

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」

2012年8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. 渋川摂食嚥下研究会(講師派遣)を実施しました

第17回渋川摂食嚥下研修会(H24. 2. 7実施)において、「おいしく安全に食べるための食事介助」というテーマで研修会を行ないました。食事は毎日3回のこと、生活の中でも重要なことです。いつまでも自分の口で食べられるように気をつけたいポイントと、安全に配慮しながら介助する方法を、実技を行ないながらお伝えしました。摂食嚥下について関心が高まっているなか、必要なことがより具体的にわかるような研修会をこれからも行ないたいと思います。みなさんの声を聞かせてください。

【言語聴覚士 太田】



2. 吉岡町シルバー大学院 & 体力測定会(講師派遣)を実施しました

平成24年3月12日に吉岡町で行なわれた筋トレ事業の体力測定に参加し、主に膝伸展筋力の測定を担当させて頂きました。今現在の自分の体のことを知ることで、これからの生活習慣の改善や運動を始めるきっかけにして頂けたら良いと感じました。また、どんな筋トレをしたら良いか質問して頂いた方には簡単な筋トレの方法をお伝えしました。参考にして頂けたら嬉しいです。

【理学療法士 藤川】

平成24年3月12日に吉岡町老人福祉センターにてシルバー大学院が開催されました。今回は「食べる・話す・噛むことは健康の源」というテーマで話をさせて頂きました。参加人数は46名と今まででいちばん多いとのことでした。みなさん話を真剣に聞いて下さり、体操も積極的に取り組んでいました。今後も色々な内容を計画しているとのことで、機会があれば参加したいなと思いました。

【言語聴覚士 鈴木】

3. 第7回 群馬タウンミーティング開催しました

平成24年2月18日（土）に【第7回群馬タウンミーティング「東日本大震災・支援活動の現場報告」幸せ住まいと優しい街づくりを考える】をテーマに、群馬住環境ネットワーク・福祉住環境コーディネーター協会・渋川地域リハビリテーション広域支援センター渋川中央病院の共催で開催しました。

基調講演	13:30～14:45
グループ・ディスカッション	15:00～16:00
まとめ	16:15～16:50
会場	群馬医療福祉大学附属リハビリ専門学校
講師	関口 範之 氏（日本赤十字社群馬支部 災害救護担当 参事 日赤救護員指導者・日赤DMATインストラクター・日赤DMAT隊員【NBC隊員】）
グループ・ディスカッション グループリーダー	榎田 裕志 氏・佐藤 好彦 氏・村岡やよい 氏・山口 智晴 氏

前半は、日本赤十字社群馬支部の一員として東日本大震災発生直後から現在に至るまで、被災地で支援活動を行っている 関口 範之 氏をお招きしての基調講演。それを受けて後半は、グループに分かれてディスカッションを行いました。

講演会担当者より

平成24年2月18日に群馬医療福祉大学附属リハビリ専門学校で群馬タウンミーティングが開催されました。内容は、東日本大震災で学んだことについて講義・ディスカッションを行いました。実際に現場で活躍している前橋赤十字病院の災害救護の方からお話しをいただき、震災から復興していくための取り組みについて学びました。ディスカッションでは原発問題について話し合いました。福島県から参加している方もいて、放射能汚染について考えさせられることが多かったです。原発に関心を持ち、正しい情報を得るということが必要だと感じました。

【理学療法士 諸田 作業療法士 今井】



4. 平成23年度事業実績

渋川地域リハビリテーション広域支援センター平成23年度の活動実績を以下に示します。

事業内容	実績																
推進協議会の開催	1回 H23. 7. 6 渋川保健福祉事務所 会議棟 会議室																
研修会の開催	1回 H24. 2. 18 第7回群馬タウンミーティング 群馬医療福祉大学附属リハビリ専門学校																
介護予防サポーター養成研修	<table border="0"> <tr> <td>渋川市</td> <td>H23. 10. 6</td> <td>初級修了者</td> <td>14名</td> </tr> <tr> <td></td> <td>H23. 10. 13~10. 27</td> <td>中級修了者</td> <td>12名</td> </tr> <tr> <td>榛東村</td> <td>H23. 11. 15</td> <td>初級修了者</td> <td>20名</td> </tr> <tr> <td></td> <td>H23. 11. 30~12. 15</td> <td>中級修了者</td> <td>18名</td> </tr> </table>	渋川市	H23. 10. 6	初級修了者	14名		H23. 10. 13~10. 27	中級修了者	12名	榛東村	H23. 11. 15	初級修了者	20名		H23. 11. 30~12. 15	中級修了者	18名
渋川市	H23. 10. 6	初級修了者	14名														
	H23. 10. 13~10. 27	中級修了者	12名														
榛東村	H23. 11. 15	初級修了者	20名														
	H23. 11. 30~12. 15	中級修了者	18名														
実地指導	12件																
情報誌発行	1回 (H24. 1)																
その他の事業 (講師派遣等)	<p>※吉岡町いきいき健康大学 H23. 7. 14 「バランストレーニング」 H24. 2. 23 「笑いあり、脳トレあり」</p> <p>※吉岡町シルバー大学院 H23. 7. 25 「食事と栄養」 H23. 9. 26 「体力測定会」 H24. 3. 12 「食べる・話す・噛むことは健康の源」 「体力測定会」</p> <p>※榛東村 高齢者ふれあい講座 (全3回) H23. 7. 13 「筋力トレーニング」 H23. 7. 22 「認知症予防について」 H23. 7. 29 「食事と栄養」</p> <p>※渋川市介護予防サポーターフォローアップ研修 H23. 9. 30 「高齢者の筋力トレーニングの進め方 ～準備・整理体操について～」</p> <p>※渋川市社会福祉協議会ヘルパーステーション職員研修 H23. 12. 3 「介護技術教室」</p>																
いきいき介護予防 普及啓発事業	<p>※渋川市市民ふれあい健康まつり H23. 10. 30 「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」</p>																

5. ワンポイントアドバイス

☆ ウォーキングの基礎知識 ☆

- ◆ 腕をしっかりと振り、少し早足で歩く。歩幅は大きめが良い。
- ◆ ウォーキングしながらおしゃべりできる程度、汗をうっすらかく程度が最適。
- ◆ ウォーミングアップとクーリングダウンをしましょう。

ウォーキング前には体操やストレッチなどを行い、終わる時は少しずつスピードを落としてゆっくり歩き、その後ストレッチなどで筋肉をほぐして柔らかくしておきましょう。

- ◆ 水分補給をしっかりとしましょう。
- ◆ ウォーキングを行う時間帯は食後2～3時間後が良いでしょう。空腹時や食後すぐは避けた方がよいでしょう。

☆ ウォーキングのフォーム ☆

- ① 背中をしっかりと伸ばして胸を張る。
- ② 肩の力を抜いてリラックスする。
- ③ 肘を90度ぐらいに曲げて、腕を大きめに振る。
- ④ 着地は踵から行い、その後踵から前方へ重心移動を行い、親指の付け根で地面を蹴り上げます。

☆ ウォーキングシューズの選び方 ☆

- ① 踵があまり高くない、クッション性がほどほどのもの。
- ② 指先が自由に動かせる、余裕のあるもの。
- ③ 踵をしっかりと包み込んでくれるもの。
- ④ 購入する時は、午前よりも午後にする。
- ⑤ サイズを選ぶ時は、まず踵を合わせる。
つま先が人差し指1本分余るぐらいのもの。
- ⑥ 必ず両足履いて、店内を歩いて試す。

