

渋川地域リハビリテーション広域支援センター ニュースレター 「あじさい」

2010年3月 発行 医療法人 菊栄会 渋川中央病院内 事務局
渋川市石原 303-2 TEL 0279-60-6565 FAX 0279-60-6566
E-mail area@shibukawa-riha.com

1. 生き生き介護教室（講師派遣事業）

平成21年12月9日に「生き生き介護教室～生き生きリハビリ～」が渋川市の春日園で開催されました。講義内容は自宅で行えるリハビリということでした。実技の時間もあり質問も多く聞かれ、みなさん積極的に参加されていました。今後も、このような事業が各地域で開催され、たくさんの方が参加されることを期待しています。

【渋川中央病院 理学療法士 吉田】



2. 渋川市摂食嚥下研究会（講師派遣事業）

平成22年2月2日に第6回渋川摂食嚥下研究会が行われました。「毎日やろう！嚥下体操」～元気のもとはお口から～というテーマで、実践中心の勉強会を行いました。渋川地域の医療・介護従事者の80余名の方々の参加があり、摂食嚥下への関心の高さを感じました。嚥下体操は毎日継続的に続けることでより効果が得られるものですので、基本的な内容を中心に行っていました。特別な道具や場所が要らないので、病院でも施設でも在宅でも同じように行えることをお伝えしました。およそ60分、肩の体操、口や舌の体操、発声練習など積極的に取り組んでいただきました。嚥下体操がどんどん広まり、楽しくおしゃべりしたり、食べたりする人が増えるように努めていきたいと思えます。

【渋川中央病院 言語聴覚士 太田】



3. 第5回 群馬タウンミーティング 開催しました

平成22年2月6日に、第5回群馬タウンミーティングに参加してきました。今回は「住宅改修」というテーマで行われました。グループ・ディスカッションでは医療・福祉・建築・一般の方と様々な視点からそれぞれの立場での経験や困ったことについて意見を交わすことができました。その中で、一般の方から「将来、住宅改修をする際に、どこへ相談していいのかわからない」「こういった交流がどこで行われているのか情報が入ってこない」などの意見がありました。住環境に携わる様々な職種の方々と交流を持ち、よりいっそう関心が高まっていけばと思いました。

【渋川中央病院 言語聴覚士 鈴木】



4. 事業所合同研修会を実施（講師派遣）

平成22年2月18日に、小野上デイサービスセンターで社会福祉協議会の合同研修会が開催されました。今回は第一回目として「介助方法の基本」についての講演会を実技踏まえ行ないました。片麻痺の介助量が違う利用者様を想定して、介助方法の基本的なポイントや腰痛にならない方法を伝えていきました。また、今回の講演会では普段集まることのないデイサービス同士での意見公開の場となり充実した講演会となったと思います。今後は実際の現場での様子を伺い、介助者と利用者様が安心して過ごせるようサポートしていきたいです。

【渋川中央病院 理学療法士 田波】



5. いきいき介護予防普及啓発事業の報告

本事業は、高齢者が生きがいを持って活動的に暮らすことができる地域社会の構築を目指すため、圏域市町村との連携により、介護予防に関する知識の普及・啓発を図ることを目的としています。21年度は2月3日～26日に渋川市内13会場にて開催の渋川市高齢者筋力向上教室に於いて、介護予防についての説明・パンフレット配布等、介護予防普及啓発を行いました。



6. 吉岡町介護予防事業への協力

平成22年3月15日に吉岡町で行なわれた、筋トレ事業の体力測定に参加させて頂きました。参加者の方から「足の力が落ちない様に運動しなきゃね。」「どんな運動がいいのかな。朝・晩と歩いているんだけど・・・。」といったお話があり、皆様の健康に対する意識の高さを感じました。また、膝伸展筋力測定の説明を行なうと「大丈夫、3回目だから覚えてるよ。」とのお話も聞かれ、回を増すごとに介護予防事業が地域にしっかりと根づいていっていることを感じました。 【渋川中央病院 理学療法士 岩崎】



7. 渋川市介護予防サポーター上級研修（渋川市介護予防サポーター研修会議）

介護予防サポーター上級研修
平成22年3月26日（金）
13:30～14:30
渋川市役所 大会議室
『認知症予防について』

『介護予防サポーター上級研修
修了証 授与』



研修の様様



上級研修修了証授与

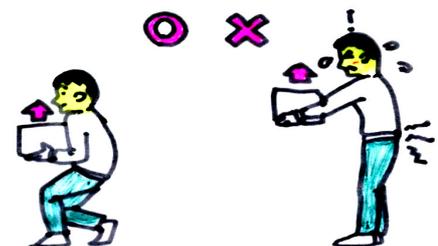
8. 平成21年度事業実績

事業内容	実績
推進協議会の開催	1回 H21.7.22 渋川合同庁舎 202会議室
研修会の開催	1回 H22.2.6 群馬社会福祉大学附属医療福祉専門学校
介護予防サポーター養成研修	渋川市 H21.10.15～11.5 中級修了者18名
介護予防サポーター上級研修	渋川市 H21.9.28 『教室に役立つレクリエーション』 H22.3.26 『認知症予防について』
実地指導	7件
電話相談	2件
情報誌発行	2回 (H22.1、H22.3)
講師派遣	生き生き介護教室 H21.12.9 社会福祉法人 春日園 『生き生きリハビリ』 渋川市摂食嚥下研究会 H22.2.2 渋川ほっとプラザ 大会議室 『毎日やろう！嚥下体操』 渋川市社会福祉協議会合同研修会 H22.2.18 小野上デｲｰビスセンター 『介助方法の基本』
いきいき介護予防普及啓発事業	高齢者ふれあい講座 H21.5.14・6.30・7.22 榛東村コミュニティセンター・榛東村中央公民館 『介護予防講演会』(認知症予防・筋力トレーニング) 市民ふれあい健康まつり H21.10.4 渋川保健センター(第二庁舎一階) 『ポｽﾀｰ展示、体力測定、体験ｺｰﾅｰ、相談ｺｰﾅｰ、体操ｺｰﾅｰ』 高齢者筋力向上教室 H21.2.3～2.26 渋川市内 全13会場 『介護予防説明、パンフレット配布』 延べ約210名

9. ワンポイントアドバイス

☆少ない力で介助をするコツ☆

○物を持ち上げるとき・立ち座り介助のとき
ひざを伸ばしたまま中腰で持ち上げると腰を痛めます。
対象者の体を引き上げる介助ときなどは、
①なるべく近づいて、②ひざの曲げ伸ばしを使うことが大切です！



○力の方向

介助するとき相手の姿勢や体重のかかり方(重心の位置)によって同じことをするにも大きな力が必要になったり、少しの力ですんだりと違いがでできます。相手の体重や力をうまく導くのが、少ない力で介助するコツです！



(社)理学療法士協会編