



- ①②「胆江地域リハビリテーション広域支援センターの活動紹介」
- ②③レッツ!シルバーリハビリ体操!!
「腰痛予防の体操」
- ③④知っ得と便利
「爪切り」

胆江地域リハビリテーション

広域支援センターの活動紹介

胆江地域リハビリテーション広域支援センター 美希病院 三浦 秋恵

胆江地域（奥州市、金ケ崎町）における地域リハビリテーション広域支援センターの指定を受けている美希病院から、昨年度の活動内容の中から2つの活動を紹介します。

1つ目は、医療機関・介護保険施設・事業者等に対する、感染対策を考慮した動画研修です。内容は、①なぜ、ポジショニングクッションが必要か②ポジショニングクッションの使い方③ベッド上でのポジショニング④特殊症例へのポジショニングという4つの内容でした。各々20分程度の動画を事前に撮影し、1カ月間YouTubeでオンデマンド配信をしました。動画研修の提供は初めての試みでしたが、視聴後のアンケート結果では「自由な時間に視聴できた」等好評でした。

2つ目は、特に力を入れて取り組んでいる奥州市介護予防事業「よさってくらぶ」への活動支援です。

令和3年度と4年度は、日常生活に支障をきたし要介護状態のきっかけとなりうる「痛み」をテーマとして、全員が「痛み」を訴えているグループを、奥州市の包括支援センターと共に選出し、対象のグループへ2～4名のリハビリ職を派遣しました。

初回の支援は、「痛み」をテーマとした講話と運動指導、体力測定（TUG、握力）を実施します。

2回目の支援は、事前に包括支援センターの職員が参加者全員に相談内容の聞き取りを行い、1人5～10分程度でリハビリスタッフが個別相談を行います。3回目の支援は、再度体力測定を行い、その結果を踏まえてまとめの講話を行います。

また、フォローアップとして、前年度に訪問した2グループを対象に、講話内容の理解度や継続性等を確認しながら「痛み」に対しての講話や体操などの復習を行います。



介護予防事業「よさってくらぶ」への活動支援



個別に相談出来る時間を設けたことは、普段はなかなか出来ない身体の悩みについて相談が出来るため、参加者の方からは好評でした。リハビリ

職の介入は活動の刺激にはなっているようですが、指導した運動などの継続性にはなかなか結びついていない状況です。

令和5年度は、これまでの活動に加え通いの場サロンの支援を予定しています。専門分野毎に

様々な講話の動画を撮影中で、出前講座のように各会場に訪問していく予定です。

5月8日より新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行していますが、定点当たりの患者数は増加傾向であり、今後も感染対策を行いながら可能な支援を継続していきます。

胆江地域リハビリテーション広域支援センター

住 所：〒029-4201 岩手県奥州市前沢古城字丑沢上野100番地 美希病院内

担当者：主任理学療法士 三浦 秋恵

連絡先：TEL：0197-56-6111 FAX：0197-56-6112

Mail：info-miki@kihp.jp



いつでも どこでも ひとりででも レッツ！シルバーリハビリ体操！！

～腰痛予防の体操～

寝て起きた時、重いものを持った時、しゃがんだ時、畑仕事や雪かきをした時など様々な場面で腰痛が出現する方も多いのではないのでしょうか。腰痛に悩まされている方はとても多く、症状がひどくなると、日常生活にも支障をきたすことがあります。腰痛の原因の一つとして、足や腰を支える筋肉の筋力低下や柔軟性低下が挙げられます。

今回は、腰痛予防の体操を3つご紹介します。

いきいきヘルスいっぱい体操⑱



【方法】

- ・椅子に座り、右足を少し前に出します。
- ・右足に沿って、ゆっくりと両手を足首の方へ伸ばして15秒保ちます。
- ・同様に反対側も行います。

【注意点】

- ・できるだけ背すじを伸ばして、骨盤を起こすようなイメージで運動を行います。
- ・前に出たつま先を上げないように行います。
- ・椅子が浮きやすくなるので注意します。

椅子での体操 1-3



【方法】

- ・足を肩幅に広げます。
- ・両肩をつまみこんで引き寄せ、肘と肘が重なるよう(麻痺のある方は麻痺した腕が上)にします。
- ・この姿勢で体を右にゆっくりひねって息を楽にして15秒保ちます。
- ・元に戻して同じように左にひねり15秒保ちます。

いきいきヘルスいっぱい体操 ⑨

別名ペンギン体操だよ！



【方法】

- ・両手を胸の前で水平になるように重ねます。
- ・骨盤を引き上げるイメージで左右交互にお尻を持ち上げましょう。

【注意点】

- ・体が傾かないよう、肩の線を水平に保つのがポイントです。
- ・両脚は床についている状態で行います。

担当●理学療法士 千葉 柊兵

シリーズ 知っ得と便利



介護福祉士
長澤 茜

皆さんは爪切りをどのくらいの頻度で行っているのでしょうか。一般的に爪は一日に0.1mm伸びるとされ、足よりも手の方が早く伸びます。定期的に爪の手入れをしないと爪の変形の原因となり、足の指先の動作や歩行の障害、皮膚や衣服を傷つけたり、爪白癬を引き起こしたりしやすくなります。白癬やウオノメ、熱傷などの小さな病変がきっかけで、糖尿病や閉塞性動脈硬化症による足の病変が悪化しやすくなることもあります。

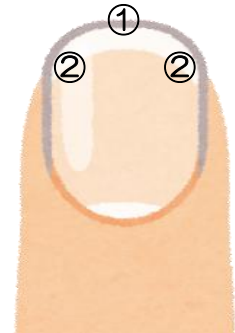
爪の異常

巻き爪	足の爪のへりが皮膚に食い込んだ状態。放置すると細菌感染などで炎症を起こし、痛みで歩けなくなることもある。深爪、爪の角を丸く切りすぎる、靴などによる圧迫、外反母趾、爪白癬などの感染症によって起こりやすい。
爪肥厚 (そうひこう)	爪肥大ともいう。爪甲が異常に厚くなること。爪の肉のバランス異常、遺伝、爪白癬などの感染のほか、巻き爪などが原因となりやすい。
爪白癬	爪の水虫。白癬菌が爪の中に感染して、爪の肥厚や変形が起こる病気。爪体の先端部が白色から黄色に濁って、爪体の下の角質部分が厚くもろくなる「遠位爪下型」が多い。

爪の切り方

- ① 中央。指から少し上のあたりの伸びた部分を直線に切る。
- ② 手の指の爪は丸みをもたせながら角を切る。
足の爪は角を残したままにする。
- ③ やすりをかけて整える。

＊爪は水分に浸すと柔らかくなるので、入浴後や蒸しタオルなどを当てた後に行うと切りやすく安全に行う事ができます。



爪切りの介助手順

1. 爪切りを行って良いか同意を得る。切り方などの希望を聞き、爪や周囲の皮膚に異常がないか確認する。飛び散り防止のためペーパーなどを敷いて行う。
2. 相手の手足を楽な位置にして、介助者は指先をしっかり持って少しずつ切る。爪と皮膚が癒着している場合もあるので皮膚を切らないように注意。相手の表情を見ながら、相手の有無を確認。
3. やすりをかけて、爪の表面や角をなめらかにする。爪が荒れている場合はクリームやオリーブオイルなどをつけて保護する。

＊爪切りの姿勢は相手の状態によって変わります。椅子や車椅子に座っている相手の爪を切る際は、台座にタオルを敷き、爪先が台の端から少し出るように素足を乗せます。

爪切りの種類

- グリップタイプ 一般的に爪切りといわれている形。小さい力で切れるので使い勝手がいい。
- ニッパータイプ 切れ味が良いので厚い爪・変形した爪も切りやすい。
- ハサミタイプ 小さい爪や薄い爪におすすめ。赤ちゃん用に多い。

＊他にも麻痺や筋力低下、関節の拘縮などで握る動作、手先の動作が困難な際に活用できる自具もありません（写真）。



爪を挟んでいる手を下ろすと片手で爪を切ることができる。



腕などで押さえて固定しながら、健側の手の爪を切ることができる。

爪の手入れは健康にもつながります。こまめに手入れを行い、清潔を保ちましょう。



<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>