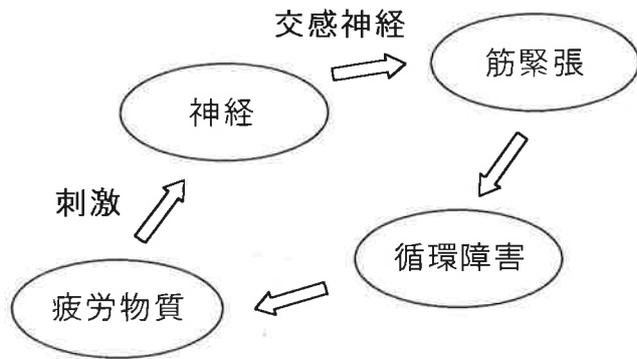


何か作業をするときは、斜め下を見るため、姿勢が前かがみになる首の筋肉が、重い頭を支えている。



肩の筋肉は絶えず腕をつり下げるように支えている。腕を上げるときも、肩の筋肉が腕の土台となる骨を支えている

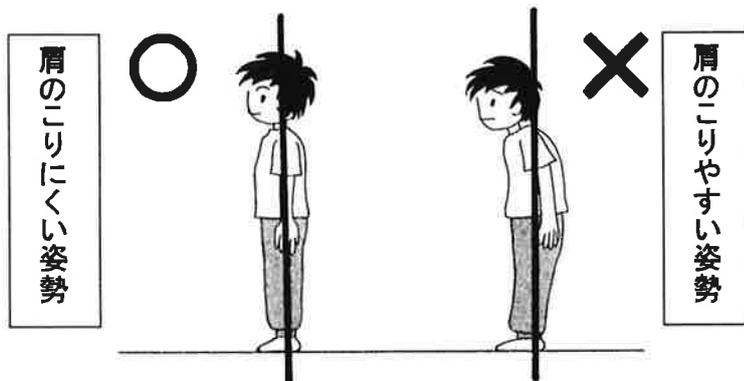
## ●こりと痛みの悪循環



筋肉が緊張すると、血管の循環が悪くなり、疲労物質が筋肉にたまり、疲労物質は神経を刺激して、痛みとして脳に伝わります。また、その刺激は、交感神経を介して筋肉が緊張するように働くのです。

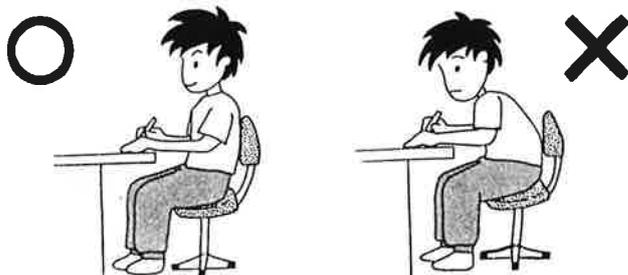
## ●日常生活の予防のポイント

「正しい姿勢」で肩こりを予防



横から見ると、「耳の後ろ、肩関節の中心、骨盤の中心、膝の中心、土踏まずの中心」を結んだ線が一直線になる。

顎や膝が前に出て、猫背になる。耳の後ろから、「肩、骨盤、膝、土踏まず」の中心を結ぶ線が一直線にならない。

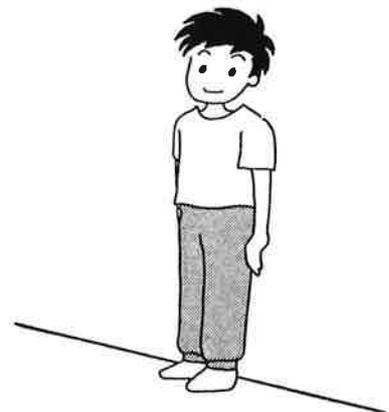


前かがみの悪い姿勢は肩こりを促す。肘が机の表面より下がっているのもよくない。前かがみにならず、頭が体の上にきちんとのっているのが良い姿勢。頭を真っ直ぐにすえると、負担が少ない。

姿勢の矯正

姿勢の矯正

踵をそろえて壁際に立つ。踵、臀部（おしり）、背中、後頭部が壁面につくようにする。さらに、腹筋に力を入れて、腰も壁につける。目線は少し前向きにする。

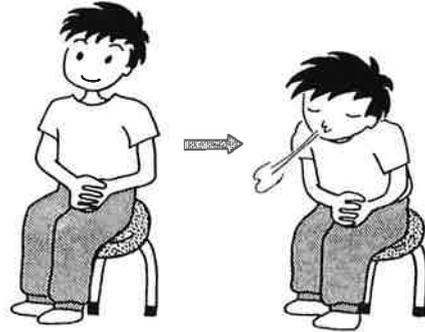


# 肩こり 体操

筋肉の動きを意識しながら行う。  
各運動は反動をつけず、ゆっくり行います。  
時間に余裕のない人はこの中から効果のあったものをピックアップして、重点的に行うと良い。

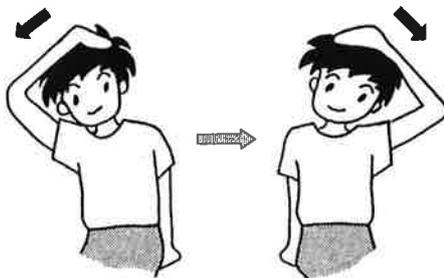
## 1 深呼吸 (1セット5~10回)

背筋を軽く伸ばし、顎を引いて、  
お腹に手を当て、お腹が膨らむの  
を意識しながら息を吸う。次に、  
お腹を両手で押すように息を吐く。



## 2 首のストレッチング (1回10秒を2~3回)

① 片手を頭の上に当て、首の横  
側が伸張されるのを意識しながら  
首を側方へ倒す。

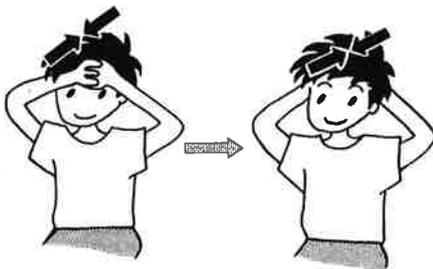


② 頭の上で手を組み、首の後が  
伸張されるのを意識しながら前  
方へ倒す。

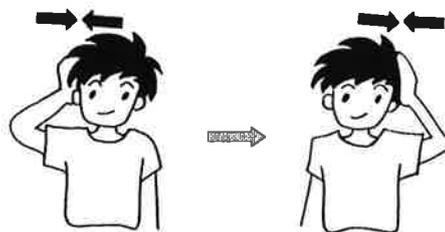


## 3 首の抵抗運動 (1回5秒を5~10回)

① 手を組んで額に押し当て、手  
と頭で押し合う。次に、後頭部  
に当て、手と頭で押し合う。

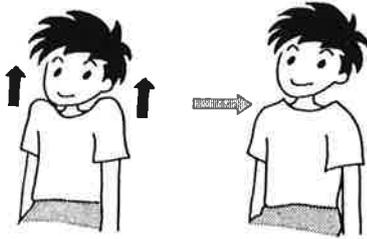


② 片手を側頭部に当て、手と頭  
で押し合う。次は逆の手で同じ  
ように押し合う。



## 4 肩周辺のストレッチ

① 肩を思いっきり上に上げ、次にゆっくりと降ろす。



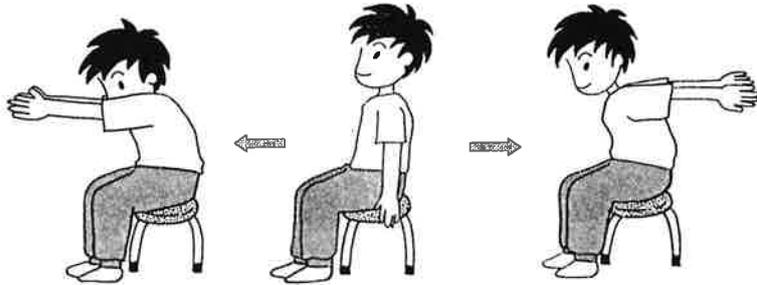
(1回2~3秒を5~10回)

② 両手の平を胸の前で合わせ、両手に力を入れる。上向きと下向きと交互に行う。



(1回5秒を5~10回)

③ 筋を伸ばして椅子に座った状態から、上体をかがめながら腕を前方に水平に伸ばす。次に、そのままの姿勢で腕を後方に伸ばす。



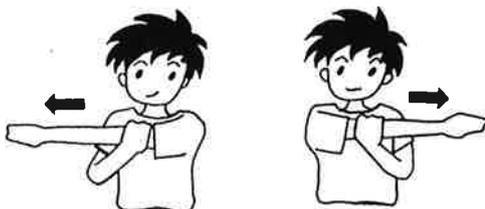
(1セット5~10回)

④ 両腕を前方へ水平に伸ばす。そのまま上体を腰から右側に回す。次に、左側に回す。



(1セット5~10回)

⑤ 左腕を右腕で支えながら、右側に伸ばす。右側も同じように行う。



(1回3秒を2~3回)

## 5 深呼吸

最後にもう一度深呼吸を行う。

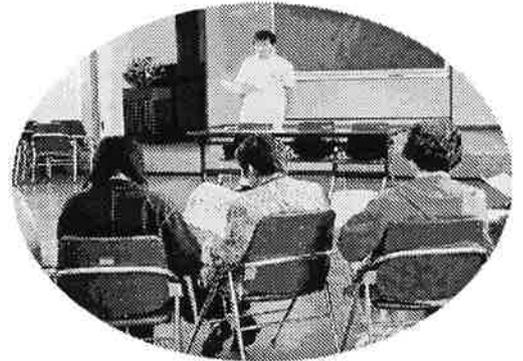
お風呂上がりにやると効果的！！

風呂で体を温めた後にやると、より血液の循環がよくなる。



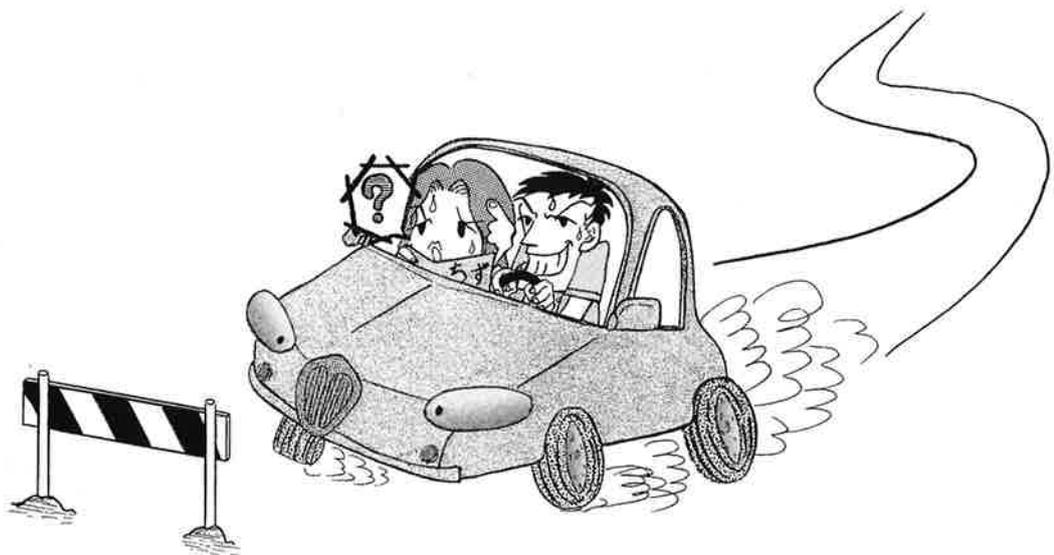
## 現地訪問

現地指導も早いもので、1年が過ぎました。  
私達担当スタッフも、目的地に辿り着くまで何回も  
寄り道を繰り返し(?)、近頃やっと菊池の町並みに  
も慣れてきました。  
実際に現地訪問に出向き、皆様方の健康に対する意  
識や関心の高さには頭が下がる想いです。  
特に高齢者の身近な事故として起きやすい転倒につ  
いては、地域住民の方々の積極的な意見交換や取り  
組まれる姿勢にはしばしば驚かされます。  
現地スタッフの皆様、私達の現地訪問が地域活動等  
に活かされ、多くの地域住民の方々に広めて頂きま  
すよう、ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。  
今後も、毎日の生活や身体のこと、また行なわれて  
いる地域活動などについて疑問やご要望等がありま  
したら、何なりとご相談ください。



### 現地訪問とは

各市町村に原則として月1回程度、市町村での機能訓練や施設に出向き、機能訓練や福祉用具選定、住宅改修などについて、リハ専門職種の立場から現地スタッフ及び地域住民等へのアドバイスを行うもの



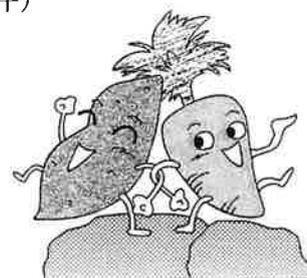
## 平成13年度上半期（4月から9月まで） 菊池地域リハビリテーション支援センター活動紹介

### ①

平成13年度上半期は研修会を7回開催致しました。  
お忙しい中、多数の御参加を頂き、有難うございます。  
今後、皆様方のニーズを研修内容に取り入れていきたいと思っておりますので、  
気軽にお申し出ください。

開催日	研修会名	研修の概要	講師	参加者
5月19日	住宅改修	住宅改修について (トイレ、浴室を中心に)	北原 浩生	10名
5月19日	福祉用具	福祉用具について (Bed周辺機器中心に)	渕野 浩二	10名
7月12日	口腔ケア 摂食	口腔ケア・摂食の講演	中山 精文 (中山歯科医院院長)	50名
7月12日	嚥下	嚥下の講演	田中 智香 (熊本リハ病院医師)	51名
7月27日	高齢者大学	高齢者の特徴と転倒予防	大田 幸治	86名
8月24日	肩こり 膝関節痛	肩こり・膝関節痛の 講演及び実技	田代 成美 河津 弘二 四丸 美保	34名
9月21日	腰痛 転倒予防	腰痛・転倒予防の 講演及び実技	河津 弘二 槌田 義美 田代 成美	41名

- ② 現地指導（機能訓練・住宅改修・福祉機器） 40件  
（・市町村 37件 住民 2件 在宅関係介護保険事業者等 1件）
- ③ リハビリテーション等の電話・面接相談件数 14件  
（・施設内リハビリ指導 ・在宅リハビリ指導 ・リハ病院の紹介）
- ④ 福祉用具や住宅改修等の電話・面接相談件数 4件
- ⑤ センターニュース 1回 1100部



## 研修会報告

上半期は7回の研修会を開催致しました。私達スタッフは、研修会が実際の現場において役立っているかどうか不安に感じていることがあります。参加された方々より、ねぎらいの言葉や役に立ったとの言葉をいただき、少しは頑張った甲斐があったと思っております。また、毎回貴重なご意見、ご要望も多数頂いておりますので、次回からの研修に生かしていきたいと考えております。

今回は各研修会でのアンケート内容を掲載いたしました。  
ご協力ありがとうございました。



### 住宅改造

- 意見
- 1.勉強不足の面が沢山あり、改造に実際一緒に入って頂きたい時がありますので、よろしくお願い致します。
  - 2.大変参考になりました。施設に戻って全員で検討し、さらに勉強したい。
  - 3.身体の状態や家の作りで改造が変わるので、わからない時があったらよろしくお願い致します。
  - 4.実際に見ながら説明を受けたので、わかりやすかったです。
  - 5.少人数での説明で、わからないところは気軽に尋ねられて良かった。  
住宅改造はその人にあったものでないと効果が期待できないので、もっと知識を増やし経験をつむこと又専門の方の意見を聞くことに努めることに心がけねばと思った。
  - 6.資料をじっくり拝読し、職員に学習を行なう予定である。ありがとうございました。  
スタッフの方々の大変感じの良い接し方と説明に感謝します。
- 要望
- 1.ケアマネジャーやPTの方々に、住宅改造や福祉用具を使って良かった症例・問題があった症例を教えてください。研修会で行なってもらいたいと思います。  
(意見情報交換会等も)

### 福祉用具

- 意見
- 1.福祉用具についても沢山の品数があるので、自分でも熟知することと研修の機会があれば助かります。
  - 2.細かいところまで説明してもらえて良かった。新しいカタログに目を通して、その人にあったものを探していくと聞いて、大事なことだなあと思いました。
  - 3.スライディングシートは大変参考になりました。
- 要望
- 1.新しい福祉用具の説明会など

## 口腔ケア・摂食

- 意見
- 1.時間がなかったためか早いのでなかなかつかめない所もありましたが、久しぶりの研修、楽しく、勉強できました。
  - 2.スライドでわかりやすかったです。
  - 3.訪問看護をしていますが高齢の為口腔ケアが出来ないので今からすこしずつ進めていきたいと思います。
  - 4.スライド式説明であったが、資料にないものもあり書き写す時間もなく、もっとゆっくり学びたいところもあり残念です。
  - 5.高齢者の方の歯の大切さがとても良く分かった。
  - 6.今回のように専門の医師の話は参考になってよかった。
- 要望
- 1.時間のズレは仕事にさしつかえます。
  - 2.現施設において毎日口腔ケアを実行していますが(寝たきりで開口困難な方)なかなか難しい作業です。できるならば、実施訓練(講習会)を開いて実際教えてほしいです。
  - 3.口の中をいつもきれいにしなければならないことがわかりました。実技で少し見たかった。

## 嚥下障害

- 意見
- 1.一番難しい看護介助なので毎日奮闘していますが勉強になりました。
  - 2.ビデオVFはとても参考になった。
  - 3.嚥下障害は生命にかかわることがわかりました。
  - 4.写真で実際見る事ができ勉強になった。
  - 5.実践できる。参考になる。内容でした。
  - 6.今回のように専門の医師の話は参考になってよかった。
- 要望
- 1.実技も一度指導がほしかった。
  - 2.ヘルパーは医療行為ができないが、それと似たような行為を要求される事が現実です。だから、より高度の技術を取得する為多くの研修を希望します。
  - 3.吸引のやり方。(緊急時に間に合わないから)

## 肩こり

- 意見
- 1.丁寧な説明で良く理解できました。
  - 2.実際の練習があり、よくわかった。
  - 3.肩こりがあるので、ストレッチ体操を始めたいと思います。
  - 4.とても参考になりました。資料も詳しく書かれてあり絵も入っておりGood!
  - 5.実技をしてみて肩が軽くなりました。
  - 6.ミニデイサービスと一緒にやってみたいと思いました。
  - 7.とても熱心で心地よかったです。
- 要望
- 1.内容的にいまひとつ物足りなかった。
  - 2.この時間であればしょうがないと思うが、体操だけではなくて手技によるアプローチの仕方も多少あると良かったと思う。
  - 3.お年寄りにしてもらうには少し難しいのではないかと思います。もっとこれだけしていれば良いという様なやさしい運動はないのでしょうか。

## 膝関節

- 意見 1.変形性膝関節症についてとても知りたかったので参加して良かったです。  
2.ストレッチ、筋トレなどはイラストがあり見やすかった。専門用語など少なく分かりやすかった。  
3.介護をする時や、自分の周囲の人たちにも為になる体操と思います。  
4.若いスタッフ(3人)の努力が伝わりました。有難うございました。

要望 1.プリントに膝に関する筋肉の名称も載せて頂ければよかったです。

## 腰痛

- 意見 1.実技もあり大変良くわかりました。  
2.トランスファー時腰痛にならないために本技術を参考にしたいと思います。  
3.今後コミュニケーションを作りながら役立たせたいと思います。

要望 1.実技が短いと思います(1時30分頃から始めて実技を1時間ぐらいできると良いと思います)。  
2.もう少し、ゆっくり進んで頂けたら良かったです。

## 転倒予防

- 意見 1.実技があったのでわかりやすかった。  
2.身体的要因と環境要因が良くわかりました。  
3.予防への留意点の視野が広がりました。  
4.スライドもわかりやすく出来ていたと思います。

要望 1.それぞれの項目について詳しく説明していただければよかったです。  
2.転倒後の処置等もあればいいと思いました。

## 今後の研修会への要望

※平成14年度の研修会の参考にさせていただきます。

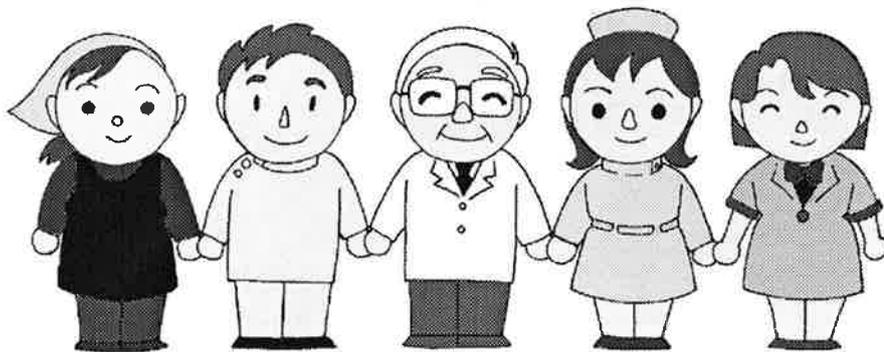
- 1.やはり介護のことです。
- 2.パーキンソン病の対応。
- 3.身体障害者に対するリハビリの目的とやり方。地域のサロンでの簡単なリハビリ、及び在宅でもできるリハビリ。
- 4.高齢者向けの内容(ボケ防止の体操・杖のつき方・歩き方・歩行器の使用方法)
- 5.マヒがある方のリハビリ体操のやり方等を勉強したいと思います。
- 6.研修に参加する人は同じ人ではないので、このような研修をサイクルで何度かしてほしい。
- 7.手遊びのようなリハビリ、又はゲーム形式のリハビリの研修会の企画もお願いします。
- 8.実技や事例を中心とした研修は現場での実践に結びつくと思います。
- 9.現場が必要とする介護保険の内容。
- 10.在宅介護支援センター間の情報交換会等があればと思います。
- 11.健康講座
- 12.介護職と家庭間の問題やコミュニケーションなどの研修
- 13.新しい介護用品などの紹介。体験して現場に役立てる研修会が良いと思います。

## 平成13年度下半期 菊池地域リハビリテーション支援センター 研修会のご案内

平成13年度下半期の研修会の日程です。

期日	時間	テーマ	講師	場所
10月19日(金)	14:00～16:00	介護保険と福祉制度	市瀬郁子(PT)	介護老人保健施設 サンライズヒル
10月26日(木)	14:00～16:00	介助方法(実技)	槌田義美(PT) 河津弘二(PT) 大田幸治(PT)	介護老人保健施設 サンライズヒル
1月25日(金)	14:00～16:00	福祉用具(実技)	渕野浩二(OT) 北原浩生(OT)	熊本リハビリテーション 病院
2月22日(金)	14:00～16:00	住宅改修 入浴・トイレ動作(実技)	北原浩生(OT) 渕野浩二(OT)	熊本リハビリテーション 病院

今年度も残す2回となりました。皆さまのご参加をお待ちしております。



### 次号の予告

今回の肩こり体操はいかがでしたか？次回は転倒予防を掲載予定です。

次号もお楽しみに！

また、今後は地域の皆様も参加していただく予定にしています。そこで、あなたの町に直撃取材をするかも？知れません。乞うご期待！

菊池地域リハビリテーション支援センター  
ホームページ開設！

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

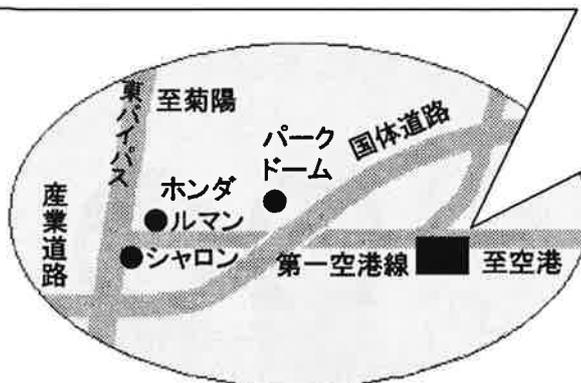
連絡先

菊池地域リハビリテーション支援センター  
〒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-メール chiiki - reha@marutakai.or.jp**



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。

菊池地域リハビリテーション支援センターニュースVol.2 2001.12  
平成13年12月  
発行 菊池地域リハビリテーション支援センター

無断の使用・複製を禁じます