

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. 20

おめでとうございます



はじめに

明けましておめでとうございます。

平成22年度の菊池地域リハビリテーション広域支援センターは、市町の介護予防事業を中心に支援しました。また、支援センター研修会においては、介護予防を中心に研修会を9回開催しております。

只今、「いすに座ってできるきくちゃん体操(脳卒中・片麻痺編)の冊子」および、「音楽を用いた3分間体操」を作成中です。来年度の研修会でお披露目いたします。

今回のセンターニュースでは、研修会報告と、特集で「転倒を防止しよう」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	転倒について.....	5~6
	シリーズきくちゃん体操.....	7~8

きくちゃん体操 一片麻痺編



平成21年度より現地指導で実施している「きくちゃん体操一片麻痺編」、好評いただいています。

腕と肩の
ストレッチ体操！
左手に麻痺がある想定
で行っています。



研修会報告

口腔ケア研修会

平成22年10月8日に『これであなたも口腔ケアの達人』というテーマで開催されました。

歯科医師の松岡拓治先生をはじめ、歯科衛生士の松崎貴久子氏、佐藤はるみ氏、高橋昌子氏、坂本由美氏に、口腔ケアの講義や実技指導として「基本の口腔ケア」「口腔機能向上のための口腔体操・唾液腺マッサージ他」「義歯の取り扱い」を行っていただきました。



参加された方からの意見

- ・実際にペアでさせて頂き、歯科衛生士さんに義歯のケアの方法など丁寧に指導していただけだったので、良かった。
- ・相手に合わせた力の入れ具合が難しかったが、される側の気持ちが分かった。

低栄養研修会

平成22年12月3日に『あなたにもできる食事の工夫』というテーマで開催されました。

講師は、熊本リハビリテーション病院看護師の田尻秀幸氏・佐藤並子氏であり、看護師の立場からvol.19でも紹介させていただいた『低栄養の早期発見』『低栄養の対応』などの講演でした。

下眼瞼結膜は白くなっていないですか？



講演の様子



続きまして、熊本リハビリテーション病院管理栄養士の大塚梨沙氏より「低栄養予防のための食事の工夫」の講演であり、内容として、低栄養の原因や低栄養状態になるような変化があるのか、低栄養を防ぐ食生活のポイントなどの話をさせていただきました。





今回、業者より低栄養・食欲不振の時に使える、栄養補助食品等の紹介・試食がありました。



協力いただいた業者:株式会社 クリニコ
株式会社 大塚製薬
株式会社 大塚製薬工場



摂食・嚥下研修会

平成22年11月5日に『食事介助の達人』というテーマで開催されました。研修会では、基本的な摂食・嚥下のメカニズムから始まり、飲み込みにくさの体験や嚥下障害に気付くポイント、とろみのつけ方の実技など、盛り沢山の内容となりました。また、業者の協力もあり、参加者からの質問も多くありました。



今回は、とろみのつけ方とそのポイントを紹介します。

つるりん Powerful 使用方法(きれいに溶かすためのコツ)



1 お茶などのトロミをつけたい食品をかき混ぜながら、粉末を加えて15秒程度よく攪拌してください。



2 3分程度でトロミがつかます。トロミの状態を確認してから、お召し上がりください。

飲み込みにくさの体験

株式会社クリニコ 提供

★とろみをつけるときのポイント★

- ①とろみ剤を加えてから、即、混ぜること
- ②とろみが安定するまで静置すること
- ③とろみ剤を一度にたくさん溶かさないうこと

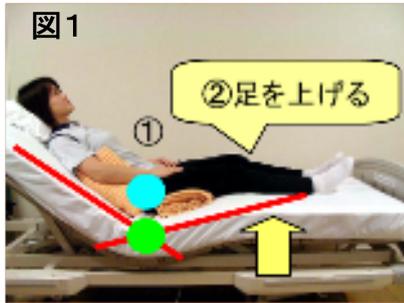
このポイントに注意してダマを作らないようにしましょう!





臥位姿勢の調整と背抜き的重要性

誤嚥の危険性が高い方に関しては、飲み物や食べ物にとろみをつけることに併せ、誤嚥しにくい臥位姿勢を考えなければなりません。誤嚥の危険性が低く、理想的な臥位姿勢として、図1・2のような姿勢の調整が重要になります。



- 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。そして頭を上げる(角度30°または60°)。
- ③枕を敷き、あごを引いたような姿勢に。

●(股関節)と●(ベッドの曲がる位置)が縦に並ぶようにします。

しかし、ギャジアップ後、またはダウン後、背中中の皮膚がずれて何ともいえない違和感が生じます。その状態が長時間続くと褥創につながります。健常者は寝返りや体を動かして、その不快感を解消することができますが、自分の身体をまったく動かさない、いわゆる「寝たきり」の方はこのような不快感があっても自分では治せません。ですから、背中や足を一度ベットから離してあげることが重要となります。

背抜きの方法

～上半身の背抜きの方法～



麻痺側の腕を引っ張らないように図のような方法で、左右行います。

もしくは



図のように上半身を起こし、介助者は衣服やシーツのしわを伸ばします。

～下半身の背抜きの方法～



介助者は片側ずつ足もちあげ、膝・股関節を曲げます。

～ギャジアップを下ろした後の背抜きの方法～



対象者を側臥位にし、背抜きします。介助者は上衣やシーツのしわを伸ばします。

★車椅子でずり落ちている方も同様に、姿勢を正し、背抜きを行ないましょう！



転倒(つまずき・倒れ込み)を防止しよう！！

転倒について

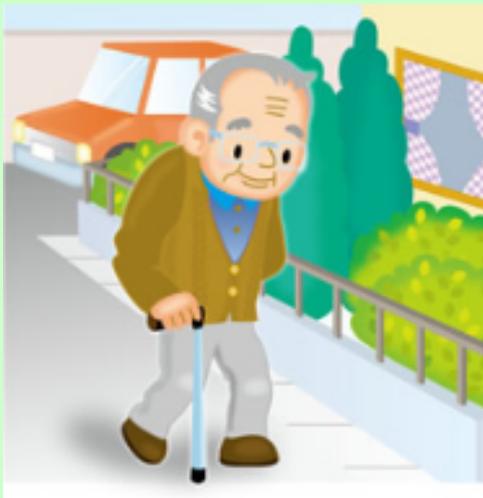
転倒は、65歳以上の高齢者の、致命的あるいは非致命的な外傷の主要な原因といわれています。転倒は、誰にでも、いつでもどこでも起こりますが、65歳以上の高齢者の転倒・転落の殆どは、家庭で、日常生活中に生じています。転倒することで、骨折や捻挫、場合によっては死に至ることもあります。



原因

転倒は突発的に発生しますが、転倒の発生につながる原因を知っておけば事前に予防することも可能です。原因は様々ですが、大きく分けて身体機能的要因と環境的要因に分かれます。

身体機能的要因



- 筋力の低下
- 関節運動の制限
- バランス能力の低下
- 視覚・聴覚の低下
- 病気(病気の症状・服薬の副作用)

環境的要因



環境的要因

- 住宅環境の問題
(段差・照明・足場の状況 etc.)

予防方法

◇住宅環境を整備する

手すりの設置・段差の解消……歩行や生活動作の補助を行なう。
 照明の色合いや場所を考える…電球の取替えや暗い場所に設置する。
 部屋の整理整頓……物や電気コードを管理する。

◇転倒しにくい体をつくる

筋力をつける……歩行に関わる筋肉を強化する！
 骨を丈夫にする…適度な運動とバランスの良い食事を摂取する。

運動療法



転倒が起こりやすい場所・動作は？

転倒を防止するためにも、転倒し易い場所・動作を知ることは**重要**です！！

国民生活センターが平成20年度に実施した調査では、65歳以上の高齢者においては、住宅（敷地内を含む）での転倒事故の発生率が最も多いという結果がありました！

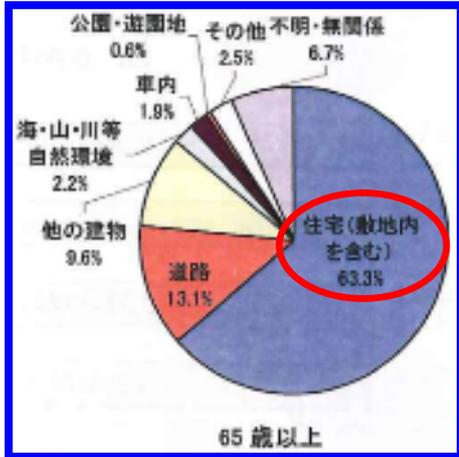


図1 転倒が起こりやすい場所

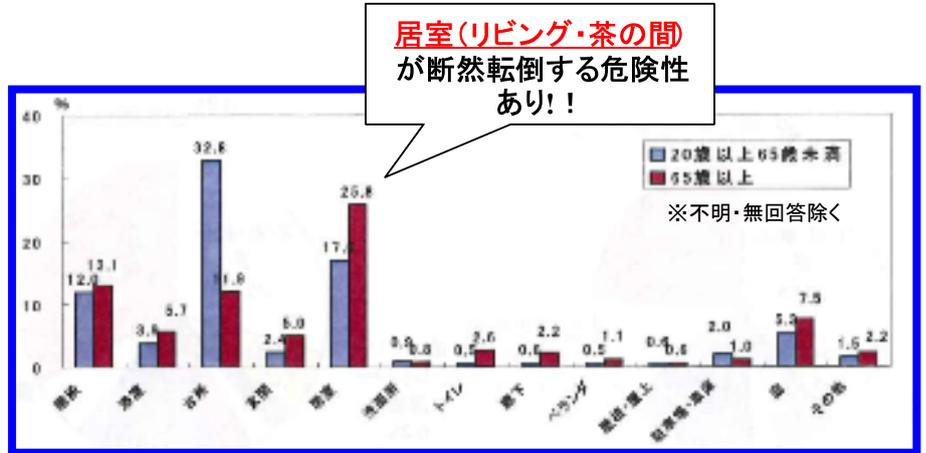


図2 転倒し易い場所

居室(リビング・茶の間)が断然転倒する危険性あり！！

(2008年 国民生活センター 調査結果)

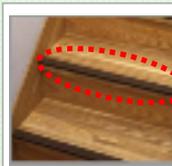
また、住宅内において、もっとも転倒し易い場所として、**第1位:居室**、**第2位:階段**という結果になり、そのほとんどが**歩行中**に転倒したケースが多いという調査結果があります。

住環境整備・運動療法とは？

転倒を予防するための住環境整備と運動療法としてキクちゃん体操を紹介します。

◇住環境整備◇

転倒を予防する**住環境設定**とは？ ⇒ **ポイントは段差解消・転倒防止器具の設置**にあり！



階段は上り降りする際に滑りやすいため、階段の縁に滑り止めを設置します。併せて、手すりを設置することでより転倒を防止することにつながります。



廊下は移動距離が長いため、横手すりを設置すると転倒防止につながります。また、夜間は、足元が見えにくいいため、足元照明器具の設置も転倒防止につながります。

居室(リビング・茶の間)は住居で**最も転倒し易い場所**です。コードを束ねたり、足元に物を置かないよう整理しましょう。またこたつ布団・座布団・座椅子などにつまずかないよう注意が必要です。



屋内の段差は小さな物でもつまずく原因となるため、段差解消を行い転倒防止します。

住環境整備は、転倒を防止するだけでなく、お年寄りが自分の住み慣れた場所・自宅等で安全で暮らしやすい生活を続けることにもつながります。





《 シリーズ きくちゃん体操 一転倒予防編一 》

転倒予防として下肢筋力強化を図りながら、身体の活動性を向上させることが大切です。日常生活の中に運動を取り入れることによって、からだは丈夫になり、足・腰・腹部の筋力アップやバランス能力、歩行能力が改善されます。それによって、日常生活の活動範囲が広がり、生活機能が高まります。自分に合った運動を無理のない範囲で継続して行ない、身体活動性を維持することが転倒の予防につながります。

《 筋力トレーニング 》

足の前がわ



- ①片方の太ももを上にあげます。
- ②あげた太ももの中央を両手で下に押します。

きく筋 腹直筋、腸腰筋、大腿四頭筋、前脛骨筋など

効果 足が上がり易くなり、転倒予防につながります。また、姿勢も良くなります。

- 注意点**
- ・腰と背中を伸ばして行いましょう。
 - ・上体を少し前に傾けながら行いましょう。
 - ・足を床から持ち上げましょう。
 - ・力がある人は、両手の位置を太ももでなく、ひざの上で行ってみましょう。
 - ・反対の足は床に固定します。



背中・足の裏がわ



床(マット)の上に仰向けになり、両膝を立て両方の手を体の横に伸ばします。おへそを上押し出すようお尻を床から離します。

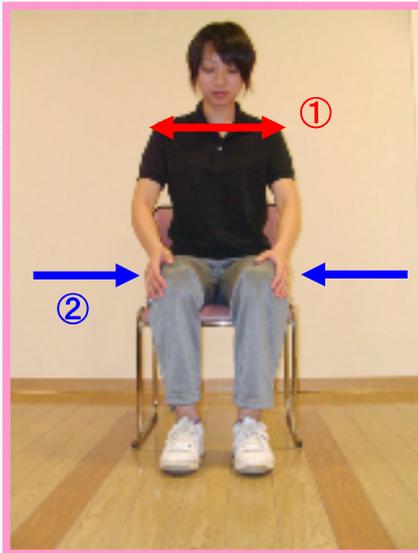
きく筋 大殿筋、ハムストリングス、脊柱起立筋など
効果 歩行の際に転倒を防止するだけでなく、立位バランスの向上、失禁予防や膝痛予防・軽減にもつながります。

- 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。





足の外がわ



- ①肩幅に足を開きます。
- ②膝の外側に手をおき、手を内側に押します。

きく筋 大腿筋膜張筋・中殿筋



効果

歩行の際に転倒を防止するだけでなく、立った姿勢でのバランス能力の向上します。

注意点 ・おへそを前に出すように、骨盤をまっすぐに起こします。



内もも



両手を合わせ、膝の間に入れます。合わせた両手を両足で閉めます。

きく筋 内転筋群・骨盤底筋



効果

歩行の際に転倒を防止するだけでなく、失禁予防や膝痛予防・軽減にもつながります。

注意点 ・足を開き過ぎないようにします。



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
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。

