

- 目次 -

- 1 第37号発行に添えて センター長挨拶
- 2~3 密着リハ紹介 寺尾病院様
- 4~5 「ふれあいの集いかたんなっせ体操」再開
- 6 本年度研修会の予定 編集後記

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:2023年6月30日
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

第37号発行に添えて ~ご挨拶~

皆さま、こんにちは。2023年も早や6ヶ月が過ぎようとしており、梅雨の時期をいかがお過ごしでしょうか？
2020年1月に熊本県で新型コロナウイルス感染症者が初めて発生し、多くの場面で自粛生活を強いられました。2023年5月8日をもってその国内の位置付けが2類から5類へと変更されました。繁華街や観光地も徐々に以前の賑わいを取り戻しつつあります。一方、新型コロナウイルス感染者の減少に反し、インフルエンザ罹患者の増加傾向が見られるなど、私たちは引き続き感染対策のための努力を続ける必要があります。

自然界の脅威となった感染症とは別に、最近ではチャットGPTや生成AIなどの技術の進展が話題になっています。これらのテクノロジーは私たちの生活やビジネスに新たな可能性をもたらし、私たちの未来をより豊かにしてくれるでしょう。ただ、残念なことにこれらの最新技術も既に悪用する報道もあり、使用制限や規制といった動きも見られます。高齢化する時代の流れの中で有益に活用されることを願うしだいです。

熊本市では、今年度より地域活動支援事業として「サロン等の通いの場」に対するリハ専門職の派遣や「ロアツソウェルネスプログラム2023」としてプロスポーツチームのトレーニング等を取り入れて65歳以上の方450名を対象に同じプログラムを使用した健康教室の開催といった新たな事業が開始されました。

これらの取り組みは高齢社会における健康や介護予防への意識を高め、より充実した生活をサポートするものと期待しています。引き続き、リハビリテーションの観点で地域の皆さまの支援に取り組んで参りますので、ご協力とご指導ご鞭撻くださいますようお願いいたします。

2023年6月26日

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

センター長 渡邊 進

地域密着リハビリテーションセンター 寺尾病院

熊本市北区管内の地域密着リハセンター7施設様に活動の様子をうかがっておりますこのシリーズ、第3回は、地域密着リハビリテーションセンター寺尾病院の理学療法士 西村隆文様に御寄稿を頂きました。

「地域の暮らしを守る

地域密着リハビリテーションセンター 寺尾病院」

新型コロナウイルス感染症も感染症法上の5類に変更され、徐々に以前のような日常が戻りつつあるところですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。さて、今回は寺尾病院の地域密着リハビリテーションセンターの活動についてご紹介させていただきます。

当センターは熊本市北区にあります寺尾病院に設置されています。寺尾病院は回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟を有した“回復期”を中心とした病院です。地域の皆様に対するリハビリテーション（以下、地域リハ）としても通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション等を展開しています。地域リハでも効果的なリハビリテーションを提供するため、利用者一人一人に多職種それぞれの専門的な評価を実施し、頻回に話し合いを行い、目標に向けてそれぞれの専門職が専門性を活かして活動を行なっています。



くまもと元気くらが支援で体操を行っている様子

地域密着リハビリテーションセンターの活動は、通所リハビリテーションに関わる理学療法士・作業療法士が行っています。当センターでは、くまもと元気くらぶ支援で万楽寺地区の「万楽寺いきいき百歳くらぶ」と嘉村地区の「元気くらぶ嘉村」さんにお伺いしています。

【くまもと元気くらぶ支援内容】

体力測定

いきいき百歳体操指導

カミカミ体操(嚙下体操)

日常生活上の助言 など



くまもと元気くらぶ支援での体力測定の様子

参加者の皆さんは、体力づくりや介護予防に熱心で、関節痛の緩和方法やその予防、食事や栄養の事などについて積極的に質問をされます。そんな中、突如新型コロナの猛威にさらされ、1年以上の間、熊本元気くらぶの活動が休止となり、参加者の皆さんの健康面を心配しておりました。2021年の夏ごろより徐々に活動を再開し、また皆さんの笑顔をみる事ができて嬉しく思っております。しかし、一方で一部の参加者の方からは新型コロナの自粛期間中に「外出する機会が減り、体力が落ちた」などのお話がありました。あらためて、地域密着リハビリテーション活動を含めた高齢者の方々の外出機会の重要性と、介護・福祉分野などの地域に関わる方々と地域のニーズや課題を共有し、連携してサービスを提供することの大切さを感じました。当センターとしては、地域の皆さんに対してリハビリテーションの重要性や利用方法などについても啓発を行なっていく事が重要であると考えています。今後、今まで以上に地域活動に取り組み、地域の皆さんへの情報発信も強化していきたいと思っております。

今後も寺尾病院の地域密着リハビリテーションセンターを宜しくお願い致します。

地域密着リハビリテーションセンター寺尾病院
リハビリテーション部部长 西村隆文

地域活動(ふれあいの集い かたんなっせ体操)再開しました！

ささえりあ清水・高平 中島沙弥さんからのご報告

熊本市高齢者支援センターささえりあ清水・高平では、コロナ禍で中止となっていた地域活動の再開支援や新たなサロンの立ち上げなどの支援を行っています。

今回は、高平台地域コミュニティセンターで行われた地域活動について紹介します。高平台3-3町内では、もともと民生委員・児童委員が体操教室を立ち上げ、活動を続けていました。しかし、コロナの影響と立ち上げから関わってきた民生委員・児童委員が退任されたこともあり、活動を休止されていました。

令和3年9月に新任の民生委員・児童委員お二人へ声をかけ、熊本健康・体力づくりセンターで個別に地域住民向けの体操を指導し、体操教室の再開をよびかけましたが、まだ体操を地域の皆さんに自分達が指導するのは心もとないと不安の声もあり実施には至りませんでした。そこで、令和5年5月の第1回の体操教室に熊本健康・体力づくりセンターの山下亮氏をお呼びし、参加の方へ体操を指導していただき、ようやく再開を決心されました。

写真は第1回の様子です。地域からは「体操が始まるのを待っていました。」「とてもよかったです」という声が聞かれました。



代表者の方へ今後の意気込みを伺いました。

地元の皆様の健康増進に向けて一生懸命がんばります！

との事でした。私達も一緒に頑張りますよー。

山下氏には、あと1回現地で指導いただき、その後は民生委員・児童委員の指導のもと体操を継続していかれることになっています。

ささえりあ清水・高平では、新たにリーダーとなった方のフォローや地域活動が継続できるようなアドバイスをっていきます。

ささえりあ清水・高平 中島沙弥

地域活動(ふれあいの集い かたんなっせ体操)再開しました！

講師 山下亮さんからのご報告

令和5年5月に、“かたんなっせ体操”の指導に行ってきました。“かたんなっせ体操”とは、さきえりあ清水・高平が中心となって作成し、住民主体型体操サロン向けに考えられた体操です。

今回の指導では、「なぜ、この体操が必要なのか」を一つ一つ説明しながら、サロンで体操を継続したくなるように伝えました。また、サロンだけではなく、自宅で続けることで転倒予防や介護予防につながり、それが参加者それぞれの目標達成や充実した生活につながることも伝えました。近年、1人ではなく、みんなで体を動かすことは認知機能、寿命、介護予防、メンタルヘルスなどに良い影響を与えることが分かってきています。

今回お伺いした体操サロンの「かたんなっせ清水・高平」では、新しい民生委員の方が前任の方から引き継ぎ、体操リーダーとしてサロンを継続しようと頑張っておられました！

今後も、「人の繋がり+かたんなっせ体操」の輪を広げ、地域の方々が元気になるよう、体操リーダーの方々と楽しく“かたんなっせ体操”を広げる活動ができればと思います。



今日はみんなで
21名、はりきっ
ています。

熊本健康・体力づくりセンター 山下亮

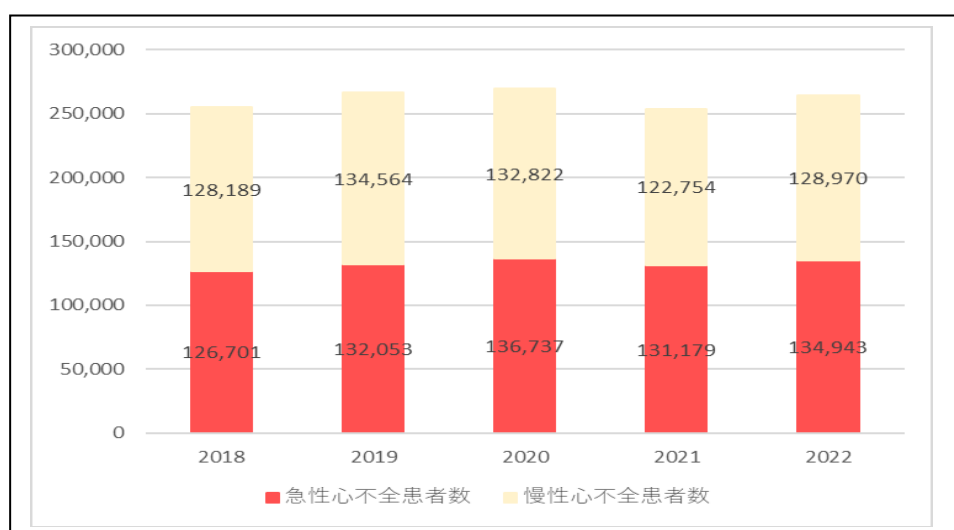
熊本地域リハビリテーション広域支援センター熊本機能病院

2023 年度研修会予定

当センターでは例年 2 回程の研修会を開催してきました。

今年度は、心疾患をテーマに開催を検討しています。当院で取り組んできた心臓リハビリテーションを通して、心不全の方の再入院が多い印象があり、より良い支援のあり方を地域リハに関わっておられる皆さんと考える機会にしたいと思っております。

【心不全入院患者のうち、急性、慢性心不全入院患者数】



*回答施設数 2018年 1561 施設、2019年 1523 施設、2020年 1533 施設
2021年 1476 施設、2022年 1516 施設。
一般社団法人日本循環器学会 循環器疾患診療実態調査 2022年 Web 報告書 P15 より

研修会開催が決まりました、ご案内いたします。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

編集後記

密着リハやサロン活動など、地域活動の再開をお伝えする事ができ、何よりだと思っております。感染対策は継続しながら、今後活動が活発化する事が期待されますね。

今回のニュースレターは、見出しを BIZ UDP ゴシック、本文を BIZ UDP 明朝で作成しました。ユニバーサルデザインフォントは、ロービジョン、読字障害の方だけでなく、どなたにも見やすく読みやすいと言われてますが、いかがだったでしょうか。みんなが暮らしやすいような工夫がどんどん増えていくといいですね。

