

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. 21

はじめに

朝晩の涼しさに秋を感じる季節となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

昨年度の事業では、菊池地域振興局より県予算「ゆめ長寿づくり 地域振興局活動計画」にて「きくちゃん体操」介護予防推進事業の委託を受け、「いすに座って出来るきくちゃん体操 脳卒中・片麻痺編」の冊子作成と「3分間きくちゃん体操 音楽つき」のDVD・CDを作成いたしました。本年度の研修会では、従来の研修会に加え、新しい2つの体操の研修会も開催しております。

今回のセンターニュースは、新しい2つの体操の紹介と口腔ケア、介護テクニック「床走行式リフターの使い方」、腰痛についてと盛りだくさんお役に立てる情報を掲載いたしました。

きくちゃん体操 脳卒中・片麻痺編 研修会



3分間きくちゃん体操 研修会



も

く

じ

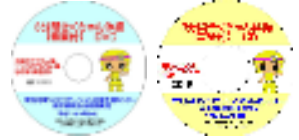
はじめに.....	1
きくちゃん体操の紹介.....	2
口腔ケア～自分の歯磨きの方法を見直そう!～.....	3
介護テクニックについて学ぼう!.....	4～5
腰痛について知ろう!.....	6～7
シリーズきくちゃん体操.....	8





「3分間きくちゃん体操 音楽つき」と「いすに座って出来るきくちゃん体操 脳卒中・片麻痺編」を紹介します！！

『3分間きくちゃん体操 音楽つき(民謡・サンバ編)』
3分間で・・・身体機能低下を予防！

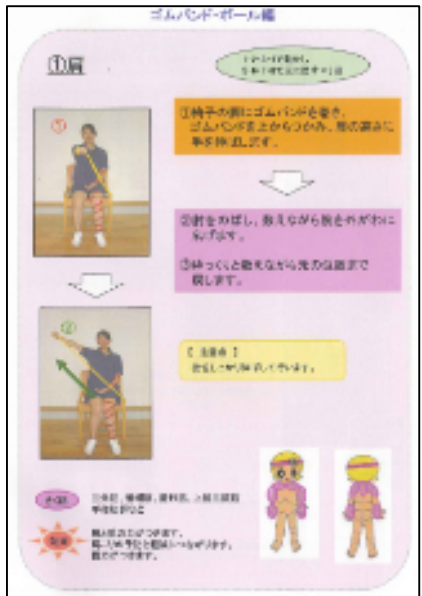


熊本の民謡といえば・・・そう！『おてもやん』です。3分間きくちゃん体操は、民謡編・サンバ編のそれぞれの曲調に合わせて行います。また体操の手順を収録したDVD、音楽CDも併せて作成しました。楽しく・効果的に体操が出来るように工夫されています。

民謡編・・・スローテンポで特定高齢者向けです。
サンバ編・・・テンポが速いので一般高齢者向けです。

「いすに座ってできるきくちゃん体操 脳卒中・片麻痺編」
脳卒中の方でもきくちゃん体操が出来る・・・

「いすに座ってできるきくちゃん体操」を脳卒中・片麻痺の方も一緒に出来るように、体操の内容やゴムバンドの結び方等が工夫してあります。全48ページからなる盛りだくさんの内容です。今後、研修会を開催して圏域に広めていきたいと思ひます。





口腔ケア ～自分の歯磨きの方法を見直そう！～



<日本の虫歯事情>

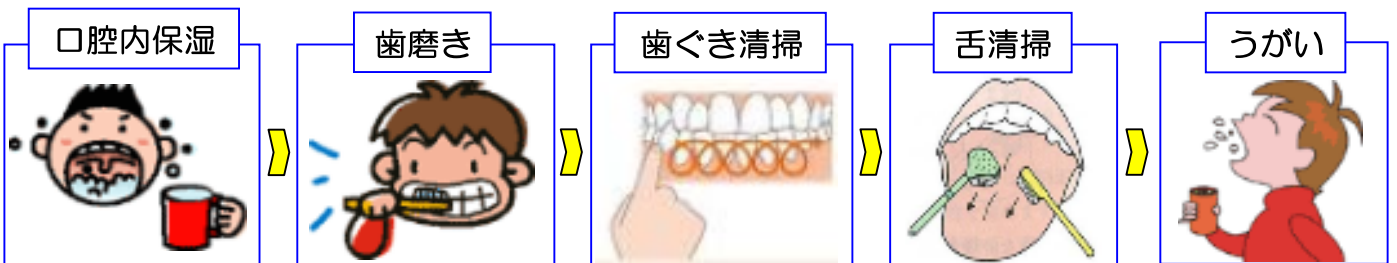
厚生労働省が実施した調査では、日本人ひとり当たりの永久歯の平均虫歯数は15.7本、虫歯が原因で抜かれた永久歯は5.9本との報告があり、このことから、永久歯28本のうち、半分以上が虫歯になり、2割が虫歯のために失われていることとなります。

また、年齢別の虫歯の罹患率についての調査では、老化に伴い(特に50歳代前半から)虫歯を原因とする永久歯の抜歯率が急増していると報告があります。

(資料出典: 歯科疾患実態調査/厚生労働省)

<正しい歯磨き(口腔ケア)の方法は! ?>

歯磨き(口腔ケア)の手順



スクラッピング法

- ・歯みがきの順番を決めて磨く。(例: 右上→左上→左下→右下)
- ・歯ブラシは直角にあて小刻みに動かす。



- ・歯の根元や間に付着した歯垢、歯ぐきに付着した汚れを除去する。

○入れ歯のバネのかかっている歯



○歯と歯の間



○歯と歯ぐきのさかい目



- ・舌苔は軟毛の歯ブラシや専用のブラシで軽くブラッシングする。

うがいに注意!

口や舌の動きが低下している場合、誤嚥の危険があります。気をつけましょう。

<歯磨き(口腔ケア)のポイント>

○歯ブラシの選び方○



ブラシの硬さは、M(中くらいの硬さ)が理想的です。汚れが落ち易く、乾きも早いことから清潔を保てるためナイロン製が良いです。またはブラシの交換時期としては、2~3ヶ月が適切な時期とされています。

○磨き方○



歯磨きの方法は様々あり、個人でも違います。効果的な方法としては、短時間で1日に数回磨くことより、**1日1回は丁寧に磨くこと**が虫歯の予防に効果的ともいわれています。



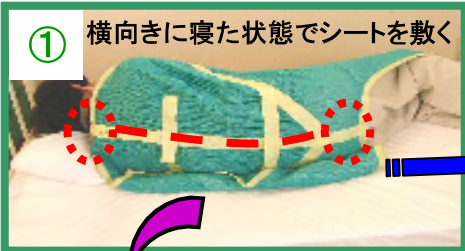
「磨いたつもり」に注意し、毎日、歯磨きを欠かさないことが重要です!!



《介護テクニックについて学ぼう！》

今回の内容は、『床走行式リフター』を使用する上での、手順やポイントを紹介したいと思います。

～シートの敷き方(標準タイプシートの場合)～



- 💡 **ポイント①** スリングシートのセンターラインと背骨の位置を合わせる。
またスリングの端を首のつけねとお尻の先端に合わせる。
- 💡 **ポイント②** シートを織りたたんで敷きこんでおく。
(反対側から引き出し易くするため)

反対を向いてもらう！



引き出す！

- 💡 **ポイント②**
あらかじめ折りたたんでおいたシートを引き出す。シートの端と正中線がずれないように注意する。

ベッドがフラットの状態
で吊り上げると首に負担が
かかるため、頭側を
ギャッジアップしておく。



- 💡 **ポイント③**
外側から太ももの裏を通り、反対側の肩に向かって一度引き上げてから、太ももにまき付ける。この時、赤い内側のラインになるべく足の付け根を通るようにする。また、よれやしわに注意する。



～吊り上げ方～ ※床走行式リフターはブレーキを常に外した状態で使用する。

- 💡 **ポイント④**



- ・リフターのブレーキを固定すると、吊り上げる際にリフターがベッド側へ寄らず、対象者をベッド上で引きずってしまうため、固定はしない。
- ・シートの肩のストラップをリフターのフックにかけ、脚部は一度交差させフックにかける。
- ・リフターを使用し、身体が数cm浮いた状態(お尻とベッドの間に手が入る程度)で、吊り上げたことによるスリングシートの肩や太ももへの圧迫感を軽減させるため、背抜き・足抜きを行う。

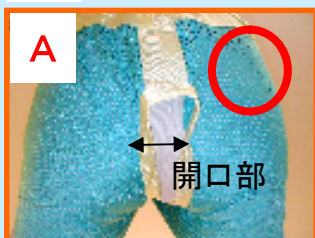


手を少し引き出す。

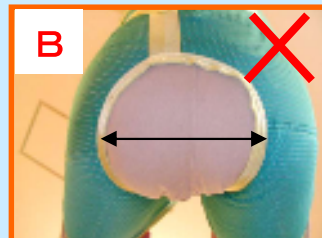


足を少し持ち上げ、しわを伸ばす。

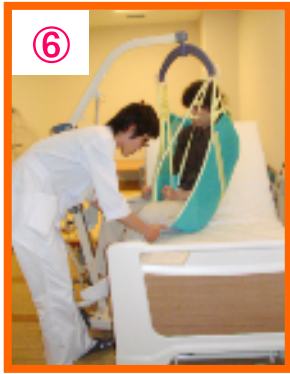
- ⑤ **ポイント⑥**



写真Aのように、開口部が小さいと対象者が安定し、安全に吊り上げ移動することができる。その為、リフターを使用する際は、開口部が小さくなることが重要。(ポイント④で、開口部が小さくなるようイメージしてシートを敷く。)



吊り上げた際、写真Bのように開口部が広いと、お尻が落ち込む為、危険である。また、対象者が恐怖感を抱いたり、太もも部分への圧力増強につながる。



⑥



ポイント⑥

ベッド上から対象者をおろすときは、足先からゆっくり降ろす。また、移動させる際は、対象者を動かそうとせず、対象者を中心に介護者がリフター本体を動かし、移動させる。



⑦



ポイント⑦

車椅子に降ろす際は、車椅子の前輪を上げておくと、お尻が車椅子の座面奥に入る。**(車椅子のブレーキは固定しない)** お尻が車椅子の奥に降りたら、リフターが降りるのにあわせて車椅子の前輪を下げていく。その際、対象者の体が前に倒れないよう注意する。



前輪上げには
ティッピングレバーを使用

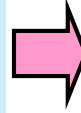


⑧



ポイント⑧

シートを除去する時は、まず両方の太もも部分に敷きこんだシートを車椅子外へ引き出す。



⑨

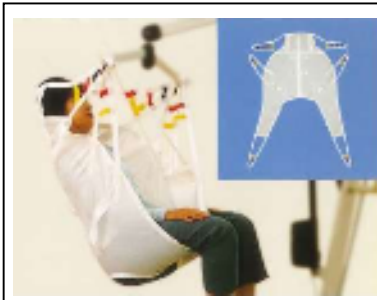


ポイント⑨

背中に敷き込んだシートは、対象者を軽く前屈した状態で、上方へ引き抜く。

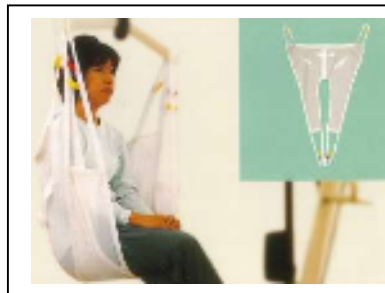
その他のシートの紹介(体格・身体の状態、目的、用途により最適なものを選びましょう)

**ヘッドサポート
付きタイプ**



頭部・頸部を安定させることが出来ます。標準タイプのスリングより不安定な方に適応となります。

**小径開口部
タイプ**



片脚・両脚切断の方、筋緊張が低くお尻がずり落ちる可能性がある方に適応となります。

**特殊用途
(トイレ)タイプ**



胴回りと太もも辺りを安定保持しながら、ズボン・下着などの衣類の脱着が簡単出来るようになっています。

**特殊用途
(入浴)タイプ**



トイレタイプと同様、脱着が簡単にでき、お尻が洗いやすい形状になっています。

(資料出典:AMANO 総合カタログ 介護補助用具)



人の手で対象者を移動することは、介護者に負担を強いる事になり、腰痛など、骨関節系の障害を引き起こす事になります。また、介護者が勢いで対象者を動かそうとすると、対象者に局所的に力が加わり、苦痛を与える事にもなります。福祉用具を上手に利用する事で、介護者だけでなく対象者にとっても負担の少ない、より質の高い介護が提供できるように努めましょう!!

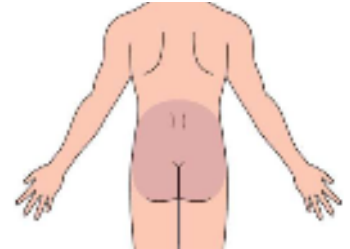


腰痛について知ろう！～痛みの原因・予防策とは！？～

日本は腰痛が有訴率第一位(もっとも多い症状)であり、日本人の8割以上が老若男女問わず、生涯において腰痛を経験している腰痛大国であるといわれています。欧州においては、腰痛の原因は『姿勢』にあると指摘されており、就労中・家事労働中における予防策が進み、激減していると報告があります。今回の特集は『腰痛について知ろう！～痛みの原因・予防策とは！？～』と題して、まずは腰痛の原因を知り、自分で行える予防策・体操を紹介します。

腰痛とは

「腰痛」とは疾患(病気)の名前ではなく、腰部 ● を主とした痛みやはりなどの不快感といった症状の総称です。一般に坐骨神経痛(ごこつしんけいつう)を代表とする下肢(脚)の症状を伴う場合も含まれます。



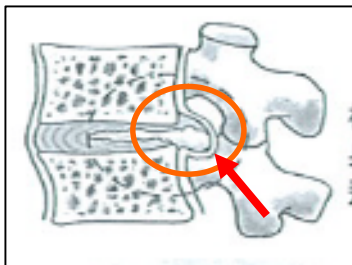
腰痛の分類と原因

腰痛の分類は、大きく分けて**特異的腰痛**と**非特異的腰痛**の2つ分けられます。腰痛との診断の約85%が、後者の非特異的腰痛といわれています。

特異的腰痛

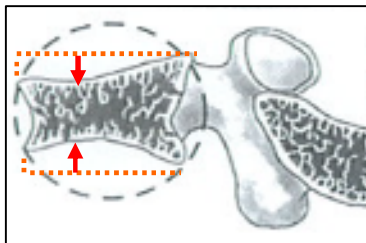
医師の診察および画像の検査(X線やMRIなど)で腰痛の原因が特定できるもの。

腰椎椎間板ヘルニア: 4～5%



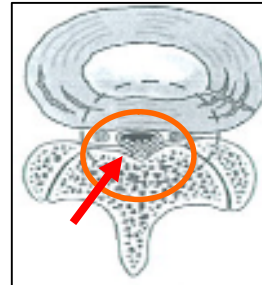
椎間板の中身が飛び出してしまった状態。

圧迫骨折: 約4%



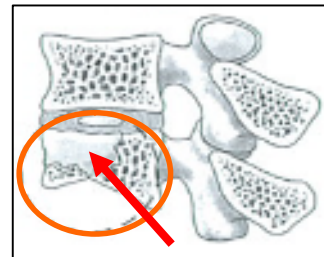
もろくなった椎骨が潰れた状態。

腰部脊柱管狭窄症: 4～5%



神経の通り道が狭くなった状態。

脊椎腫瘍: 約4%



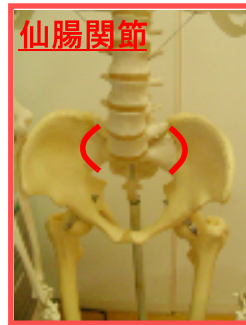
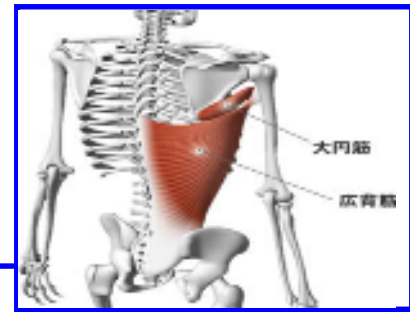
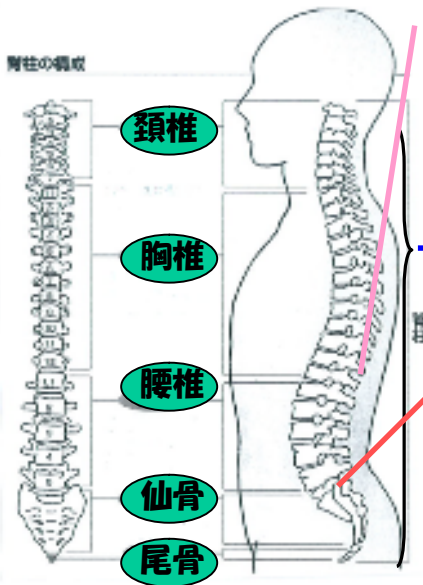
がんなどが転移し、椎骨が破壊された状態。

非特異的腰痛

医師の診察および画像の検査(X線やMRIなど)で腰痛の厳密な原因が特定できないものを指します。どこが発痛源であるかを厳密に断言できる検査法がないことから痛みの起源を明確にはできません。しかし、一度発症すると、その後長期にわたり再発と軽快をくり返しやすいたことが特徴です。



非特異的腰痛の発生場所は？



非特異的腰痛は、椎間板のほか左の写真の椎間関節、仙腸関節といった腰部の関節部分、そして上の図のような背筋など腰部を構成する組織のどこかに痛みの原因がある可能性が高いといわれています。

腰痛に影響する要因と予防策

腰痛を発症または、その症状を悪化させる要因については様々なものが指摘されています。いくつかの要因を、**動作的要因**、**環境的要因**、**個人的要因**に分けて紹介します。

動作的要因



- 強度の身体的負担
- 長時間の静的作業姿勢
- 前屈、捻転、後屈捻転
- 急激又は不用意な動作

環境的要因



- 振動・寒冷
- 心理的要因

個人的要因



- 年齢及び性別、体格
- 筋力

予防策

動作的要因

- ・極度に腰への負担がかかる動作や長時間の同一姿勢での作業を控える。
- ・腰痛がある場合、体を前屈・捻転・後屈捻転は控える。

環境的要因

- ・車の運転による振動は座席にクッションを設置して軽減したり、季節の変化に伴い寒さ対策を行うなど、周囲の場面・環境の変化に応じて対応する。
- ・心理的要因であれば、その原因を解消し腰痛の軽減につなげる。

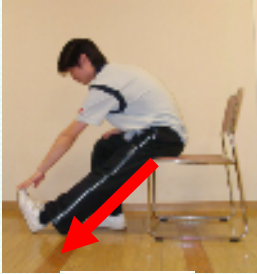
個人的要因

- ・定期的な運動を実施し、背中の筋肉の維持・向上を努める。
- ・過剰な運動はせず、自分にあった運動を行う。



《 シリーズ きくちゃん体操 —腰痛予防編— 》

《 ストレッチ 》 足の後ろがわ



- ①片足を体の正面にまっすぐ伸ばし、かかとを床につけます。
- ②つま先を自分の方に向け、体を前に倒します。

注意点

- ・伸ばしている足が曲がらないように気をつけます。
- ・曲がっている足はしっかり床につけ、倒れないように体を支えます。
- ・体が固く、不安定な場合には、椅子をつかんで行いましょう。
(バランスが悪い人は誰か付き添いましょう。)

きく筋

ハムストリングス、下腿三頭筋、脊柱起立筋など

効果

- ・足の後ろがわの筋肉が伸ばされます。
- ・**膝痛・腰痛の予防と軽減**につながります。
- ・歩行時につまづきにくくなります。

《 筋カトレーニング 》 背中



- ①椅子を両手でつかみます。
- ②背中で背もたれを押します。

注意点

- ・椅子を両手でしっかりつかみます。
- ・首はそらさないようにします。

きく筋

背筋・腹筋など

効果

- ・**腰痛の予防と軽減**につながります
- ・背中力がつきます。
- ・腰が曲がるのを予防します。
- ・姿勢が良くなります。

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
担当:大田、新堀
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。