

甲州リハ お役立ち情報

第8号
2022年4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8号(2022年4月) の 内容

- フレイルを知ろう！運動編② p1~2
- 認知症コーナー「甲州カフェ新聞
臨床心理士の関わり」 p3~4
- 脳卒中コーナー「知って得する！自助具の紹介」 p5~7

出前講座も
行っていきます！

【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

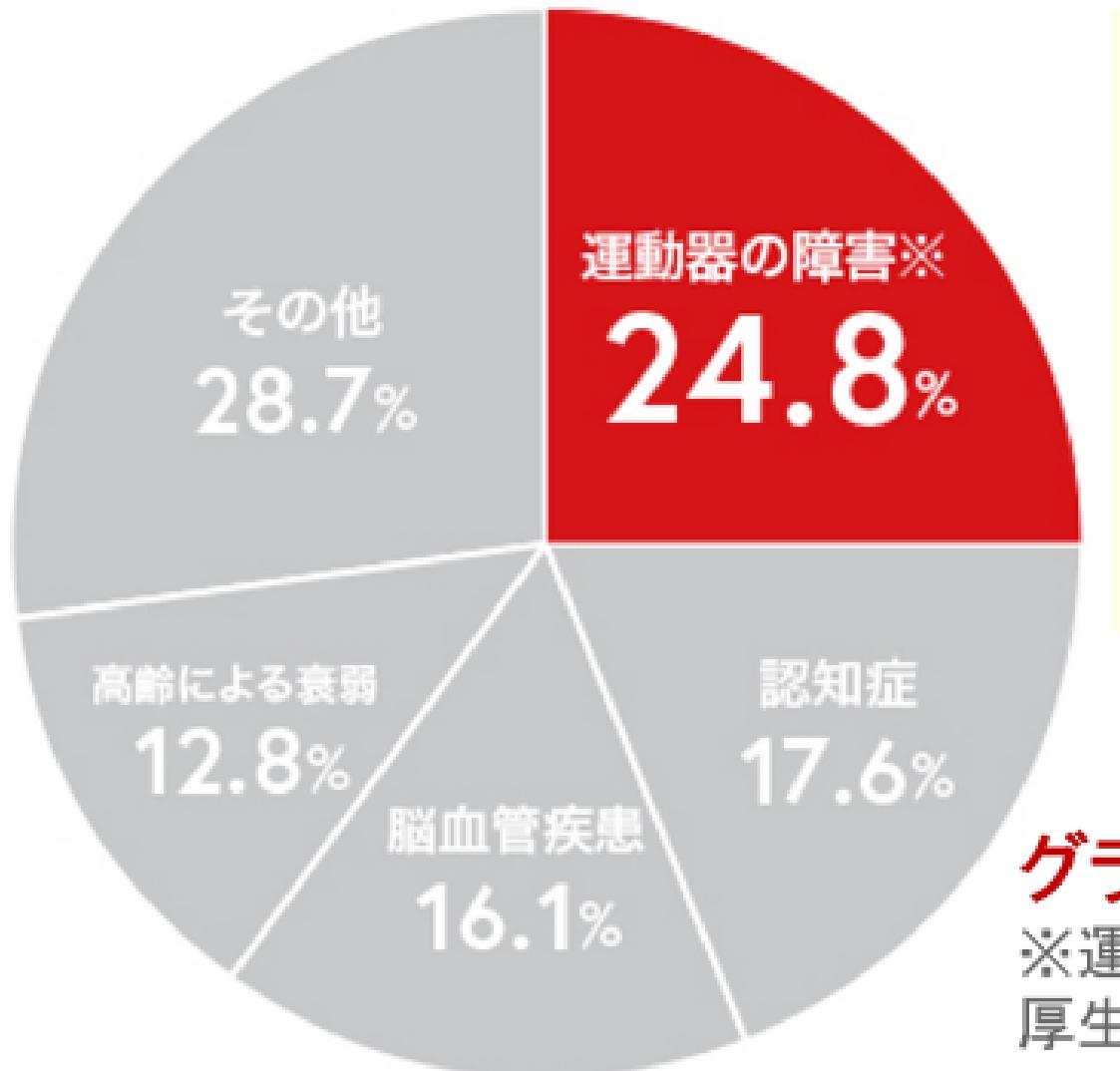
フレイルを知ろう 運動編

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、健康寿命延伸に向けた活動をしております。

今回は「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」について、取り上げていきます。

佐藤 聰
(理学療法士)

◆ ロコモは要介護の入り口になりやすい！



- ロコモティブシンドロームとは、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」
- 移動(立つ・歩く)するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。
- 通称「ロコモ」、日本語で「運動器症候群」。

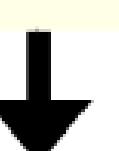
グラフ：要支援・要介護になった原因

※運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計
厚生労働省2019年国民生活基礎調査の概況より改変



◆ ロコモ度チェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難（掃除機の使用、布団の上げ下ろし等）
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



1つでも当てはまれば
運動器が衰えているサイン！

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。

スクワット
10回～20回



膝が前に出ないように

足を横に上げる
左右各10回



つま先は正面に向ける

フロントランジ（足を大きく前に踏み出す）
左右 各10回 → 左右交互に10回



前の足にしっかり体重を乗せる。
足を戻すときは、いっぺんに戻すようにする。

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、臨床心理士から、「認知症にまつわる『こころ』」についてお伝えします。

認知症を持つ方の気持ちを理解し、温かな交流を図るヒントとなれば幸いです。

三澤 知恵
(臨床心理士)

認知症にまつわる『こころ』～不安になるのは当たり前～

認知症の方々は、病気によって時間や場所が分からなくなること、周囲で起きていることの理解が難しいことがあります。そのような状況はとても**不安**を感じます。

想像してみてください



自分の行動に自信がないときに不安になるのは、**当たり前の感情**です。

不安を理解するために、臨床心理士ができること

悪循環



しかられる・否定される

不安になり不機嫌になる

不快な生活の中で、脳が退化する

良循環



ほめられる・認められる

不安が減り笑顔が増える

楽しい生活の中で、脳が活性化する



臨床心理士の関わり

- ① 悲しみや不安などの**気持ち**を受け止める。
- ② なぜその思うのか？を理解する。
- ③ 悲しみや不安が軽くなる**方法や環境**を考える。

不安から「死にたい」と口にするAさん：臨床心理士の対応



Aさん 80代女性 重度の認知症。
転倒し、骨折のため、リハビリ病院に入院。

- ・自分の物が置いてある場所が分からず。
- ・スタッフの顔や名前を覚えられず、「手伝ってもらって、お礼も言えない」「もう死んでしまいたい」
- ・「着物がないから仕立てないと」と役割が出来ず悲しい。



臨床心理士が考えたこと

【脳機能】新しいことを覚えられないから、名前や顔がわからなくなる。

【感情】環境が変わってわからないことが増えて、不安が強い。
今までの役割が出来ずに悲しい。

【強み】着物や仕事の話では、笑顔が増え、嬉しそう。



臨床心理士の対応

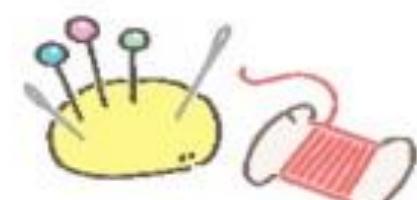
- ・毎回名前を伝え、物を置く場所を変えない。
- ・否定的な言い方をしない。「死にたい」気持ちも否定せずに聞く。
- ・話題の正誤より、「Aさんの事実」として聞く。
- ・着物の話など、明るい話題が多くなるように、努める。



その後のAさん



- ・場所や時間が分からず混乱することはある。
- ・スタッフへ笑顔やねぎらいの言葉が増える。
- ・「ほつれを縫うくらいできるわ」と役割を前向きに話す。



Aさんの記憶や判断力は改善しませんでした。しかし、不安を減らすことで、親しみのある関係や、自尊心を保つことが出来ました。



対応のポイント

- 間違いや失敗を否定せず、「不安」を増やさない。
- 「なぜその行動をとるのか？」を、本人の話を聞く。
- 「強み」=良いところ・健康的なところを尊重する。

じ じょ ぐ 知つて得する 自助具 のはなし

今回は、脳卒中後の後遺症や加齢に伴い、体が動きにくくなったときに使える便利な道具「自助具」をご紹介します。

地域開放事業担当
作業療法士

自助具は、何らかの障害や病気、または加齢に伴い、手先や体の動かしにくさを感じる人が、生活動作をより便利に、より容易にできるように工夫された、『自らを助ける道具』です。

生活の様々な場面で活躍する自助具

食事

不自由な手でも使いやすくなっている箸やスプーンや皿など



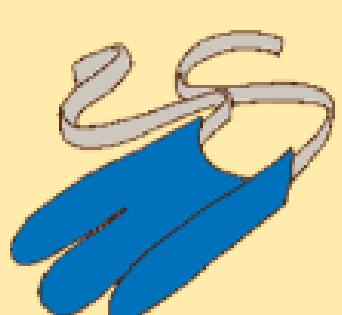
身だしなみ

片手でもできる爪切りや腕が上がらなくても髪をとかせる櫛など



着替え

不自由な手でもボタンをとめられる道具や、手が届かなくても靴下をはける道具



トイレ

片手でも切れるトイレットペーパーホルダーなど



入浴

背中に手が届かなくても体を洗える、洗体タオルやブラシなど

家事

片手でも野菜を切りやすいまな板や握りやすい包丁など



趣味・娯楽

片手でもできる手芸や編み物の道具など



コミュニケーション

一つのボタンでパソコンがつかえる道具など

その他

- ・ 指先や手の力がなくても、鍵やドアを開けやすくなる道具。
- ・ 握力が弱くとっても、ペットボトルのふたが開けやすくなる道具。など



～自助具いろいろ～

【ペットボトルオープナー】



握力が低下した人が、弱い力でふたを開けられるようになります。

【ソックスエイド】



足に手が届かない方が、足を触らずに靴下が履けるようになります。



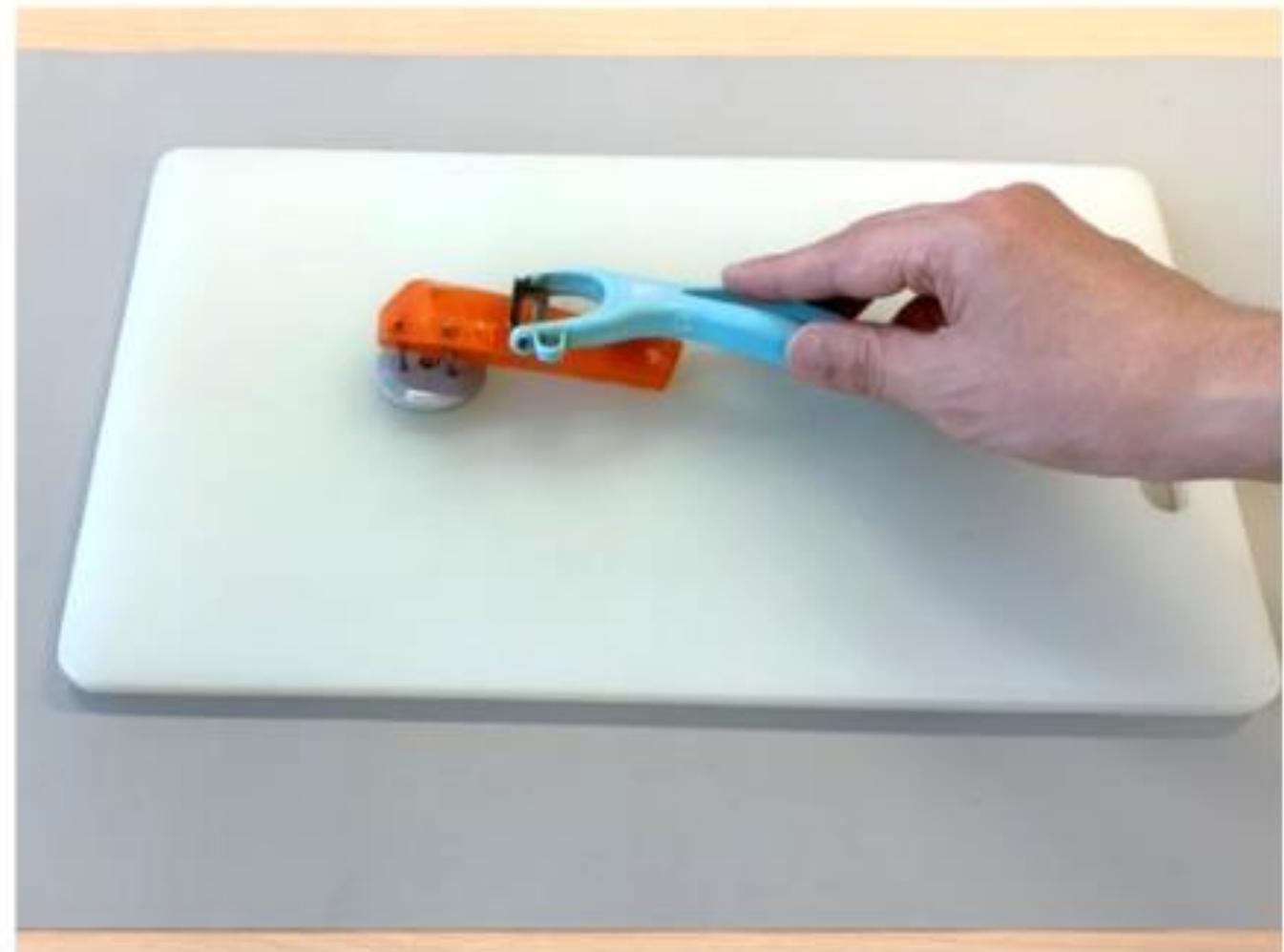
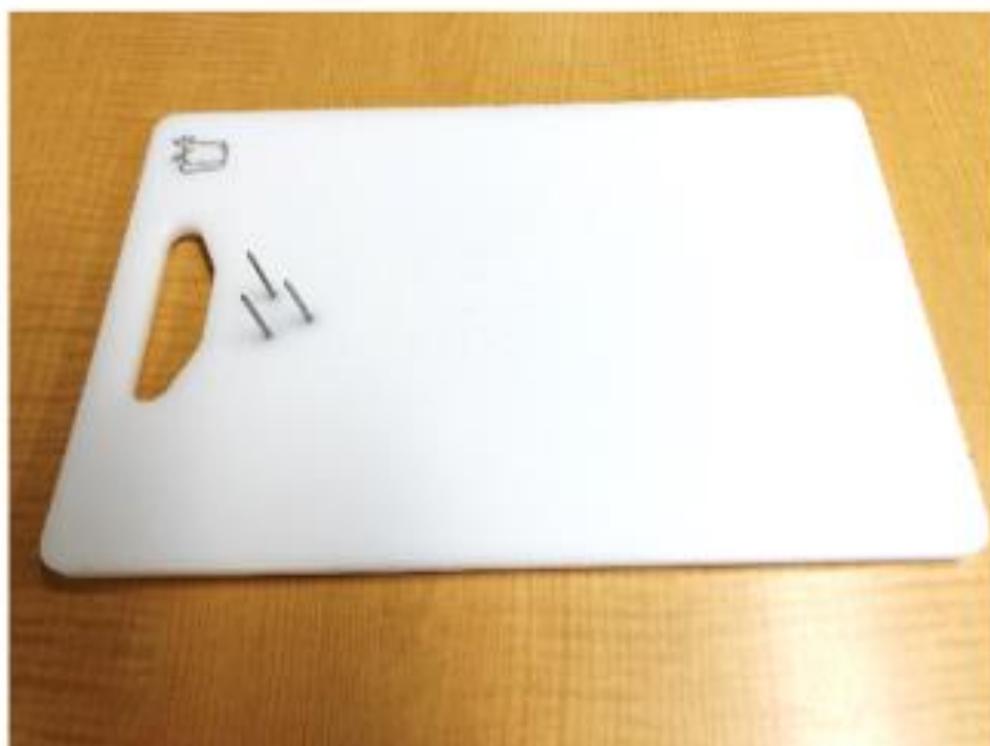
【ボタンエイド】



指の細かい動きができなくても、ボタンを留められます。



【釘付きまな板】



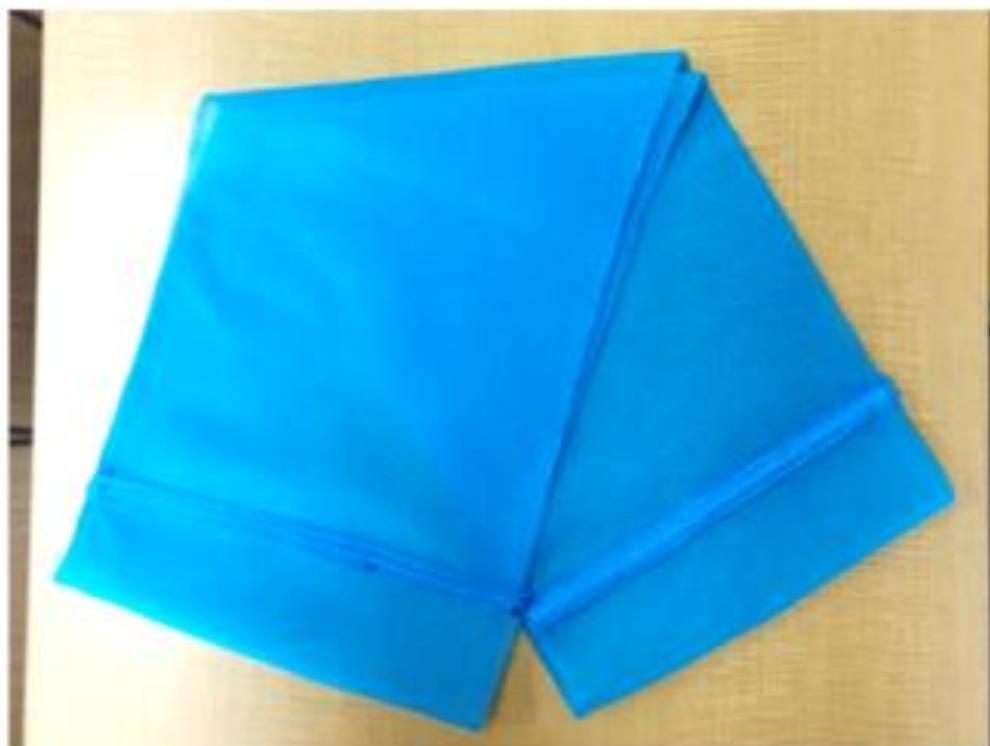
釘で野菜を固定して、片手でも野菜を切ることや皮むきができます。

【台つき爪切り】



片手でも爪が切れるようになります。

【輪にした洗体タオル】



体を通してタオルを回すことで、片手で背中も洗えます。

『自分でできることの喜び』

ケガや病気により不自由になると、誰かに手伝ってもらうことが多くなります。少しのことでも「自分でできる」ことが見つかると、それが元気を取り戻していくきっかけになることがあります。最近では、100円ショップなどでも色々な便利グッズが売っています。生活をより便利に、楽しめるように、「自助具」の存在も知って頂ければ幸いです。