

# 地域リハビリテーション支援センターだより

## (神奈川県リハビリテーション支援センター)

2020年6月発行 NO-78

地域リハ支援センター

## 2020年度リハビリテーション専門研修再開!

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた神奈川県の基本方針に基づき、リハビリテーション専門研修は8月末まで中止としましたが、9月より再開することになりました。年度当初の予定を一部変更し開催します。

開催につきましては、新型コロナウイルス感染症予防のため、以下のような対策を行います。研修の募集人数は例年より減らし、参加予定者には事前に健康チェックをしていただきます。当日は、体調確認、マスク装着、適宜手指衛生を徹底します。また、座学では密にならない座席の工夫を行います。ただ、当支援センターの研修は実技を交えた研修が多く、実技場面では参加者同士が密着せざるを得ない状況になります。実技を伴う研修を参加希望する方は、その点をご了承の上で参加していただければと思います。

また、今後の状況により、研修の変更・中止等も考えられますので、当支援センターのホームページでご確認していただければと思います。  
(小泉 千秋)

### 2020年度 研修予定 (改定版)

No.	研修名		開催月日	定員	日数	受講料	対象職種	会場
1	視覚障害のある方への支援		9月1日(火)	20人	1日	3,000円	医療職・福祉職・介護職など	神奈川リハ病院
2	PT・OTのための土曜教室		9月~1月の土曜日 *月1回開催	24人	5日	20,000円	PT・OT *全日程出席できる方を対象としています	神奈川リハ病院
3	住宅改造・改修セミナー		9月19日(土)	30人	2時間	無料	医療職・ケアマネ・建築関係者など	リモート研修
4	からだにやさしい介助入門1	基礎編	9月30日(水)	24人	半日	3,000円	福祉職・介護職など *全日程出席できる方を対象としています	神奈川リハ病院
5	からだにやさしい介助入門2	姿勢編	10月6日(火)					
6	からだにやさしい介助入門3	移動編	10月13日(火)					
7	からだにやさしい介助入門4	ADL編	10月20日(火)					
8	排泄ケアの知識と実践		10月28日(水)	30人	1日	3,000円	医療職・福祉職・介護職など	神奈川リハ病院
9	摂食嚥下障害のリハビリテーションの実際		11月3日(火)	24人	1日	3,000円	医療職・福祉職・介護職など	神奈川リハ病院
10	褥瘡予防セミナー		11月17日(火)	24人	1日	3,000円	医療職・福祉職・介護職など	神奈川リハ病院
11	通信機器を利用した環境支援の実際		11月21日(土)	20人	1日	3,000円	教育・医療・福祉関係者など	神奈川リハ病院
12	PT・OTのための臨床動作分析		12月5日(土)	24人	1日	3,000円	PT・OT	神奈川リハ病院
13	高次脳機能障害セミナー	小児編	12月6日(日)	30人	1日	1,000円	教育・医療・福祉関係者など	神奈川リハ病院
14	高次脳機能障害セミナー	実務編	12月19日(土)	40人	1日	1,000円	医療職・福祉職など	おださがプラザ
15	下肢切断者に対するリハビリテーションの実際		2021年 1月23日(土)	20人	1日	3,000円	PO・PT・OTなど	神奈川リハ病院
16	高次脳機能障害セミナー	就労支援編	2月6日(土)	40人	1日	1,000円	医療職・福祉職など	未定
17	脳血管障害のリハビリテーションの実際	下肢装具編	2月13日(土)	20人	1日	3,000円	PT・OTなど	神奈川リハ病院
18	車椅子シーティングの理論と実際		2月23日(火)	20人	1日	3,000円	医療職・福祉職・介護職など	神奈川リハ病院
19	かながわりハビリテーション・ケアフォーラム		2月28日(日)	100人	1日	無料	限定なし	神奈川労働プラザ

# ホームページ お役立ち情報開始

新型コロナウイルスによる外出自粛要請は解除されたものの、いまだ通院や通所が制限されている方も多く、自宅生活を余儀なくされている方も多いと思います。日課が失われ活動範囲が狭くなると、おのずと運動量が低下してしまうため、体力が落ち、身の回りの動作能力も低下してしまうことが危惧されます。

安定(安心)した生活を続けていくためにも、できる範囲で『自分のことはなるべく自分で行う』ということが、体力・気力を維持する上でとても大切です。

そこで、当支援センターではホームページにて、自宅でする簡単な運動と身の回りの動作をお助けする便利なお役立ちグッズの紹介をしています！

## 身体をほぐそう！



タオルを使った運動  
座ったままでのんびりと

## 呼吸運動



腹式呼吸を  
確認しよう！

## ◎ 運動を行う際の**注意点**

- ① 安全な環境で行う
- ② 回数や時間など、無理しない範囲で行う
- ③ 痛みがあるときは行わない

## 箸ぞうくん



バネ付きのお箸  
軽い力で開閉ができる

## ソックスエイド



靴下をはくための道具  
足先まで手が届かない方に

## リーチャー



フック付きの棒  
座位のままで物を取れる など

ちょっとしたお助け道具によって、自分でできることが増える可能性があります！  
自立度が上がるということは、介助者の負担を軽減するだけでなく、本人の身体機能の維持・向上、モチベーション up につながることを期待できます。

ホームページでは、わかりやすく動画で紹介していますので、ご覧ください！

(清水 里美)

# リハビリテーション専門相談 訪問再開

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、自粛しておりましたリハビリテーション専門相談の訪問を6月より徐々に再開することとなりました。訪問による相談を希望されていた方々にはご迷惑をおかけしました。

再開するにあたり、引き続き新型コロナウイルス感染予防の対策を行います。こちらから訪問するスタッフは毎日の検温と体調確認、訪問する際には衛生グッズを持参します。また、訪問相談を受ける方々には、訪問2週間からの検温や体調確認をお願いしております。不自由をおかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。

リハビリテーション専門相談とは、地域で生活している当事者を支援している地域の支援者や支援機関からのリハビリテーションに関する相談への支援になります。必要に応じて、支援者の方々と現場に訪問して対応いたします。県からの委託事業のため、相談費用は無料になります。

最近では、以前に比べ地域でのリハビリテーションの支援体制は整ってきているように感じています。ただ、リハビリテーション専門相談の対象者は、地域での対応が困難な事例が想定されます。特に実際に訪問し対応した事例はその傾向性が強くなります。必ずしも、地域支援センターのスタッフだけで問題が解決できるわけではないですが、地域の支援者の方々と協力していきながら、問題解決に向けて進めていければと考えております。今後も微力ながら地域を支えていきたいと考えておりますので、引き続きリハビリテーション専門相談をご利用いただければと思います。

\*ホームページに過去の支援事例も紹介しておりますので、ぜひご覧ください。(小泉 千秋)



## ◆令和2年4～6月リハ専門相談実績（6/15時点）

4～6月(6/15時点)	新規	継続	電話	訪問	来所	メール
脳性麻痺	2	0	14	0	0	0
神経・筋疾患	2	0	2	0	0	0
脳血管障害	2	1	3	0	0	0
脊髄疾患	0	1	1	0	0	0
脊髄損傷	4	1	6	1	1	0
骨関節疾患	1	0	1	0	0	0
後天性脳損傷(除CVA)	2	0	2	1	0	0
知的障害	2	3	3	2	2	1
内部疾患	0	0	0	0	0	0
その他(切断・加齢等)	0	0	0	0	0	0
不明	0	0	0	0	0	0
<b>合計</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>

4～6月(6/15時点)	訪問	来所
補装具・福祉用具機器	3	0
環境整備	0	1
身体機能評価	1	1
ADL指導	0	0
訓練プログラム指導	0	0
介護指導	0	0
支援内容検討	0	0
医療	0	0
その他	0	0
<b>合計</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

# 高次脳機能障害のある方の日中活動

4月7日に新型コロナウイルス感染防止に伴う、緊急事態宣言が発令され、神奈川リハ病院の外来訓練が中止となり、翌週には地域の障害福祉・介護保険サービスも通所での利用に制限を設けたり、訪問系の在宅サービス利用が難しい状況だったりとの情報が入るようになりました。高次脳機能障害のある方が回復するプロセスでは「生活リズムを整える」「外に出る」「家族以外の人と話す」が非常に大切ですが、外出制限に伴い「不要不急の外出は避け」「他人との接触を8割減らす」ことが求められたために、「生活リズム」まで崩れてしまうことが危惧されました。そこで、高次脳機能障害支援室として、「1. 生活リズムを作ろう」「2. 日中活動を作ろう」「3. 家事をやろう」「4. 注意してほしい点」「5. 日課のモデル」で構成された「高次脳機能障害のある人の日中活動について（新型コロナウイルス感染防止に伴う外出制限等への対応）」を作成して、ホームページ上に掲載しました。

さらに、日本高次脳機能障害友の会ホームページにも同様のものを掲載いただき、現在は日課づくりのために毎朝6時に「全国をラジオ体操でつなごう（全国の家族会・支援者がリレー形式でラジオ体操を行う）」が更新したり、「生活のヒント」がアップデートされています。これら一連の活動を全国の支援コーディネーター等へ情報発信を行う中で、千葉県リハセンター、福岡市あいあいセンターでは当院の内容を参考としたものを掲載し、国立リハセンター、東北医科薬科大病院、福井県高次脳支援センター、京都府リハセンター、東京都荏原病院、茨城県高次脳機能障害支援センターのTwitter等からもリンクをさせていただきました。

5月末に緊急事態宣言は解除され、6月には都道府県間の移動も可能となりましたが、当面は三密を避けた生活を強いられ、人との交流はオンラインが活用されるようになり、外出機会が減少したという話も聞きます。そこで、自宅で体を動かすプログラムは地域支援室が自宅で気軽に行える「ゴロゴロ体操」をアップしていますので、こちらもご活用頂ければと思います。今後も、様々なアクションを起こしたり情報発信ができればと考えています。

（瀧澤 学）



## 編集後記

梅雨の季節となりました、風水害が少ないことを願っています。ところで当地域リハ支援センターの位置する厚木市七沢の近くに大山阿夫利神社(おおやまあふりじんじゃ)があり、関東総鎮護の霊山として崇敬を集めるところです。この神社のある大山は、別名「あめふり山」とも呼ばれ雨乞い信仰の中心地として知れているところです。山の神・水の神として私たちを見守っています。訪れてみてはいかがでしょうか。(Y.I)

〒243-0121 神奈川県厚木市七沢 516  
神奈川県総合リハビリテーション事業団  
地域リハビリテーション支援センター  
TEL:046-249-2602 FAX:046-249-2601