



- ①「岩手県リハビリテーション支援センターの事業について」
- ②③レッツ!シルバーリハビリ体操!!
- ③④知っ得と便利
- 「いわてリハビリテーションセンターの自動車運転評価対応の取り組み」

## 「岩手県リハビリテーション支援センターの事業について」

機能回復療法部長 佐藤 英雄

岩手県リハビリテーション支援センター（以下、県リハセンター）は、各圏域におけるリハビリテーション推進を支援する機能を担っており、平成11年に県がいわてリハビリテーションセンターを指定し、現在に至っています。

県リハセンターは、県医師会及びリハビリテーション関係団体との連携・協力により、各圏域における地域リハビリテーションの取り組みを支援するため、下記のように大きく7つの役割が与えられています。

- ①全県的な連携体制構築のための関係機関との連絡調整
- ②地域リハビリテーション広域支援センターの支援
- ③人材育成プログラムの開発及び全県的な研修会の開催
- ④地域リハビリテーションの普及啓発のための事業の実施
- ⑤住民・行政と連携した住民主体の通いの場等の運営支援
- ⑥地域包括ケア推進に資するリハビリテーション資源などの調査研究
- ⑦災害リハビリテーションの体制整備、市町村・保健所等の関係機関との調整

今回はこの中から3つを取り上げ、事業の一例をご紹介します。

### 1. 地域リハビリテーション広域支援センターの支援

県内の10圏域にある地域リハビリテーション広域支援センター（以下、広域支援センター）を支援するため、年2回の広域支援セン

ター連絡協議会の開催、各広域の連絡協議会への出席、協働事業の実施等を行っています。

### 2. 全県的な研修会の開催

全県の医療機関や市町村職員等を対象とした様々な研修会を開催し、地域リハビリテーションに関わる幅広い人材の育成と多職種連携を推進しています。

#### ●地域リハビリテーション関係職員研修会

「生活の自立に向けた高齢者のリハビリテーション」をテーマに、栄養・口腔ケア・転倒予防等の講義と実技を取り入れた研修を県内4か所で開催しています。



### 3. 住民・行政と連携した住民主体の通いの場等の運営支援

県、市町村及び広域支援センターと連携し、介護予防のためのボランティア養成事業など、地域住民が主体的に進める介護予防や支え合いの取り組みを支援しています。

#### ●シルバーリハビリ体操指導者養成事業

現在は県内15市町村において事業が行われています。今年度は滝沢市が新たに事業を開始し、先日15名の3級指導者が誕生しました。

# いつでも どこでも ひとりで レッツ！シルバーリハビリ体操！！

## ～転倒予防の体操～

年を重ねるにつれて、筋力や認知機能が低下し、転びやすくなると言われています。また昨今の新型コロナウイルス感染拡大により、外出を控えることや運動する機会の減少により、さらに身体を動かす機会が減ってきていると思われます。

転倒を予防するには、足の筋力強化やバランス力の強化が大切です。今回は、そのための体操を3つほどご紹介したいと思います。

### 椅子での体操 2-8



#### 【方法】

- ・浅く腰掛け、足を軽く引きます。
- ・指を組み、腕を前に伸ばしながら体を前に倒していきます。
- ・下肢に重心が移ったら、ゆっくりお尻を浮かせます。
- ・ゆっくり元に戻します。

#### 【注意点】

- ・視線は自分の指を見ましょう。

### いきいきヘルスイっぱつ体操 ⑦



#### 【方法】

- ・両肘を90°に曲げ、胸の前に上げます。
- ・左右交互に、膝を肘に近づけていきます。

#### 【注意点】

- ・肘を下げるのではなく、膝を上げましょう。

#### 【号令】(例1)

- ①「1」で右膝を上げる。
  - ②「2」で右膝を下ろす。
  - ③「3」で左膝を上げる。
  - ④「4」で左膝を下ろす。
- ①-④を繰り返す。

#### 【号令】(例2)

- ①「1、2、3」で右膝を上げる。
  - ②「4」で右膝を下ろす。
  - ③「1、2、3」で左膝を上げる。
  - ④「4」で左膝を下ろす。
- ①-④を繰り返す。

## いきいきヘルスいっぱい体操 ⑧



### 【方法】

- ・両肘を90°に曲げ、胸の前に上げます。
- ・肘が反対側の上げた膝につくように上体をひねり交互に膝を上げます。

### 【注意点】

- ・体をしっかりとひねりましょう。

### 【号令】(例1)

- ①「1」で右膝を上げ、左肘につける。
  - ②「2」で元の姿勢に戻る。
  - ③「3」で左膝を上げ、右肘につける。
  - ④「4」で元の姿勢に戻る。
- ① - ④を繰り返す

### 【号令】(例2)

- ①「1、2、3」で右膝を上げ、左肘につける。
  - ②「4」で下ろす。
  - ③「1、2、3」で左膝を上げ、右肘につける。
  - ④「4」で下ろす。
- ① - ④を繰り返す。

担当 ● 理学療法士 青山 祐

## シリーズ 知ってと便利



# いわてリハビリテーションセンターの 自動車運転評価対応の取り組み

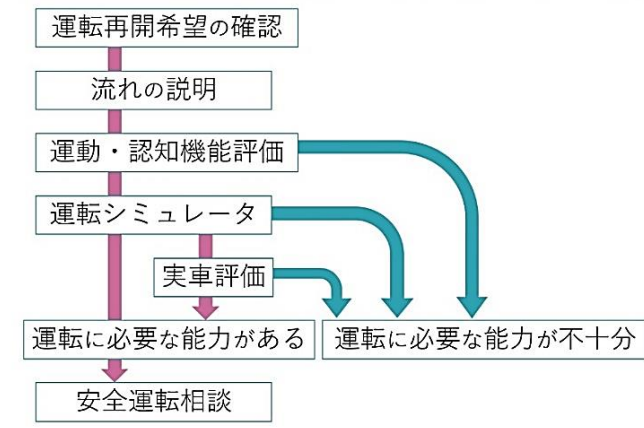
作業療法士 吉田 雄哉

前回に引き続き、第2回目となる今回は、当センターの自動車運転の評価対応の取り組みについてご紹介します。ここでは脳や手足の病気やけがを負ったあと、自動車運転をするまでにどういった評価および支援を行っているのかをお伝えしたいと思います。

当センターでは(図1)のような流れで対応しています。入院時点で運転再開への希望を確認し、運転に必要な運動機能や認知・予測・判断に必要な高次脳機能について、医師を中心に多職種(作業療法士・理学療法士、言語聴覚士・臨床心理士・看護師)で評価・訓練を行っています。特に自動車運転に大きな影響を与えると考えられる高次脳機能を診るために、10項目程度の検査(図2)を全対象者に実施しています。



自動車運転評価対応の流れ



(図1)

検査内容

- ・ HDS-R
- ・ MMSE
- ・ 図形模写
- ・ 線分二等分
- ・ 線分抹消
- ・ かなひろいテスト
- ・ コース立方体組み合わせテスト
- ・ 数字順唱
- ・ TMT-J (PartA・B)
- ・ CAT

(図2)

また当センターの特色として、専用の運転シミュレータ（写真）を用いた評価を行っている点があります。この運転シミュレータを用いて、運転に必要な「反応の速さ・正確さ」と「事故や危険を予測する力」の両方を評価・訓練していきます。運転シミュレータの結果が当センターで設定した基準を満たした方は、主治医と相談し公安委員会（警察・免許センター）での安全運転相談を受講して頂きます。また運転シミュレータだけでは判断が難しい場合には、指定自動車教習所に協力をして頂き、教習所内で実際の車を運転する実車評価を行う場合もあります。実車評価については次回詳しくお伝えします。一方で、評価・訓練を通して運転に必要な能力が不十分と評価された場合には運転再開を諦めて頂く場合もあります。



簡単ですが、当センターの取り組みについてまとめました。運転は生活の範囲を広げてくれる便利なものですが、同時に様々な危険と隣り合わせであることを常に忘れずに、安全な運転を心掛けていただきたいと思います。



<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](mailto:info@irc.or.jp) インターネットホームページ●<http://www.irc.or.jp>