

前橋地域リハビリテーション

広域支援センター

Vol. 40

ニュース

公益財団法人 老年病研究所附属病院内 H28年10月発行

認知症を語るカフェ 報告

昨年度に引き続き、今年度も当センターと前橋市共催の『認知症を語るカフェ』が開催されています。今回は、はじめて『認知症を語るカフェ』に参加した当院の理学療法士、藤井一弥がその様子と感想をレポートします。今後の開催は10月17日、11月14日、12月12日、平成29年1月23日の予定です。皆様、この機会に是非参加されてみてはいかがでしょうか。詳しくは前橋市役所 介護高齢課(027-898-6133)までお問合せ下さい。

『認知症を語るカフェ』に参加して

はじめまして、老年病研究所附属病院・理学療法士の藤井一弥です。今回、はじめて『認知症を語るカフェ』に参加しました。その様子をご報告いたします。



はじめまして、
藤井一弥です。



『認知症を語るカフェ』は昨年度4回開催されましたが、今年度は8月～1月の間に計7回開催される予定となっております。すでに7月4日と8月8日の2回開催されています。

場所は昨年度と異なり、前橋プラザ元気21 1階の『にぎわいホール』にて開催しています。

今年度も例年通り、認知症の方やそのご家族、地域の方々や通りかかった人など多くの方がカフェを利用して下さいました。また、介護予防サポーターの方々、学生、包括支援センター職員の方などのご協力もあり、とても賑やかなカフェとなっていました。



昨年度も参加していただいた方からは

「楽しみにしていた」

「回数が多くなって良かった」

などの声も聞かれ、私自身、運営に力を入れていこうと強く感じました。

初めて参加される方からは、

「最初は内容が分からなかった」

「認知症の人しか参加できないのかと思った」

などの意見も聞かれました。

しかし、帰り際には

「次回はいつやるの？」

「また参加したい！」などのお声を頂き、皆様を楽しまれ、満足されてお帰りになったことを実感致しました。



具体的な内容は、カフェであるため各自自由にお菓子やお茶を飲みながら会話などを楽しむのはもちろんのことですが、参加者の皆様で折

り紙や手芸を行い楽しんだり、認知症や介護に関する相談なども行われていました。また、カフェの終盤にはサポーターさんのピアノ演奏に合わせて全員で合唱を行いました。



今回の認知症カフェは昨年以上に大盛況で各回ともに会場が満員になるくらいの参加がありました。わたくし自身も運営する立場から色々な方と触れ合うことができ本当に良かったと感じました。



日本は高齢化社会を迎え、認知症が社会問題となることもしばしばです。認知症に関するお悩みを抱えている人が多くいらっしゃると強く感じます。認知症カフェでは、普段から認知症の方と関わっている専門職がスタッフとして参加しています。カフェに参加することをきっかけに、ご相談や交流が持てる場所にしたいと考えております。

わたくしも運営に一生懸命携わりますので、皆様のご参加を是非お待ちしております。



よろしく
お願い致します！

ある日の相談記録簿より

当広域支援センターでは、実地指導という相談業務を行っています。相談依頼を受けた入所施設・在宅関連事業所などを訪問し、日常生活指導等、身体機能や生活状況に応じたりハビリに関する相談や、介助方法などについても相談支援を行っています。また、実地指導の他、電話相談や面接相談も行っております。

今回は実際に行われた実地指導について報告いたします。皆様、是非ともご活用下さい。

★場所★

小規模多機能施設

★相談依頼者★

ケアマネジャー様

★対象者★

施設入所中の男性

アルツハイマー型認知症、大腿骨頸部骨折の既往あり

★相談・指導内容★

対象者様の日常生活動作の自立・介助量軽減また離床時間の拡大に向け、どのような介入をしたらよいかとの相談内容でした。

対象者様の日常生活動作に関する注意点や改善点、また福祉用具の活用などについて、理学療法士および作業療法士から以下のような提案させて頂きました。



《歩行について》

●現状

気が向いた時のみ歩行器にて歩行を行っている。

☞提案

歩行は見守りで出来るので、生活内で歩行機会を増やして活動性を上げていただくように提案しました。(例えば、毎食前後に食堂を往復する、トイレまで歩いて行くなど)

《自室での活動性の向上に向けて》

●現状

ベッド上で横になっていることが多い。

☞提案

端座位は安定しているため、可能であればテレビなどは離床して視聴していただく。また、下肢の簡単な運動(脚上げや膝伸ばし)を行うことを提案しました。



そして、ベッドの高さが低く、立ち上がりが努力的になっていたため、最適な高さを提示(この方の場合は腰かけた時に足が床に付く位置)しました。ベッドからの立ち上がりを練習として取り入れることは、下肢の筋力維持につながることを説明しました。

《トイレ動作について》

●現状

トイレ動作は介助にて行っている。

☞提案

パットの調整には介助が必要ですが、ズボンや下着の上げ下ろしはご自分で可能でした。過介助にならないよう、できる動作はなるべくご本人に行ってもらおうよう提案しました。



《離床時間を増やすために》

☞提案

新聞を読むなど、ホールに出て集中して取り組める趣味活動を行うことを提案しました。

続・防災豆知識

前回に引き続き、災害とリハビリテーションについて考えます。
今年四月に発生した熊本地震に当院の理学療法士、村田が大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会（通称 JRAT ジェーラット）の一員として参加しました。

活動内容を簡単に報告するとともに、災害におけるリハビリテーションの役割についてお知らせいたします。



Q:ジェーラット（JRAT）とは何ですか？

村田：東日本大震災を機に結成された組織です。大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会（Japan Rehabilitation Assistance Team）といいます。大規模災害時、救急救命以後の生活不活発病（廃用症候群）などの災害関連死を防ぐことを目的に結成されました。

JRAT 群馬チームは群馬県内の病院から派遣された医師1人、PT2人、OT1人の計4人で結成され、活動してきました。

Q: どこで活動してきたのですか？

村田：5月中旬の4日間と短い期間でしたが、熊本県益城町の避難所を中心に活動してきました。

Q: どのような活動してきたのですか？

村田：地元の保健師さんと連携しながら、高齢者の方が多い避難所で環境調整を行いました。具体的にはベッドの手すりの配置や種類の提言や、段差の解消、安全に靴の着脱ができる方法の提案などでした。また、生活不活発病（廃用症候群）やエコノミークラス症候群を予防するための体操を行ってきました。

Q:近年、災害時のエコノミークラス症候群が注目されています。予防法や運動方法について教えてください。

村田：長時間車中で寝泊まりするなど、足を動かさずにいると足の静脈に血の固まりができ、この

血の固まりが血流によって肺の血管を閉塞してしまう生命の危険を生じる可能性がある病気です。

エコノミークラス症候群の予防は、

- ① 長時間同じ姿勢にならない。
（車中など狭い空間）
- ② 足の運動をする。歩くのもいいです。



- ③ 適度な水分を取る。
- ④ 時々深呼吸をする



などです。災害でゆとりがないのは当然ですが、少しでも気に留めておいていただくと良いと思います。

編集後記

今年は長雨や台風続きで晴れの日が恋しい毎日です。皆様、体調にお気を付けてお過ごしください。

編集：理学療法士 野村・作業療法士 宮野

前橋地域リハビリテーション広域支援センター
（老年病研究所附属病院内）

☎：027-253-5165

FAX：027-253-8222

e-mail：kouikishien@ronenbyo.or.jp

URL：http://www.ronenbyo.or.jp