

とちりハ通信

とちぎリハビリテーションセンター

もくじ

- ◆各部の近況
お楽しみ鑑賞会
～みなみちゃんのバルーンショー～ 1
グループ訓練始めました！ 1～2
- ◆連載 2～3
看護部より（第1回）
看護師インターンシップについて
所長より（第1回）
知ってますか？□□モ
- ◆インフォメーション 4



第46号 2014.Sep

◆各部の近況 -今回は施設部の実施した行事、イベントなどをお伝えします-

入所療育課

お楽しみ鑑賞会 ～みなみちゃんのバルーンショー～

7月30日（水）にウェルネスゲートでバルーンショーが開催されました。

今回センターに来ていただいた“みなみちゃん”は、幼稚園教諭として13年勤務後、パフォーマーとして地元宇都宮を中心に全国各地の学校・保育園・デパート等のイベント・ショーで大活躍されています。日本でも数

少ない女性パフォーマーの一人です。

この日をとても楽しみにしていた、こども療育センターとこども発達支援センターのこどもたち。大好きなキャラクターがバルーンでどんど



大好きなアンパンマンとバイキンマン☆



大勢の人が集まりました！

んと作られていく様子は、まるで魔法のよう！こどもたちも大人たちも最後まで、目をキラキラと輝かせていました。

また、みなみちゃんの明るい笑顔に引き込まれ、こどもたちだけでなく、外来に来ていた利用者の方や訓練中の方々が足をとめ、一緒に鑑賞する姿も見られました。大勢の方が集まり、会場は大盛況でした。

マジックも交えた楽しいショーの終わりには、たくさんのバルーンをプレゼントしていただき、こどもたちにとって、とても思い出深い一日になりました。その後も、みなみちゃんからいただいたバルーンで遊んだり、“みなみちゃんごっこ”をしたりして、余韻に浸っているこどもたちでした。

みなみちゃん、楽しい時間をありがとうございました。

また、センターに遊びに来てくださいね♪

駒生園

グループ訓練始めました！

駒生園の利用者さんのなかには、退所後の単身生活を希望される方がいます。そこで単身生活に向け、必要な知識や技術等を学び、考える場を設けることを目的に、

①片手動作でのADL・IADL方法、②電子レンジの活用方法、③社会資源や制度、の3つのテーマを検討していくグループ訓練を始めました。それぞれ月1回のペースで

実施する予定で、第1回は、8月21日（木）に「片手で出来るゴミ袋の結び方」、「片手で物干しが出来る便利グッズの紹介」を実施しました。





7名の利用者さんが参加され、いろいろと利用者さん同士で話を交わしながら、熱心に取り組んでいました。

グループ訓練を実施することで、「何が出来るか」、「どのようなものを活用したら良いか」など、具体的に考える視点を持っていただける機会になればと思います。「自分はこうしている」といった実際の声を聞くことで、個々の意識がさらに高まるということも期待しています。

始まったばかりですが、利用者さんのニーズに合わせてテーマを設定し、「自分で出来た！」という体験を増やしていけるよう取り組んでいきたいとします。

◆連載（今号から新たなシリーズの連載をはじめます。）

看護部より（第1回）

○看護師インターンシップについて

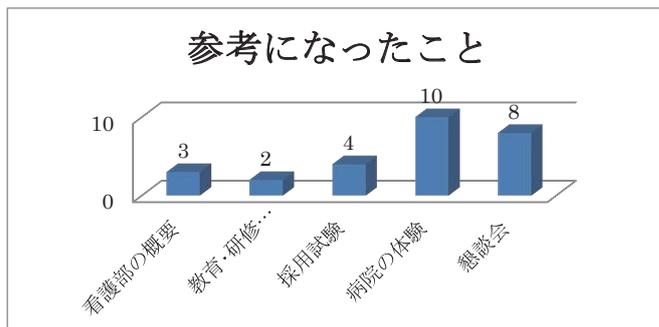
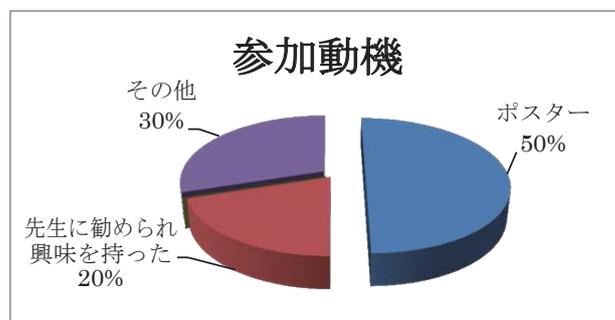
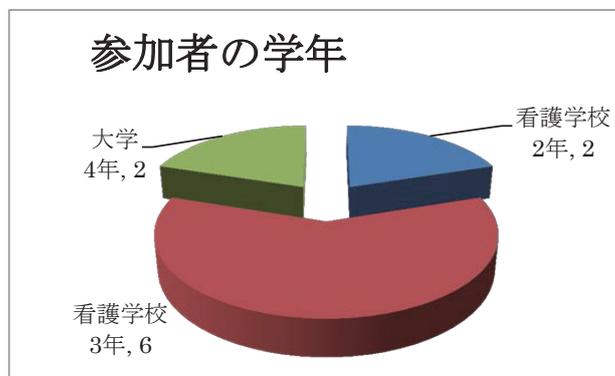
当センターの看護職員は、常勤70名・非常勤5名で構成されています。毎年4～5名の新規採用看護師を迎えておりますが、その採用に当たっては、とちぎリハビリテーションセンターの理念のもと、「人間としての尊厳及び権利を尊重し、患者さんの自立的な生活を支援するために、安全で満足の得られる看護を提供することができるよう、ともにケアを行う仲間を募集し、採用試験を行っています。

看護師募集活動は、県医療政策課が中心となり計画的に行っております。今回当センター看護部では、皆さまの御協力をいただき7月25日にインターンシップを行いましたので、御紹介いたします。

インターンシップの目的は、当センターでの看護体験を通し看護学生に病院を知ってもらうことで、看護師確保につなげることです。対象は就職活動中の看護学生で、10名がこども療育センター、4階病棟、5階病棟に分かれ実施しました。内容は、全体で病院・看護部の概要や採用の説明などを約1時間講義形式で行い、その後各部署に分かれ、昼食を含め約5時間、病棟看護師のシャドーイングを行いました。最後に30分程度、看護師長や病棟看護師と参加者全員で、振り返りと懇談会を行い和やかに終了しました。

参加した学生たちは、看護師とともに病棟や他部署で様々な経験をすることができ、実習とは違った実際の看護業務を学ぶことができた感想を述べていました。参加者に対して、アンケートを行いましたので、グラフを御参照ください。

看護部では、今後もよりよい人材の確保に向け、取り組んでいきたいと考えております。



所長より (第1回)

○知っていますか? ロコモ

血管や心臓を循環器、胃や腸を消化器と呼ぶように、手足の動きに関わる筋・骨・関節・神経などをまとめて運動器と呼びます。この運動器の健康が損なわれると、転んで怪我しやすくなったり、しまいには歩けなくなり寝たきりになってしまいます。運動器の健康を損なう原因としては、若い人では交通事故やスポーツ障害の割合が高いですが、高齢者では身体の老化を背景とした病気や怪我が増えてきます。65歳以上人口が全人口の21%を超え超高齢社会に突入している我が国では、高齢者が自立して暮らせる健康寿命の大切さが強く認識され、この健康寿命を延ばすには運動器の健康が肝要と考えられています。つまり、天寿を全うする直前までは達者な高齢者でいられことが最高の幸せであり、このためには運動器の状況を自らチェックし、足腰が弱り始まっている場合は、これを鍛える運動を生活の中に習慣として取り入れるべきなのです。

平成19年秋に日本整形外科学会は、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」を「ロコモティブシンドローム (ロコモ)」と呼ぶことを提案しました。国策として10年単位で実施されてきた国民健康づくり運動の第4弾として平成25年から「健康日本21 (第2次)」が始まり、ロコモが新たな予防目標として掲げられ、全国規模の国民啓発活動がスタートしています。つまり、ロコモ予防は国を挙げての健康づくり運動の重要な柱であり、真っ先に超高齢社会に突入した我が国が世界の先頭を切って対策を開始している活動なのです。

まずは以下の7つのロコモチェックに当てはまるかどうか、自己チェックをしてみてください。1つでも当てはまったら「ロコモかな?」と思って頂き、片脚立ち運動1分持続とスクワット5~6回を朝昼晩、1日に3セット行ってください。1ヵ月もすると足腰がしっかりしてきます。ただし、この2つの運動は誰でも安全に行えることを念頭に置いて選ばれたもので、運動強度としてはあまり強いものではありません。この2つでは不満足な方、運動なら何でも結構ですので無理のない範囲で運動習慣を日常生活に取り入れて頂きたいと思います。

「7つのロコモチェック」

- ・片脚立ちで靴下が履けない
- ・家の中でつまずいたりすべったりする
- ・階段を上がるのに手すりが必要
- ・家のやや重い家事が困難
- ・2kgの買い物をして持ち帰るのが困難
- ・15分くらい続けて歩くことができない
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

開眼片脚立ち

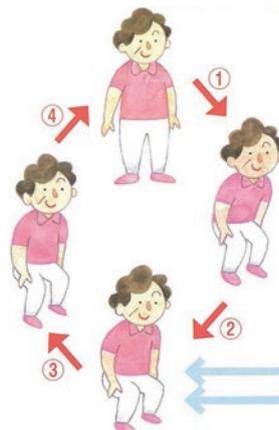
左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

- 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- 床に着かない程度に片足を上げます。



スクワット(ハーフ)

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

ゆっくり
5~6回
1日3回

◆インフォメーション

○高次脳機能障害巡回相談会を開催します

- ▼日時・会場 下の表のとおり
- ▼内 容 高次脳機能障害についての個別面談（予約制）
- ▼対 象 高次脳機能障害を持つ本人または家族
- ▼申 込 方法 電話で、とちぎリハビリテーションセンター高次脳機能障害担当
TEL028-623-6114へ

開催日（申込期限）	会 場	対象となる市町	開催時間
10月22日（水） （10月15日）	日光市今市保健福祉センター	日光市	13:30～15:30
10月28日（火） （10月21日）	益子町保健センター	真岡市、益子町、茂木町、 市貝町、芳賀町	
11月18日（火） （11月11日）	佐野市中央公民館	佐野市	
11月25日（火） （11月18日）	足利市総合福祉センター	足利市	

事故や病気などによって、記憶・注意・行為など脳の機能に障害が起きた状態を高次脳機能障害といいます。こういった症状があっても、一般に外見からは分かりにくいので、気づきにくいこともあります。

例えば こんな症状

聞いた話をすぐ忘れてしまう。

仕事の段取りが考えられない。

単純なミスが多くなった。



～他にも～

「仕事に集中できない」「ささいなことにこだわる」
「感情のコントロールがうまくいかない」
「落ち込んで何もできない」 など

地域連携のための

『とちりハ病院研修会』のご案内！

障害のある方々の生活の質の向上や社会参加促進に役立ててもらうことを目的に、当センターの病院スタッフが持っている医療情報などを、地域の支援者の皆様に還元する取組として行っています。

今年度は、「注意欠陥・多動性障害」（ADHD）をテーマに実践的な講話を行います。詳しくはホームページを御覧ください。

編集後記

今年度最初のとちりハ通信を発行します。今年度も読者の皆様に役立つ情報を提供できるよう努めて参りますので、よろしくお願いいたします。

さて、今年度の連載では「ロコモ」を紹介していく予定です。これを機に、いくつになっても元気でいられるよう「ロコモ」予防を始めてみませんか？

（発行）とちぎリハビリテーションセンター
管理部 総務企画課

〒320-8503 宇都宮市駒生町 3337 - 1

TEL.028-623-6101 FAX.028-623-6151

URL <http://www.rhc.pref.tochigi.lg.jp/index.html/>