

H27年度事業計画

今年度も下記の通り活動を行う予定です。介護予防・地域リハビリテーションの支援・地域の方のリハビリへの理解を高めていけるよう、広域支援センタースタッフ一丸となり活動していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

○推進協議会の運営

前橋地域のリハビリテーションの推進を図るため毎年開催しています。リハビリテーションに関係する各団体の代表に参加いただき、今年は9月10日(木)に開催予定です。

○研修会の開催

リハ関連職種の方を対象に11月開催予定です。次回の情報誌にて案内を発行させていただきます。



○介護予防サポーター研修

スキルアップ研修、実地研修を予定しています。地域での活動に役立つリハビリ知識を学び合います。

○実地指導

個別のケースに対して困っている事を、リハビリスタッフが入所施設・在宅関連事業所などへ実際に訪問して指導を行います。在宅の方を支えるケアマネさんの相談もどうぞ。



○相談支援

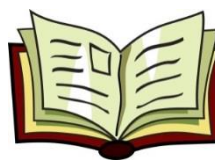
電話・面接にて当センターリハビリスタッフが相談を

受け付けております。(月～金、午前9時～午後5時)

「職員向けに勉強会をひらきたい」、「摂食・嚥下について知りたい」、個別のケースに対して困っていること、その他リハビリに関する事などお気軽にご相談ください。随時メールやFAXでも受け付けております。

○啓発活動

情報誌の発行(年3回)、ホームページの運営
☆ホームページに、実地指導や出張講座の報告をのせてありますので、ぜひご覧ください。



○いきいき介護予防普及啓発事業

恒例となった介護予防サポーター主催のイベント「介護予防まつり in まえばし」は、今年で8回目となりH27年11月29日(日)前橋市総合福祉会館で開催されます。皆様のお越しをお待ちしております。



○その他

①前橋地域リハビリテーション支援施設連絡会

②講師派遣

地域リハビリテーションの関係団体などの研修会・勉強会に講師を派遣します。リハビリテーションの技術移転・スキル向上・生活の場へのリハビリテーションマインドの浸透を図ります。

③リハビリテーション出張講座

当センタースタッフを講師とし、テーマに沿って勉強会を行います（移乗方法の指導など）。一方的な指導ではなく、事例検討や情報交換など、交流の場として活用していければと思います。



④認知症カフェ開催

計4回実施予定で、次回は8月31日開催予定です。

認知症カフェってなに??



認知症カフェは、認知症の人と家族介護者が一緒に利用することができる「居場所」を提供するものです。家族介護者の孤立を解消し、地域の方と認知症の方との交流の場としての役割が期待されています。

先日5月26日に開催し、今後は8月31日、12月8日、2月23日に開催予定です。興味のある方はぜひご参加ください。



お知らせ

[認知症を語るカフェ]

おいしいお茶を飲みながらの語らいの時間、各種レクリエーションなどのプログラムをご用意しております。認知症の方、ご家族、認知症に関心のある方など、どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。



◎開催日：平成27年8月31日(月) 13:30~15:00

◎会場：まちなかサロン（千代田町2-11-1 鈴木ストアビル1階）

◎参加費：無料

◎定員：30名（先着）

◎お問い合わせ・申し込み：前橋市役所介護高齢課

TEL:027 - 898 - 6133



実地指導報告

地域包括支援センターのケアマネジャーさんより、担当している方のリハビリや環境調整について相談があり、実際にその方のお宅に理学療法士と作業療法士が訪問し、指導を行ってきました。

相談の内容は、「自宅内で安全に過ごせるよう環境調整を教えてください」「デイサービスでできるリハビリ内容を教えてください」とのことでした。ご自宅で家屋の状況・移動の方法や動作方法など確認し、必要な福祉用具などの選定・提案をしました。また、その方に合ったリハビリの内容をお伝えしました。



●ケアマネさんより感想を頂きました●

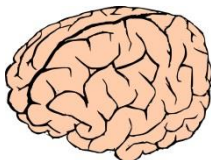
多くの専門職、事業所、家族が集まり話し合いができ、提案も受けることができ、良かったです。これをきっかけに、ご家族も積極的に関わっていく姿勢となったことも成果だと思います。

豆知識



認知症について

2025年には、認知症の方の数は約700万人に達し、国民の17人に1人が認知症の時代を迎えと言われています。高齢化とともに、認知症もより身近なものとなっています。



認知症は、何らかの脳の病気によって認知機能が障害され、これによって生活機能が障害された状態であり、様々な「身体合併症」（高血圧・慢性心不全・誤嚥性肺炎など）や「行動・心理症状」（妄想・幻覚・抑うつ・徘徊など）が現れます。

BPSD（周辺症状、認知症の行動・心理症状）

認知症の直接の原因である「脳の細胞が壊れる」ことで起こる症状を「中核症状」といい、認知症の方であれば誰もが抱える症状のことを言います。（記憶障害や見当識障害など）

一方、周辺症状とは「行動・心理症状（BPSD）」とも言われます。認知症は本人が元々持ち合わせている性格や置かれている環境が大きく作用し、症状もある程度分類は出来ませんが複数の症状が重複する方も

おられる為多様化します。

主な症状は、妄想、抑うつ状態、アパシー（無気力、自発性低下）、不安、睡眠障害、徘徊、焦燥、破局反応（突然の怒りの爆発、言語的・身体的攻撃性）、脱抑制、拒絶などです。

認知症は薬で治るの??

脳を元気にするには??

認知症は薬で進行を遅らせることは出来ますが、根本的な治療薬は開発されていません。しかし、認知症になっても脳には残存機能があります。「認知症の方が得意な事、出来る事を生かす」ことが認知症のリハビリとなります。生活の中で「役割」を持ち、周りから褒められる事で自信につながります。その際失敗しないよう、周りがさりげない手助けをすることも大切です。



どんな対応をしたらいいの??

認知症の方の話す体験をよく聞き、不安感や孤独感を解消していけるような支援、気分転換が図れるよう

な支援を考えて行くことが有効な場合があります。徘徊などの場合はその人なりの意味のある行動である場合もあります。それを考慮したうえでこれに代わる活動が行えるような支援をしたり、安全に過ごせる環境整備を検討したりすることが支援の基本となります。むやみに訴えや行動を否定せず、訴えに寄り添うことで BPSD を抑えることに繋がります。



認知症の方への関わり方・方法

認知症の方への関わり方について、いくつか紹介させていただきます。

●回想療法

過去の懐かしい思い出を語り合ったり、誰かに話したりすることで脳が刺激され、精神状態を安定させる効果が期待できます。本人が子どものころ遊んでいたおもちゃ、道具、若いころに流行していた映画や音楽などの話題で、「こんな風に遊んだんだね。」「こんなやり方で昔は家事をしていたんだね。」など、問いかけをしながら話すことで、かつての自分を思い出し、



自信を取り戻すことに繋がります。その中で、認知症の方が先生となり指導を行うなどの役割を持ってもらうことで自尊心が高まり、生活への意欲も湧いてきます。

●バリデーション

バリデーション療法の特徴は、認知症の方が騒いだり、徘徊したりすることにも「意味がある」として捉え、なぜ騒ぐのか、なぜ徘徊するのかを患者の歩んできた人生に照らして考えたり、共に行動したりすると

いうもので、「共感して接すること」に重点を置いた療法です。例えば、下記のような方法があります。

*真心を込めたアイコンタクトをする

かがんだり、座ったりして、認知症の人の目を直接見つめます。信頼を築きます。

*言ったことを繰り返す（リフレージング）

認知症の人は、相手が自分の言うことを繰り返して確認すると安心します。

声の大きさや抑揚も出来るだけ同じようにします。

●ユマニチュード

ユマニチュードは、見る、話しかける、触れる、立つという4つの方法が柱となっていて、全部で約150もの技術があります。

*見る 認知症の人の正面で、目の高さを同じにして、近い距離から長い時間見つめます。近くから見つめると、視野が狭くなりがちな認知症の人を驚かすことなく接することができます。

*話しかける 優しく、前向きな言葉を使って、繰り返し話しかけます。介助をするために体に触れる場合も、いきなり触れるのではなく、触る部分を先に言葉で伝えて安心感を与えます。

*触れる 認知症の人の体に触れて、スキンシップをはかります。決して腕を上からつかむような感じではなく、やさしく背中をさすったり、歩くときにそっと手を添えてあげる等、認知症の人が安心できるように工夫します。

*立つ 認知症の人が寝たきりにならないよう、自力で立つことを大切にします。日常生活の動作でも座ったままではなくできるだけ立ってもらいます。立つことで筋力の低下を防ぐことができますし、より視界が広がって、頭に入る情報量を増やすことができます。

編集後記

今年度も、前橋地域リハビリテーション広域支援センターの活動を皆様にお知らせしていきたいと思っております。ホームページにも活動の報告をのせておりますので、そちらもぜひご覧ください。また、ご意見やご感想などもお聞かせください。今年度もよろしくお願いいたします。
作業療法士 上村



前橋地域リハビリテーション広域支援センター（老年病研究所附属病院内）

TEL：027-253-5165 FAX：027-253-8222

e-mail：kouikishien@ronenbyo.or.jp

URL：http://www.ronenbyo.or.jp