



厚 木 市

自立支援型 地域ケア会議 について

今年度より 厚木市においても『自立支援型地域ケア会議』が始まりました。

自立支援型地域ケア会議 とは、要支援者を対象に、

“いつまでも元気に自立した生活を営むこと”を目的とし、さまざまな専門職が参加して専門的な立場からアドバイスを行い、ケアマネジャーが作成するケアプランを検討する会議です。

最近では、自立支援や重度化予防を効果的に行うための取り組みとして、リハビリテーション・栄養・口腔が一体となって運用されることが重要であると言われています。厚木市の地域ケア会議においても、地域包括支援センター・生活支援コーディネーター・ケアマネジャー・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・リハビリテーション職（当センターの理学療法士・作業療法士）などが参加しています。

自立した生活を阻害する・されるであろう要因はなにか？その要因に対する解決策としてはどのようなことが考えられるか？など、それぞれの職種の専門的な知識・視点を用いてアセスメントを行います。

たとえば…、 78歳 厚木市子さん（ひとり暮らし）

コロナ禍で外出機会が減り、体重の増加と体力の低下が気になる。このところ腰痛が悪化し、着替えや入浴も大変になってきた。家事をするのもひと苦労…。

腰が痛くて、
何をするにも億劫



このままでは、どんどん機能が落ちて
介護が必要な状態になってしまう…。
何かいいアドバイスはありますか？

アドバイザー

口腔に問題はありませんか？
合わない義歯を使用していると
身体のバランスに影響しますよ

歯科衛生士

薬剤師

今、服用しているお薬は眠くなりやすいので、いろいろと億劫に感じてしまうのかも知れません。同じような効果がある他のお薬を主治医に相談してみましょう。

リハビリ職

管理栄養士

普段どのようなお食事をされていますか？出来合いのものは塩分やカロリーが高いので、一緒に野菜を摂るように心掛けましょう。
体力を落とさず、体重を減らすなら、こんなお食事がおすすめです！

まずは、腰に負担のかからない動作方法と福祉用具の導入を検討し“楽”に動けるよう環境設定を考えましょう！

また、送迎あり+リハ職のいるデイサービスへの通所を検討し、身体機能に適した運動を取り入れていきましょう。

✓ ケアプラン作成担当

アドバイスをケアプランに取り入れていきましょう！

リハビリテーション専門研修



6.27

からだにやさしい介助入門 移乗動作編



介助者と介助される側が、お互いに負担なく、**安心で安楽に**介助ができるよう、基本的な身体の使い方や実際の介助動作の方法を実技中心に学びました。“やさしい介助”を身に付けて、対象者だけでなく、自分の身体を守りましょう！！

受講生の声

体力で何とかするのではなく、自分の身体の使い方少ない力で介助する術を身につけることの大切さを学びました。

講師

神奈川リハビリテーション病院
地域リハビリテーション支援センター

作業療法士 城間 めぐみ
理学療法士 有馬 一伸

理学療法士 森迫 千晶
作業療法士 清水 里美

7.8

高次脳機能障がいセミナー 小児編



脳損傷児の“将来を見据えて(就学・就労)”“基本的な脳損傷児の理解から身体・認知面へのリハビリテーション(評価の視点)、利用できる制度など、各専門職から詳しいお話がありました。

受講生の声

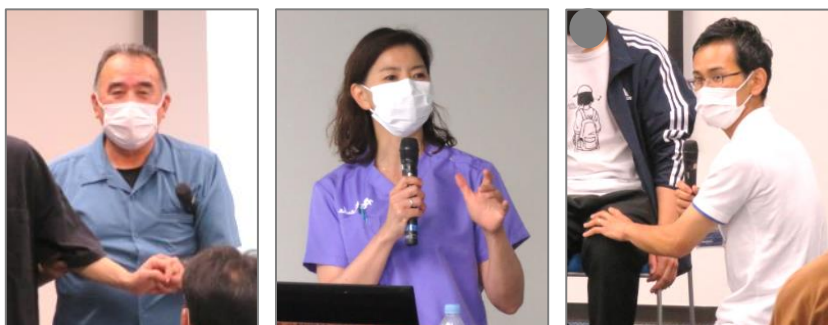
児童を取り巻く人的環境の連携の重要性を再認識しました。学びの場にやっと出会えてありがたく思います。

講師

神奈川リハビリテーション病院 医師 吉橋 学、臨床心理士 林 協子、看護師 庄内 玲奈、SW 中澤 若菜
秦野支援学校 教員 高橋 涼子、地域リハビリテーション支援センター 作業療法士 清水 里美

7.22

セラピストのためのハンドリング入門



対象者の身体に触れて動きを提供するための“ハンドリング技術”について、講義・実技を通して学びました。1日を通して動きっぱなしでしたが、最後まで積極的に取り組んでいました。

受講生の声

自分の動きを相手に伝えるように動くことで、相手がどこに力を入れているのか、どこに重心をのせているのかを理解することができました。

講師

神奈川県立保健福祉大学
神奈川リハビリテーション病院
アシスタント

作業療法学専攻 教授 玉垣 努氏
理学療法士 岡野 朋恵、横山 哲也
作業療法士 木村 汐里、古嶋 梓





9・10月の専門研修(予定)



脳血管障がいの評価と治療	9月 9日(土)	ウイリング横浜
ポジショニング入門	9月 13日(土)	ウイリング横浜
ADL 支援の知識と実践	9月 16日(土)	ウイリング横浜
褥瘡予防セミナー	10月 17日(火)	神奈川県総合リハビリテーションセンター
脳卒中の方の就労支援	10月 21日(土)	神奈川県総合リハビリテーションセンター

* 感染状況により、研修形式等の変更がある場合があります。適宜ホームページをご確認ください。

最近よく耳にすること～

健康(身体機能)維持のために、“お散歩”を日課にしている方は多いです。ただ、この夏の暑さで「ぜんぜん外に出られないから、歩く頻度がかかなり減った」という声があちらこちらから聞かれます。

運動した方がいいとわかっていても、ただ立っただけで汗が吹き出し 10 分もいられないこの状況では、命の危険すら感じます。運動量を確保するために、歩く時間を早朝や夕方以降にしている、ショッピングモールの1階から最上階を端から端まで歩く(エスカレーターやエレベーターは使わない)…など工夫しながら過ごしているという方もいらっしゃいます。

でも、なかなかそれもむずかしいという方も多いと思います。そこで推奨しているのが……、

ながら運動

です！

普段なにも考えずに行っている“日常生活動作”には、トレーニングになるような動きがいっぱい含まれています！毎日の習慣に取り入れることで、運動量はけっこう変わってくると思います。

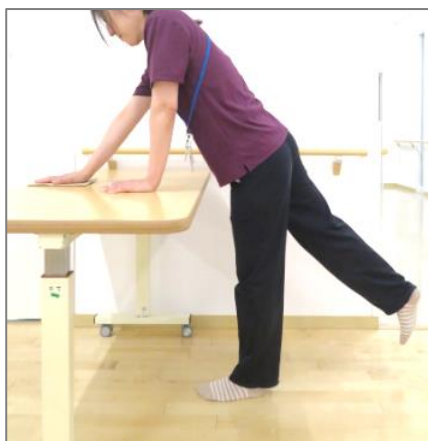
テレビをみているとき



背もたれに寄りかからずに座る。

骨盤を立てて背筋をまっすぐに伸ばすことで腹筋が働きます。さらに、膝の間にバスタオルをはさむことで太ももの内側が鍛えられます。

テーブルを拭くとき



片脚を持ち上げながら拭く。

脚を後ろに伸ばすことでおしりの筋肉が働きます。左右交互に行うことで筋力の偏りを防ぎます。

食器を洗っているとき



つま先立ちで食器を洗う。

かかとを床につけずに立つことでふくらはぎやおしりの筋肉が働きます。ゆっくりかかとをおろす⇔あげるをくり返すと、より効果的です。

✓ **鍛えている筋肉を意識すること** で効果はUPします！！

(清水 里美)

日常生活動作の中に無理なく取り入れて、この夏も体力を維持していきましょう！

“就労を考える会”について



家族会では、年**2**回「就労を考える会」を開催しています。

この会は、就労している方や就労を目指す方が参加をして、近況報告などを行うためピアサポートの場にもなっています。今年度は、第1回目が7月23日にスペースナナで開催され、当事者8名が参加されました。

就労や生活面での悩み・趣味の話などのほか、今回はグループホームへの入居や一人暮らしなど、“**親亡き後や8050問題**”の話題が1つのトピックスとなりました。当事者の方々が、将来についてどのような展望を持っているか、今どんなことを準備しているのか…などについて話をされていました。

グループホームに入居される方が出てきている一方で、何か準備しないとイケないのはわかるけど、まだ何もしていない…という方もいらっしゃいます。いざ、親御さんが動けなくなったときのことを考えると、少しずつ事前に準備しておくことが望ましいとは思いますが、それがなかなかむずかしく、「その時」になってから考えることが多いようです。これは、高次脳機能障害者だからというわけではなく、親御さんが高齢や何らかの理由で動けなくなることは誰にでも起こり得ることです。当事者の方だけではなく、自分自身も将来のことを考えるきっかけにできればと思いました。

就労には、一般就労、障害者雇用、福祉的就労などさまざまな形があり、当事者の方たちが苦労したり、工夫したりしながら現在の社会参加の形を選択されています。さまざまな立場の当事者が、このような会で生活や仕事での成功や失敗、趣味などの生活の話と一緒に共有できる場は本当に貴重な機会だと思います。

今後も参加させていただき色々とお話を伺いながら、共有できる場への参加を継続したいと改めて感じました。

(佐藤 健太)

4月～7月末 専門相談実績



	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	8(1)	1	5				18(8)				32(9)
湘南東部								3			3
湘南西部						1		2			3
県西			2				4				6
横須賀・三浦			1					3			4
横浜市	1		1				1	5			8
川崎市								2			2
相模原市			1				1	3	1		6
県外				1							1
合計	9(1)	1	10	1		1	24(8)	18	1		65(9)

	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	3(1)		21(8)	3	1						32(9)
湘南東部					2			1							3
湘南西部					2	1									3
県西								1	1	4					6
横須賀・三浦				2	2										4
横浜市				2	6										8
川崎市					1	1									2
相模原市			1		4		1								6
県外					1										1
合計		3	1	5	21(1)	2	22(8)	5	2	4					65(9)

() は訪問件数

編集後記



暑い暑い暑すぎます！これだけ暑いと食欲もなくな…らなくて困っております。年を重ねるごとに“やせる時期”がなくなってきました。いっぱい食べて元気に秋を迎えましょう！(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

