



- 目次 -

1 第33号発行に添えて ~ご挨拶~

2~3 オンラインでの構音練習



4~5 新型コロナウイルス対策研修会
タクシー運転手さんに向けて

6~7 豪雨災害復興支援



8~9 自宅でできる介護予防
編集後記

vol. 33

熊本

地域リハビリテーション 広域支援センターNEWS

- 略称・地域リハニュース -

発行日：2020年9月

発行元：熊本地域リハビリテーション広域支援センター熊本機能病院

お問い合わせ：熊本機能病院内

〒860-8518 熊本市北区山室6丁目8-1

TEL：096-341-0511 FAX：096-341-0512 Email：kc-chiikireha@juryo.or.jp

担当：東利雄（理学療法課 課長補佐）

第33号発行に添えて

~ご挨拶~

この度の令和2年7月豪雨災害で犠牲となられた方、被災されたすべての皆様に衷心よりお見舞い申し上げます。また、国内で新型コロナウイルス感染症の1人目の感染者が報告されてから、7カ月が経過しようとしています。罹患された皆さまと、生活に影響を受けている地域の皆様にも心よりお見舞い申し上げます。この間、様々な情報に翻弄され、不安な日々を過ごされた事と拝察いたします。

過去を紐解くとハンセン病、ペスト、梅毒、天然痘、結核、コレラ、発疹チフス、インフルエンザ、エイズなど、人類を苦しめる感染症はおおよそ100年の周期で襲ってきています。人類はその都度、それらと向き合って、ハンセン病、天然痘は撲滅、その他の感染症には収束に成功、そして感染症との闘いの中から、たくさんの知恵が生まれ今の発展があります。コロナ禍の現代でも、在宅勤務、会議等のWeb化、飲食店ではテイクアウトなど、それぞれのお立場の工夫で国難を乗り切る努力が随所で生まれています。そう考えると今のこの時間は、充電の時間でもあり新たなアイデアが生まれるチャンスと思っているところです。

とはいえ、熊本県の罹患者は8月9日時点354人と全国の都道府県で17番目に多い県になっており、現状での皆様の健康維持のための支援は大変困難で、今年度の通いの場への支援は皆無に等しく、無力感と大変不甲斐ない思いでいっぱい半年を過ごしました。その思いと経験を活かし、地域の皆様と相談しながら、今後の活動を模索していく所存です。4年前の熊本地震では大変苦しい思いをしましたが、唯一、窮地に追い込まれたことにより、人と人との繋がりを深く持って、地域力を強くすることができたことだけは良かったことと思っております。今後ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

2020年8月10日 熊本機能病院センター長 三宮克彦

コロナ自粛の方へ、オンラインの構音練習を実施しました

【はじめに】

今回、新型コロナウイルス感染予防のため病院受診を自粛されているお子様の保護者より、NPO 法人ソーシャルインクルージョンセンターに、「受診自粛のため発音練習が中断し、発音習得が遅れ不安」との相談が寄せられました。

同センターより、熊本地域リハビリテーション広域支援センター熊本機能病院へ相談があり、支援を依頼されましたので、当センターは、支援策として「オンラインでの構音練習」を実施しました。



「構音練習」とは？

- 幼児期、学童期に正しい発音（構音）が身につけていないお子様に、言語聴覚士（ST）が練習を行って正しい発音を習得するお手伝いをします。
- 発音の練習だけでなく、正しい音を聞き分ける練習や、正しい発音ができるように舌や唇を動かす練習なども合わせて行います。
- 通常は対面や横並びで鏡を見たりしながら練習をします。



【実施内容】

練習は2020年5月13日～27日の期間、14名の方に計26回行いました。オンライン会議ソフト「zoom」を使用し、パソコンやタブレットの画面を通して、舌や唇など構音器官の運動、構音練習、音読練習などを行いました。

練習では、お子様の声は良く聞こえ、STが正しい音と誤った音との聞き分けを行うことができました。STが手本として提示した音声も、お子様によく聞こえている様子でした。



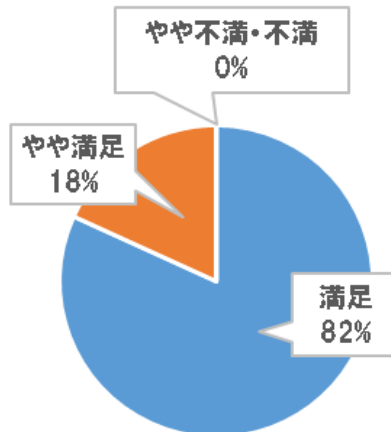
オンライン練習の様子

また、「zoom」の機能を利用して、教材となる文章や絵を画面を通して提示することが可能でした。インターネットにも接続できるため、画像などその場で検索して呈示することもできました。

一方で、ラ行の音など、口の中の正しい舌の運動が求められる音の練習では、画面を通しては舌の動きが見えづらく、十分に行いにくいという面もありました。



オンラインでの練習には興味を示したお子様が多く、40分程度の練習時間の間、画面に対して注意を持続できたお子様が多かったようです。



実施後の満足度アンケート

実施後の「満足度アンケート」では、全ての保護者の方が「満足・やや満足」とお答えいただきました。

【今後について】

今後も感染の影響が続くと、来院を自粛され必要な構音練習を受けられない方が出てくる可能性があります。

今回行ったオンラインでの構音練習は、そのようなニーズを持つ皆様に対して効果的に練習の機会を提供できる有用な手段と思われました。

新型コロナウイルス対策の研修会開催 ～タクシードライバーに向けて～

令和2年6月24日に、タクシードライバーへ新型コロナウイルス対策の研修会を行いました。

熊本ではタクシードライバーに新型コロナウイルス感染症が発生しています。タクシードライバーは不特定多数の方と接触しますし、車内は密閉・密接・密集の3密になる可能性があります。タクシードライバーに新型コロナ対策を実施して頂き、安心してタクシーを利用できる環境づくりのお手伝いのため、研修会を実施いたしました。




研修会の内容として

- 新型コロナウイルスにどうやって感染するのか？
- 運行中の感染対策
- 新しい生活様式


この3つの話題を中心に行い、その後に実際のタクシーで清掃場所や清掃方法の確認を行いました。「新型コロナウイルスはどうやって感染するのか？」では、①飛沫 ②接触 ③エアロゾルの3つの感染ルートで、どのようにして感染するのかとどうやって防ぐかを話しています。



「運行中の感染対策」では、タクシードライバーが感染を防ぐには、またお客さんにも安全に乗車してもらうには等について話しています。

<p>①会話</p> <ul style="list-style-type: none">・会話を控える(お客さんにも協力)・会話するなら正しいマスクの着用(お客さんのマスク)・遮蔽物の設置	  
<p>提案 新型コロナウイルス対策として 「会話を控えている・マスク着用のお願い」 が記載されているポスターを設置されては いかがでしょうか？</p>	

「新しい生活様式」では、一般の方が気を付ける対策の確認ということで、日常生活での注意点を
お伝えしました。

<p>(3) 日常生活の各場面別の生活様式</p> <ul style="list-style-type: none">・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて・多人数での会食は避けて・歌や応援は十分な距離かオンライン・狭い部屋での長居は無用	
---	--

最後に新型コロナウイルスとの戦いは長期戦の様相です。厚労省のホームページにあります、新しい生活様式を一人一人が実践していただきたいと願っています。新型コロナウイルスに「かからない・うつさない・ひろげない」ために皆さんのご協力が必要になります。よろしくお祈りします。

熊本機能病院
感染管理認定看護師 岡田勇治

令和2年7月豪雨において支援活動を行いました

当センターでは、この度の人吉・球磨地域における豪雨災害で、被災地支援活動を行いました。

1、産婦人科の復旧支援

7月4日（土）に人吉・球磨地方で豪雨災害が発生し、直後の7月7日（火）から7月13日（月）の期間で計5回、現地の産婦人科などで復旧作業を支援しました。

初日は、まだ水が引ききっておらず、ライフラインも一部寸断されて混乱が続く中、現地の方々は懸命に作業を行っておられました。私たちは、屋内に流入した泥の掻き出しや浸水し使用できなくなった機材や家具の運び出し作業をお手伝いしました。

水害では川の水だけでなく、下水などの汚水も同時に流れ込むため、感染症対策が必要です。また、気温が高い中での作業では熱中症対策も必要になります。長袖・長ズボンに手袋、マスク、ゴーグル等を装着し、水分補給を行いながら作業を続けました。



復旧をお手伝いした産婦人科では、8月初旬に一部診療が再開されました。現地では出産の受け入れができる施設が少ないため、復旧できなければ遠方の施設で行わないといけなかったそうです。無事に地元で出産できたというニュースを聞き、とても嬉しく思いました。

2、避難所支援

災害時の避難所では、高齢者や小さいお子さん、妊婦や身体に障がいのある方など様々な人が避難されています。被災された方々が自立した生活を再建できるよう、JRAT（大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会）という組織がリハビリテーションの視点から活動しています。支援内容は様々ですが、今回は当広域センターが要請を受けて行った避難所支援についてご紹介します。

調整前



避難所は、学校の体育館や自治体の公共施設に設置されます。普段は異なる目的で使用されているため、災害時に避難所として生活の場となった場合、床が滑りやすい、段差がある、トイレが狭く車椅子では利用できないなどの課題が生じます。そこで、誰もが安全に過ごせるよう、リハビリテーションの視点から、避難所の生活環境を調査し、必要であれば滑り止めマットや手すりの設置、段差の解消などを提案し、環境調整を行いました。

その他にも、保健師から相談を受けて避難生活で身体を動かす機会が減った方への運動指導や集団体操を実施しました。

調整後



避難所には現在も多くの方が、自宅や職場の片づけをしながら避難生活を余儀なくされています。コロナウイルスの流行や猛暑による熱中症など課題も多く、復旧・復興には時間がかかるといわれています。今後も私たちができることを考えながら支援を継続していきます。

熊本地震や今回の水害を経験し、改めて、地域全体で普段からどのような準備が必要かを考えておく必要があると感じました。

(文：熊本機能病院 言語聴覚士 竹谷剛生)



「姿勢について」、「食事で元気な筋肉をつくる方法」を テーマに、熊本シティエフエムで、お話をしました！

【姿勢について】

腰部の安定性を高める筋肉群の活性化を、座位でパーソナリティのお2人と実施しました。

まず、簡単な講和として、身体の中（特に腹部）に家が建っているという例え話から入り、家を建てる際に、大事な4つのものは何かを考えていただきました。答えは土台、大黒柱、壁、屋根ですね。

次に、この4つに該当する筋肉群は何かを考えていただきました。答えは、土台→骨盤底筋群、大黒柱→多裂筋、壁→腹横筋、屋根→横隔膜になります。



最後に、これらを活性化するエクササイズをお伝えして実際にやっていただきました。

① 座位で足裏をしっかり床につけて、椅子の背もたれから背中、腰を離して座ることで、【多裂筋】の活性化をしました。② ①の状態から、肛門を軽く引き締めるように力を入れたり、抜いたりを繰り返し、【骨盤底筋群】の活性化をしました。③ 最後に腹式呼吸を実施し、呼気と吸気に合わせて【横隔膜】と【腹横筋】の活性化をしました。

講話とともに、いつでも取り組みやすいエクササイズを実践していただきました。パーソナリティのお2人も、気軽に楽しく実践していただき、大変感謝しております。



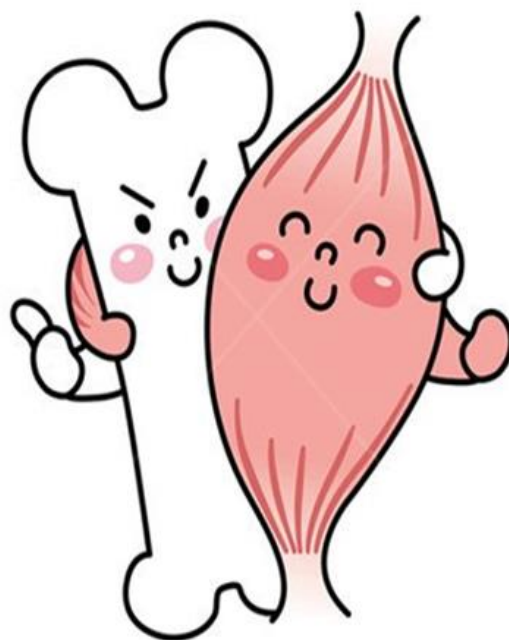
熊本健康・体力づくりセンター 高野 聡

【食事で元気な筋肉をつくる方法について】

私たちは、20～30代を境に1年ごとに1%ずつ筋肉が減少していきとされています。ということは、70歳になれば40%も減少してしまいます。筋肉が減少してしまうと、転倒や生活習慣病のリスクが増加すると言われています。そのため、健康寿命を延伸するためにも、筋肉量を維持しなくてはなりません。その方法は、やはり「運動と食事です。」今回は、食事のを中心にお話ししました。

意識することは簡単なことです。3食きちんと摂り、毎食にたんぱく質を入れることです。例えば、「卵、魚、肉、納豆、豆腐など」です。可能でしたら、1食で手の平サイズ分を摂取して欲しいと考えています。

筋肉を増やすために、一番に思いつくことは運動だと思います。しかし、年齢を重ねれば重ねるほど、食事が大変重要になってきます。筋肉量を維持し、いつも笑顔で元気であると、家族、仲間、地域の方が喜ばれます。いつまでも、若々しくいるために、是非運動だけでなく、食事も気をつけて筋肉量を維持して下さい。



熊本健康・体力づくりセンター 山下 亮



編集後記

新型コロナウイルスの影響に苦しめられている中で、豪雨災害まで起ころうとは思いませんでした。まだまだ大変な状況ではありますが、リハビリテーションを通して少しでも皆様のお役にたてるようにより一層努めてまいりたいと思います。(ST 井上理恵子)