



第28巻 NO. 2

ななつもり

- ①「100円グッズを使って家庭で出来る！脳と身体を鍛える自主トレプログラム」
- ②③「岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成事業とは」
- ④知っ得と便利
「自助具選択のいち視点」

100円グッズを使って家庭で出来る！自主トレ 脳と身体を鍛えるプログラム



このたび、令和2年度岩手県高次脳機能障がい者支援普及事業の一環として「100円グッズを使って家庭で出来る！脳と身体を鍛える自主トレプログラム」を作成いたしました。病院や施設でのリハビリにプラスして家でもトレーニングを行い、さらに能力の向上を目指すためのツールとして、当センターのスタッフが考えました。このプログラム集には4つのトレーニングを掲載しております。

前回ご紹介しました「カード探し」は、読み上げられた3つの言葉を記憶し、そのすべてのカードを探して取ることで、注意力や記憶力をアップさせるトレーニングでした。取り組んでみていかがでしたか。やってみると意外と難しいプログラムだったのではないのでしょうか。

さて、第2回となる今回は「卓上玉入れ」のご紹介です。

このプログラムは、数種類の色付きデコレーションボールを同じ色のコップに入れていき、全て入れ終わるまでの時間を記録するものです。ボールの色やコップの色、場所など複数のことに意識を向けることで注意力の向上につながりますし、少し離れたコップに手を伸ばし、正確にボールを入れることで空間認知能力の向上につながります。



ピンクのボールはここだね！



自主トレプログラム集やYouTube動画では、4色のデコレーションボールとコップを使用しています。デコレーションボールを机の上にランダムに広げ、手が届く場所に4色のコップを置きます。スタートの合図と同時に手に取ったボールの色を確認し、同じ色のコップに入れます。1つ目のボールを入れ終わったら2つ目のボールを手に取り、同じ色のコップに入れていきます。これをくり返して、卓上にボールが無くなったら終了です。時間を計ることと、かかった時間を記録用紙に書くことを忘れないようにしましょう。記録の時には間違えた数ややってみた感想を書いておくと、次のトレーニングの参考になります。まずは、間違えずに正確に行うことを目標としてトレーニングに取り組み、間違えないようになったら、早くボールを入れ終わることを意識して取り組んでみましょう。

もし、思わしくない結果が続いたときには、支援者や担当のスタッフに相談してみると解決策が見つかるかもしれません。

また、プログラム集に記載されているQRコードをスマートフォン等で読み取ると、YouTubeで実際にやっている動画の確認ができますので、プログラム集だけでは分かりにくい時などアクセスしてみてください。



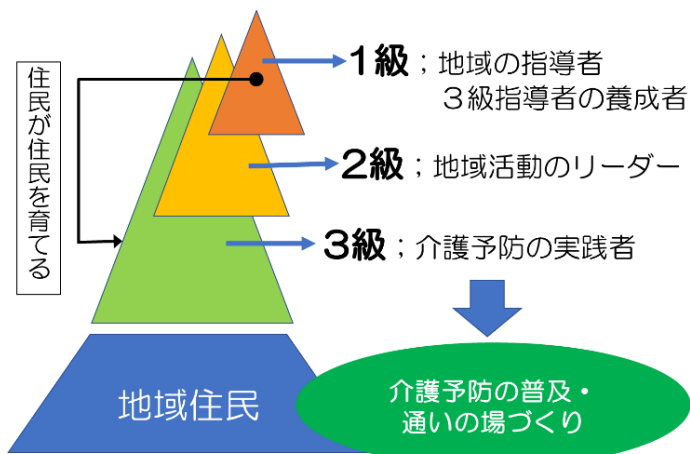
次回、第3回は「数字探し」をご紹介します。

住民が住民を育てる！住民参加型の介護予防システム シルバーリハビリ体操指導者養成講習会をご紹介します！ **第2回** 「シルバーリハビリ体操 3級指導者養成講習会とは」

今回は「シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会」について紹介します。

3級指導者は地域における体操普及の実践者という役割があります。1級から3級までありますが、すべての指導者は3級から開始します。

受講対象者は50歳以上の住民で、常勤の職についていないこと、体操指導のボランティアができる人となっています。



3級講習会では、5日間のプログラムで運動学・障害学に基づいたシルバーリハビリ体操について理解してもらうため、解剖運動学の講義と体操の実技を中心に学びます。

また、超高齢化社会における介護予防の現状と、シルバーリハビリ体操による介護予防事業の必要性を理解してもらいます。



3級講習会
の様子



講習会の全日程に出席することで、岩手県から認定証が交付され、3級指導者として認定されます。

令和3年3月末現在、岩手県では659名が3級講習会を修了しています。

3級講習会修了後、地元の市町村にある指導者会に所属し、各地区で開催されている体操教室などで指導者として活躍していただいています。



今回は、「シルバーリハビリ体操2級指導者養成講習会」について紹介します。

QRコードをスマートフォン等で読み取ると、YouTubeでも体操が確認できます。



担当●作業療法科副科長 渡部 祐介

シリーズ 知っ得と便利

自助具選択のいち視点



通所リハビリテーション科長 鷹嘴 悦子

ちまたには、「あらっこれ便利ね!」というものの、いわゆる「便利グッズ」がたくさん売られています、しかも安価で。リハビリテーションの中でもカラダの不自由さを補って日常生活を楽しむ「自助具」の活用は大事な要素です。以前は作業療法士が作製することも多くありましたが、今はその必要も減ってきました。

既製品の選択肢が増えて、動作ごとの「便利グッズ」があり、プラス面だけのようでもあります、ここであえて「ちょっと考えてみよう!」を提案したいと思います。

調理動作を例にしてみます。

調理動作といえば、「材料を切る」「炒める・煮る」「味付ける」「盛り付ける」などの動作が真っ先に思い浮かぶ要素なので、片麻痺後遺症の方は、「切る場合、皮をむく場合に材料を固定できない」という課題にまず直面します。そこで、材料が動かないようにするために用いられがちなのは、「釘付きまな板」です。確かに固定感は抜群です。ですが、他にも皮をむくには包丁ではなくピーラーを、薄皮をむくのは皮むきグローブを、など個々の動作にだけ目を向けていると使用する自助具の数が積み重なっていきます。使用する道具が増えるということは、「流し、料理台が狭くなる」「洗い物が増える」ので、片麻痺後遺症の方が片手動作をするには「余分」な作業が多くなります。あわせて、特にも尖ったものや刃物類を洗う際は、洗い残しがないよう丁寧に洗う必要がありますが、同時に障害のない手自体を傷つける懸念もあり、注意が必要です。

以上を要約すると

自助具選択の際には

- ◎日常生活動作や生活関連動作を個々の動作要素に焦点を当てすぎず、一連の動作の流れを意識して、選択する視点を持つ。
- ◎動作そのものだけでなく、洗浄や手入れなどのことも考慮し、「より簡易(容易)で安全なもの」という選択の視点を持つ。

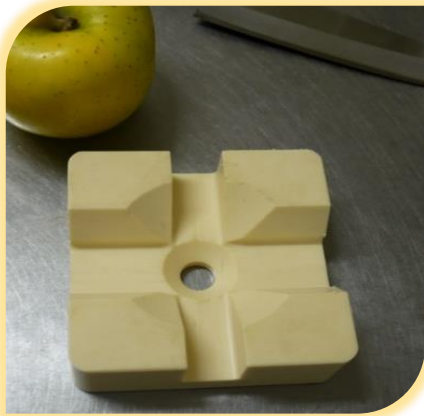
シリーズ 知って便利

他にも、材料を切る際は、包丁の持ち方自体の工夫で、片手だけで押さえつつ切ることができる方法があります。ちょっとした「コツ」をつかむトレーニングは必要ですが。

面白い工夫のなされた新しい便利グッズ情報に興味、関心を寄せることは大事です。その情報を、日常動作の中に「重複」や「矛盾」や「危険」なく取り込んでいけるといいですね。

【例】

調理の際、片麻痺後遺症の方の「切る場合、皮をむく場合に材料を固定されてないと切りにくい、皮を剥きにくい」という課題に対応する自助具選択例



商品名「クックサポ」

硬性プラスチック樹脂製で、形状に鋭利な部分がないので、片手でも洗浄やふき取りも「容易かつ安全」です。



リンゴのようなコロコロした材料も衛生的に固定でき、包丁の刃をあてることが容易です。半分に切ったものを置き換えて1/4に切る際にも固定は「容易かつ安全」です。



4等分したリンゴの芯をとる、皮をむくときは、「固定」が特に課題でしたが、写真のように固定が利いて、包丁での皮むきができます。



※あくまでも、自助具選択の上での考え方をお示しする一例であり、商品そのものを強く推奨する意図ではありません※

<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

TEL 019-692-5800 FAX 019-692-5807

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>