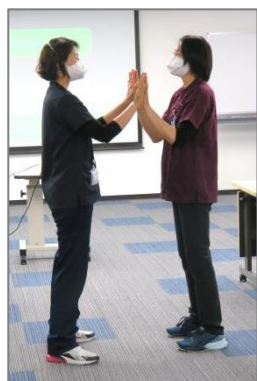




地域リハ支援センター研修始まりました!

コロナ禍で2年ぶりに対面での研修がスタートしました!
感染対策を徹底した上で開催しています。講師・受講生の方々、ご協力ありがとうございます。



セラピストのためのハンドリング入門 (プロミティ厚木)

4/23

限られた環境でしたが、講師の方々には工夫していただき、即実践につながる実技練習ができました。実際に実技を行うことで、ハンドリング技術の重要性が体感できたと思います。

講師 神奈川保健福祉大学 OT 玉垣 努氏
神奈川リハビリ病院 PT 岡野 朋恵 森田 融枝
アシスタント 神奈川リハビリ病院 OT 沼田 愛未 中黒 早絵

脳血管障がいのリハビリテーションの実際

～下肢装具編～ (神奈川県総合リハ事業団) 5/14

実際に様々な装具を装着して歩行体験を行うことで、装具を作製するために必要な視点の理解が深まったと思います。実際の症例検討も受講生から好評でした。

講師 大宮義肢研究所 義肢装具士 松崎 治氏
神奈川リハ病院 PT 村山 浩一、佐々木 亜季



摂食嚥下障がいのリハビリテーションの実際 (ウイング横浜)

5/21

摂食嚥下に関わる解剖学や運動学の知識をベースに、実際に車いすやベッドで姿勢調整を行いました。熱心な講師の指導のもと、すぐに現場で使える体験が多く、受講生には摂食嚥下における姿勢調整の重要性が十分に伝わる内容の講義でした。

講師 スマイルケア PT 大淵 哲也氏
アシスタント 神奈川リハビリ病院 PT 岡野 朋恵 OT 八木 日花里



からだにやさしい介助入門 ～床上動作編～ (ウイング横浜)

普段行う機会が多い起き上がりやベッド上での移動について、動きのメカニズムをふまえた動作練習を行いました。少人数だったので、練習回数も十分にとれ、充実した研修会となりました。

講師 地域リハ支援センター PT 小泉 千秋
神奈川リハビリ病院 PT 太田 啓介 OT 宮内 繭子



8月・9月の研修会予定



高次脳機能障害セミナー（理解編）	8月27日（土）	県総合医療会館
PT・OTのための臨床動作分析	9月 3日（土）	ウィリング横浜
視覚障がいの評価と治療	9月 7日（水）	神奈川県総合リハビリテーションセンター
脳血管障がいの評価と治療	9月17日（土）	ウィリング横浜

研修会は、約2ヶ月前から募集を開始いたします。
状況によっては、研修形式・会場などが変更となる場合がございます。
詳しくは、ホームページをご確認ください。

リハビリ専門相談 ～最近の傾向～

コロナの感染拡大が完全に落ち着いたとは言えない状況ではありますが、今年度に入ってから専門相談の問い合わせが増え、施設やご自宅へ訪問することが多くなってきました。

特に、『起居動作』や『移乗』についての介助方法の相談が目立ちます。ご自宅で生活されている方の主介護者が高齢である（老々介護）場合が多いことや、施設で働いている職員の方は少ないマンパワーで何人もの方を介護しているという現状があり、介護時の身体への負担が大きいことが窺えます。

そこで今回は、『電動ベッドのギャッチアップ機能（背上げ）』を活用した起き上がりの介助方法をご紹介します。

① 頭をベッドの端に近づける



② 側臥位にして足をおろしておく



③ 背上げ機能を使って起き上がる



ポイント！

- 1: ①で頭を端に近づけておかないと、背上げした時に体幹が変な位置で曲がってしまうため、呼吸が苦しくなります。必ず、頭を端に寄せてから背上げするようにしましょう！
- 2: ①の時に靴をはかせておくと、起き上がった時に靴を履かせる介助がなくなるので安全です。
- 3: ③の時に、対象者が柵をつかんでいる場合は、手ははさまれないように注意してください。



介助者の介助負担が軽減するだけでなく、対象者の身体的な負担（不快感）の軽減も期待できます！

ぜひ、お試しください！



	神経・筋疾患	脊髄障害	脳血管障害	骨関節疾患	後天性脳損傷(除くCVA)	脳性麻痺	知的障害	視覚障害	その他(切断・加齢等)	不明	合計
県央		2	4(1)	2(2)			3(1)	2	3(2)	1	17(6)
湘南東部					2		1				3
湘南西部			2(1)			1	2				5(1)
県西	1(1)										1(1)
横須賀・三浦									1		1
合計	1(1)	2	6(2)	2(2)	2	1	6(1)	2	4(2)	1	27(8)

	障害者更生相談所	居宅介護支援事業所	市町村	地域包括支援事業所	本人・家族	障害者相談支援事業所	障害者施設	医療機関	訪問看護事業所	保健福祉事務所	高齢者施設	訪問介護事業所	教育機関	その他	合計
県央					3	1	4(1)				7(5)	1	1		17(6)
湘南東部						1			1				1		3
湘南西部		2(1)			1		1							1	5(1)
県西									1(1)						1(1)
横須賀・三浦				1											1
合計		2(1)		1	4	2	5(1)		2(1)		7(5)	1	2	1	27(8)

()の数字は訪問件数

高次脳機能障害 事例検討会

高次脳機能障害支援では、医療情報や既往歴、障害の状態、生活状況、制度利用、生活歴等多岐にわたる情報収集よりアセスメント（評価）を行い、プランニング（支援計画）につなげていきます。

例えば、家族からの「夫が3か月前にくも膜下出血となり、回復期病院に入院している。体に麻痺はないが、話がかみ合わないことが多く、さっき話したことも忘れてしまうことがある。将来は仕事に戻ってほしいがどうしたらいいか？」といった相談を受けて、勤務状況や休職期間、家族状況、傷病手当金等の支給期間等、必要な情報を聞き取ります。そのうえで、障害者手帳の取得、通所機関の利用をはじめとした休職中の自宅での過ごし方、復職支援機関の情報提供等、今後取り組んだり準備したりする必要がある事柄を提示していきます。これらは高次脳機能障害セミナーでも行っていますが、実践事例を通して学んだ方が支援プロセスの理解促進につながるという思いにより、事例検討会を開催しています。

実際の事例検討会ですが、事例紹介（事例提供者が100字程度で事例概要を発表する）⇒一問一答形式のアセスメント（参加者が確認したいポイントについて事例提供者に質問して回答を得る）⇒プランニング（今後取り組むべき支援について検討する）⇒結果報告、の順序で行っています。相模原市、藤沢市では定期的を開催していますが、その他の地域でもお声をかけていただけましたら講師派遣等にも対応しますので、お声掛けいただければと思います。

高次脳機能障害支援室 コーディネーター 瀧澤 学
 ☎ 046-249-2612

暑さに負けない身体づくり ～食事と水分補給について～



今年もそろそろ本格的な暑さの夏がやってきます。

そこで食事と水分補給の観点から、元気に夏を乗り切るためのポイントをご紹介します！

「夏バテ」防止のポイント

◆夏の健康対策には、夏野菜がおすすめ

冷たいものばかりを食べたり飲んだりしていると、胃腸が冷えることで食欲が落ち、体のだるさや疲労につながりやすくなります。また汗と一緒にミネラルが体外に出過ぎると熱中症や夏バテの原因にもなります。そこで夏バテ対策として**ビタミン類を多く含む食品を取り入れ、バランスのよい食事をとることが大切**です。夏野菜(トマト、オクラ、なすなど)には多くのビタミンが含まれており、夏の疲れた体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。

◆意識して摂りたい栄養素

疲労回復・胃腸の働きを助ける栄養素を多く含む食材を紹介するので、活用してみてください。

● **ビタミンB₁・クエン酸**【疲労回復を助ける】

豚肉、大豆製品、梅干し、柑橘類



● **ムチン**【胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助ける】

オクラ、山芋、れんこん、なめこ、モロヘイヤ



～組み合わせ例～

- ・れんこんの梅おかか和え
- ・オクラ納豆 等々…

水分補給をしっかりとしよう！

1日1L以上を目標に！

人間の体の半分以上は水分でできています。年齢や体型によっても体内の水分量は異なりますが、**体内水分の2%が不足することで脱水状態**になり、体に何らかの不調が起こると言われています。

気付かないうちに脱水状態になる危険もあるため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を行いましょう！

★水分補給はタイミングが大切です。

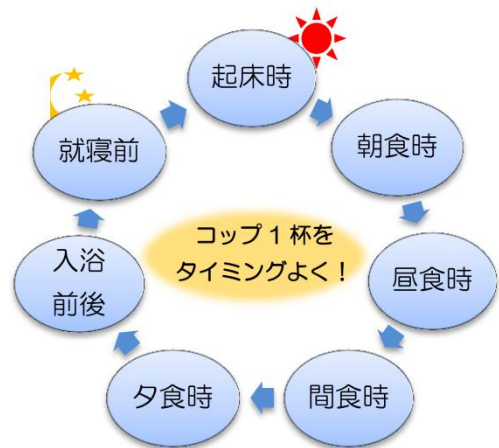
★一気に大量の水を飲むことは、胃腸の働きを弱めてしまう原因にもなります。

★1回にコップ1杯(約200ml程)の**糖分が入っていない水やお茶を飲むのがオススメ**です。

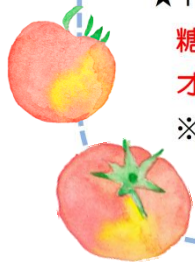
※ 激しい運動時や、長時間屋外にいた時には、さらに多くの水分補給が必要になります。

栄養科 森田 雪水

< 水分補給のタイミングの例 >



上の図のように**7回のタイミング**に分けて各コップ1杯の水分補給をすると、1日で**約1.5L**の水分補給ができます♪



編集後記

梅雨に入って不安定な天気が続くと、気持ちがずーんと沈みがちになります。わたしはこの時期、おいしいものをお取り寄せして気分を上げています！次は何を頼もうかな？って考えるのも楽しいです。おなかまわりを充実させて夏を迎えたいと思います！（S）

〒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
☎ 046-249-2602
FAX 046-249-2601