

リハセンニュース



★平成27年度の専門研修★

- ①医師コース
- ②テーマ別コース（高次脳機能障害・脊髄損傷・神経難病・摂食嚥下障害・障害者スポーツ）
今年度は新たに障害者スポーツコースが追加されました。

★第10回 滋賀県連携リハビリテーション学会記念研究大会の案内★ 2025年に必要な地域連携のあり方とは -これからの10年へ-

開催日：平成27年12月5日（土）6日（日）
場 所：栗東芸術文化会館 さくら（栗東市糺2-1-28）

講演会	12/5 厚生労働省 医療介護連携政策課 課長補佐 田中 義高 氏 12/6 一般社団法人日本病院会 梶原 優 氏
シンポジウム	「他職種で拓く2025年～私たちは〇〇連携です～」 リハコン/ざっくばらん会/ぼちぼちねっと竜王/医療福祉・在宅見取りの地域創造会議
コーディネーター アドバイザー	滋賀県健康医療福祉部 次長 角野 文彦 氏 厚生労働省 医療介護連携政策課 課長補佐 田中 義高 氏
多職種連携活動自慢大会	演題発表・学生セッション
県内で他職種が集まって活動している団体を、パネルにて展示します。 (活動概要・メンバー構成・今までの取り組み・会が考えるあるべき姿などみなさんで作ってください。)	今年は、ポスターコンテスト・学会長賞があります。 学生セッションでは、未来の滋賀を担う学生の連携に関する活動を紹介します。

【募集中】締切り平成27年9月10日☺まで

第10回県民参画事業

目指せ！「脳」も「からだ」もずっと現役！ ～楽しく生活する秘訣～

健康長寿社会に対する課題に取り組まれている国立長寿医療研究センターの牧迫飛雄馬（まきざこひゅうま）先生から「脳」と「からだ」についてお話しいただきます。体操と認知課題を組み合わせたコグニサイズも体験できます。

ぜひご参加くださいね♪お待ちしております！

日 時：平成27年10月17日（土）
時 間：13：30～ 開場 14：00～16：00 講演
場 所：守山市民ホール 小ホール

乞うご期待!!!

詳しくは、ホームページをご覧ください。最新情報が随時更新されています。

（第33号）平成27年（2015年）7月発行

■編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター 事業推進担当

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30（滋賀県立成人病センター内）
TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 e-mail : ef4701@pref.shiga.lg.jp
Web : <http://www.pref.shiga.lg.jp/e/rehabili/>（URLが変更になりました。）



和み

Vol.33/2015
July

特集

呼吸リハビリテーション

コラム●～連携～

「なじみ◆馴染む」と在宅ケア



今年度、新所長就任!!



平成27年4月1日付けで滋賀県立リハビリテーションセンター所長に着任しました野本慎一です。

当センターは責務として、急性期病院での治療を終えられた方々には、できるだけ早期に社会への再統合を果たす、あるいは可能な限りご自宅での生活に戻っていただき、維持期の療養者さんには介護施設などと連携して切れ目のない治療・介護を受けられるように環境を整えることを目指しております。

高齢の療養者さんは病態が複雑であり、個人差が大きく、社会的背景の影響を受けやすいため、リハビリテーションを行う上で多職種でのチームワークや情報共有が重要です。病院のカルテと同じく在宅でも、いつでも情報共有できるICT

を活用した効率的なシステムの普及も含めて、地域リハビリテーションの充実を目指したいと考えております。また従来からの障害のある方に対する社会生活に向けた支援や療育支援に加えて、ロボットスーツなどの新しい技術の導入も考えていきたいと考えております。

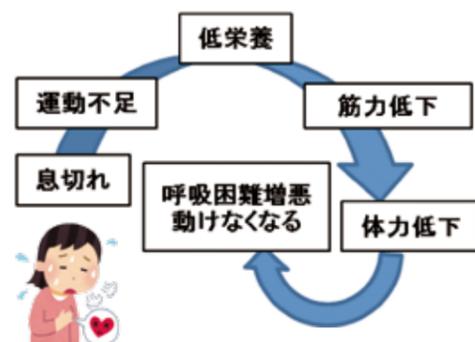
リハビリテーションセンターは今年で設立から10周年を迎えました。新しい次の10年に向けて地域リハビリテーションを推進し、センターが文字通り滋賀県のリハビリテーションの中心組織になるように、職員一同「忘己利他（もうこりた）」の精神を忘れずにがんばっていきたくております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

滋賀県立リハビリテーションセンター
所長 野本 慎一

呼吸リハビリテーション

息切れなどの呼吸困難感が長期に渡って続くと、動きにくくなります。右図のような悪循環を断ちきり、少しでも楽に生活してもらうことが呼吸リハビリテーションの目的です。

今回は楽に呼吸できるように、呼吸方法とストレッチを紹介します。



呼吸方法

【息を吐くとき】・・・口すぼめ呼吸をします。

たくさん空気を吸うために、肺の中の空気をしっかり吐き切ることが大切です。

口をすぼめて、ろうそくの火を消すようにゆっくりと吐き切りましょう。

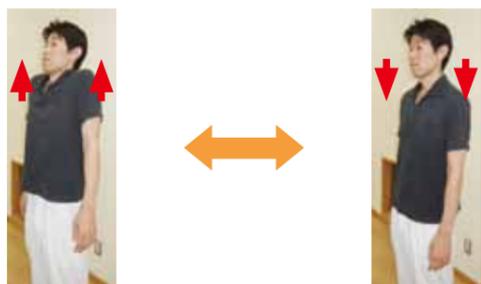
【息を吸うとき】・・・腹式呼吸をします。

まず、肩や首の筋肉をリラックスさせます。

空気を吸った時にお腹が膨らむように行いましょう。

ストレッチ

<肩の上げ下げ>



①吸いながら、両肩をゆっくり上げる。

②吐きながら、肩を下げる。

<胸と背中を伸ばす>



①吸いながら、両手を広げて身体をそらす。

②吐きながら、背中を丸めて両手を交差させる。

<体を横に倒して脇腹を伸ばす>



①片手を頭にあて、反対の手を腰にあて、息を吸う。

②吐きながら体を横に倒す。吐き切ったら、体をもとに戻す。

☆呼吸運動とストレッチのポイント☆

- ◎呼吸は「鼻から吸って」「口から吐く」ようにしましょう。
- ◎無理のない範囲でゆっくりと行いましょう。
- ◎各4回ずつ、1～3セット／日行ってみましょう。

(滋賀県立成人病センター リハビリテーション科
理学療法士 赤田直軌)



～連携～「なじみ◆馴染む」と在宅ケア

*馴染む=味わいや調子などが一つに溶け合う。ほどよく調和する。



訪問看護ステーションふれんず

所長 柴田 恵子

私は訪問看護をさせていただいて10年が経ちます。

今 在宅ケア・看護にどっぷり漬かっています。(漬かり過ぎて、酸っぱくなっているかもしれません?・・・)

私は長く病院で勤め、緩和ケア病棟を最後に訪問看護ステーションへ移動となりました。初めのうちは病院と在宅との違いに戸惑うことが多くありました。戸惑いの中、「自宅」で病気をもちながら、生活することの意味を考えました。在宅看護の大先輩「秋山正子先生」の本に、「在宅ケアでは、終末期の患者の**思いがけない力に驚かされる**ことがある。それは、自宅が**本来の居場所であり、自分らしさを保てる場所**であるからではないでしょうか・・・。」と書かれていました。

本来の居場所・・・自分らしさが保障されるという、自宅で生活していくことの意味は、その人らしい環境(場や人)に「なじみ・馴染む」ということではないだろうか…。と思いました。それはがんの末期のため、独り暮らしを兄弟に反対されながらも、自宅で踏ん張って生きた90歳のAさんから、教えていただきました。Aさんの生活は、一日3回ヘルパーさんに、食事や洗濯・掃除をお願いし、訪問入浴を心から楽しみにしておられました。兄弟の反対を押し切ってまで、なぜ独り暮らしを望まれたのか?…。Aさんが望むように生きられたのは、古くて雨漏りがしそうな自宅が「馴染んだ」居場所であり、なじみの人との交わりがあったからだと思います。〇〇ちゃんと呼ばれ、好きなものも嫌いなもの、味の濃さから、一回に使うトイレットペーパーの長ささえも知っている人達と暮らすこと→「なじみ・馴染む」ということではないでしょうか・・・。

私は、Aさんが馴染んだ家で、訪問看護師として、Aさんの馴染みの人との交わりに触れました。自然と私もその馴染みの人の中に入ることができました。ケアマネさんや訪問入浴の方々や民生委員さん、洗濯機や蛇口、床のきしむ音、樹木の香りや野良猫までもが、Aさんを中心に「馴染みチーム」が出来上がっているのです。

在宅ケアでは、利用者さんを中心に、電話でのやり取りに始まり、日々のケアやカンファレンスなどを通して、「顔見知りの関係」になっていきます。さらに私達は、在宅ケアチームとして、一人の人間として、利用者さんの人生に関わるかけがえのない、「**馴染みの関係**」になっていくことで、安心して住み慣れた居場所での暮らしに寄り添うことができるのではないのでしょうか・・・。

在宅ケア・在宅看護が今続けられているのも、馴染んだ人達から多くのことを学び、人生を教えていただいているからだと思います。☆感謝・かんしゃ☆