

菊池地域リハビリテーション支援センターニュース

Vol.3

熊本リハビリテーション病院が菊池地域リハビリテーション支援センターとして指定を受け、1年半が経過し、満足とはいかないまでも、地道な活動を続けてまいりました。

現在、介護保険により在宅介護が強く推し進められております。このような状況の中、当センターは介護予防(生活習慣病の発症予防及び寝たきり予防等)を目標に挙げ、スタッフ一同頑張るつもりであります。

具体的には効率的なリハビリテーションを行うため、医療機関・施設・自治体の方々への支援、研修会開催、自宅復帰へ向けての福祉用具、住宅改造等の相談対応等を積極的に行っていきます。

また患者様、家族の会の方々やボランティアグループの方々とも密接な連携をとり、積極的に関わっていく必要性を感じております。今後は障害者、高齢者の方々を地域で支えることが求められ、当センターはその中心になるべく、努力していくつもりであります。

今後とも皆様方の御支援・御鞭撻の程宜しくお願いいたします。

菊池地域リハビリテーション支援センター
センター長 古閑 博明



あいさつ	1
転倒予防	2~5
H13年度活動報告	6
H13年度研修会報告 H14年度研修会予定	7
研修会報告	8~9
インタビュー	10
介護保険Q&A	11

転倒予防

加齢により、筋肉・関節・神経の老化は起こってきます。

そして運動機能が低下することは明らかであり、その結果些細な事で転倒しやすく、骨の脆弱化（骨粗鬆症）と相まって容易に骨折しやすくなります。骨折の結果大きなリスクを背負い、最悪の場合には寝たきりとなってしまいます。

転倒によるケガ

- ① 骨折 女性>男性
- ② 転倒・転落による死亡は交通事故による死亡の2/3以上
- ③ 転倒による骨折頻度 約1割
- ④ 転倒による大腿骨頸部骨折の発生は約1%
- ⑤ 大腿骨頸部骨折の約90%は「つまずき、転ぶ、滑る」といった転倒
・・・この数字をどう考えますか？

転倒予測

- ① めまい/歩行不安定/バランス障害
- ② 記憶・判断障害
- ③ 筋力低下（麻痺）
- ④ 転倒の既往
- ⑤ 車椅子の使用
- ⑥ 環境変化後2週間以内
・・・転ぶ恐れは、④・⑥なども大きな要因です

高頻度の骨折部位

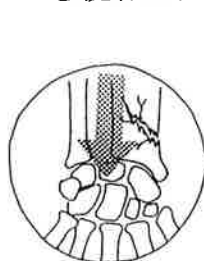
①脊椎圧迫骨折



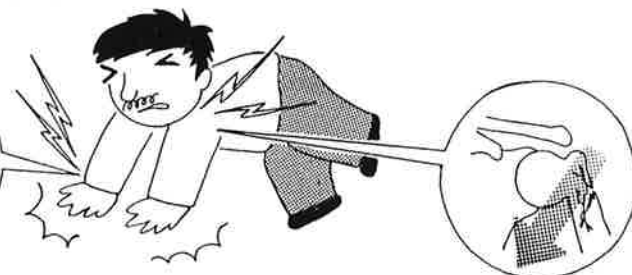
④大腿骨頸部骨折



②橈骨遠位端骨折



③上腕骨近位端骨折



転倒予防

家庭内転倒の身体的要因

- ① 筋力・筋持久力の低下
- ② 視・聴力の低下
- ③ バランス反応の低下
- ④ 変形性関節症
- ⑤ 姿勢・歩行の変化
- ⑥ 骨粗鬆症
- ⑦ 痴呆
- ⑧ 心肺機能の低下
- ⑨ 服薬の状況

・・・いくつか当てはまるのはありますか？

家庭内転倒の環境的要因

- ① 暗い照明
- ② 滑りやすい床
- ③ まくれた絨毯の縁
- ④ 床に散乱している物（新聞）
- ⑤ 段差・敷物
- ⑥ 台所の不都合な配慮（コード）
- ⑦ 不安定な踏み台
- ⑧ 滑りやすい風呂場
- ⑨ 手すりの不備
- ⑩ 雑然とした庭先
- ⑪ 不適當なベッドの高さ
- ⑫ スリッパ
- ⑬ 室内の明暗の格差が大きい
- ⑭ 荷物を持って移動
- ⑮ ペット

・・・一度、家の状況を確認してみてください!!
危険な事があるかも



転倒防止の住環境要点

- ① 手すりの設置
(体重支持・バランス保持・誘導、介助・心理的安心)
- ② 段差解消
- ③ 寝室・居室・便所・浴室等又その周囲の環境設定

・・・体にあわせた環境調整を!!

日常生活での注意点

- ① バランスが悪い時は杖の使用を進めます
- ② 履物に気をつけます
- ③ 荷物の持ち方に注意します
- ④ 無理な動作は避けます
- ⑤ 自分の運動能力を知ってもらう（定期的な評価・測定の実施）



・・・頭で考えていても、体がついてこない時ありませんか？

転倒予防

転倒予防のために体操、運動を習慣に

適度・効果的な運動は…

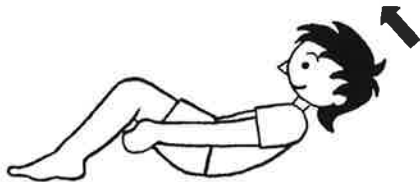
身体のバランス、筋力、姿勢、心肺機能の低下予防になります
また変形性関節症、骨粗鬆症、痴呆の予防につながります

運動の方法・注意

- ・下絵のような姿勢で意識的に筋肉に力をいれ、3秒～5秒間保持します
- ・まずは10回程度から始め、慣れてきたら数を増やしていきます
- ・痛みが増強するようであれば中止します
- ・個人に合わせて運動を選んでください

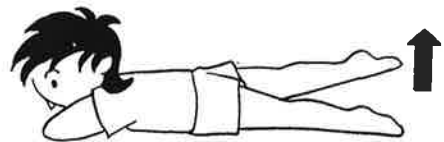
1 腹筋（お腹）

- ・まずは体の横に手を伸ばして起き上がる。慣れれば頭の後ろに手を組む



2 大殿筋・ハムストリングス （お尻、太もも後面）

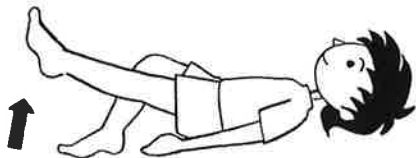
- ・うつ伏せで足を上げる



3 大腿四頭筋・腸腰筋

（太もも前面、付け根）

- ・仰向けで膝を伸ばし、足を上に上げる

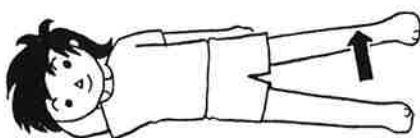


- ・膝を伸ばす



4 中殿筋（お尻の横）

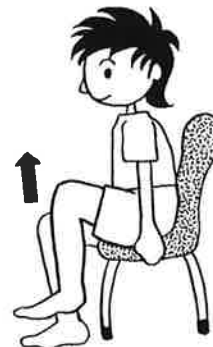
- ・横向きになり足を上げる



- ・チューブを体の方に引く



- ・太ももを上上げる



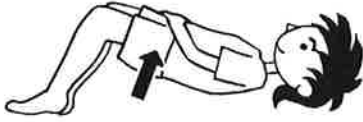
- ・チューブを横に引っ張る



転倒予防

5 大殿筋 (お尻)

- ・膝を立てて、お尻を持ち上げる



6 内転筋 (太ももの内側)

- ・ボールをはさむ



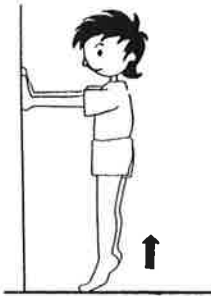
7 足の指

- ・タオルを足の指で引き寄せる



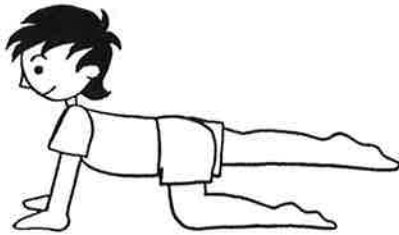
8 下腿三頭筋 (ふくらはぎ)

- ・つま先たち

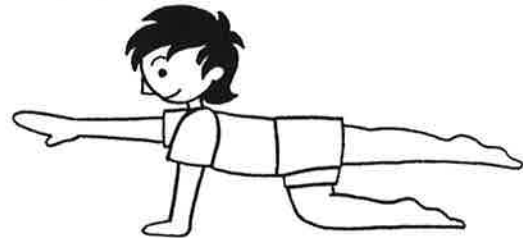


9 バランス

- ・よつばいで足を上げる



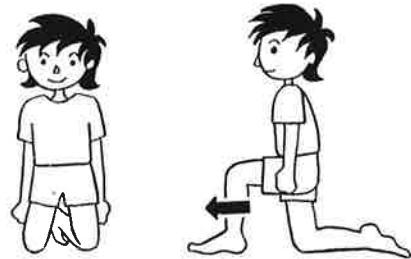
- ・よつばいで右手 (左) と左足 (右) を同時に上げる



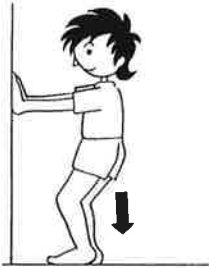
- ・腰を伸ばし左手 (右) と右膝 (左) を伸ばす



- ・膝立ちから片膝立ちへ



- ・スクワット



- ・片足立ち



11 歩容の Point

視野を広げる

お腹を軽く閉める

踵から着地



手を振る

つま先で地面をしっかり蹴る

歩幅を広げる

平成13年度活動報告

- 1) 現地指導 73件
 - ・機能訓練: 71件(市町村 70件・住民 1件)
内容: 転倒予防・肩こり・腰痛・膝痛・レクレーション・介助方法・福祉用具の紹介・高齢者の体操・機能訓練
 - ・福祉用具: 0件、
 - ・住宅改修: 2件(住民 1件・在宅関係介護保険事業者等1件)

- 2) 研修会開催 11回
 - 内容: 住宅改修・福祉用具・口腔ケアと摂食・嚥下
高齢者の特徴と転倒予防・肩こり・膝関節痛
腰痛予防・転倒予防・介護保険と福祉制度・介助方法・

- 3) リハ等の相談件数 19件
 - 住民 18件、在宅関係介護保険事業者等 1件

- 4) 福祉用具や住宅改修の相談件数 5件
 - 市町村 2件、住民 2件、在宅関係介護保険事業者等 1件

- 5) リハ関係機関への情報提供
 - センターニュースを3回、各1200部発送
 - ホームページ <http://www.marutakai.or.jp/kcr/>
 - Eメール chiiki-reha@marutakai.or.jp

- 6) リハ施設の共同利用 0件

- 7) 地域リハ推進会議 2回
 - 12月25日 リハ担当者会議
 - 3月13日 地域リハ推進会議



平成13年度活動報告・14年度活動予定

平成13年度菊池地域リハ研修会報告

開催日	研修会名	時間	講師	参加者
5月19日	住宅改修	1時間	北原浩生	10名
5月19日	福祉用具	1時間	瀧野浩二	10名
7月12日	口腔ケア・摂食	1時間	中山精文(歯科医師)	50名
7月12日	嚥下	1時間	田中智香(医師)	51名
7月27日	高齢者の特徴と転倒予防	2時間	大田幸治	86名
8月24日	肩こり・膝関節痛	2時間	田代成美・河津弘二・四丸美保	34名
9月21日	腰痛・転倒予防	2時間	河津弘二・槌田義美・四丸美保	41名
10月19日	介護保険と福祉制度	2時間	市瀬郁子	40名
11月22日	介助方法(実技)	2時間	槌田義美・河津弘二・大田幸治	37名
1月25日	福祉用具	1時間	瀧野浩二	13名
2月22日	住宅改修	1時間	北原浩生	9名

平成14年度菊池地域リハ研修会予定

開催月	研修会名	時間	講師
5月	介護保険(Q&A)	1時間	坂崎優征(CM)
6月	口腔ケア・摂食	1時間	中山精文(歯科医師)
7月	在宅ケアと胃瘻管理	1時間	中村太造(医師)
8月	コミュニケーションの取り方	1時間	小林利弘(ST)
9月	肩こり・膝関節痛	2時間	田代成美(PT)・河津弘二(PT)
10月	住宅改修・福祉用具	2時間	北原浩生(OT)・瀧野浩二(OT)
11月	関節可動域訓練 筋力増強訓練(パワーリハ)	2時間	市瀬郁子(PT)・岡村和美(PT) 木田晶子(PT)
12月	摂食・嚥下障害 嚥下体操 栄養評価と食事摂食	2時間	田中達也(医師) 小林利弘(ST) 嶋津さゆり(管理栄養士)
1月	介助方法(実技)	2時間	槌田義美(PT)
2月	転倒予防・腰痛予防	2時間	田代成美(PT)・河津弘二(PT)
3月	レクリエーション	2時間	井芹雄治(CW)

一般公開講座

11月「肩こりとその治療」講演 山鹿真紀夫(医師) 熊本リハビリテーション病院

研修会や機能訓練において、肩こりについての講演要望が多くありました。今回は肩こりの名医として、度々、テレビ等の取材を受け、全国からも患者様が来院されている山鹿先生に「肩こりとその治療」について講演をお願いしてあります。

研修会報告

平成13年度下半期は計4回の研修会を開催致しました。今後も各研修会に於いてのアンケートを参考に、ご意見、ご要望を取り入れて研修会を開催していきたいと思えます。ご協力ありがとうございました。

介護保険と福祉制度

- 意見
1. 毎回ためになり、改めて勉強になりました。
 2. 後半に実際の事例を出して質問されたので（司会の方の）話が分り易かった。
 3. 身体障害者手帳と介護保険の関係をハッキリすることが出来、また、菊陽町のサービスを知ることと地域の皆様にお伝えすることも出来ると感じました。
- 要望
1. 教科書に載っている内容と変わらないので介護制度を詳しく、また、実践的な話や介護保険の現状等を聞きたかった。
 2. 講師の方の話が早いので分かりづらい。
 3. 事前に質問用紙を配布しておくのも良いと思います。
 4. 具体的なサービス内容を熊本市などと比較して表し、また、全国と共通サービスなのか、市町村レベルのサービスなのかが表記されていると患者様に説明する際にわかりやすい。

介護方法(実技)

- 意見
1. 日頃から行っている介護ではありますが、とても為になりました。
 2. すべてにおいて勉強になりました。
 3. スタッフの方々の分かりやすい説明で実践も出来感謝しています。
 4. 在宅介護について教科書通りにならないこともあり、研修会は参考になりました。
 5. 実際行っている介助法の反省が出来ました。
 6. 日頃業務で行うトランスファー介助など再確認できてよかった。
 7. 対象者の立場になり体験することはとてもよいことだと感じました。
 8. 実際に行うことで力の入れ方や足の位置などわかりました。
 9. トランスファー時に癖があり腰まで気を使っていなかったが新たに思い出すことが出来よかった。
- 要望
1. 布団からの立ち上がりは何となく理解できなくて残念でした。
 2. 時間的にゆとりがあると良かった。
 3. 講義形式の他にもうすこし、介護方法の回数を増やして欲しい。

福祉用具

- 意見
1. 新商品など知らないこともあり、今後利用できそうな商品もあり参考になりました。利用者のニーズに合う商品の希望等メーカーさんに質問していこうと思います。
 2. いつもはカタログだけを見ての紹介のため、実際に触ることが出来今後の仕事に役に立ちました。
 3. 新商品の車椅子やシャワーチェアなどの福祉用具を見て触って使用することができ分かりやすかった。ありがとうございました。
 4. 各福祉用具の情報が大変参考になりました。
- 要望
1. 今後も福祉用具の説明や新商品の紹介をしていただきたい。
 2. 福祉用具の使用法を詳しく説明して欲しい。

研修会報告

住宅改修と入浴、トイレ動作(実技)

- 意見
1. これから先、家族の方の要望にあわせているんな知識を持っていると紹介できる為大変参考になりました。様々な考慮点を学ぶことが出来ありがとうございました。
 2. 写真や事例による詳しい説明、また、浴室、トイレの望ましい広さなど参考になりました。
 3. 改修は身体のことだけでなく、その方の経済力などもあるので本当に納得のいく改修は難しいと感じました。

- 要望
1. 資料の字が小さくて見えにくかった。
 2. 公的援助制度をもっと詳しく知りたかった。

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. 現場で実践に結びつく実技や事例、説明を中心とした研修会の開催。
2. 在宅支援センター間の情報交換等あればよいと思います。
3. 現場に関することや介護職、家族間の問題やコミュニケーション等の研修会の開催。
4. 健康講座、介護者のためのストレッチ体操、介護教室、食事、ご家族の方も参加できるような研修会の開催。
5. 患者様に退屈させない遊びやレクリエーション。
6. 介助者に対する入浴法、車椅子の移動法の研修会の開催を多くして欲しい。
7. 疾患別のリハビリ内容の実際について。

ホームページとEメール、支援センターニュースについて

*ホームページとEメール、支援センターニュースについてのアンケートを福祉用具、住宅改修と入浴・トイレ動作の研修会に於いて行いました。今後は、より多くの皆様に御閲覧、ご要望をお伺いできればと思います！

	ある	ない
1. ホームページを開いたことがありますか？	6名	14名
2. 支援センターのホームページを開いたことがありますか？	2名	20名
3. Eメールを使用したことはありますか？	5名	15名
4. 支援センターニュースを読んだことはありますか？	11名	9名

ご協力ありがとうございました。

突撃インタビュー

突撃インタビューの第一回目は、当菊池地域リハビリテーション支援センターとともに地域リハビリテーションの推進に御努力いただいている 菊池地域振興局福祉課 吉田由美さんです。



1. 菊池地域リハビリテーション支援センターの活動に関わられての感想をお聞かせ下さい。

◎支援センターの活動に対する、側面的な支援としてではありますが、打ち合わせや研修会等を通して、スタッフの方とも知り合いになり楽しく関わらせて頂いています。また、研修会で学んだことが仕事上の役に立っています。

◎活動を始められた当初は、スタッフの方も日頃の業務とは質的に異なるところがありご苦労も多かったのではと思いますが、指導内容や、パンフレット、教材などの工夫を重ね充実した内容になってきていると思います。

2. 菊池地域リハビリテーション支援センターが各地域と関わったことで地域に生活される方の生活に変化を感じられますか。また、直接、住民の方からの声を聞かれる事があればお聞かせください。

◎市町村に対する現地指導の場を、見学させてもらった時の参加者の反応をみると、支援センターのスタッフが入ることで、専門的な立場からの指導が具体的に受けられることで、とても好評のようでした。

3. 研修会・現地指導等の活動にて地域のリハビリテーション関係者への影響を感じられますか。

◎研修会も定期的に行われ地域の従事者の資質の向上に貢献していると思います。

4. 今後、菊池地域リハビリテーション支援センターに望むことをお聞かせ下さい。

◎より積極的な介護予防となるような研修会も項目として入れてはどうかと思います。40歳から老人保健事業の対象であることも考えると、中高年のスポーツと怪我や事故の予防、運動の有効性など一般公開講座にも良いのではと思います。

5. 地域リハビリテーション支援センターどのような活動・役割を望まれますか。

◎今後リハビリテーション支援センターが地域に浸透し、より身近な存在として活躍されることを期待します。

年度末大変お忙しい時期での依頼にもかかわらず、こころよく受けていただきありがとうございました。これからも御協力宜しくお願い致します。

介護保険Q&A

Q 以前、介護保険で家の改修をしたのですが、また改造しようと考えています。介護保険での改修はできますか？

A 介護保険で住宅改修を行なってもまだ改造する必要性があり、住宅改修費用(20万円)では収まりきれない時は、各市町村の住宅改造事業を申請する事ができます。

住宅改造費助成事業とは

内容 高齢者や障害者が自宅で生活しやすいように住宅を改造する工事が対象

対象者 各市町村に居住する在宅の方

高齢者 65歳以上で要支援及び要介護と認定を受けた方

障害者 65歳未満で身体障害者手帳の1級又は2級の所持者

療育手帳A1又はA2の所持者

ただし所得制限があり、生計中心者の前年分所得税額が14万円以下の世帯に限られるようです。

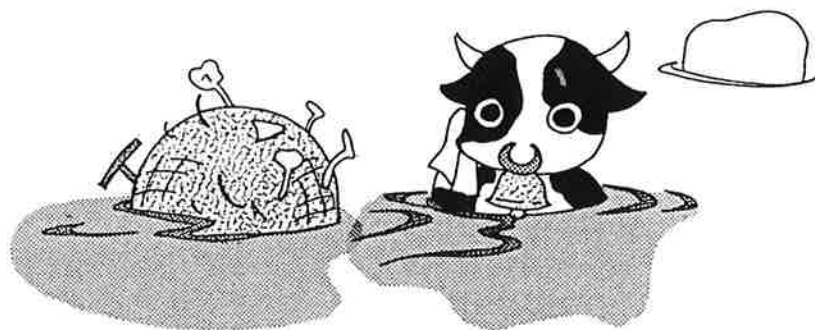
助成額 高齢者 上限70万円(生活保護、生計中心者が市町村民税非課税世帯は全額助成、その他世帯は2/3助成)

障害者 介護保険利用額を含み90万円(生活保護世帯、生計中心者が市町村民税非課税世帯は全額助成、その他の世帯は2/3助成)

上限が70万円以下の市町村もあります。

窓口 おおむね各市町村役場では、65歳以上は介護保険係、65歳以下は福祉課で受け付けられるようです

*この事業は熊本県の事業であり、熊本県下の市町村で大きく内容が変わることはないようですが、詳しくは各市町村役場の介護保険窓口か福祉課、お近くの在宅介護支援センターまでお問い合わせください。



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

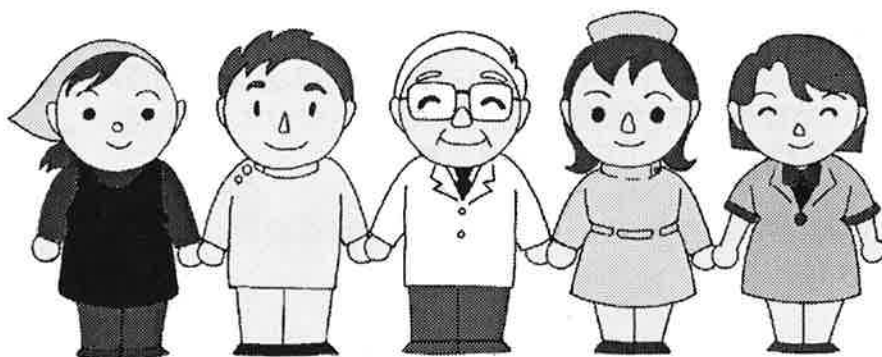
TEL 096-232-3194 FAX 096-232-3119

E-mail chiiki-reha@marutakai.or.jp

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

ホームページ
ぜひ
ご覧ください

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.3 2002.3
平成14年3月
発行 菊池地域リハビリテーション支援センター

ニュースに登場するイラストのモデルは菊池地域リハビリテーション支援センターのスタッフです。顔見知りを探してみてください。

無断の使用・複製を禁じます