

# 前橋地域リハビリテーション

# 広域支援センター

# ニュース

Vol.41

公益財団法人 老年病研究所附属病院内 H29年1月発行

新年あけましておめでとうございます。

昨年は前橋地域リハビリテーションセンターの活動にご協力いただきありがとうございました。

本年も昨年同様、ご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## 介護予防まつり報告

H28年11月27日（日）、前橋市総合福祉会館にて

『第9回 介護予防まつり in まえばし～ピンシャン元気で明るいまちづくり～』  
が行われました。

介護予防まつりでは、講演会をはじめ、各種体験コーナーや様々なイベントが行われました。

前橋地域リハビリテーション広域支援センターでは、「あなたの体力どのくらい?」「からだいきいき 健康チェック」コーナーのサポートや、パネル展示を行いました。



あなたの体力は果たして!!!?

まえばしシニア元気!! 川柳コンテストでは、「ユーモアあふれる、元気高齢者の楽しい日常」をテーマに川柳の作品を募集し、307作品の応募がありました。最優秀賞も決定されました。



## 講演会 『予防リハビリ最前線！～痛みの予防と運動のすすめ～』

講師：首都大学東京 健康福祉学部 理学療法学科 教授 浅川康吉先生

理学療法士である浅川先生は、地域在住高齢者に対する予防リハビリを実践・研究している方です。予防リハビリとは、体が動かなくならないようにしたり、転倒しないための体作りをすることです。今回は、予防リハビリの中でも、腰痛や膝痛の原因、痛みを予防するための運動に関して講演をして頂きました。



動くのが億劫になってくると、  
●一日中こたつに入って座りきりとなり、徐々に腰が曲がってしまいます。

●座ったままでも手に届く場所に物を置く様になることで、腕を上げる習慣がなくなり腕も上がりにくくなってしまいます。

そのような状態で、立ち上がって体を起こしたり、急に高い所に手を伸ばしたりすると、腰に負担がかかり腰痛が発生してしまいます。

これを防ぐための運動は、

●座っている間も両手を挙げてゆっくりと背伸びをするという簡単なものでいいそうです。そうすることで体や腕が伸びて、動かなくなるのを防ぐことができます。



両手を挙げて、ゆっくり背伸びをしましょう！



また、足、特に太ももやお尻の筋肉が低下すると、だんだんと足ががに股（O脚）になってきたり、歩幅が狭くなり歩く際に足が後ろに伸びなくなってきました。このような歩き方になると、膝へ負担がかかり痛みが生じてしまうとのことでした。

これを予防するための運動として

●椅子に座ったまま膝を伸ばす運動で、これを行うことで太ももの筋肉が鍛えられます。

●椅子の背もたれなどに掴まって立ち、足を後ろに上げる運動で、これでお尻の筋肉が鍛えられます。



この二つの運動は、前橋市の「**ピンシャン元気体操**」の中にも含まれており、行いやすい運動です。

痛みを予防するためには運動が大切ですが、どうして痛みが生じてしまうのか、どんな運動をすれば良いのかわからずに困っている方が多いと感じます。先生の講演は、聞いている方々が「うん、うん」と頷くほど、高齢者の痛みや運動に関する悩みが反映されており、高齢者の日常生活でよくある習慣の話をする、観客席からは「ある！ある！」など共感する声も聞こえ、時には笑いが起こるほどでした。このように、高齢者の特徴や悩みなどをよく理解されている先生だから、効果的で行いやすい運動を説明できるのだと感じました。



文責：理学療法士 藤井



# 一般研修報告

## 『病院スタッフのための糖尿病の基礎知識

～認知症も合併している場合に知っておきたい7つのこと～』

講師：老年病研究所附属病院 理学療法士 松村昌俊

平成 28 年 11 月 5 日(土)に当院にて「病院スタッフのための糖尿病の基礎知識～認知症も合併している場合に知っておきたい7つのこと～」というテーマで研修会が行われました。



研修では“知っておきたい7つのこと”として、①糖尿病の基礎知識、②糖尿病の服薬のポイント、③糖尿病の合併症の怖さ、④認知症の中核・周辺症状、⑤糖尿病で気を失うかも、⑥糖尿病で足を失うかも、⑦運動による血糖降下作用について説明がありました。糖尿病が起こる仕組みと症状、フットケアや運動のもたらす効果、認知症を合併している場合に注意すべきことなど多岐に渡り、図やグラフを多く交えた内容となりました。特に、高齢者や認知症の方にみられる症状や対応について注意することとしては、服薬のタイミングや飲み忘れがないかチェックすることや、普段の意識状態をよく観察し傾眠なのか低血糖による意識消失なのか見分けられるようにすること、靴下の履き替えや

入浴の際に足の状態をよく観察することなどが挙げられ、実際の生活場面で注意できるポイントを学ぶことができました。

### 《参加の方に感想をお聞きしました》

○職種：デイサービス職員

一般研修にはよく参加しています。内容は難しい部分もありましたが、運動として軽く息が上がる程度でも効果があると話があり、普段の軽い体操や集団でのゲームでも効果が得られることわかったので、今後もそのことに意識して行っていきたいと思いました。

利用者の方で今までインシュリンの自己注射を行ってきた方が認知症となり、注射に介助が必要となりましたが、その際に「自分でやるから」と介助に拒否があり対応に難渋する方がいました。ケアのやり方や対応方法について今後知りたいと思いました。

文責：作業療法士 小淵・上村



皆さん熱心に聞いています！

# 続・防災豆知識

前回に引き続き、災害とリハビリテーションについて考えます。

避難生活での寝たきり・座りきり・エコノミークラス症候群等を予防するための工夫をご紹介します。

実際に被災した場合、運動が大切だと頭では分かっているけど、新しく運動を始めようという心の余裕はないかも知れません。もともと運動が苦手、持病があるという方も多いと思います。そこで、簡単に、限られたスペースで、気分転換にもなることを挙げてみました。



## ●なぜ、寝たきり・座りきりになってしまうのか？

- ☆避難所生活で身体を動かす機会が少ない
- ☆食事やトイレ以外にすることがない
- ☆精神的ショック
- ☆復旧活動の目途が立たない無力感
- ☆周囲への気遣いや、我慢をし過ぎるためじっとしている（戦中戦後に比べたらこれぐらい我慢しなくては…）

これらにより、身体を動かさないだけでなく、精神的にも参ってしまいます。そこで、限られた生活の中で、生活のリズムを整えることから始めてみましょう。



## ●生活の中でどのような工夫ができるのか？

- ☆朝起きたら洗面所へ歩いていく
- ☆水分を我慢せず、こまめにトイレに行くことで歩く回数を増やす
- ☆生活スペースの掃除をする
- ☆布団を片付ける
- ☆昼寝をしないで夜しっかりと寝る など

また、「トイレに行った？」「ご飯は食べた？」など、近くの人と声を掛け合うことで、励まし合いつつ、活動を促すことも大切です。無理のない範囲で行いましょう。



### 編集後記

寒い日が続いていますね。群馬ならではのからっ風で、乾燥も気になります。皆様、風邪をひかないよう気を付けていきましょう。

理学療法士 笠原、言語聴覚士 真塩



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）

☎：027-253-5165

FAX：027-253-8222

e-mail：kouikishien@ronenbyo.or.jp

URL：http://www.ronenbyo.or.jp

