

前橋地域リハビリテーション 広域支援センター ニュース vol.55

公益財団法人 老年病研究所附属病院内 R4 年 3 月発行



研修会報告

「リハビリテーションの視点から考えた 自立支援とは」

令和 4 年 2 月 5 日(土)
ZOOM でのオンライン
開催にて、当院リハビリ
テーション部齋藤徹
理学療法士を講師とし、
リハビリテーション専門職



の視点から介護サービス利用者の自立支援を行う
ための基礎的な知識・支援のポイントについての研
修会が行われました。

講義は大きく分けて①リハビリテーションにつ
いて ②生活期におけるリハビリテーションの役
割 ③活動と参加の重要性 ④自立支援について
⑤リハビリテーションから見た自立支援のポイン
トの 5 つのテーマについての話題で進められまし
た。

【①リハビリテーションについて】

リハビリテーションという言葉はラテン語が語
源となっており「人間らしく生きる権利の回復」を
表し、リハビリテーションの主体は常に対象者本人
である必要があります。また、地域リハビリテーシ
ョンは様々な職種の立場から、主体である利用者が

住み慣れた場所で、安全に、その人らしい生活が送
れるよう協力し合う活動のことを指しています。

【②生活期におけるリハビリの役割】

生活期・維持期においては心身機能や ADL の維
持・向上だけでなく、多職種でのチームアプローチ
により活動や参加を含む生活機能・QOL 等の向上
を図ることがリハビリテーションの役割となりま
す。生活期は対象者にとって最も長い期間であるた
め、リハビリ専門職だけではなくケアマネジャー等、
多職種の総合的・包括的な関わりが必要となります。
介護保険だけでなく、公民館での活動などの社会資
源の活用も重要です。



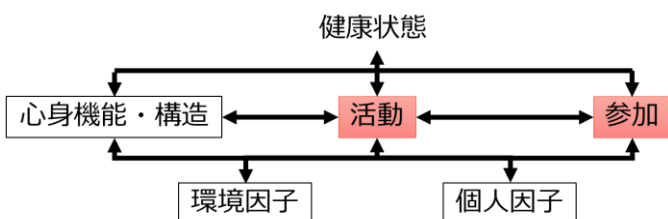
【③活動と参加の重要性】

「活動」とは生活上の目的を持った具体的な行動
(ADL・家事等)を、「参加」とは人生の様々な状況に

において役割を果たすことをそれぞれ表します。リハビリ専門職では ICF を用い「心身機能・構造」「活動」「参加」を全体的に捉え、それぞれの相互作用を重視し評価していくことが重要です。また、対象者にとって社会参加は生きがいに繋がることもあるため、地域の活動に関して把握しておくことも大切になります。

ICF について

- ・ICF(国際生活機能分類)人が、「生きること」を障害も含めて、包括的に理解しようとするための分類。
- ・ICF では障害というマイナス面だけでなく、「生活機能」というプラス面に着目します。
- ・「生活機能」…人が生きることの全体を指し、単に生活の機能ではなく、生命・生活・人生を包括する意味です。ICF では「心身機能・構造」、「活動」、「参加」の3つのレベルで表される



【④自立支援について】

リハビリ等の現場において「自立」は他者の手助けを借りることなく一人で動作が行えることを指すことが多いと思われます。しかし自立支援の視点から考える「自立」は上記のようなものではありません。

自立支援に関わる専門職は、人は社会の中で他者との関わりを持ち地域生活を送っているということ意識し、対象者が社会の中で何らかの「役割」を持つことが出来るような支援を行うことが重要とのことでした。



【⑤リハビリテーションからみた

自立支援のポイント】

現在、国内において介護が必要になる原因としては認知症・脳血管疾患・骨折・関節疾患など対象者によって異なる原因が挙げられます。そのため、それぞれの原因の特徴を理解し、アセスメントを行っていく必要があります。研修会で話されていた、各疾患による基本的な考え方の一部をご紹介します。

●骨折や関節疾患・廃用症候群

- ・骨折や関節疾患においては、骨折や痛みは手術や投薬によりある程度治療することが可能である。
- ・身体機能低下（筋力低下など）やADLの低下は活動量の低下により二次的に生じることが多く、適切な介入により改善可能なことが多い。
- ・元々どのような生活を送っていたのかを把握し、これからの生活の目標の参考とする。

●脳血管疾患や神経疾患

- ・医学的な治療後も後遺症が残ることがほとんどである。
- ・進行性の疾患の場合、今後どのような障害が出てくるか、進行の速さなどの医学的な知識が必要となる。
- ・本人の能力と現状の生活にギャップが生じないよう、生活状況と本人の能力について病院からの情報提供書等も利用しながら詳細に把握することがアセスメントにおいて重要となる。

また、研修会では変形性膝関節症による疼痛の事例を通し、アセスメントの事例検討が行われました。動作や自主トレーニングの指導・補助具の選定や住宅環境の調整についてのお話がありました。

今回の研修会を通しリハビリテーションの観点から自立支援を行う際には、対象者の障害や症状のみではなく、現状の本人の残存能力を活かしていくことが大切であること。また、自立支援とは介護が必要ない状態を目指すのではなく、要介護の状態であっても本人が生活の中で役割を持てるよう支援していくことが重要であると学ぶことが出来ました。

文責：作業療法士 山下拓海

豆知識 「骨粗しょう症と栄養」

～骨を強くするコツコツ栄養～

老年病研究所附属病院 管理栄養士：吉澤亜希子

前回に引き続き、骨粗しょう症の豆知識をご紹介します。今回のテーマは「骨粗しょう症と栄養」です。骨に必要な栄養といえばカルシウムですが、カルシウムだけとっていても、骨は強くなるのでしょうか？

カルシウムを効率よく吸収するためには、**バランスの良い食事がとれていることが大切**です。年齢を重ねると食の好みが変わったり、少食になり、エネルギーやタンパク質が不足する傾向にあります。体重が減ってしまい、栄養状態が悪いと、骨の健康は維持できません。まずは、土台をしっかり整えることが大切です。

コツコツ栄養ポイント①

1日3食バランスよく！

食品にはそれぞれ役割があります。ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、体を動かすエネルギーとなります。最近、炭水化物を控えめにする傾向がありますが、炭水化物からのエネルギーが不足すると、体はタンパク質をエネルギー源として使用します。そうすると、タンパク質が本来の役割を果たすことが出来なくなってしまいます。適量の炭水化物をとり、エネルギーを確保することは非常に大切です。

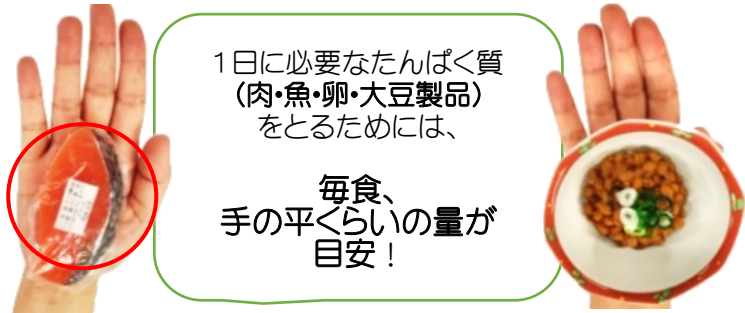


次は、タンパク質です。タンパク質には、筋肉や骨を作る働きがあります。骨の成分であるコラーゲンは、タンパク質が原料となるので、骨の強度を支えるのに重要な役割を果たします。また高齢者は加齢によって筋肉量が減るため、その筋肉量を確保するためにはしっかりタンパク質をとる必要があります。男性では 60g、女性では 50g が一日あたりの必要量とされています。この量は食材自体の重さではなく、食材に含まれるタンパク質の量なので注意しましょう。



65歳以上のタンパク質 1日必要量

男性60g ・女性50g



1日に必要なたんぱく質
(肉・魚・卵・大豆製品)
をとるためには、

**毎食、
手の平くらいの量が
目安！**

次は、野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラルです。ビタミン・ミネラルには、体の調子を整える働きがあります。野菜は1日で350g程度摂取するのが目標です。きのこや海藻類も取り入れながら、毎食野菜の副菜を1～2品用意しましょう。

食品にはそれぞれ役割があるので、偏った食事をとっていると、摂取できる栄養に偏りが出てきます。バランスが悪い食習慣を続けていると、体の調子や栄養状態の悪化に繋がります。色々なおかずがとれるように、毎食主食とおかずがそろった食事を心がけましょう。



ビタミン・ミネラル
体の調子を整える

タンパク質
筋肉や骨を作る

炭水化物
体を動かす
エネルギー



間食
乳製品・果物

骨の健康のためには、
バランスの良い食事がとれていることが大前提

コツコツ栄養ポイント②

適正体重を維持しましょう！

エネルギーが足りているかどうかの簡単な目安になるのは体重です。適正な体重を維持できているということは、食べている量と体を動かし消費している量のバランスがとれているということになります。

まずは自分の適正体重を知り、ご家庭で定期的に体重測定することをオススメします。

～適正体重の求め方～

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{適正体重 (kg)}$$

特に、**痩せている女性**は骨粗しょう症のリスクが高いと言われていきますので、適正体重を目標にしましょう！



身長	適正体重
145cm	約46kg
150cm	約50kg
155cm	約53kg
160cm	約56kg
165cm	約60kg

コツコツ栄養ポイント③

骨がよろこぶ栄養素を取り入れる！

(1) カルシウム

骨粗しょう症予防のためには、1日に**700～800g程度とることが必要**とされていますが、ほとんどの方が不足しています。今の食事に牛乳を1杯増やしたり、骨ごと食べられるお魚や大豆製品、小松菜等の野菜を取り入れることが必要です。乳製品は脂肪分も多く含まれておりますので、乳製品に偏ることなく、子魚や大豆製品、野菜なども意識して取るようにしましょう。()内が、食品に含まれるカルシウムの量



牛乳 200g
(220mg)



シシャモ3尾 60g
(198mg)



乾燥ひじき 10g
(100mg)



小松菜 100g
(170mg)

(2) ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進します。カルシウムは吸収されにくい栄養素であるため、ビタミンDと合わせて摂取すると効果的です。さらにビタミンDは、筋力の維持に関与していると言われていきます。骨粗しょう症が関係する骨折の多くは、転倒がきっかけとなります。**骨の強度を上げるとともに、転ばない体づくりも大切です。その両方に関与しているビタミンDは重要な栄養素と言えます。**

※推奨摂取量：10～20 μg/日



鮭1切れ 80g
(25.6 μg)



サンマ1尾 100g
(14.9 μg)



乾燥きくらげ2枚 2g
(1.7 μg)

(3) ビタミンK

ビタミンKは、カルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促し、尿中にカルシウムが排泄されるのを抑制します。つまり、カルシウムを骨に取り込み、強い骨を作る手助けをしてくれる栄養素です。

※推奨摂取量：250～300 μg/日



納豆1パック 50g
(300 μg)



モロヘイヤ1/4束 60g
(384 μg)



小松菜1/4束 100g
(320 μg)

コツコツ栄養ポイント④

カルシウムの吸収を妨げる

食品の取り過ぎに注意！

- ◆ **リン**：カルシウムの**吸収を阻害**
→インスタント食品、スナック菓子などに多い
- ◆ **カフェイン**：カルシウムの**吸収を阻害**
→コーヒー、紅茶などに多い
- ◆ **食塩**：カルシウムの尿中への**排泄を促進**
- ◆ **アルコール**：カルシウムの尿中への**排泄を促進**
→ビール 350ml 4～5本、日本酒 3合程度飲む方は要注意です！

今回の豆知識の内容は右 QR コードから YouTube でご覧になれます。



●編集後記●

日に日に暖かくなってきました。栄養に気を付けつつ、身体も動かしていけると良いですね！ 理学療法士 笠原

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