

甲州リハ お役立ち情報

第7号
2022年2月



甲州リハビリテーション病院は、「地域リハビリテーション」を推進しています。地域リハビリテーションは、高齢になっても、病気や障害を負っても、住み慣れた場所で生き生き暮らしていける地域づくりを目指します。

「お役立ち情報掲示板」は、地域住民の皆様や患者様、利用者様に、医療・リハビリ・看護・介護・福祉などの視点で有益な情報を届けするものです。甲州リハビリテーション病院を身近に感じて頂けるよう、ぜひご覧ください。

第7号(2022年2月) の 内容

- 脳卒中コーナー「脳卒中後の自動車運転」 p1~4
- 認知症コーナー「甲州カフェ新聞
管理栄養士の開かれ」 p5~6
- フレイルを知ろう！運動編 ① p7

出前講座も
行ってます！

【お問い合わせ】

甲州リハビリテーション病院 地域包括ケア推進部 : 森 彰司 (もり しょうじ)

TEL : 055 (262) 3333 / Mail : tiiki-hokatu@krg.ne.jp

脳卒中後の自動車運転

脳梗塞や脳出血など、脳に損傷をきたす病気は、自動車運転に影響を及ぼすことがあります。今回は、脳卒中後の運転に関する情報の一部を紹介します。

三澤 陵
(作業療法士)

今回紹介している、リハビリ内容や、自動車改造や、事例等については、あくまで一例であり、全ての方に当てはまるわけではないことをご理解下さい。

- 運転に必要な基本的な能力 -

運転は、「認知」「予測」「判断」「操作」を繰り返しながら実施しています。さらに、「計画を立てる力」も重要と言われており、**どの能力が欠けても、安全に運転をすることが難しくなるといわれています。**



- 脳卒中が及ぼす運転への影響 -

様々な症状が、運転に支障をきたす可能性があります。特に自覚しにくい症状は、周囲も気づきにくく、対処が難しいと言われています。



自覚しやすい症状

- ・ 麻痺があってペダル操作やハンドル操作がしにくい
- ・ 物が二重に見える
- ・ 言葉が上手く話せない / 理解できない

自覚しにくい症状

- ・ 信号や障害物を見落とす
- ・ 空間を把握しにくくなり、よく車をぶつける
- ・ 疲れやすく、イライラしやすい…



- 自動車運転の再開に向けて -

能力評価やリハビリテーション



紙面課題、ビジョントレーニング

指定された色や数字を素早く見つけだす課題。注意力や瞬発力を評価したり、高めるリハビリとして行います。



ドライビングシミュレーター

様々な障害物が出現する走行画面で、「認知」「予測」「判断」「操作」の一連の能力の評価・訓練を行います。

自動車改造

運転者の能力に合わせた自動車改造を行うことで、手足の麻痺等の影響を緩和して、安全性を高めることができます。

左アクセル



右足での操作
が困難な場合
に利用。

旋回装置



片手でのハン
ドル操作がし
やすくなる。

車いす積載補助装置



車いすを電動
で積み込む。

手動装置



手でアクセル
とブレーキを
操作する。

* 自動車改造には、助成制度が活用できる場合があります。

* 助成内容や条件は、自治体により異なるため、詳しくは各自治体にご相談下さい。

- 脳卒中後に運転を再開された方 -



40代 脳梗塞

右足の麻痺で、アクセル操作が困難。
運転適性相談窓口で、改造車両を勧められた。
左アクセルペダルの改造を行い、練習を重ねて、運転を再開した。
毎日の通勤や、休日のドライブなどを楽しんでいる。



50代 脳出血

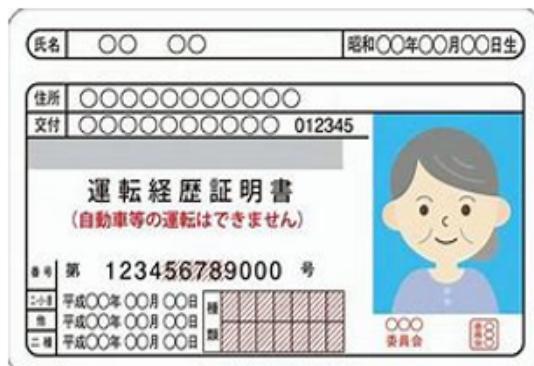
注意力が低下し、医師から「運転は事故のリスクが高い」と言われる。
通院リハビリを継続し、発症後約1年半後に公安委員会で運転再開が認められた。買い物や孫の送り迎えなど、毎日運転している。

- 運転免許証の自主返納制度 -

病状や後遺症の程度等により、**全ての方が運転を再開できるわけではありません**。状況により、運転以外の手段を検討することも必要です。ケガや病気、加齢等をきっかけに、自主的に免許の取り消しを申請する制度を**「自主返納制度」**といいます。

自主返納チェックポイント

- ✓ 自主返納を行う**本人が申請**（代理申請不可）
- ✓ 申請時は、**運転免許証を持参**
- ✓ 申請先は、**最寄りの警察署、免許センター**
- ✓ 自主返納に伴い、**運転経歴証明書**が申請できる。



- 生涯使える、身分証明書。
- タクシー運賃や、飲食店の料金割引等の特典あり。

詳しくは各自治体へ

- 運転再開を考えるときの相談場所 -

相談先① かかりつけ医

まずは、病状や再発の可能性など、医学的な判断が重要です。かかりつけ医等に相談してみましょう。



相談先② 山梨県の運転適性相談窓口

山梨県総合交通センター内には、様々な理由で運転に不安のある方や、そのご家族を対象に、運転に関する相談が行える窓口があります。



山梨県警察本部運転免許課

【連絡先】 住所：〒400-0202 南アルプス市下高砂825番地
電話：055(285)0533

高齢運転支援係
もあります！

【受付時間】 月曜日から金曜日 午前8時30分～午後5時（祝祭日を除く）

- 知っておきたい、運転に関する法律 -

● 道路交通法

「病気等の理由で正常な運転が出来ないおそれがある状態で車両等を運転してはならない（一部抜粋）」

● 免許更新時・取得時における質問票提出の義務化

● 質問票における虚偽申告に対する罰則

1年以下の懲役、30万円以下の罰金

● 医師の任意通報（届出）制度

個人情報保護の枠を超えて、運転に危険性がある方の情報を、医師が公安委員会に届け出ることができる。



参考：警察庁webサイト (npa.go.jp)

認知症コ～十～

甲州カフェ新聞

『甲州カフェ』は甲州リハビリテーション病院が運営する認知症カフェです。
今回は、「食べること」「免疫と発酵食品」のお話をします。
まだ寒い日が続きますが、しっかり食べて冬を乗り切りましょう。

村松 郁
(管理栄養士)

認知症の方の「食べる」準備は出来ていますか？

食事は必要な栄養を補給し、健康を維持するだけでなく、楽しくおいしく食事をすることで、生活をより豊かにしてくれます。

このような経験はありませんか？

「生活リズムが崩れて食べられない」

毎日決まった時間に起きると、生活リズムが整います。



「食欲がない」

五感(嗅覚・視覚・聴覚・味覚・触覚)刺激で食欲がアップします。



「集中できない」

食事以外の物を、テーブルに置かないようにしましょう。



楽しく、おいしく食べるため、「食べる」環境から整えてみましょう！

「食べたくないAさん」 管理栄養士が関わった実例

81歳女性 Aさん、娘さんと二人暮らし

「食べたくない」と、痩せて低栄養になっていきました。
娘さんが料理を出しても、「あなたが食べればいいのよ」と食べてくれません。
娘さんが困って、管理栄養士が関わることになりました。

(次ページへ続く)



～続き～「食べたくないAさん」意欲に着目！

得意料理と一緒に作りました。すると…

Aさん：「さあ、召し上がれ！」

厚焼玉子を慣れた手つきで作り上げたのです。
娘さんは驚きましたが一緒に食べると、ふたりは笑顔になりました。

それから…

Aさんは、一緒に料理を作ると少しずつ食事を食べるようになりました。

長年、主婦として家族のために料理をしてきた、
Aさんの記憶が結び付き、食べられた実例でした。

ふんわり
玉子焼き♪



実際に作った厚焼玉子

食べ物探検！「発酵食品」で腸を整えましょう

乳酸菌などの善玉菌は免疫力を調整し、腸内環境を整える働きがあるといわれています。



発酵食品とは

酵母や乳酸菌、微生物の働きで食品を分解・熟成させたもの。
納豆・漬物・しょうゆ・酢 等、日本の食文化に古くからあり、他にはキムチ・チーズ・ヨーグルト等があります。

★ミニ知識★ キムチは炒めないのが○！

キムチを炒めたり、煮込んでいませんか？

キムチに含まれる乳酸菌は、熱に弱いため、仕上がりに添えるのが○！

食塩が多く含まれているため、摂り過ぎに注意しましょう。



当院では、管理栄養士が訪問栄養指導を行っています。
困りごとがありましたらお気軽に、お問合せ下さい

フレイルを知ろう 運動編

当院では、山梨県からフレイル予防推進事業の委託を受け、県民の皆様の健康寿命延伸に向けた活動をしております。今回からは、「運動」について取り上げていきます。

森 彰司
(作業療法士)

◆ 運動機能低下は、フレイルの最終段階

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

- 様々な過程を経て、腰痛や膝痛や筋力低下が起こってくる。
- 毎日コツコツ続けて、予防することが大切。



資料：東京大学高齢社会総合研究機構
フレイルトレーナーテキスト

◆ 運動の効果

① 身体機能の向上

- ・筋力、バランス、柔軟性等

② 生活習慣病予防

- ・肥満防止

③ ストレス発散

- ・セロトニンやエンドルフィンなどのホルモンが増加する

④ 脳の活性化

- ・脳内の血流量が増加する
- ・自発的な運動は、海馬の神経細胞生成を促進する



筋力向上以外の効果
もたくさんあります

ワンポイント体操

※ 必ずつかまって行ってください。
※ 回数や時間は目安です。

つま先立ち
10回～20回



片足立ち
1分キープ

