

前橋地域リハビリテーション 広域支援センター 情報誌

# 広域支援センター

## ニュース vol.54

公益財団法人 老年病研究所附属病院

R3年12月号

### 通いの場へのオンライン研修を実施しました

令和3年11月20日、天川町のサロンを対象に、オンライン研修を実施しました。15名程の方に参加していただき、「体とお口の健康」をテーマに、当院の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がお話をしました。身体的フレイルや、オーラルフレイルの説明や、予防のためのトレーニング方法の紹介を、当院で作成した冊子を用いて実施しました。



会場の様子



唾液腺のマッサージ方法について説明します！

当院での療法士説明の様子

新型コロナウイルスの感染対策として、オンラインでの研修となりましたが、参加者の方は、スクリーンを見ながら真剣に受講されていました。間隔をとって座り、手を挙げたり、実際のトレーニングを行ったりして通常の研修と大きく変わらず実施することができました。

コロナ禍が続き、外出の機会が減る中でフレイル予防は今後も重要な課題となります。気軽にフレイル予防が行えるように、今後もITを活用し、啓発活動や、感染状況に合わせた研修を実施していければと思います。

文責：作業療法士 宇田真宏

## リハビリ専門職向け研修会が行われました！

令和3年12月10日に、前橋地域リハビリテーション広域支援センター主催のリハビリ専門職向け研修会がオンラインで行われました。『どんな時に119番？どんな時にドクターコール？』というタイトルで、**老年病研究所附属病院 脳神経外科 医学博士 谷崎義生先生**にご講演頂きました。



研修会では、心肺蘇生法や、119番通報、ドクターコールをする際の注意点など動画を交え分かりやすく教えて頂きました。研修会に先立ち、先生からは、事前学習教材として、2つの動画紹介がありました。こちらは、楽しく救急救命に必要な知識を学べるため、是非一度ご覧下さい。

心止村湯けむり事件簿  
AED サスペンスドラマゲーム



一般市民向け応急手当  
WEB 講習 総務省消防庁



### ●新型コロナ感染症蔓延下で気を付けること

新型コロナ蔓延期の心肺蘇生法として、

- ①呼吸確認で顔が近付きすぎないようにする
- ②胸骨圧迫の前に鼻・口にハンカチやタオルを当てる
- ③成人への人工呼吸は行わない等、現在の環境下での注意点が重要です。以下の動画は、非常に明確です。



### ●どんな時に119番するのか？

まず、緊急度と重症度との違い、そして、緊急度判定は多岐にわたる疾患の症状を理解しなければなりません。そのため、現場～専門的治療までのシームレスな緊急度判定システムが作られています。医師のいない現場での、救急要請、緊急度の最初判定には、スマホアプリ「Q助」の活用が推奨されます。

また、脳卒中をいち早く発見する方法として、脳卒中スケール CPSS が紹介されました。3つの簡単なテストのうち1つでも陽性であれば、脳卒中である確率は72%、3つとも陽性であれば脳卒中である確率は、85%を超えます。

(広域の動画ページから実際の方法をご覧くださいませ：広域動画 QR) どれか一つでも当てはまれば救急要請もしくは、医師への連絡をしましょう！報告時には、最終健常確認時間の報告が大切です。

### ●医療職として、緊急時にどう報告するか？

医師など多職種との情報共有では、報告の仕方が大切です。報告には、I-SBAR-Cを知っている必要があります。ISBARCに沿って、緊急度が高い状態と判断したことを伝えるには、「どこに違和感を覚えたのか、なぜ報告したいのか、バイタルサインの異常の有無」などポイントを押さえた報告の仕方に慣れていきましょう。

(広域動画ページから実際をご覧くださいませ。)

#### 今日のまとめ

- ・私達は医療従事者です。
- ・市民の期待に答えられるように努力しましょう。
- ・市民啓発では
  - ・心肺蘇生法を早く確実に実施し、119番通報しよう！
  - ・脳卒中判断を迅速に行い119番通報しよう！のキャンペーンが積極的に実施されています。
- ・私達も、市民啓発に参加できるように励みましょう。

広域動画  
ページ↓



### ●最後に、アンケート結果含めて

最期に、多くの方にご参加頂きありがとうございました。96%の方に、「理解できた」以上の評価を頂いた一方で、初めてのオンライン研修で、音声もしくは、画像の乱れを感じた方が半数おられました。今後の課題として2月に予定されています一般研修に生かしたいと思います。

日常生活でいつどんな出来事が起こるかわかりません。アプリをインストールしたり、定期的に研修を受けたりするなど、日頃から備えることが大切だと感じました。「知っている」だけでなく、「できる」ことを増やしていくことが大切だと思います。

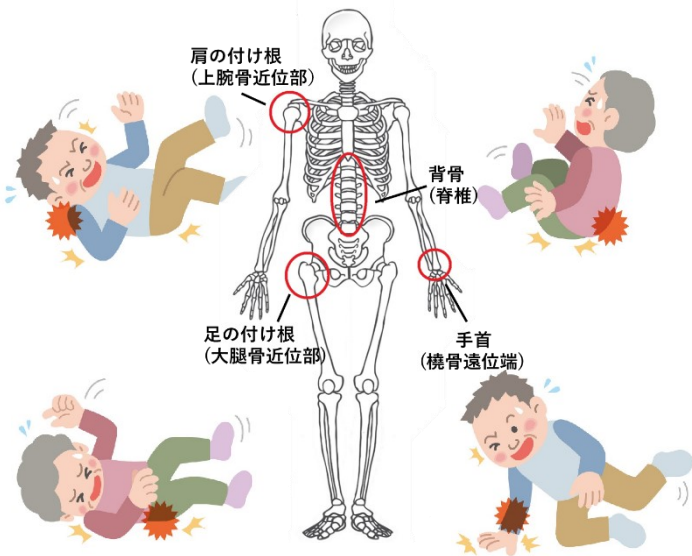
文責：理学療法士 笠原詩織

理学療法士 小山田知弘・牧雄介

前回のニュースに続いて、骨粗しょう症の豆知識についてご紹介します。今回のテーマは、「骨粗しょう症と運動」です。

1. 骨粗しょう症が原因で起こる骨折

立った高さからの転倒より弱い力や、日常生活の軽微な負荷で起こる骨折を脆弱性（ぜいじゃく）性骨折といい、骨粗しょう症が原因とされています。（下図）



脆弱性骨折は、繰り返すことが大きな問題です。背骨の骨折を起こすと次の背骨の骨折を起こす危険性が4倍、足の付け根の骨折を起こすと逆足の付け根を骨折する危険性は最大で10倍にもなります。

骨折しないことが一番ですが、次の骨折を起こさない事も非常に大切です。そのためには、転倒予防が欠かせません。

2. 転倒予防と運動

転倒を防ぐには、転び易さを知ることも必要です。まずは、自分でできる、転倒リスクチェック (fall risk index) でチェックしてみましょう。

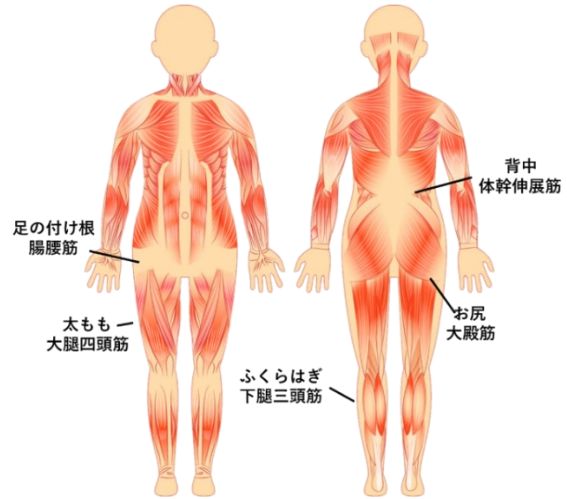
自分で行う転びやすさチェック  
転倒リスクチェック (fall risk index)

□過去1年に転んだことがありますか？	(5点)
□歩く速度が遅くなっていますか？	(2点)
□杖を使っていますか？	(2点)
□背中が丸くなってきましたか？	(2点)
□毎日5種類以上薬を飲んでいませんか？	(2点)

6点を超えると、転倒の危険性が高くなる

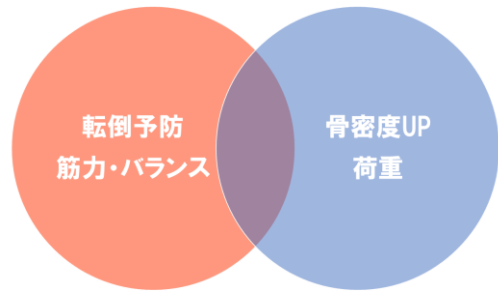
合計 点

運動による転倒予防は、筋力とバランス能力が大切です。特に筋力に関しては、加齢とともに弱くなる以下の5つの筋肉を効果的に鍛えましょう。バランス練習は、安全に配慮し、無理のないように行いましょう。



3. 骨密度と運動

運動は、骨密度を高める効果も期待されています。運動によって骨に負荷が加わると、骨に弱い電流が発生してカルシウムを呼び寄せ、骨密度を高めるとされています。さらに、体を動かすことで骨の血流がよくなるため、骨をつくる細胞の働きが活発になり、骨密度を高めることができるとも言われています。



骨粗しょう症に対する運動の目的は、**転倒予防**と**骨密度を高め維持**することです。転倒予防は「**筋トレ**」と「**バランス練習**」、骨密度には骨に負荷をかける事、つまり地面に足をつく「**荷重**」が大切です。

4. 骨粗しょう症に対する運動

骨粗しょう症対策としておすすめの運動は、**バランス練習**、**筋力トレーニング**、**ウォーキング**です。実際にやってみましょう。

## ●6分でできるバランス練習

ポイントは安全にバランス練習にチャレンジすることです。また、地面に接する足の動きは重要です。

### 足趾開きストレッチ

足趾の間に手指を深く入れ、上下に動かす、甲と裏もしっかり伸ばす。ゆっくり回すのも良い。

両足 2 分間



### 片脚バランス 左右1分間

1分間、何度足をついても構いません。繰り返し挑戦しましょう。

ポイントは、支える手！安全に配慮しつつ、頼りすぎに注意。



良い姿勢を心がけることも大切！

#### よくある失敗

- A お尻が横に飛び出す
- B 体が横に倒れ、手に頼る

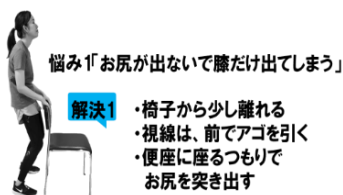


## ●筋力トレーニング おすすめは、「スクワット」能力に合わせた「スクワット」

・正しく行えば前ページの代表的な筋肉を鍛えられます。

- ・足は肩幅程度、つま先はやや外向き
- ・膝を曲げながらお尻を突き出す。
- ・膝はつま先と同じ方向に曲げる。
- ・膝はつま先より前に出さない。

#### よくある失敗



## ●ウォーキング

歩行に余裕がある方は、少し息が弾む程度のペースで歩きましょう。歩行に不安がある方は、杖や押し車を必ず使用してください。

歩く歩数や時間は、下の表を参考にして下さい。

歩数(歩)	速歩き時間(min)	予防できる病気・病態
5000	7.5	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000	15	癌、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500	17.7	筋減少症、体力低下(75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8000	20	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9000	25	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000	30	メタボリックシンドローム(75歳以下)
12000	40	肥満

青柳幸利：中之条研究 医学の歩み,2015,253,9:793-798 一部改変

## 5. まとめ

運動の難易度を

①健常高齢者②杖歩行レベル③押し車/車イスレベルの3段階に設定し、3つの項目別にまとめました。3項目すべての運動を行うのが、理想的ですが、まずは、おすすめからやってみましょう！

**運動項目**

- ①健常高齢者
- ②杖
- ③押し車/車イス

**バランス練習**

- 片足バランス 1分 \*安全配慮
- 手すり使用 片足バランス
- 専門職見守り

**転倒予防効果**

- 筋力トレーニング
- 立位スクワット
- 立位スクワット \*安全配慮
- 座位お尻持ち上げ

**骨密度上昇効果**

- ウォーキング
- 1日 5000歩以上
- 歩行補助具使用
- 座位足踏み

無理のない範囲で運動を続けることが大切です。

運動の効果を上げるには、栄養が欠かせません。次号では、骨粗しょう症と栄養について取り上げます。ご期待下さい。

## 編集後記

12月に入りかなり冷え込んできましたね。今回は自宅でも出来る運動を紹介しました。安全に配慮し、是非チャレンジしてみてください。

理学療法士 小山田知弘

前橋地域リハビリテーション広域支援センター  
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3丁目26-8  
公益財団法人 老年病研究所附属病院内  
TEL:027-253-5165 FAX:027-253-8222  
E-mail:kouikishien@ronenbyo.or.jp