

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.56



公益財団法人 老年病研究所附属病院内 R4年7月発行

📶 今年度もオンライン行います！

新型コロナ感染の拡大のため始めた、動画配信やオンラインでの活動も3年目となりました。

出張講座・実地指導も訪問での対応に加え、テレビ電話(LINE)を使った動作指導やZOOMによる職員研修など、非接触型の対応も可能です。ぜひご利用ください。詳細は別紙をご参照ください！



～当日の様子です～

歓談やアクティビティ(工作や塗り絵など)を楽しむ方、認知症に関する相談に訪れる方など、参加の目的はさまざまです。当事者のご家族の中には、生活を共にする中での「もやもや感や悩み」などを話すことで、表情が明るくなる方もいらっしゃいます。

今年度はオンラインでの参加も受け付けているほか、ZOOMを使ったレクリエーションなどの体験も行っています。ご参加お待ちしております。

★会場と開催予定日

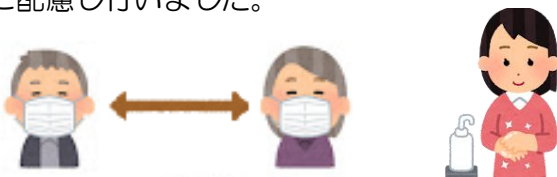
元気21：8/17, 9/21, 10/19, 11/26

総合福祉会館：12/21, 1/18, 2/15, 3/15

お問い合わせ：前橋市長寿包括ケア課
027-898-6133

🗣️ 認知症を語るカフェ

当センター・前橋市主催の『認知症を語るカフェ』は、毎月ほぼ第3水曜日に開催しています。会場は、元気21にぎわいホールのことが多いですが2月、3月は前橋市総合福祉会館での開催でした。引き続き、マスク着用、手指消毒、ソーシャルディスタンスに配慮し行いました。



いつも利用されている方からは、「コロナ禍での開催に感謝します。」「久しぶりに話ができて、楽しかった。」という声が聞かれ、マスク下ではありますが笑顔あふれる様子が伺えました。



文責：作業療法士 西山・理学療法士 笠原

短時間で！分かりやすい！ 『フレイル3分講座』を作成しました！

新型コロナウイルスの影響により、対面での研修会が難しいため、学習動画を4つ作成しました。

動画のテーマは「フレイル」です。フレイルは介護1歩手前の状態であり、予防が重要です。

<動画の特徴>

- ① 動画の時間が3分前後と短く、大切なことを厳選してお伝えしていること
- ② イラストを使って説明しており、一般の方が見てもわかりやすい内容

フレイルを初めて学習する人だけでなく、既に専門的な知識を持っている人も、知り合いや家族と一緒に見ることで、フレイルについて話し合うきっかけとして使用できる動画です。

<動画の内容>

No1: コロナ自粛と健康

この動画ではコロナ自粛と健康との関係を紹介しています。コロナ自粛も人によってはフレイルに繋がる可能性があります。

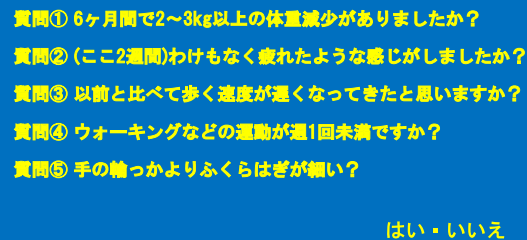
No2: フレイルって何？

この動画では、フレイルが“健康と機能障害の間の状態”であることを説明しています。フレイルは、仮にフレイルの状態に陥ったとしても、運動や社会参加によって健康な状態に戻すことができます。



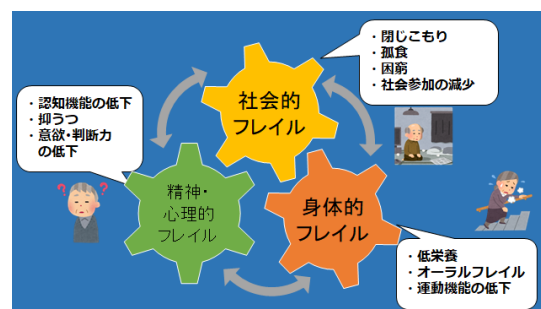
No3: からだのフレイルチェック

この動画では、「いつでもどこでも簡単にできるフレイルチェック」を紹介しています。5つの質問に答えるだけで簡単にチェックできます。「はい」が3つ以上で身体的フレイル、1~2つでフレイル予備軍です。フレイルは予防できます。自身の状態を知ることが予防につながります。



No4: フレイルの種類と対策

フレイルは、「身体的」「社会的」「精神・心理的」など多様な面があり、それぞれが深く関わり合っています。1つ1つの原因を考えることも大切ですが、“社会とのつながり”が減少することで、多方面へとフレイルが進行する可能性があります。



新型コロナウイルスの影響で“社会とのつながり”は減少しやすい状態です。フレイルチェックなどを利用し、自身の生活や健康状態を見直してみることも、フレイル予防には大切です。

<予告>

現在作成中の動画です。お楽しみに！

- お口のフレイル(仮)
- 関節に痛みがある人のフレイル予防(仮)

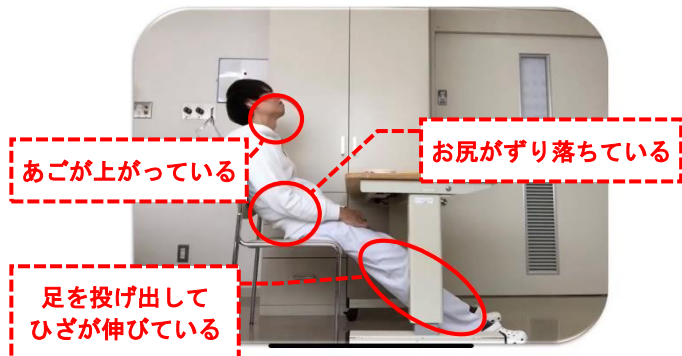


「フレイル3分講座」の
動画 QR コードはこちら!!

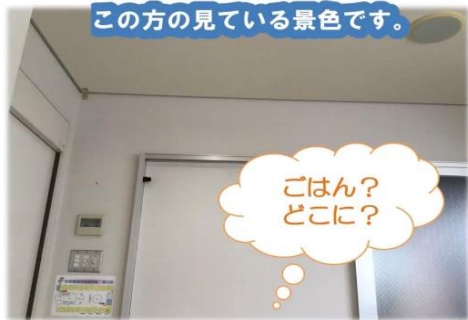
【ST監修 食事支援のポイント】 **姿勢編**
防ごう！誤嚥性肺炎
口から食べる食事支援のポイント

誤嚥性肺炎を予防し、いつまでも美味しく食事を楽しんでもらえるように、食事支援のポイントを紹介する動画を作成しました。今回紹介する動画のテーマは、「誤嚥を防ぐための適切な姿勢」です。

●この人の姿勢はどこが良くないでしょうか？

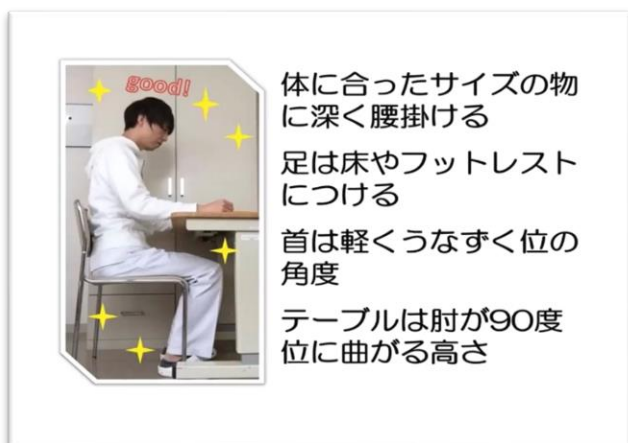


この方の見ている景色です。



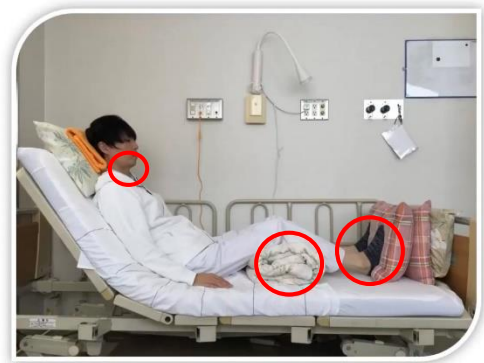
あごが上がって気管に食べ物が入りやすくなってしまいうことに加え、この姿勢では食べ物が見えません。目で見て食べ物を認識することが出来ない状態では食欲もわきません。このような姿勢では食べ物は飲み込みにくく、むせやすくなってしまいます。

●正しい姿勢は…？



正しい姿勢になると、目の前の食事が食べる人の視界に入ります。これから食事をするという認識ができ、食べる人の安心感へとつながり、食欲がわきます。

●ベッド上での正しい姿勢は？



- ① ベッドアップする前に出来るだけ頭側に寄ってもらおう
- ② ベッドアップするときには、体がずり落ちないようにクッション等を入れ、ひざを軽く曲げる
- ③ 首は軽く頷くくらいの角度がとれるように枕やクッションで調整する
- ④ 足は床に付いているような角度がとれるようにクッションを入れる

正しい姿勢をとることで、その人が持っている嚥む力や飲み込む力が発揮されやすくなります。姿勢を整え、毎日おいしく楽しく食事をしましょう。

「防ごう！誤嚥性肺炎 口から食べる食事支援のポイント」の動画はこちらのQRコードから！

導入編



姿勢編



<予告>

●防ごう！誤嚥性肺炎「食事形態編」(仮)についても作成中です。お楽しみに！

文責：言語聴覚士 淡路

高齢者の健康管理アプリについて

以前の豆知識で、高齢者の健康管理に役立つスマートフォン向けアプリとして「通いの場」や「運動カウンター」をご紹介しました。アプリは日々新しいものが登場しており、日常の体調管理に役立つものも多く出てきています。そこで、今回は健康管理に役立つアプリをご紹介します。

●G-WALK+



「G-WALK+(ジーウォークプラス)」は、群馬県民の皆様の日々の健康づくりをサポートするアプリです。毎日の体重・血圧や食事写真、健診受診を記録できます。利用するとポイントが貯まり、貯まったポイントで、年4回実施される抽選に参加し、健康関連商品や体験型商品が当たります。



日々の歩数や体重、
血圧などを記録
目標の設定も行えます！

健診の記録が
行えます！



ポイントをためて
抽選に応募！
血圧計や体重計
健康食品が
当たります！




地域別の
ランキングも！



アプリで運動や健康管理を行いながらポイントも貯まるので、お得に楽しめそうですね。

編集後記

暑い日が続きますね。小まめな水分摂取で熱中症を予防していきましょう。 作業療法士：上村 

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2-6-8
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
<http://www.ronenbyo.or.jp/hospital/tiikiraha/>