



— 目次 —

- 1 第32号発行に添えて ～ご挨拶～
- 2 熊本市北区管内における一般介護予防事業
「くまもと元気クラブ」の申請状況
- 3～6 平成30年度研修会報告
健康長寿を目指した生き生き栄養サポート
- 7 高齢者の難聴について
編集後記

vol. 32

熊本

地域リハビリテーション 広域支援センターNEWS

— 略称・地域リハニュース —

発行日：2019年5月20日

発行元：熊本地域リハビリテーション広域支援センター熊本機能病院

お問い合わせ：熊本機能病院内

〒860-8518 熊本市北区山室6丁目8-1

TEL：096-341-0511 FAX：096-341-0512 Email：kc-chiikireha@juryo.or.jp

担当：東利雄（理学療法課 課長補佐）

第32号発行に添えて

～ご挨拶～

みなさま、こんにちは。熊本地域リハビリテーション（以下、リハ）広域支援センター熊本機能病院のセンター長の三宮克彦（さんのみやかつひこ）でございます。

早いもので平成28年熊本地震から3年の月日が経過しました。熊本にお住まいの方は、皆様それぞれにいろいろな思いをもって一つの区切りを迎えられたことと思います。まだまだ仮設住宅にお住まいの方など、元のような生き生きとした生活に戻ることが困難で、日々を送られている方も多い事でしょう。

さて、地域リハ支援体制整備推進事業が本邦で謳われてから、20年の月日が過ぎました。その間に不足していたリハ専門職の理学療法士は約16万2千人・作業療法士は約9万人・言語聴覚士は約3万1千人まで増加し職種によっては、この国にとって十分な数になりつつあります。その一方で、地域で生活される高齢者の増加等に伴い、地域リハ広域支援センターの役割は、当初求められていたリハ技術資源の提供から、地域に住まわれる方々が協力しながら生き生きと生活できる環境をコーディネートする役割へと変化を求められているように感じます。

我々は熊本地震時の避難所への関わりを通して、これからの地域コミュニティにおいては、高齢者同士だけでなく子供や子育て世代も含めた相互の協力体制の重要性を痛感しました。

平成最後の桜は、花冷えと無風の状態が長く続き、平年と比較し綺麗な状態を長く楽しむことが出来ました。令和元年、この地域にお住まいの皆様にも、今年の桜のように生き生きとした生活が永く続き、有終の美を迎えられるような関わりを模索し続けて参りたいと思います。

平成31年5月 センター長 三宮克彦

一般介護予防事業「くまもと元気くらぶ」 北区管内における申請状況

熊本市では、平成 29 年 4 月より介護予防・日常生活総合事業における一般介護予防事業として、住民の皆さんが自主的に運営する新たな通いの場「くまもと元気くらぶ」を新設しました。「くまもと元気くらぶ」の運営を支援するため、「くまもと元気くらぶ」立ち上げ支援（以下、立ち上げ支援）と「くまもと元気くらぶ」活動支援（以下、活動支援）があります。各地域におけるサロン活動をもとに申請要件を踏まえ、多くは立ち上げ支援から活動支援に繋がられています。介護予防の取り組みが充実しているサロンでは活動支援から申請される場合もあります。

熊本県より指定を受けた地域密着リハビリテーションセンター（以下、地域密着リハセンター）とリハビリテーション専門職の派遣調整を図り現地指導を行って頂きます。

現地指導では、運動機能評価（体力測定）、熊本市が推奨する運動（いきいき百歳体操、よかばい体操、かたんなっせ体操）を行っています。（2019 年 4 月 24 日現在）

◆北区管内「くまもと元気くらぶ」の申請状況

	立ち上げ支援申請数	活動支援申請数
平成 29 年度	2	1
平成 30 年度	3	5
平成 31 年度（4 月 24 日現在）	1	6

◆2019 年度「くまもと元気くらぶ」の申請状況と担当の地域密着リハセンター

《立ち上げ支援》	活動開始予定日	担当の地域密着リハセンター
亀西元気くらぶ	2019 年 5 月 9 日（木）	ケアビレッジ箱根崎
《活動支援》	活動開始予定日	担当の地域密着リハセンター
鶴団地元気くらぶ	2019 年 4 月 5 日（金）	菊南病院
十王元気サロン	2019 年 4 月 25 日（木）	ケアビレッジ箱根崎
「元気クラブ」北万石	2019 年 5 月 8 日（水）	朝日野総合病院
龍西元気くらぶ	2019 年 5 月 11 日（土）	武蔵ヶ丘病院
弓削 6 町内健康クラブ	2019 年 5 月 18 日（土）	武蔵ヶ丘病院
片彦瀬元気くらぶ	2019 年 6 月 11 日（火）	武蔵ヶ丘病院

研修会報告

「健康長寿を目指した生き生き栄養サポート」

平成 30 年 11 月 28 日「健康長寿を目指した生き生き栄養サポート」をテーマに、研修会を開催しました。当日は、介護支援専門員、看護師、理学療法士、管理栄養士など様々な職種の方 16 名が参加されました。講師 2 名より研修会をふりかえってご報告を致します。

第 1 部 熊本機能病院 管理栄養士 田中聖代美

生き生きと元気に自立した日常生活を送り、健康長寿を目指すためには、栄養と運動、そして社会生活の 3 つの柱が重要です。私は管理栄養士の立場から、栄養と食事管理、中でも、最近よく耳にする“フレイル（虚弱）”と “サルコペニア”（サルコ＝筋肉、ペニア＝減少）“の予防と具体的な対策についてお話させて頂きました。高齢者の低栄養は、早期発見と早期介入が重要です。講義の中では、図のような簡単なチェック表や、指輪つかテストなど、器具を使わなくても誰でもできるスクリーニング方法をご紹介します。皆さんに実際に行ってもらい理解を深めて頂きました。

フレイルチェック

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意図はしっかりとお持ちのようです <input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意図が足りていない可能性があります		
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
運動	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい
<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性がひまます ※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください			

※解答欄の右側に○がついた時は要注意です

また、栄養や食事が大切とわかっても、何をどのように食べていいのかわからないというご相談をよくお受けします。そこで、今回の講義では、病院で医薬品として処方される栄養剤や、ドラッグストア等でも取り扱いのある栄養補助食品、さらには、スーパーなど一般的に購入できる食品などについて、写真を使った資料を使用してより具体的にご紹介させて頂きました。講演後のアンケートでも、写真や食品についてとてもわかりやすかったとのご意見を頂きました。私達管理栄養士自身にとっても、患者さん・ご家族や地域の方々へご紹介する上で、指導内容や資料を見直す貴重な機会となりました。



第 2 部 熊本機能病院 摂食・嚥下障害看護認定看護師 宮田法

私は、摂食・嚥下障害看護認定看護師の立場から、嚥下機能を中心にお話しました。生き活きと元気に自立した健康長寿を目指すためには、栄養と体力をつけることが重要です。また、栄養と体力をつけるためには、嚥下機能を保っていく必要があります。嚥下機能低下を早期発見、早期介入する事で、生き活きと活動できる健康長寿の方が増えると考えられます。

研修会では実際に一口大の煎餅菓子を食べてもらいながら、食べる仕組みについてお話しましたが、研修会後のアンケートでは噛むことや唾液の必要性について実感できたという感想をいただきました。次ページに研修会でお示したスライドをいくつか掲載しましたので、是非ご覧ください。

今回はじめて、地域で働く方々に講義をさせて頂きました。病棟で働いていると地域で働く方がどのような所に困ってらっしゃるのか、どのような方を対象にされているのかなど分からないことも多々ありました。今回の研修は、地域での生活を見据えた看護の重要性や地域との連携の必要性を改めて感じる貴重な機会となりました。ありがとうございました。

嚥下機能が低下しているサインを見つける

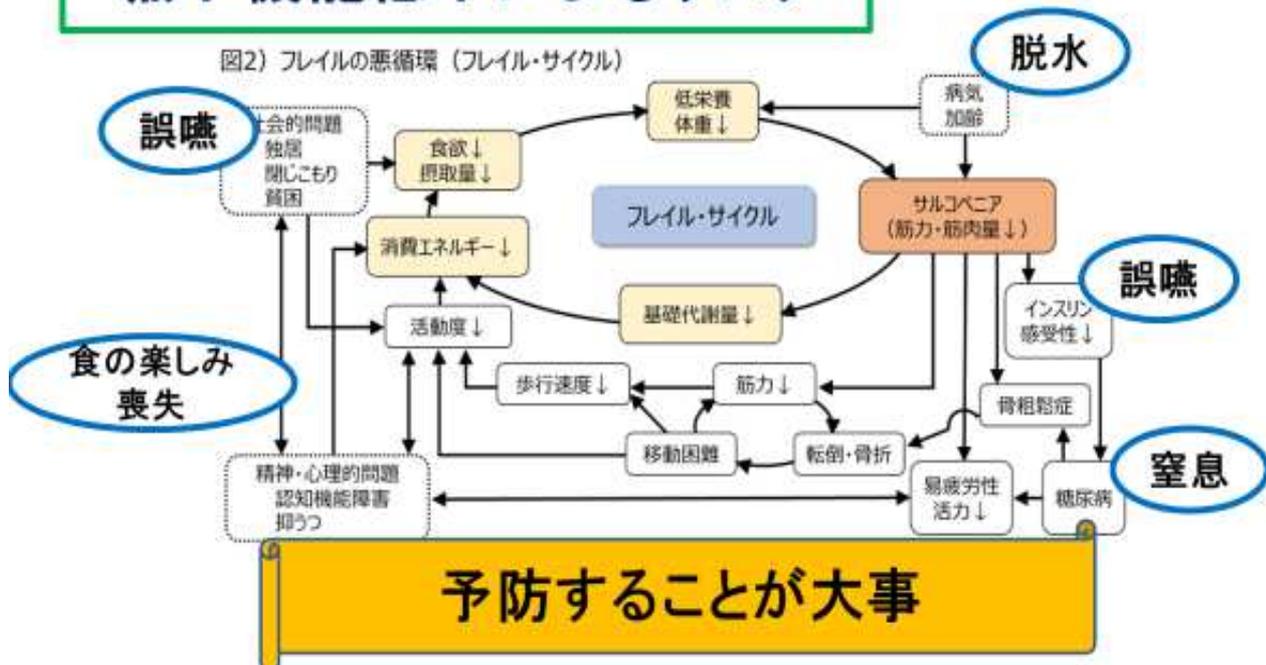
EAT10の活用

チェック1	この3ヵ月の間に、飲み込みの問題が原因で、体重が減少しましたか？
チェック2	この3ヵ月の間に、飲み込みの問題が原因で、自宅や病院/施設での食事以外は食べたくないと思ったことはありますか？
チェック3	液体を飲み込む時に、余分な努力が必要だ
チェック4	固形物を飲み込む時に、余分な努力が必要だ
チェック5	錠剤を飲み込む時に、余分な努力が必要だ
チェック6	飲み込むことが苦痛だ
チェック7	食べる喜びが飲み込みによって影響を受けている
チェック8	飲み込む時に、食べ物がのどに引っかかる
チェック9	食べる時に咳が出る
チェック10	飲み込む時に、食べ物がのどに引っかかる

異常の早期発見

嚥下機能低下によるリスク

図2) フレイルの悪循環 (フレイル・サイクル)



入れ歯の調整



- ・奥歯はないけど、入れ歯は作らなくて大丈夫
- ・入れ歯が合わないからはめたくない
- ・入れ歯は緩いけどどうにか食べられるしいいか

- ①入れ歯をはめないことで誤嚥や窒息のリスク
- ②固い物が食べられず、食事内容に偏りが出て、栄養不足に
- ③入れ歯の誤飲のリスク

入れ歯を調整することで

- ①奥歯でしっかり噛める
- ②飲み込む時の圧が上がって飲み込みやすくなる
- ③誤飲のリスクが低下
- ④見た目が若返る

食事摂取時に注意すること

- ・正しい姿勢で食べる
- ・食べてすぐに横にならない(1~2時間程)
- ・食事の最初に水分をとって口の中を潤す
- ・口腔内環境の改善(特に寝る前の歯磨き)
- ・入れ歯があれば入れ歯をつけて食べる
- ・ご飯に集中する(話やTVに夢中になりすぎない)

高齢者の難聴について

ある調査では、では、70～74歳男性で5割、女性で4割、75～79歳になると約7割が難聴をお持ちという結果だったそうです。(NILS-LSA 第6次調査(2008～2010年実施))

高齢化社会が進む中、難聴に対する配慮がより求められるところです。

聴覚に關与するのは外耳、中耳、内耳(蝸牛)、蝸牛神経、神経伝導路とその中継核、皮質聴覚領などです。外耳、中耳の問題で生じた難聴を伝音難聴、内耳から皮質聴覚領までのどこかの問題で生じた難聴を感音難聴、両方の問題で生じた難聴を混合難聴と言います。この中で高齢者の難聴は感音難聴に分類されます。

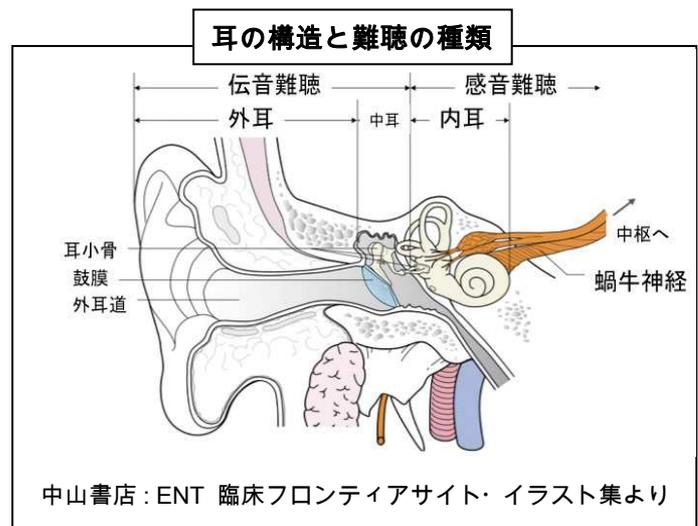
内耳のラセン器細胞は、出生早期から変性が始まり再生することはありません。年齢を重ねればラセン器細胞は変性消失していきます。

高齢者の難聴の特徴は、両耳とも聞こえづらくなる、最初は高い音が聞こえづらくなり徐々に低い音も聞こえづらくなる、どこから音がするのか分かりにくい、音は聞こえるが言葉としては理解しづらいなどです。

難聴を放置すれば、コミュニケーションをとるのが億劫になり、孤立や抑うつ、認知機能低下を引き起こしかねません。

対応方法としては、静かな場所で話す、互いに視野に入って口元を見せながら話す、話題を急に変えないなどです。また、難聴を予防するために騒音下に常時いる事を避け、身体全体に気を配りましょう。動脈硬化、脳卒中を含む心循環器系疾患、糖尿病、腎疾患なども危険因子です。そのためにも、喫煙、飲酒はほどほどにしましょう。

熊本機能病院 言語聴覚士 井上理恵子



編集後記 今までよりもテレビの音を大きくしているような・・・、遠近両用メガネを使いこなしているような・・・眠りも少し浅くなったような・・・。私は日々年齢を重ねる勉強をしています。これから地域の皆さんと一緒にどんな暮らしを作っていけばいいのか、自分の加齢経験も活かしてしっかり考えていきたいと思ひます。

(言語聴覚士 井上理恵子)