

和み

第10号 2008.8

発行：滋賀県立リハビリテーションセンター
〒524-8524 守山市守山5丁目4-30

(成人病センター内)

TEL:077-582-8157 FAX:077-582-5726

HP:<http://www.pref.shiga.jp/e/rehabili/>



寝たきりを防ぐために -日常生活での工夫-

成人病センターリハビリテーション科 中馬 孝容

風邪をこじらせて肺炎になってしまうと安静が必要です。ただ、長い間安静に続けると、足腰が弱ってしまい歩くことがつらくなります。この「長い間の安静の害」のことを「廃用」と言います。廃用による心身への有害な影響を「廃用症候群」と言います。廃用症候群は、不活動により筋肉の活動が低下することで筋力の低下が生じ、関節を動かすことが難しくなり、さらに不活動が増強してしまいます。そうなると心臓や肺の機能も含め全身へ悪影響を及ぼし、不活動はさらに増強するという悪循環に陥ってしまいます。こういうわけで、麻痺が生じたわけでもないのに歩けなくなることが起こってしまいます。いわゆる寝たきりを防ぐためには、廃用症候群を予防することが大切です。今回は、筋肉と関節への影響について簡単に説明します。

筋肉を動かさないと1日2%ずつ筋力は低下し1か月で半減するといわれています。筋力を維持するためには、最大の強力の20%を超える力を毎日加えると良いといわれています。ふだんより軽い運動を心がけることが大切です。

関節を動かさないと、関節のまわりの靭帯や筋肉が硬くなり関節の動く範囲が狭くなります。1日5回、ゆっくりと関節をすみずみまで動かすことにより予防できるといわれています。

以下に運動を行う際の注意点について説明します。

- ・規則正しい生活をおくり、適度な運動を習慣づけることが大切です。
- ・運動は一度にやりすぎず、翌日まで疲れが残らない程度に抑えてください。
- ・運動や散歩の際には休憩の時間を取り入れてください。
- ・血圧や不整脈など内科疾患がある場合は担当医に運動量を相談しましょう。
- ・腰痛や膝痛などの治療を受けている場合は担当医に運動内容について伺いましょう。

リハビリテーションセンター支援部 事業推進担当って何してんの

この4月に精神医療センターから異動になりました中田(作業療法士)と申します。現在、支援部事業推進担当のグループリーダーとして勤務させていただいております。

テーマについてですが、まさしく4月の時点で私自身が思っていたことで、当初、臨床業務からこちらに配属され、かなりの混乱をしておりました。現在は、多少の落ち着きを取り戻し、今回このような紹介をさせていただくまでになりました。

さて、本題ですが「支援部 事業推進担当って、何してんの？」についてですが、

- ひとつ＝各専門職に対しての教育研修事業の企画とその実施。
- ふたつ＝県内各医療圏の保健所に対してリハビリテーション提供体制整備に向けた巡回支援事業。
- みっつ＝退院後の生活支援ということで当センター回復期病棟入院時から退院後生活までの支援(退院後3ヶ月まで)。
- よっつ＝高次脳機能障害のグループ訓練と地域支援。
- いっつ＝二次障害についての検診事業と作業所などへの支援。
- むうっ＝総合リハビリテーション推進会議(当センターの在り方、県内リハビリの在り方などの検討)の開催。
- ななっ＝滋賀県リハビリテーション連携学会研究大会の開催。

等々、その他にも様々な事業を行っていますが、主なものを列記しますと上記のとおりです。

以上、仕事の内容を羅列させていただきました。これで十分にご理解いただけたとは思っておりません。少々頼りないグループリーダーを筆頭に理学療法士4名、作業療法士3名が臨床業務から一掃離れ、リハビリテーションセンター支援部のお仕事をさせていただいております。今後ともよろしく願いいたします。(中田OT)



介護保険で何ができるの？

今回は介護保険でどのようなサービスが利用できるのか一例をご紹介します。

入院されている方が退院される際、その方の在宅生活にどういった部分で、引き続き支援が必要なのかを検討します。その支援の一つに介護保険サービスがあります。

介護保険で利用できるサービスには、居宅サービス、施設サービス、地域密着型サービスがあります。中でも在宅復帰をされる多くの方が、居宅サービスを利用して退院をされます。居宅サービスには、介護や入浴、リハビリなどを自宅に訪問してもらうサービスや、逆にこれらのサービスを日帰りで施設に通って受けるサービスなどがあります。福祉用具のレンタルや住宅改修もこの居宅サービスの対象になります。

例えば、当センターを退院された71歳男性Bさんの場合、脳梗塞後の後遺症により車椅子中心の生活となり要介護度3と認定されました。Bさんは、介護保険サービスを利用してケアマネージャーや当センター職員との話し合いにより車椅子生活に合わせた住宅改修を行いました。また、住宅改修後の生活環境に慣れる事や体力の向上を目的に週2回の通所リハビリを利用され、より在宅生活に合わせた形でのリハビリを継続され、Bさん自身の生活を再構築されるに至りました。

このように、病院を退院される際に、障害をもって生活する人やその家族を支えるために何がまだ足りないのか、何が必要なのかをケアマネージャーや病院職員と協議する事で、効果的な介護保険サービスの導入を図る事ができます。(あつみST)



ちょっと知っとこ UD (ユニバーサルデザイン)

UD配慮項目シリーズ (2)

配慮項目3つ目は「楽な姿勢と動作で負担無く使える」ことです。椅子や車椅子に座ったまま使えたり、片手で操作できたり、リモコンで遠くから操作できる等の工夫があります。

4つ目は「動きやすい等、使用に際しての配慮」です。取っ手や手すりを邪魔にならないような場所に付いたり、出っ張りや突起物が収納できる工夫などがあります。(はたOT)

例) ドラム式洗濯機



腰掛けた姿勢での出し入れが楽！！

- 平成19年度調査研究事業報告書をホームページに掲載しました！

<http://www.pref.shiga.jp/e/rehabili/sakunengitsuseki.html>

- 平成20年度滋賀県リハビリテーション連携学会研究会の基調講演が決定しました！

社会リハビリテーションや障害福祉分野でご活躍の筑波大学大学院教授 奥野英子先生にご講演いただける事が決まりました。

学会日時：平成20年11月30日(日)

会場：滋賀県立男女共同参画センター (G-NETしが)

- 当日プログラムについては、現在、滋賀県リハビリテーション連携学会委員会にて検討中。

引き続き演題の募集をしております。締め切りは9月19日です。

<http://www.pref.shiga.jp/e/rehabili/gatsukai.html>

ちょっと広場

リハビリテーション病棟では、入院患者さんを対象に週に1度ゲームやお菓子作りなどを行っています。

今回は絵手紙の紹介です。月1回、ボランティアで先生をお招きし、本格的な絵手紙を楽しんでいます。皆さん集中して絵を描き、あっという間に時間が過ぎてしまいます。また、消しゴムでハンコを作成し、押すと立派な作品になります。

入院生活の中でちょっとした、楽しみを見つけてもらえるよう、趣向を凝らし、リハビリテーションに励んでいただけるような、回復期病棟をスタッフ一同心がけています。(たきがわNS)



滋賀のちょっとリハビリご案内

日時・場所

平成20年

11月15日(土)

9:30~17:00

問い合わせ先:

福祉用具センター

タイトル・内容

第3回福祉用具展示相談会

～小さな発見、明日をちょっと快適に～

滋賀県最大級の福祉用具の展示、相談会、ミニ講習会などを企画しております。

入場無料 みなさまお越しください！！

電話：077-567-3907

FAX：077-567-3967

編集後記

あっという間に秋がやってきました。食欲の秋・読書の秋いろいろありますが、皆さんはどんな秋を過ごされますか？

私が最近楽しみにしてるのは、4年に1度のオリンピックが終わりパラリンピックがはじまります。また寝不足が続きそうです。おやすめの県内の催しなどが、ありましたらおしえてください。感想もお待ちしております。(うめいPT)