vol. 38

# 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 -

－ 目次 －

1　第 38号発行に添えて　センター長挨拶
2～3　密着リハ紹介　ケアビレッジ箱根崎様
4　研修会報告（心リハの基礎知識）
5　心不全と嚥下・編集後記

発行日：2023 年11月
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

## 第38号発行に添えて　～ご挨拶～

皆さま、こんにちは。11 月に入り、やっと暑さが和らぎ始め、秋らしい気候になってきました。本年も残すところあと少しとなりましたが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

敬老の日に合わせて、総務省が 65 歳以上の高齢者の人口推計を公表しました。9 月 15 日時点の高齢者は 3623 万人。総人口に占める割合は前年比 0.1 ポイント増の 29.1％で過去最高を更新しました。また、80 歳以上は前年比 27 万人増の 1259 万人で、初めて「10 人に 1 人」に達しました。

超高齢化に伴い、私たちがリハビリテーションを行う上で心疾患をお持ちの患者さんを対応する機会も多くなっています。そのような中、今年度の研修会では「心臓リハビリテーション」をテーマに、臨床および地域での取り組みをもとにした内容で前編・後編の 2 回に分け企画しました。今年度は、担当地域の熊本市北区だけでなく熊本県内の関係機関にもご案内をさせて頂き、9 月に開催しました第 1 回研修会（前編）には多くの方の参加があり、心臓リハビリテーションの必要性・重要性を感じました。

高齢化が進む各地で皆さまは健康維持・増進、あるいは介護予防など、日々最前線でご活動されていることと存じます。引き続き、私どももリハビリテーションの観点から地域の皆さまの支援に努めてまいりますので、ご協力とご指導ご鞭撻くださいますようお願いいたします。

2023 年 11 月 24 日
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
センター長　渡邊　進

# 地域密着リハビリテーションセンター　ケアビレッジ箱根崎

熊本市北区管内の地域密着リハセンター７施設様に活動の様子をうかがっておりますこのシリーズ、第４回は、地域密着リハビリテーションセンター　ケアビレッジ箱根崎の作業療法士松本勝治様に御寄稿を頂きました。

## 「ケアビレッジ箱根崎
## 地域密着リハビリテーションセンターにおける活動」

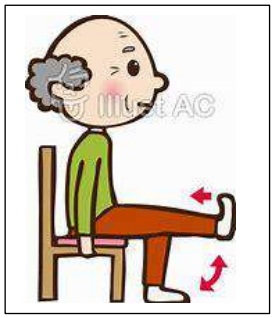
当センターは、熊本市北区植木町にあります介護老人保健施設　ケアビレッジ箱根崎に設置されています。施設は、清涼感あふれる建物と共に、菊池平野を一望できる恵まれた立地に位置しています。平成６年開設以来、「地域とともに」を理念として、地域に「愛され　親しまれる」を目指してきました。このような理念のもと早くから植木地区のサロン活動支援を行ってきたところです。

現在では、リハビリの専門家である理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が多数在籍しています。地域の皆様に対しては、施設内のリハビリテーションとしては、ケアビレッジ箱根崎敷地内にあります通所リハビリテーションやリハビリスタジオ　ラン・らん（デイサービス）にて関わらせていただいております。

地域密着リハビリテーションセンターでの活動は、リハビリ専門職の派遣によるくまもと元気くらぶでの活動支援を行っています。現在では、「十王元気サロン」、「亀西元気くらぶ」、「あさがお元気くらぶ」さんへのサポートをしております。くまもと元気くらぶは、あくまでも地域住民主体の活動です。地域密着リハビリテーションセンターでは、その活動をサポートしています。

具体的には以下のような活動をしております。

① 運動指導：いきいき百歳体操（手首・足首に重りをつけ DVD を見ながらする運動）など。
運動を実施する際のコツを指導。運動をする時は、姿勢とスピードが重要です。



膝を伸ばした時に
つま先を上にあげる
のがコツ。
ゆっくりと運動する事

②体力測定：定期的に実施。測定後は、集計をしてその結果を一人一人に説明しています。現状をしっかりと把握していただく事でリハビリテーションの重要性を啓発できればと考えています。

☆握力測定・開眼片脚立位・TUG・５m 歩行・BMI など

握力は全身の筋力に比例するとか、握力があれば足腰もしっかりしているはず

くまもと元気くらぶは、笑顔でいっぱいです。運動は、楽しみながら行うのが一番のコツ。運動後はざっくばらんに皆さんとお話する時間を持っています。

今後も今まで以上に地域の皆さんや『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の皆さん』、他関連機関の皆さんと連携して地域密着リハビリテーションセンターとしての役割を果たしていきたいと思っています。

医療法人滄溟会　ケアビレッジ箱根崎　地域密着リハビリテーションセンター
作業療法士　松本勝治

# 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 2023 年度 第1回研修会 開催報告

昨今、超高齢化に伴い心不全患者が急増しています。我々がリハビリテーションを行う上でも、心疾患を合併する患者を対応する機会も多くなっています。高齢心不全患者さんが大幅に増加することを、感染症の大流行になぞらえ「心不全パンデミック」と呼びます。

心不全パンデミック状態になると、入院医療が必要な高齢心不全患者さんであふれ、病院での受け入れが難しくなることや、膨大な医療費がかかるなど、社会的な問題が起こる可能性があると考えられています。特に心不全は感染症とは異なり、一旦、発症すると完治することはなく病気の再発予防が重要となります。

本年度の研修会は、心血管病の再発予防のための治療として注目されている心臓リハビリテーション（以下心リハ）について企画・開催しました。第 1 回目の研修会は 9 月 22 日 13 時から WEB にて開催しました。

今、知っておきたい心リハの基礎知識（前編）というテーマで、前半は熊本機能病院循環器内科医で心リハ指導士の原田栄作氏に「地域での看護・介護・リハビリで知っておきたい循環器のこと」と題してお話をいただきました。　後半は熊本機能病院理学療法士で心リハ指導士の杉谷が「心臓病をお持ちの方への運動指導とリスク管理」について話をさせていただきました。1 時間半、質疑応答を交えながら、活発な意見交換ができました。

特にリハビリテーション＝機能回復訓練（運動療法）と思いがちですが、心血管病の再発予防には運動療法だけではなく、食事療法、薬物療法、禁煙指導、セルフチェックの指導などの多面的介入が必要となる包括的なプログラムであること、心不全患者の寿命には、心機能よりも身体機能が関連すると言われており、心臓の機能が低下しているから、「なるべく安静に」 ではなく、「動いて治す」という考え方が大切であることを学ぶことができました。参加者からも、運動指導やリスク管理について質問があり、また、実施後のアンケートでは「心疾患を有する方の運動の必要性・重要性がわかった」、「運動の指導方法やリスク管理が理解できた」などのご回答をいただきました。　本年度も WEB での開催となりましたが、25 施設 49 名にご聴講をいただき、盛大な会となりました。

今回の研修会の後編ということで、看護師、薬剤師、健康運動指導士からの講義も実施しておりますので、後日ご報告させていただきます。

熊本機能病院理学療法士・心リハ指導士　杉谷英太郎

# 心不全と摂食嚥下

今回の研修会報告では、高齢化に伴い心不全患者さんが急増しているとのお話でしたが、高齢心不全患者さんは、摂食嚥下に困難を示す方も多く、摂食嚥下障害は心不全患者の入院期間を長期化させる要因の一つと言われています。

心不全では呼吸困難、息切れなどが起こりますが、これらは摂食嚥下にとって大きな問題となります嚥下時の安全な呼吸パターンは、「息を吸う―息を止める―息をはく」ですが、心不全ではこのパターンが崩れやすく、食物が喉頭へ一旦入ってしまう喉頭侵入、気管にまで入り込む誤嚥のリスクが懸念されます。嚥下機能自体はある程度保たれていても、呼吸の乱れが嚥下のタイミングのずれを誘発するわけです。

呼吸の乱れに気が付いたら、一旦食事を中断した方がよいでしょう。日頃から、ゆっくりとしたペースで集中して、リズムのある摂食を心がけるとよいと思います。　また、心不全の方は疲れやすく、一食たべるのも一苦労かもしれません。状況に合わせて食事の前には休息を入れるなど生活の工夫が必要になると思います。

**呼吸と嚥下の関係**　嚥下の際は無呼吸、嚥下後は呼気

呼気―　嚥下（無呼吸）―呼気

吸気―　嚥下（無呼吸）―呼気

呼気―　嚥下（無呼吸）―吸気

吸気―　嚥下（無呼吸）―吸気

吸気、危ない！

熊本機能病院　言語聴覚士　井上理恵子

編集後記

密着リハのご紹介も 4 回目となりました。密着リハの施設様には、お忙しい中、ご寄稿いただき感謝しております。

今回の研修会テーマは心リハでした。高齢化に伴い増加するのは心不全、摂食嚥下障害、認知症などでしょうか。加齢による変化と一般的疾患の症状とが混とんとして、より複雑な病像を示す方が増えていくのだと思います。複雑な病像に対応できるよう、取り組みを進める事が必要ですね。

熊本機能病院　言語聴覚士　井上理恵子