



- 目次 -

- 1 第30号発行に添えて ~ご挨拶~
センター長就任にあたって
- 2 復興団地への支援活動1
- 3 復興団地への支援活動2
- 4 復興団地への支援活動3
- 5 体操サロン「かたんなっせ」
- 6 高齢者の転倒について考える
編集後記

vol. 30

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：2018年3月15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

担当：東利雄（理学療法課 課長補佐）

第30号発行に添えて ~ご挨拶~ センター長就任にあたって

平成29年4月より熊本地域リハビリテーション（リハ）広域支援センター熊本機能病院のセンター長を拝命しました三宮克彦（さんのみやかつひこ）でございます。

これまで中島雪彦前センター長が築いてこられた取り組みを継承し、この地域で保健・医療福祉に関わられている方々と協力して、熊本市北区住民の皆様の健康回復・維持・増進に尽力してまいりたいと存じます。微力ではございますが、どうぞよろしくお願いいたします。

熊本県では、地域リハ活動をさらに強化（市町村が実施する介護予防事業への支援）するために、平成29年度から地域密着リハセンターの指定を始めました。熊本市北区においては、平成30年1月時点で8カ所の保健・医療機関が登録されています。また、熊本市は「くまもと元気クラブ」と称して、**介護予防**を目的とした「**住民主体**」の「**運動を取り入れた活動**」を推奨しております。今後、地域リハ広域支援センターと地域密着リハセンターが緊密な連携を図って、地域に対してこれまで以上に身近なりハ支援体制を構築することが急務と考えます。

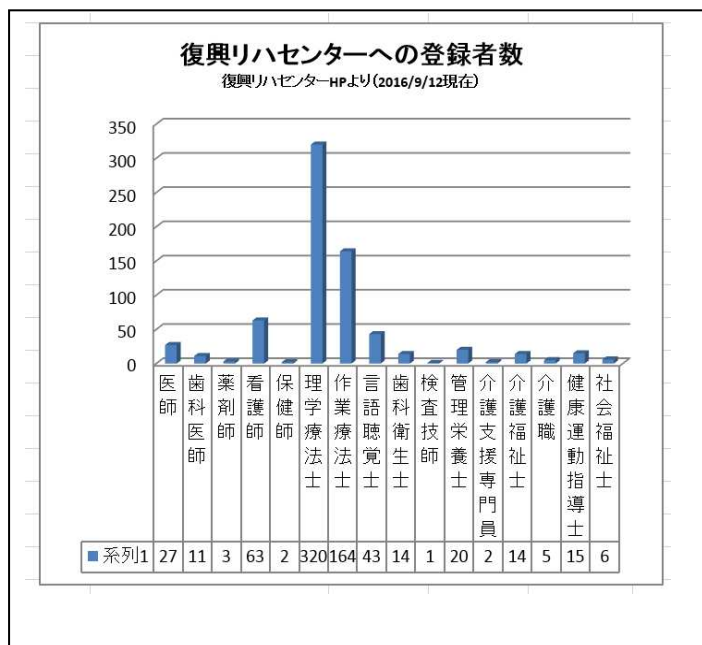
熊本地震から1年10ヵ月が経過しようとしておりますが、復興にはもう少し時間がかかることと思われまます。熊本市北区の皆様が住み慣れた地域で生き生きと過ごして下さいますよう祈念申し上げますとともに、当センターはこれからも皆様のご指導とご協力を賜りながら活動を進めてまいります。何卒、よろしくお願い申し上げます。

平成30年3月 熊本機能病院センター長 三宮克彦

仮設団地への復興リハビリテーション支援活動 1

熊本地域リハビリテーション広域支援センターNEWS「第 29 号」で熊本地震の発生後、2016 年 5 月～7 月に渡り熊本市北区内の拠点避難所へのリハビリテーション支援活動について報告しました。

その後、高齢者等の心身機能の低下を防ぐことを目的に「熊本県復興リハビリテーションセンター」が設置（2016 年 7 月 14 日）され、2016 年 9 月 12 現在のデータでは PT、OT、ST 等のリハビリテーション専門職を含め 710 名が登録され被災地でのリハ支援活動が展開されています（図 1）。



当センターでは、復興リハビリテーション支援活動として 2016 年 10 月～2017 年 3 月まで主に益城町の応急仮設住宅初期改修への対応、2017 年 5 月より嘉島町・上島仮設団地、7 月より御船町・ふれあい広場仮設団地における介護予防活動支援を行ってきました。

益城町を中心に活動を行った応急仮設住宅初期改修は期間中、PT・OT スタッフ延べ 43 名が 22 日間で 52 件に対応しました。主に、玄関入口の階段・浴室・トイレの手すり設置や玄関先の階段の段割の検討を行っています。実際の写真を次のページに掲載しています。

写真 1：玄関入口の階段手すり

写真 2：浴室手すり

写真 3：トイレ手すり

写真 4：段割

仮設団地への復興リハビリテーション支援活動 2



写真1：玄関入口の階段手すり



写真2：浴室手すり

写真3：トイレ手すり



写真4：段割

仮設団地への復興リハビリテーション支援活動 3

嘉島町・上島仮設団地と御船町・ふれあい広場仮設団地における介護予防活動支援では、3ヶ月を目処に定期的に体力測定を実施し体力・活動性の低下が生じないようにストレッチ運動、筋力維持・強化運動、レクリエーションプログラムをリハ専門職の指導のもと対応にあたっています。

2017年12月末までに当センターからの派遣状況は、嘉島町・上島仮設団地で16日間で延べ90名の参加者にPT・トレーナー述べ32名が対応しました。また、御船町・ふれあい広場仮設団地では、24日間で延べ106名の参加者にPT 述べ32名が対応しました。

レク場面 写真5

レク場面 写真6



2017年12月12日、熊本市中央区の熊本県医師会館で開かれた「平成28年熊本地震の発生に伴う復興リハビリテーションセンター活動中間報告会」において、総合本部長の林邦雄医師が本活動を2018年3月末で終了する事を報告されました。

仮設住宅の閉鎖は1年間延長となったものの、これまでの復興リハビリテーションセンター活動で維持されてきた対象者の方々の身体・運動機能が低下しないよう、各地域の実状に応じた今後の取り組みが課題となっています。

被災された方々の生活を含め、1日でも早い熊本の復興を願っています。

広域支援センター事務局長 理学療法士 東利雄

体操サロン 「かたんなっせ」

近年、介護予防のための住民主体で構成される体操サロンが注目を浴びています。私たちも、平成 25 年度から熊本市高平台校区を中心に運動強化型サロンである「かたんなっせ」を立ち上げていきました。今回、そのノウハウを少しでも介護予防の専門家の方々のお役に立つことができればと考え、平成 29 年 10 月 4 日に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主催の講習会で講演をしました。地域包括支援センターのスタッフや病院の理学療法士の方など多くの方にお集まり頂きました。

私からは、「サロン創出は、筋力アップやバランス能力の向上による介護予防の効果のみならず、地域住民の繋がり（ソーシャルキャピタル）が強化され、健康感や幸福感の向上や健康づくりに繋がる」という講演をさせて頂きました。また、その繋がり強化のために住民のネットワークづくりの方法もお話ししました。もう 1 人の講師の、ささえりあ清水・高平の生活支援コーディネーターの橋本さんからは、「清水・高平台校区の体操サロンの現状と課題」を発表され、住民主体の体操サロンの継続の難しさを知る事ができました。

発表の後は、参加されている各専門家の方々とディスカッションをしました。今後に繋がる非常に有意義な話し合いができました。今回の講習で学んだことを活かして、今後のサロン育成活動に繋げていきたいと思えます。

熊本機能病院併設 熊本健康・体力づくりセンター

山下 亮



高齢者の転倒について考える

転倒は高齢者にとって寝たきりにつながる重大な問題です。

まず、転倒とは、「他人による外力、意識消失、脳卒中などにより突然発症した麻痺、てんかん発作によることなく、不注意によって、人が同一平面あるいはより低い平面へ倒れること」と定義されています。

転倒の危険因子は内的要因と外的要因に分けられます。内的要因は加齢変化（筋力・バランスの低下等）、身体要因（脳血管障害・認知症・心疾患等）、薬物（睡眠薬・降圧薬等）があり、外的要因は生活環境要因で段差・履物等が上げられます。

また、転倒は骨折の原因となり疼痛をもたらします。疼痛だけではなく再び転倒することへの不安から ADL 制限や廃用症候群を引き起こし、転倒のリスクが高くなる転倒後症候群を引き起こします。

当施設でも転倒に対して調査を行い、対策を行っています。

その中で、通所リハビリを利用している要支援者と要介護者や、入所施設を利用されている方々の転倒状況が違っていたことがわかりました。要支援者は注意機能の低下が転倒と関連しており、要介護者では運動機能の低下が転倒と関連していました。我々の仮説では加齢や疾病と共に物事を認識して判断し行動する能力から低下し、後に身体機能が低下していくことで転倒の危険性が増えていると考えます。入所施設では、さらに要介護度の重度者が多く、食事前夜や夜勤帯での移乗動作等での転倒が多く見られています。

転倒予防を行う際に、身体機能の向上や環境調整は大事な項目です。しかし、生活範囲の広い対象者に関しては色々な環境に柔軟に対応できる認識機能の向上が必要であり、生活に介助が必要になってきた対象者に関しては運動機能の低下も著しくなるため筋力・バランス能力向上が必要だと考えます。重症度が高くなるにつれて生活スペースの環境調整（特に移乗を必要とする場所）や動作練習等が必要になってくると考えられます。

転倒予防を完全に行う事は困難かもしれませんが、高齢者に関わる中で切り離せない課題だと思います。今後も転倒予防の対策は変化させながら、少しでも転倒を減らしていくことが出来ればと思います。

介護老人保健施設 清雅苑

理学療法士 赤瀬諒市



編集後記 熊本の復興は確実に進んでいるものの、まだまだ道半ばなのだと思います。私たちのできる限りの事をこれからも継続していくしかありません。来年度もよろしくお願ひいたします。

言語聴覚士 井上理恵子