

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.61

公益財団法人 老年病研究所附属病院内

発行

現場レポート

ひまわりカフェ

体操指導報告

前橋地域リハビリテーション広域支援センターでは、前橋市地域包括支援センター西部が主催する地域の居場所「ひまわりカフェ」へ理学療法士(PT)と作業療法士(OT)を月に1回派遣しています。地域高齢者の健康維持・向上を目的に、集団体操や運動指導、健康相談を通じて「楽しい」「面白い」「うれしい」「お得」な体験を提供しています。



～首のストレッチの様子～

筆者も先日参加してきたので、その内容をご紹介します。

当日はストレッチ、ラジオ体操(第二)、脳トレの三部構成で行いました。

まずは身体を本格的に動かす前に、OTの指導のもと、首・肩・体幹・脚を丁寧にほぐし、ストレッチを行いました。次に音楽に合わせて体操をしましょう!ということで、誰にでもなじみのあるラジオ体操(第二)を行いました。立って行う方・座って行う方など自分の状態に合わせて取り組んでいただきました。最後に体を使った脳トレを行いました。実際に行った脳トレを1つ紹介いたします。

参加者さんには右手を胸の前で「グー」、左手は腕を伸ばして「パー」の状態にさせていただきます。そこからOTの手を叩く合図で左右を逆の状態に変えていただきます。この動作を徐々にスピードを速めながら行っていきます。

このように頭を使って体を動かす運動を徐々に難易度を上げながら、いくつか行うことで会場は笑顔に溢れ、健康への良い影響を実感して頂きました。

今回は無かったのですが、参加者さんからの質問にお答えする健康相談も対応できます。これまでのカフェでは“外反母趾の予防について”、“タオル体操”、“寒さ対策について”などのお話をさせていただきました。また、カフェ終了時には今後行って欲しい運動を伺い、次回の参考にさせていただいています。これからも、地域の皆様に喜んでいただける活動となるように工夫を重ねていきたいと考えております。

文責：作業療法士 大熊

講師派遣を行いました

～嚥下機能と誤嚥性肺炎について～

令和6年1月9日、おうちで前橋・医療介護塾からの依頼で「嚥下機能と誤嚥性肺炎」について日吉町のサロンでお話をさせて頂きました。コロナ禍により、外出をしたり友人と会う機会が減ったことは、嚥下機能にも影響しており、「むせやすくなった」「飲み込みづらくなった」と感じる高齢者は増えています。

人と話す機会が減少したこと

(口を使う機会が減ったこと)

などが嚥下機能低下の原因として

考えられますが、嚥下機能の低下は病気や加齢によっても引き起こされます。

日頃意識することはありませんが、毎日を健康に過ごすために重要な嚥下の仕組みや、嚥下機能向上のための簡単な練習方法、誤嚥性肺炎の原因と予防方法についてお伝えしました。ポイントは以下の通りです。



① 嚥下機能向上のための練習

おしゃべりを楽しんだり、美味しいものを食べたり、歌を歌うことなどが、嚥下に関わる口腔器官(舌、唇など)や喉を動かす良い練習になるのですが、一人でもできる練習としては、「お口アップ体操」が分かりやすく、取り組みやすい内容となっています。

「お口アップ体操」動画はこちら



◎「パ」「タ」「カ」「ラ」など、発音練習も大切です!

(例) 「パパパパパ」×5回

「パタパタパタパタ」×5回

「パタカパタカパタカ」×5回

発音練習以外にも音読や歌唱も取り入れると練習の幅が広がります。

② 誤嚥性肺炎予防のポイント

誤嚥性肺炎の予防には①で紹介した練習により、嚥下機能を維持・向上させるとともに、口腔内を清潔に保つことが重要です。そのためにも毎日の歯磨きや義歯の手入れは欠かせません。

★義歯の調整も重要

しっかり噛む、咀嚼することは嚥下には大切です。義歯の不適合は飲み込みづらさに繋がります。

定期的な歯科受診で口腔内を清潔に保ちましょう!



今回伺ったサロンでは、日頃から嚥下について関心を持ち、口腔体操を活動に取り入れていました。コロナ感染予防のため、口腔体操を休みにしているサロンもありましたが、5類移行後は口腔体操を再開している所も増えているようです。口腔嚥下機能に関心を持って頂いたり、サロンでの口腔体操を再開・継続するきっかけとして頂くことができるため、これからも同様の活動を継続していければと思います。いつまでも美味しく食べるために、簡単な体操から始めてみませんか。

文責：言語聴覚士 平野

お口アップ体操

顔面体操
嚥や口の周りの筋肉を動かして、表情を豊かにします。

- ①目を閉じて「イー」の口、「ウー」の口
- ②アッパで目を左右に動かす (3回)
- ③思いきり口と目をあけて声を出す (2回)
- ④指先で目のまわりを触る
- ⑤唇の中央をつまむ (上・下)
- ⑥頬をつまんで横に引く

舌体操
舌の動きや強さが良くなるように、言葉が出やすくなり、言葉が聞き取りやすくなります。

- ①舌を出す。引っ込める (3回)
- ②舌を上下に動かす (3回ずつ)
- ③舌を左右に動かす (3回)
- ④舌で下唇を内側から押す
- ⑤舌で上唇を内側から押す
- ⑥舌で左右の頬を内側から押す⑦の口の中で舌をぐるりと回す (左回し、右回し)

唾液腺マッサージ
唾液がたくさん出るように、唾液腺の働きを良くします。

- ①奥歯のあたりを後ろから前にマッサージする (8回×2)
- ②親指で目下から顎の下までを4ヶ所押す (4回)
- ③両手の親指で顎の下を押す (8回×2)

お口アップ体操は、食前の外食後や、いつでもできる体操です。

～ 一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むために、続けることが大切です。～

～ピンシャン! 元気体操 お口アップ体操～

清里いきいき身体づくり 教室が開催されました！

前橋市清里町の清里公民館では『健康寿命を延ばす』をテーマに、地域住民を対象とした『清里いきいき身体づくり教室』を開催しています。今回その一環として、前橋市地域リハビリテーション広域支援センターの理学療法士が協力し、ウォーキングイベントが行われたのでご報告いたします。

ウォーキングイベントを開催するにあたり、事前に有酸素運動であるウォーキングに必要な知識について講話を行いました。



～講話の様子～

講話では「歩いて若返る」という小テーマを掲げ、より効果的な運動が出来るよう、有酸素運動の有効性や土台となる呼吸法、運動負荷量をご自身で決めるための知識などを実技も交えてお伝えしました。

11月29日に行われたウォーキングイベントには、20名ほどの地域の方たちが参加されました。

地域の保健推進委員が推奨する最長2.8kmのウォーキングコースを、ご自身の体調にあわせて距離を定め歩きました。それぞれのスピードでウォーキングに取り組み、参加者同士で言葉を交わしたり、道中の紅葉などの景色を眺めたり、楽しみながら歩く様子が窺えました。

地域の保健推進委員が推奨する最長2.8kmのウォーキングコースを、ご自身の体調にあわせて距離を定め歩きました。それぞれのスピードでウォーキングに取り組み、参加者同士で言葉を交わしたり、道中の紅葉などの景色を眺めたり、楽しみながら歩く様子が窺えました。



～紅葉が綺麗でした～

ウォーキング中は理学療法士と一緒に歩き、姿勢や歩き方のチェックを行いました。



～ウォーキングの様子～

ウォーキングを終えた後には、疲労度を評価し、歩行チェックの結果をあわせて参加者一人一人にフィードバックを行いました。今後もウォーキングを継続できるよう、

今回の歩行距離と強度を参考にしながら、地図アプリを利用して自宅からのウォーキングコースを一緒に考えました。



～フィードバックの様子～

専門家と歩こう！無理なく続けるウォーキング

ウォーキングのポイント



リハビリ専門職監修動画
歩行のスムーズ有酸素運動



群馬県立総合医療センター
リハビリテーション科



前橋地域リハビリテーション
広域支援センター



027-253-4061

清里地区社会福祉協議会
清里公民館

イベント後のアンケートでは、「皆と歩いて楽しかった」「歩くことに自信がついた」「思っていたより歩ける」と前向きな意見が聞かれました。今回のイベントを通じ、運動や良い姿勢の有効性を知っていただき、ウォーキングを運動習慣として取り入れるきっかけになれば良いと思います。

文責：理学療法士 笠原・栗林・田村・林



自立支援型地域ケア 個別会議について

前橋市ではH30年より、自立支援型地域ケア会議を行っています。今回は前橋市自立支援型地域ケア個別会議について説明させていただきます。

自立支援型地域ケア個別会議は、要支援等高齢者を介護予防や自立支援の視点で支えるため、多職種が協働し個別ケースの支援内容や方法を検討することでケアマネジャーによるケアプラン作成を支援、さらには高齢者の自立支援の促進、日常生活の質的向上、そのための地域資源の発掘を目指します。

市が実施主体となり事例を提供するケアマネジャー、サービス提供事業者と、助言を行う専門職(医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士、リハビリ職(PT・OT・ST)など)が参加します。前橋地域リハビリテーション広域支援センターからはリハビリ専門職の派遣を行っています。



相談される事例は、社会との関係が薄れ外出頻度が極端に低下してしまった事例、隣近所との交流がなく他人と関わるのが苦手な事例、身体的フレイルや膝痛、腰痛といった既存疾患により活動制限を引き起こしている事例など多様です。



リハビリ職が会議で担う役割としては、身体的フレイルを改善するための助言だけでなく、活動のための目的や目標の作り方や、声掛けや関わり方といった精神面からの介入方法の提案もおこないます。

環境面からは、事例対象者が生活する地域で抱える問題を介護サービスや自治体の協力、通いの場の利用や、買い物する場所・方法などを検討し、自立できるよう助言を行います。

自立を目指す上で事例対象者の興味のある事を知る事は重要な手がかりとなります。やりたいこと・やってみたいことは、活動や運動を行う上で活力になります。資料として課題整理総括表や興味関心チェックシートを意見交換時に使用しています。課題整理総括表は厚生労働省HP、興味関心チェックシートは作業療法士協会HPより閲覧可能です。



個別事例の意見交換を行った後に課題を整理することで、地域課題の抽出や社会資源の創出を検討します。「地域特性(高齢者が多い、地域開発が進んできているなど)」「対象者(人柄)」「対象の生活様式」といった属性から、他の類似事例や地域の課題解決に繋がることがあります。



地域がより生活しやすい環境になるよう、対象者だけでなく対象地域が活気ある自立した地域になるよう専門職として力添えができると嬉しいと考えています。

「私」が生活をする地域が、若い人から高齢の方まで手を取り合える地域・環境になることを夢見て、私自身も地域の活動に参加しています。自分が生活する地域の課題(頼れる方のいない独居やゴミ問題、騒音など)を解決しようと取り組むことで、生活しやすくなる人、生活しにくくなる人両方います。「あなた」が生活する地域はどんな地域ですか。どんな人が生活していますか。それを知る事で気付けることがあります。

「私」が生活をする地域が、若い人から高齢の方まで手を取り合える地域・環境になることを夢見て、私自身も地域の活動に参加しています。自分が生活する地域の課題(頼れる方のいない独居やゴミ問題、騒音など)を解決しようと取り組むことで、生活しやすくなる人、生活しにくくなる人両方います。「あなた」が生活する地域はどんな地域ですか。どんな人が生活していますか。それを知る事で気付けることがあります。

文責：作業療法士 小柳

✿編集後記✿

まだ寒い日が続いていますが、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、十分な睡眠・食事のバランス・適度な運動を心がけていきましょう。来年度もよろしくお願ひ致します。

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
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3丁目26-8
財団法人老年病研究所付属病院内
TEL:027-253-5165 FAX:027-253-8222
E-mail:kouikishien@ronenbyo.or.jp