

# 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. 58



公益財団法人 老年病研究所附属病院内 R5.3月 発行

## 清里いきいき健康教室 報告



はじめまして！  
老年病研究所附属病院  
理学療法士の田村です！

今年度から、清里公民館に当センターが協力する形で、4回シリーズの健康教室を行っているので活動を報告致します。

「健康寿命の延伸」を大きなテーマにし、これまで3回の教室を開催しました。教室では、健康寿命や歩行に関わる講話の後、健康寿命を延ばすための運動を一緒に行っていました。

第1回の教室では、「姿勢」に焦点を当てて教室を開催しました。良い姿勢は、歩く動作の効率を良くすることが可能で、さらに様々な脊椎疾患を予防する効果が期待できます。また疲労が溜まりにくく、消化不良も予防し、美的に映ることから本人の自信もつきやすいと言われています。

第2回は地域住民の方の身体機能を細かく評価し、フレイルに関する簡単なアンケートを行いました。地域住民の方々には詳細にご自身の身体のことを知ってもらい、大変満足していただけました。

第3回は「バランスや柔軟性、それに伴う転倒」に焦点を当てて教室を開催しました。最初に地域住民の全体の身体機能はどのくらいなのか、転倒の心配はどのくらいあるのかをお話し、その後にバランス能力を高めて転倒を予防する運動を行いました。今回はオンラインで地域のデイサービスや他の地区の集落センターとも繋ぎ、多くの人に参加していただくことが出来ました。



～運動の様子～

健康寿命の延伸のために要介護状態やフレイルを回避していくことは重要です。地域包括ケアシステムの構築が急務となっていますが、社会資源として公民館と協力する方法は介護予防と非常に相性が良いように感じています。今後もこういった介護予防の取り組みは継続していきたいと思っており、地域の健康寿命の延伸に少しでも貢献できればと考えています。来年度も活動予定ですので皆さんの健康への関心が高まるよう頑張ります！！

文責：理学療法士 田村、笠原

## 通いの場への専門職派遣再開！ 転倒予防教室

群馬県内でのCOVID-19感染初確認から丸3年が経ちます。日本においては、コロナ禍により高齢者の活動時間が3割減少したという報告\*1があります。前橋市内の通いの場「ピンシャン体操クラブ（以下PTC）」も活動の自粛を余儀なくされていましたが、感染状況を鑑みながら一部のPTCでは、入念な感染対策のもと活動が再開されています。

当センターでは、コロナ禍以前に前橋市と協働し、PTCにリハ職を派遣し、身体機能測定評価、健康相談を行う「PTC評価事業」を対面で行っていましたが、こちらも対面訪問実施が困難となっていました。そこで、対面でのPTC評価事業の代替案の一つとして、郵送によるPTCへのフレイルアンケート・生活アンケートを一年ごと（下図参照）に行いました。これによりPTC参加者の状況を把握し、アンケートの結果に即したフレイル対策方法をピンシャンの達人（以下冊子）と題した対策冊子として作成配布いたしました。

令和2年度のアンケートからは、PTC参加者の「外出の自粛」と「活動量の低下」そして、「フレイルの割合の高さ」もわかりました。翌年の令和3年度の結果では、「フレイルの割合の増加」と「最近1年間の転倒経験者」が約36%に上りました。

令和4年度も感染状況は、一進一退ではありましたが、再開したPTCの存在、フレイルの進行、転倒者の増加を鑑み対面訪問のPTC評価事業を3年ぶりに再開しました。

### PTC評価事業としての転倒予防教室

コロナ禍以前、全国の自宅生活高齢者の年間転倒率は30%と報告されています。コロナ禍前後での比較は難しいですが、PTC参加者のコロナ禍での

転倒率も高いと言えます。対面事業を再開するにあたり、従来の接触機会の多い身体機能評価よりも講話や運動指導を中心とした感染リスクに配慮した事業の再開が検討されました。協議を重ね、今年度は、PTC評価事業を、「冊子を活用したリハ職による転倒予防教室」として再開することとなりました。

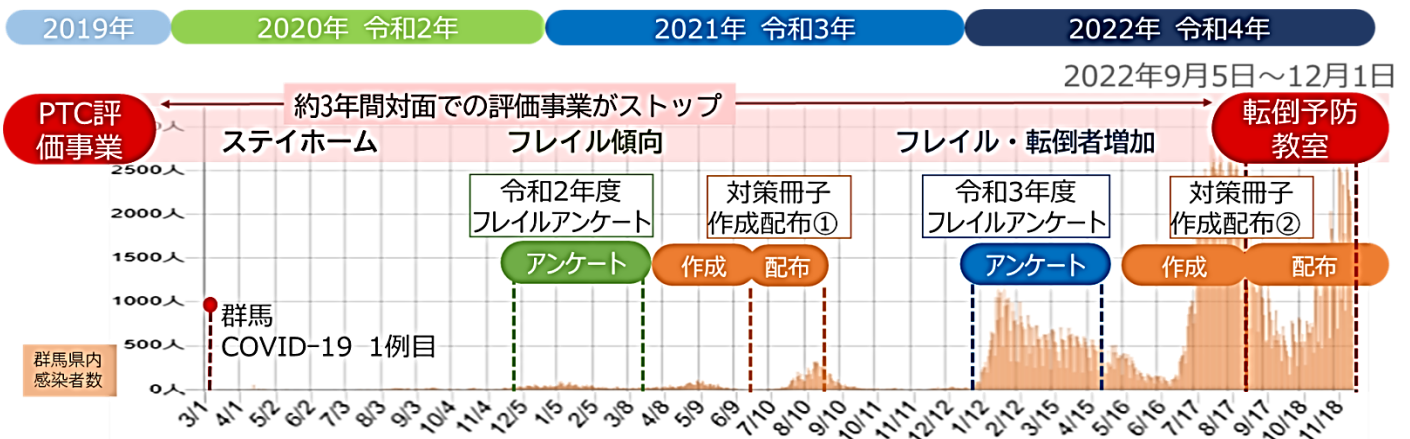
多くの支援施設のご協力により、転倒予防教室を令和4年9月～12月の期間、延べ51人のリハ職により32クラブ605人に実施することができました。従事されたリハ職、PTCの参加者も皆様、適切な感染対策を実施して頂き、事業が要因の感染報告はありませんでした。教室参加者へのアンケートでは、「改めてピンシャン体操を続けたい」「勉強になった」「楽しかった」「また、体力測定を再開したい」など多くの前向きな意見を頂きました。



現在、PTCは前橋市内に73カ所あります。この通いの場は、介護予防サポーターの力により運営され、コロナ禍でもそのつながりを大切に、社会的フレイルの増加はありませんでした。アフターコロナにおいて、全PTCの再開がフレイル予防の一翼を担うと思われます。支援施設の皆様と一緒に「通いの場への専門職支援」は、コロナ禍以前に増して意義があるものと考えております。今後も、地域包括ケア、そして共生社会の確立に向け一緒に頑張ります。

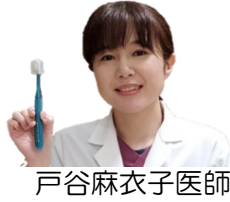
文責：理学療法士 牧

\* 1 国立長寿医療研究センター



令和 4 年度前橋地域リハビリテーション広域支援センターの一般研修が開催されました！

令和 4 年 11 月 26 日に一般研修『オーラルフレイル入門～健康は口腔とともに～』がオンラインにて行われ、講師の老年病研究所附属病院 歯科医師 戸谷麻衣子先生にご講演いただきました。今回は、講演を聴講し、重要だと感じた内容を中心に記事にしました。



戸谷麻衣子医師

●オーラルフレイルとは

オーラルフレイルは、「噛む」、「飲み込む」、「話す」といった歯や口の機能が衰えた状態のことです。ささいな衰えから始まるため、見過ごされてしまうこともあります。また、放置することで、身体的フレイルへと陥りやすいことも知られています。

●大切なのは早期対応

オーラルフレイルは、進行するに従い、全身のフレイルへの影響も大きくなります。そのため、早期から対応し改善することが重要です。下図を参考に、オーラルフレイルを段階別に見ていきます。

① 第1レベル 口の健康への関心低下  
第2レベル ささいなトラブル

早期段階であり、口腔健康への関心が薄くなり、滑舌が悪くなった、食べこぼしやむせが増えたといった変化に伴い、食べられない物が増え、食欲が低下する段階です。

この段階では自身の口の健康へ関心を持ち、ささいなトラブルを放置しないことが重要です。日ごろから口腔機能の維持・向上に努めるなど、自分事として、対応策を生活の中に取り入れることが必要です。

対応策の一つとして、お口の体操（嚥下体操）・唾液腺マッサージがあります。↓

講義内でも紹介された対策動画  
東京都保健福祉局  
「口腔機能の維持・向上」



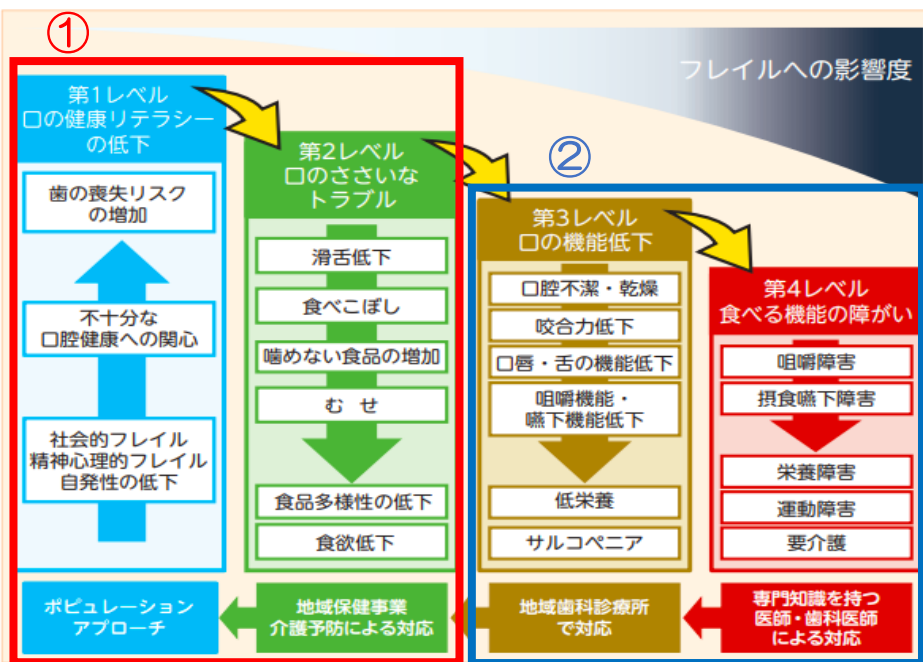
② 第3レベル 口の機能低下  
第4レベル 食べる機能の障がい

第3レベルでは「口腔機能低下症」という診断がつき、保険診療での治療が必要となる段階です。されに、進行すると食べる機能が失われる可能性が出てきます。②に相当するような症状が生じている場合には、歯科診療所を受診するようにしましょう。また、さらに専門的な対応が必要な場合があるので、早めの受診が望まれます。

最後にオーラルフレイルは、口腔機能へのアプローチだけでなく栄養や運動、社会参加へのアプローチを並行して行う必要があります。地域保健事業や介護予防事業による高齢者の通いの場において、フレイル予防に関する様々な取り組み行なっていくことが大切です。

今回の研修会を通じて、オーラルフレイルの予防が心身の機能低下を予防することに繋がることを学びました。

文責：理学療法士 小山田、牧



出典：歯科診療所における オーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版 一部改変

豆知識 いまさら聞けない！  
～人工骨頭(股関節の)について～

人工骨頭は手術後、**禁忌肢位**と呼ばれる姿勢があり、その姿勢を取ると、股関節が脱臼してしまう危険性があります。今回は当院で多い、後方アプローチでの手術を受けた方への指導を紹介していきます。**禁忌肢位**とは、下の写真の様に**屈曲・内転・内旋**を合わせた姿勢です。(※赤い印がある足が手術した方の足です。)

屈曲(股関節を深く曲げる)



内転(足を内側へ入れる)



内旋(膝を内側へ入れる)



屈曲・内転・内旋を合わせた姿勢



人工骨頭置換術の方は概ね1ヶ月程度、全置換術の方は**永続的に**禁忌肢位を取らないように生活していく必要があります。手術を受けた方が安全で快適な生活を送る為の例を以下に紹介していくので一緒に確認していきましょう。

床での座り方

正座



正座をして腰を曲げる



足を投げ出して座る



横座り

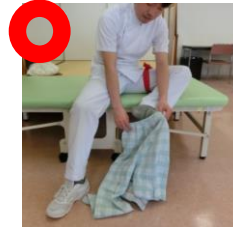


あぐら座位

あぐら座位はなるべく取らない方が良いでしょう。

更衣や靴の着脱

外側へ開いてベッド上に足を乗せて行う



腰部を過度に曲げ、床へ手を伸ばす



内股にして踵を入れる



靴も上の画像と同じように足をベッドや自分の膝の上に乗せて履くようにしましょう。

その他にも生活環境を整える事(カーペットやコタツ布団、電気コードの撤去など)で、転倒・骨折予防し再手術にならないよう注意しましょう。また、股関節周りの筋力をつけることで、股関節の安定性が向上し人工骨頭への負担が軽減する為、適度な運動習慣をつけていきましょう。

人工骨頭になると今までの生活動作と違う為、新しい動作に慣れるまで時間がかかると思います。禁忌肢位に注意しながら安全な生活動作を獲得していきましょう！

文責：作業療法士 大熊

編集後記

花粉の季節になりましたね。私は年中何かしらの花粉に反応していますが、一般的にはスギ花粉が一番話題ですよ。花粉症に悩まされているそのあなた！この鼻炎との戦い、一緒に乗り切りましょう。

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  
財団法人老年病研究所付属病院内  
TEL:027-253-5165 FAX:027-253-8222  
E-mail:kouikishien@ronenbyo.or.jp