

### 第2回事例検討会



10/1 明治国際医療大学附属病院 外科・在宅診療部長の神山順先生をお招きして、『南丹圏における在宅医療の現状と課題』というテーマでご講演いただき、同院リハビリテーションセンターの理学療法士 永山智貴先生からは訪問リハの制度の仕組みと活動状況についてお話をいただきました。30名以上の地域医療・福祉関係者にご参加いただき、様々なご意見をうかがうことができました。

当圏域での少ない資源を有効に活用していくためには、やはり施設・関係者間での連携が必要であるとあらためて考えさせられました。

(神山先生講義スライド抜粋)

#### 退院後の課題

- 退院後はあんなによく動いたのに
- またすぐ転げるようになった
- 寝たきりになってしまった。
- 家族がつきっきりで見てあげられない
- そもそも独居だし

Meiji University of Integrative Medicine

#### 訪問リハビリテーション導入契機

- 急性期病院より転院依頼、急性期疾患で入院、退院時に在宅希望とリハビリ継続の依頼で当院に転院
- 他院外来通院の認知症の方、CMからの要請で訪問リハビリ、訪問看護開始。やがて訪問診療、看取りへ移行
- 自院内科通院中、高齢看取りを見据えて訪問診療依頼。経過中に骨折、保存的治療を継続するにあたり訪問リハビリ導入
- 心不全で当院入院し慢性期となり退院。介護サービス拒否で拘縮進行し訪問リハビリ導入
- 他院の（訪問）リハビリ併用例

Meiji University of Integrative Medicine

#### 訪問リハビリテーションに期待すること

- 提供施設の増加
- セラピストの増員、特にSTの採用
- 地域のリハビリテーション活動の普及
- 専門職から一般の方へ技術の伝達
- 専門職の理解の普及・特に介護支援専門員に

Meiji University of Integrative Medicine

### 第2回 看護職・介護職リハビリテーション ステップアップ研修

10/30 当院において『単なる「移動」だけにしない動作介助とポジショニング』と題して、講話と動作介助等の実習を行いました。コロナ禍でしばらく対面での実習ができなかったのですが、約2年ぶりに開催させていただき、こちら30名以上の多くの方にご参加いただきました。

臥位でのポジショニングと寝返り・起き上がり・移乗動作についての介助を紹介・実技練習をしましたが、参加者の方々に熱心に取り組んでいただいたこともあり、少々時間が足りなかったため、来年度以降の開催にあたっては、もう少し焦点を絞って実施したいと考えております。



### 地域支援活動 亀岡市吉川町・馬路町

それぞれの自治会で講話・体操をさせていただきました。講話の内容は『健康寿命とフレイル』。今や男性は4人にひとり、女性は2人にひとりの方が90歳を迎えます。医療や介護が必要になってからもいかに健康に日々を過ごしていくか、運動の大切さを改めて知っていただけたことと思います。フレイルという言葉がもう一般化してきているなあ実感もしました。



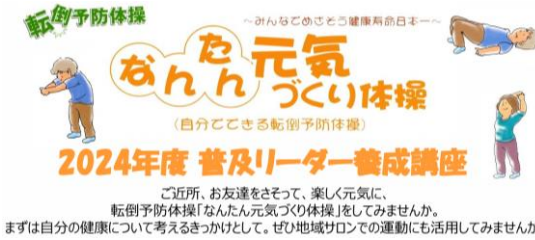
ウォーキングポールを使って体操しました。





# なんたん元気づくり体操 2024年度 普及リーダー養成講座 @サンガスタジアム 会議室

10/8 南丹保健所作成の『なんたん元気づくり体操』普及リーダー養成講座の講義を担当しました。テーマは『いま話題のフレイル予防って何？で、健康長寿！』受講者24名には、運動継続の意義を理解していただき、演習した元気づくり体操をひとつのツールとして、各団体やサロンで運動を続けていただけることでしょうか。この体操が色んな人に広く浸透して市民の皆さまが少しでも健康にお過ごしいただけることを願っています。



## 第3回 看護職・介護職リハビリテーションステップアップ研修

11/27 森永乳業クリニック 梶巻管理栄養士・当院 藤谷言語聴覚士による研修会『高齢者の低栄養に対する栄養療法』を開催しました。20名以上の多くのご参加があり、近頃問題になっているオーラルフレイルの基礎を学習していただき、低栄養に対するアプローチについて管理栄養士の立場から教えていただきました。中鎖脂肪酸の有効性や、腸内環境とサルコペニア予防の関係など最新の研究報告についてもご紹介いただきました。



### 亀岡市生活支援体制整備事業 委託事業 令和6年度 地域活動者交流会

12/13 亀岡市社会福祉協議会への支援活動として、地域活動者交流会のステージ発表を担当しました。各自治体やサロンで使える運動として、椅子に座ったまま行うリズム体操を紹介しました。音楽のリズムに合わせて、素早く手足を動かすことで、筋力だけでなく、聴覚や認知機能のトレーニングにもなります。参加者には「身体が温まった。楽しかった」と言っていました。

＊今回紹介させていただいた体操を始め、色々な運動をサロンなどで開催できますので、ご希望があれば各地区の社協さんへお問い合わせください。

質問	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか	0-19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか	はい	いいえ

2項目以上に該当する場合、オーラルフレイルを疑う



〈今日のヨガポーズ & 編集者のひとり言〉

【戦士のポーズ2 virabhadrasana 2】

ヨガの代表的なポーズです。股関節が柔らかくないと意外に難しいポーズです。

季刊誌を発行しようと思って、創刊号（9月）からはや3カ月。

「12月中に作らなきゃ」と勝手に自分で設定した仕事に追われました。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



【編集・発行】

京都中部総合医療センター リハビリテーション科内 南丹圏域地域リハビリテーション支援センター

TEL: 0771-42-2510 (代) FAX: 0771-42-2528

Email: rehashien@kyoto-chubumedic.or.jp 担当: 谷本