

- 目次 -

- 1 第39号発行に添えて センター長挨拶
- 2~3 密着リハ紹介 なかがわ整形様
- 4~6 研修会報告(心リハの基礎知識)
編集後記

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:2024年03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39号発行に添えて ~ご挨拶~

皆さま、こんにちは。2023年度も年度末を迎え、桜咲く季節となりましたが、如何お過ごしでしょうか？

国内では、新型コロナウイルス感染症の位置付けが2023年5月8日をもって2類から5類へと変更され10ヶ月が経過しました。その後も職場のスタッフや家族、入院の患者さんにおいても散発的に発症が見られています。一方、今年に入り「はしか」の感染が報告されるようになり、気を抜かず感染症への対策を行っていかねばいけないと気を引き締めています。

さて、去る3月8~9日、当法人では「回復期リハビリテーション病棟協会第43回研究大会 in 熊本」を開催しました。全国からの来場者2473名と多くの皆さまにご参加頂き、盛会のうちは無事に開催を終えることができました。本地域リハビリテーション広域支援センターNEWSをお読みいただいている皆さまの中には、ご参加頂いた方もいらっしゃるのではないかと思います。改めましてお礼申し上げます。

地域リハビリテーション広域支援センターは、3年毎に熊本県の指定を受け、運営を行っています。2024年3月末をもちまして今期の指定期間が終了いたします。次期の指定申請を行い、2024年3月4日に開催されました令和5年度熊本県地域リハビリテーション推進会議で協議の結果、指定が決定しました。引き続き、リハビリテーションの観点で地域の皆さまの支援に取り組んで参りますので、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。

2024年3月25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 なかがわ整形

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5回は地域密着リハビリテーションセンター なかがわ整形の田崎様、三瀬様に御寄稿を頂きました。

「地域の皆様の健康増進を願う

地域密着リハビリテーションセンター なかがわ整形」

春色が日増しに濃く感じられる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は、『なかがわ整形の地域密着リハビリテーションセンター』としての活動を紹介させていただきます。当センターは、熊本市北区武蔵ヶ丘にある『なかがわ整形』に設置されています。

当院は明るく優しい雰囲気と評判の整形外科クリニックです。レントゲン・MRIを始め最新の骨密度測定装置を導入しており、『頸椎・胸椎・腰椎・肩関節・手関節・股関節・膝関節・足関節』など様々な部位や疾患等に対応しており、漢方や針治療などの東洋医学的治療法も取り入れております。

スタッフも看護師・理学療法士・作業療法士を各所に配置し、生活面のアドバイスや症状に合わせたリハビリテーション、最新かつ効果的な治療を提供できるように日々精進しております。

地域密着リハビリテーションセンターの活動は主に、周辺地域における『健康サロン活動』の支援です。

★武蔵ヶ丘コミュニティセンターでの「高齢者の転倒予防教室」の様子



上記画像の地域活動では、はじめにご自身の転倒リスク度合いを知っていただくため、『転倒チェックリスト』を記入していただきました。その後リストの結果内容をふまえて『運動能力面・環境設定面』を中心に、ご自宅でも無理なく行える体操や身の回りの環境整備といった内容をお話しさせていただきました。

★健康いきいきサロン『フレイル・サルコペニア教室』の様子



上記画像の地域活動では、フレイル・サルコペニアとは何か・平均寿命と健康寿命の違いについての講話を行いました。その後ご自身の状態を知っていただくために『指輪っかテスト』等の紹介や『自宅で簡単にできる運動』・『運動と栄養面からの予防対策』といった内容をお話しさせていただきました。

まずはチェックしてみましょう!

サルコペニアチェック 『指輪っかテスト』

ふくらはぎの一番太い部分で、両手の親指と人差し指を合わせるようにして輪を作ります。

低い ← サルコペニアの可能性 → 高い

固めない ちょうど固める 隙間ができる

『下肢筋カトレーニング』

- ①両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。
- ②上体をまっすぐにしたまま、4秒くらいかけてゆっくりとひざを曲げて膝を落とします。4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。
- ③4秒くらいかけてゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。

目安
まずは(10回を1セット)×3セット

医療法人フォーチュンは今後も地域リハビリテーションの活動を通して、地域の皆様が“望む自分”でいられるように地域貢献活動を行って参ります。



地域の皆様に寄り添う医療・介護を目指して

～医療法人フォーチュン～

地域密着リハビリテーションセンター

医療法人フォーチュン なかがわ整形 リハビリテーション部 田崎慎一・三瀬智秋

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2回研修会 看護師より

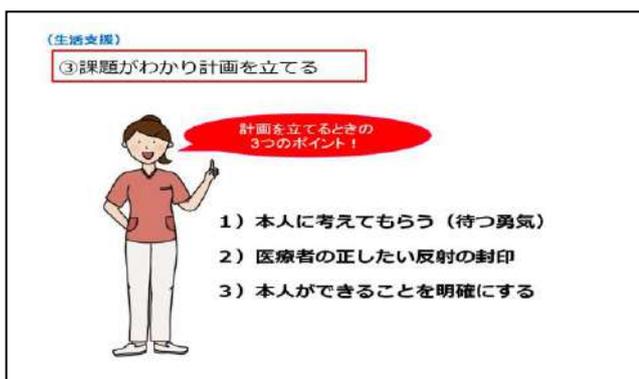
当センターでは、今年度、「今、知っておきたい心臓リハビリテーションの知識」と題した研修会を2回に渡り行いました。第1回は2023年9月に医師と理学療法士が、第2回は同年11月に看護師、薬剤師、健康運動指導士が講演をいたしました。今回は第2回の講演内容のポイントをご紹介します。

講義①



外来心臓リハビリテーションの生活支援について、目標をたてるところから実践まで、順に以下のようなお話をさせていただきました。ポイントは「自分で決めた目標と計画は心に響く」です。

- ① 目標を立てるのは本人さん、医療者は本人さんから目標を引き出し、具体化させましょう。
- ② 目標に対する知識や技術の指導は具体的に。例えば、減塩が目標ならば食品中の塩分量表や減塩食品サンプルをお見せして、本人さんが分かりやすいようにしましょう。
- ③ 計画を立てるのも本人さん、医療者は正しい反射を封印し待ちます。最後に本人さんができる事を明確にしましょう。
- ④ 実践では記録をしましょう。記録する事で自分の体に興味を持つようになります。



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2回研修会 薬剤師より

講義②

熊本地域リハビリテーション広域支援センター研修会
2023年11月24日

知っておきたい心臓の薬の話

社会医療法人寿量会 熊本機能病院薬剤部
浦部理恵

心臓を守る薬

◆レニン・アンジオテンシン・アルドステロン (RAA) 系抑制薬

- ・ARNI
- ・ACE阻害薬
- ・ARB
- ・抗アルドステロン薬

心臓の負担を軽くする作用と
心臓に有害なホルモンを抑える作用があり
心臓を守ってくれます

ARNI、ACE阻害薬とARBは血圧を下げる効果も
あります

※注意点
ACE阻害薬は空咳が出ることがあります。

心不全に対する治療薬は、心臓を守る効果を期待しているため目に見える効果はあまりなく、患者さんにとって実感しづらい治療となります。しっかりと毎日継続服用することで予後の改善が期待できます。

薬を服用する目的を情報共有し服用中断のないよう、多職種で協力して患者さんをサポートすることが重要です。

心不全薬物療法に関する問題点

薬の効果を実感できない

特に今症状はないんだけど、
この薬を飲む必要があるのか？
こんなにたくさん飲まないといけないのか？
いつまで飲まないといけないのか？

心不全薬物療法に関する問題点

薬の必要性、重要性を
理解してもらうことが重要!

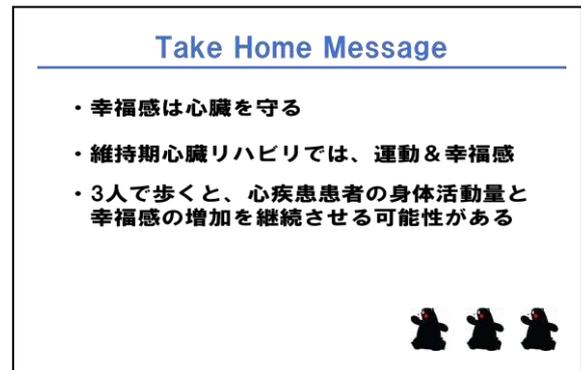
慢性期
生命予後を改善する
長生き、再入院抑制
↓
目に見えにくい治療

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2回研修会 健康運動指導士より



地域に住んでいる心疾患患者さんの身体活動量を無理なく増やし、人と繋がりながら幸福感を高めることは、心臓や血管を守り、心臓病の再発予防や心不全の再入院防止になる可能性が考えられます。

熊本健康・体力づくりセンター 山下亮



編集後記

なかがわ整形様には、お忙しい中、密着リハの活動報告をいただき感謝申し上げます。

当センターでは、本年度、心臓リハビリテーションをテーマに研修会を開催いたしました。今回ご報告しました第2回研修会には23施設41名の方にご参加いただいております。アンケートでは「説明の仕方や介入方法についてなど具体的でわかりやすかった」などのお声をいただき嬉しく思っております。

桜の花も咲き始め、新年度をむかえます。新年度も皆様のお役にたてるよう努めてまいりますので、どうぞよろしく願い申し上げます。