

新年度が始まり、暖かさが増してまいりました。桜の季節を過ぎ、緑が鮮やかに映えるこの頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。昨年度は、南丹圏域地域リハビリテーション支援センターの活動に多大なるご協力をいただき、心より御礼申し上げます。

地域リハビリテーションとは、障がいのある方や高齢者、そのご家族が、住み慣れた地域で安全かつ、いきいきとした生活を送れるよう、医療、福祉、介護、地域住民などが協力して行う取り組みです。その理念に基づき、今年度も皆さまのご支援を賜りながら、地域の人々が安心してその人らしい生活を送れるよう努力してまいります。引き続き、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

令和6年度 南丹圏域連絡会

毎年、年度末に圏域連絡会を開催し、地域リハビリテーションに関する情報共有や意見交換の場を設けています。昨年度は1月29日に開催し、医師、看護師、リハビリテーションスタッフ、各市町の担当者に参加していただきました。

会議では、南丹圏域地域リハビリテーション支援センターの活動報告を行い、訪問リハビリテーションの事例を紹介しました。そして地域の課題について意見交換を行い、多くの貴重なご意見をいただくことができました。

今年度の会議では、さらに情報共有のポイントを明確にし、地域課題の具体的な議論が深まる場にしていきたいと考えています。



地域支援活動 亀岡市宮前町・保津町・千歳町 南丹市美山町 など

それぞれの自治会で講話と体操を行わせていただきました。宮前町では雪が降りしきる中、多くの方にお集まりいただきました。下肢の筋力トレーニングとしてよく行われるスクワットについて、適切な方法で行うことでより効果的な筋トレになることをご説明し、実施方法の指導をさせていただきました。また、保津町ではシニアの方でも無理なく行えるヨガを紹介しました。参加者の皆様には運動の必要性についてご理解いただき、これからも継続して取り組んでいただけることを願っております。



〈スクワット〉
横から見て、肩・膝・つま先のラインが一直線になるように

指輪っかテストの紹介をしました
(ご存知のかたも多くおられました 😊)

① 両手の親指と指し指で輪っかを作る



② 利き足ではない方のふくらはぎのいちばん太い部分を力を入れずに軽く囲む



低

サルコペニアの危険度

高



指めない



ちょうど囲める



指間ができる



ヨガ「木のポーズ」
椅子を使って
無理のないように



「令和6年度 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

昨年12月13日 亀岡市内で活動する地域の皆さまを対象に、「令和6年度地域活動者交流会」が開催されました。サロン活動者、ボランティア活動者、「ともいきさん」、いきいき健幸ポイント登録者など、多くの地域活動者の方々にご参加いただき、活気に満ちた交流の場となりました。活動者同士が直接意見交換を行い、今後の地域づくりやボランティア活動の可能性について語り合う機会となりました。

南丹圏域地域リハビリテーション支援センターとしては、ステージ発表という形で自治会やサロンでできる体操を紹介しました。今回ご紹介した体操やその他の運動を、各活動の場で実際に取り入れていただくことも可能です。必要に応じて、支援センターがお手伝いできることもございますので、亀岡社協などを通していただき、ぜひお声がけください。



南丹圏域地域リハビリテーション支援センター
令和6年度 第四回 事例検討会
「南丹圏域における
訪問リハビリテーションへの期待」
会場：京都中部総合医療センター
第二病棟五階講堂（ハイブリッド開催）

令和6年度 第4回 事例検討会

3月10日、『南丹圏域における訪問リハビリテーションへの期待』をテーマに、5名の演者をお迎えし、パネルディスカッション形式の事例検討会を開催しました。当日はオンラインと会場でのハイブリッド形式で行い、20名以上の方にご参加いただきました。参加者の皆さまとともに、当圏域の訪問リハビリテーションの現状と課題について有意義な議論ができたと思います。退院後に「この程度の動作は可能だろう」と予測していても、実際には自宅での動作が困難なケースが多いという現状が共有されました。このような状況における情報共有の重要性や、シームレスなリハビリテーション提供の必要性が今後の課題として挙げられました。私たち支援センターでも、これらの課題を考慮しながら、今後の活動を進めていきたいと思っています。

在宅医療とは、いつまでも住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるように、療養者の日常生活を支える医療であり、訪問リハビリテーションはその重要な要素のひとつです。少ない資源においても、関係者相互の理解をもとに、連携を強化していくことが訪問リハの充実に繋がると考えます。今回の事例検討会では、5名のパネリストからそれぞれの立場でお話をいただき、連携強化に向けての議論を深めたいと思います。

【パネリスト】

京都中部総合医療センター 理学療法士 高尾篤史 氏
メディケア・リハビリ訪問看護ステーション 亀岡 作業療法士 見吉一輝 氏
南丹地域包括支援センター 看護師 中富直見 氏
亀岡市川東地域包括支援センター 主任介護支援専門員 木内沙織 氏
京都府歯科衛生士会 丹波支部 歯科衛生士 茨木あゆみ 氏

【コメンテーター】

明治国際医療大学附属病院
外科・在宅診療部長 神山順 先生

〈事例検討会チラシ〉



〈今日のヨガポーズ & 編集者のひとり言〉

【戦士のポーズⅠ virabhadrasanaⅠ】

前号に引き続き、戦士のポーズⅠはヨガの代表的なポーズです。下半身の安定性を保つことと、肩や脊椎の可動域を活かして胸を広げることが求められます。堂々とした姿勢を作り出すことで、内面からの自信を育みます。

ぜひ挑戦してみてくださいね。

今回の活動報告（もう少し早めに発行する予定でしたが・・・）は、主に昨年度末の内容でした。今年度も同様の方針で進めていく予定ですので、皆さまのご協力を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-chubumedc.or.jp 担当：谷本