



第26巻 NO.2

ななつまつり

- ①SLAで外出しよう！「介護と福祉フェア2019」
- ②③「私たち、シルバーリハビリ指導者です」第10回
- ④ 知っ得と便利
「ケガに対する基本的な応急処置について」



Sports (運動)

Leisure (余暇活動)

Art (芸術)

で外出しよう！

7月20日と21日にめんこいテレビを会場に「第6回 介護と福祉フェア2019(共催 サンメディカル、岩手ダイハツ販売、岩手トヨペット)」が開催されました。

最新の福祉用具や電動車いす、福祉車両が展示されており、障がい者や高齢者の社会参加には不可欠な外出での移動手段の方法が、日々進歩していることを実感しました。

また、介護・障がい福祉サービス利用者の創作作品の美術展覧会も開催され、多くの来場者で盛り上がりを見せていました。

芸術活動は、障がい者や高齢者のQOL(生活の質)の向上に大切なもののひとつであり、この美術展覧会では完成に多大な歳月を要した大作も多く、深く感銘を受けました。



後方のトランクに車いすを吊り上げて車載するタイプの乗用車です。介護者の負担が減りますね！

車いすのままスロープで車内に入ることができます。軽自動車なのでお手頃価格です。



車いすを上部の収納スペースに吊り上げて車載するタイプです。自身で運転する場合は、特に車載の負担が軽減します。



めんこいテレビの屋外会場には多数の福祉車両、福祉用具が展示されていました。



電動車いす
(機種:ウィルモテルシーケー)
近未来的なデザインで、連続総距離も16kmと実用性も兼ね備えています。



7口顔負けの芸術作品がずらい！！

いつでもどこでも一人でも1日1回1ケラム

私達、シルバーリハビリ指導者です！

第10回 シルリハ八幡平

超高齢化社会を迎え、介護予防の推進を図るため、岩手県ではH27年度より「岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成講習会」を開催しています。指導者は地域活動のリーダーとして、介護予防の知識および体操の普及活動を通じ、地域における通いの場づくりに取り組んでいます。情報誌ななつもりでは活躍している指導者をシリーズで紹介していきます！



会長 滝川 輝子 さん

**Q: 指導者になる
ろうと思ったき
っかけは何で
すか？**

A: 仕事で健康
教室を開催し
ていることから、

健康体操には
興味があったことと自分も肩、腰などあちこち
痛くなり、自身のためにも受講してみようと思
いました。

Q: 現在の活動内容を教えてください。

A: 第一期3級指導者16名のメンバーで平成
29年12月に「シルリハ八幡平」を結成し、現
在28名のメンバーで活動しています。毎月の
定例会に加え、週一の健康教室、月2回の
サロンの集会、月一度の老人クラブの集まり
など、活動日程表を確認し、指導者が参加
できるところに行き、体操指導を行っています。

**Q: 大切にしていること、やりがいや喜びを感じ
ることを教えてください。**

A: 楽しくできるよう心がけています。教室そ
れぞれの特徴があり、人数、年配の方、比

較的動ける方など様々ですので、参加者に
合わせて指導を行っています。「組めなかつ
た足が組めるようになった」、「普段使わない
筋肉を動かしたら疲れたけど気持ちよかつ
た」などの声をもらい嬉しかったです。それに
「また来てよ」と言っていたきありがたいなと
思いました。

**Q: 活動の中での苦労や工夫していることは
ありますか？**

A: 会場によって、参加者の層がそれぞれ違
うので、ゆっくり、はっきり聞こえるように、効
果についても説明しながら体操指導をしてい
ます。雰囲気作り、指導方法、いろいろ課題
はありますが、指導者自身が無理をせず、
参加できる教室に行き、体操指導を続けて
ほしいです。

Q: 今後の抱負を教えてください。

A: 参加者とのコミュニケーションを大切にし、
また、会員同士の意思疎通を図り、明るく楽
しくシルバーリハビリ体操を末永く続けていけ
たらいいと思います。そして「通いの場」が
増え、指導者の活躍できる環境ができてい
けば良いと思います。

Q:参加者からの教室に参加してみでの感想などありましたら教えてください。

一人暮らしなので、教室に参加してみみんなとお喋りをし、体操をすると楽しくて元気になる気がする。

肩こりが少し和らいだ気がする。

つまずかなくなった。

無理な運動ではないし、寝たきりになりたくないなのでこの体操は続けたい。

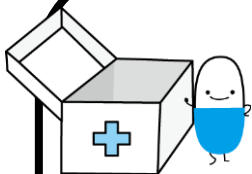
膝が痛くて歩くのが大変だったけど、体操を続けていたら痛みが少し良くなった。

一人だとできないが、みんなと一緒に続けられるし楽しい。

健康教室等での指導の様子



シリーズ 知っ得と便利

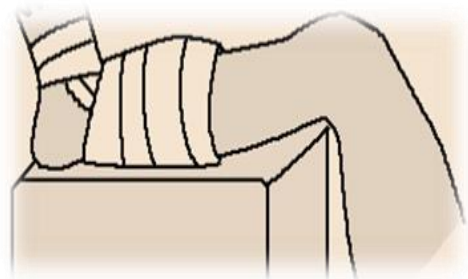


ケガに対する基本的な応急処置について

理学療法士 渡辺 幸太郎

スポーツ現場や日常生活場面において、ケガに対する応急処置は一般的に“初期治療”と呼ばれます。今回は、基本として押さえるべき考えを説明し、最近の動向についても一部紹介します。

- **RICE処置**：外傷を負った時の代表的な応急処置方法です。R(安静)、I(冷却)、C(圧迫)、E(挙上)の頭文字を取っています。



シリーズ 知っ得と便利

| | |
|---------------------|---|
| Rest ＜安静＞ | 痛みがある場合には無理をせず、患部の安静を取る。 |
| Icing ＜冷却＞ | 氷を袋に入れたアイスパックや、市販のコールドパックなどを使用する。凍傷の危険性も考慮し、冷やす時間は20分が目安である。その後、45～60分は休み、繰り返し冷却する。 |
| Compression ＜圧迫＞ | 患部を弾性包帯などで圧迫することで、内出血を抑える。患部より先の痺れや、皮膚色の変化が見られたらすぐに中止する。 |
| Elevation ＜挙上＞ | 心臓よりも高く持ち上げることにより、患部の腫れやむくみを抑える。 |

- **PRICE処置**：安静だけでは損傷した組織を保護できない観点から、RICEに損傷組織を保護し、再受傷、悪化を防ぐことが目的のProtection（保護）を追加した処置方法も提唱されています。

| | |
|--------------------|---|
| Protection ＜保護＞ | 添え木や装具などを使用して患部を保護する。患部を固定できるものであれば段ボールなど身近にあるもので代用できる。 |
|--------------------|---|

- **POLICE処置**：近年では、必要以上の安静、固定よりも、早期に最適な負荷をかけることで最適な組織修復を促すことが目的であるOptimal Loading（最適な負荷）を Rest（安静）に置き換えたこの概念も広まりつつあります。

| | |
|----------------------------|---|
| Optimal Loading ＜最適な負荷＞ | 組織の修復を促し、回復を早めるために患部に適切な負荷をかける。 <u>各組織、部位に対する適切な負荷は、スポーツドクターやトレーナーなど専門家の意見を聞いてから行うこと。</u> |
|----------------------------|---|

早期に最適な回復を目指すにはPOLICE処置は有効な手段ですが、重症な傷害（意識消失、頭・頸・背部の外傷や大量出血、脱臼・骨折の疑い）の場合はむやみに動かさず、すぐに病院にかかり、医師の指示に従うようにしましょう。



＜参考資料＞

公益財団法人日本サッカー協会：コーチとプレーヤーのためのサッカー医学テキスト, 金原出版, 2011
 亀田メディカルセンター スポーツ医学科 ホームページ

＜年4回発行＞

発行●いわてリハビリテーションセンター 所在地●〒020-0503 岩手県岩手郡雫石町七ツ森16番地243
 TEL019-692-5800 FAX019-692-5807
 Eメール●info@irc.or.jp インターネットホームページ●<http://www.irc.or.jp>