



- ①②「両磐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「いわてリハビリテーションフォーラム2023」
- 「嚥下体操」
- ③④レッツ!シルバーリハビリ体操!!
- 「誤嚥予防の体操」

両磐地域リハビリテーション

広域支援センターの活動紹介

両磐地域リハビリテーション広域支援センター 一関病院 三谷 典生

一関病院は令和3年4月1日より両磐地域リハビリテーション広域支援センターの指定医療機関を担ってきました。これまでの両磐地域はリハビリテーション専門職が地域住民に対し、還元できる取組みが少なかった事と、他の広域支援センターの活動と比較しても後進的な地域になっていたと認識しております。

連絡協議会委員を担っていた時代から、地域における取組や病院外でもセラピストが地域住民、関連職種と繋がり、幅の広いフィールドで専門性を発揮できる場がもっとあるのではないかと模索しておりました。

一步一步手探りで、他広域支援センターの力も借り、地域のセラピスト達の協力も得て、展開する活動を広げる事が出来てきました。

従来無かった当センターの実施している取組みとして、地域包括支援センターからの依頼にて、管内の指定居宅介護支援事業所、小規模多機能型居宅介護(看護も含む)に所属する介護支援専門員を対象とした研修会を開催しております。

現場から上がってくる問題や課題を吸い上げ、専門職種ならではの視点でのフィードバックや具体的な対応策を図る事ができ、地域レベルでの底上げを図れているのではないかと感じております。

他に、一関市発達支援相談事業、ケアマネジメント検証委員会へと言語聴覚士の派遣を行っております。介護予防事業に対しての取組みが多い中で、地域で暮らす幅広い年齢層に対しても関わりを持っており、今後このような事業がより広がっていく事に期待が掛かります。



各種事業、介護予防教室等への専門職員の派遣

ここ2年間では、生活支援コーディネーターや一関地区広域行政組合からの要請に対する専門職員派遣を行い、通所型サービスCにおける運営や利用者の確保に関して、システムの体系化を目指すべく、協議に参加をして参りました。

介護予防教室、週イチ倶楽部、通所型サービスBなどへの専門職員派遣を通し、事業対象者/要支援者の方々と関わっていく事で、様々知見に触れ、実際に何に困っていてどのような支援を求めている

るかを感じ取ることが出来ました。単発的な支援でなく、今後は住民主体型の活動へと移行していく必要性も強く感じました。

未だ手探りの部分もありますが、毎年漸進的な手応えも感じつつ、事業活動を行って参りました。専門職種の派遣が厳しい職場がある事も存じておりますが、1人でも多くのセラピストが参画してくれる事で、より良い地域づくりに一役買う事が出来るのではないかと思います。

両磐地域リハビリテーション広域支援センター

住 所：〒021-0884 岩手県一関市大手町3-36 一関病院内
担当者：リハビリテーション室 室長（理学療法士） 三谷 典生
連絡先：TEL：0191-23-2050 FAX：0191-21-3104
Mail：inchinoseki.hp.reha@gmail.com



いわてリハビリテーションフォーラム2023

作業療法科長 大久保 訓

令和5年10月21日（土）に、いわてリハビリテーションフォーラム2023を岩手教育会館・多目的ホールにて、会場またはオンラインのハイブリット型式で開催しました。

東京オリンピック・パラリンピックを契機として「共生社会の実現」が求められています。国の第3期スポーツ計画には性別や年齢、障害、経済、地域事情の違いを越えて、住民誰もが気軽にスポーツに親しめる「場づくり」等の機会を提供していくことが重点施策として位置づけられています。

本フォーラムでは、「共生社会の実現」のための一歩として、誰もが参加しやすいスポーツ活動の場づくりに向けてどのようなことが必要か、実際に活動している方々からお話をいただき、今後の地域での取り組みを考えていこうとの趣旨のもと、今年のメインテーマを『共生社会の実現と地域リハビリテーショ

ン～誰もが参加しやすいスポーツ活動の場づくりのために～』としました。

1部の基調講演では、長野パラリンピック冬季大会金メダリストで



あるマセソン美季氏の「パラリンピック教育のあり方～障害の社会モデルと共生社会の実現～」と題された講演を拝聴しました。①パラリンピック教育②社会モデル③共生社会について分かりやすくお話しいただき、共生社会の阻害因子として挙げられる差別や偏見は「教育」が影響している可能性がある、との言葉が印象に残りました。

2部では、トークセッション「誰もが参加しやすいスポーツ活動の場づくりのために～」



をテーマとし、3名の方に登壇していただきました。

当事者の立場からは、ボッチャ選手の遠藤豊

氏に現在の取組みについてお話しいただき、障がい者スポーツ活動の普及とサポート支援に関することが課題だと挙げられました。

次に支援者の立場からは、岩手県作業療法士会理事の今宮正彦氏と、岩手県障がい者スポーツ協会事務局長の三浦拓郎氏にお話しいただきました。今宮氏からは支援活動に



について報告していただき、主な業務の傍ら、休日に支援する課題についてのお話がありました。また、三浦氏からは、協会の実践活動をご説明いただき、障がい者スポーツの理解において、東京パラリンピックがひとつの節目になり、多様性を認め、ともに行動することが増えていることが話されました。



今回、基調講演及びトークセッションを通して、共生社会を実現させるためのスポーツの可能性を再認識し、また、『理解と行動』というキーワードを再考させていただきました。

共生社会の実現に向けて、これからも地域で関係する方々と連携していきたいと再確認したフォーラムとなりました。

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！！

～誤嚥予防の体操～

私たちにとって食べ物を美味しく食べることは人生の楽しみの一つです。いつまでも美味しい食事を安全に食べるために、飲み込みの力を維持する、鍛えることはとても大切です。

病気や加齢により、食べ物が誤って気管や肺に入ってしまうことを誤嚥と言います。誤嚥の原因としては、飲み込みの力や呼吸・発声機能の低下が挙げられます。ぜひ今回紹介する3つの体操を実施し、飲みこみや呼吸・発声の力をつけ、誤嚥を予防していきましょう。

嚥下体操1－4 口を大きく開ける

【方法】

口を大きく開け続けます。10秒を5回程度実施してみましょう。

【効果】

大きく口を開けることで飲み込みの力に必要な筋肉の体操になります。

【注意点】

顎などに痛みがある際には無理せずに実施して下さい。



嚥下体操 1-5 舌を出せる所まで出す

【方法】

口を大きく開いて舌を出す、引っ込める運動を行います。
5回程度やってみましょう。



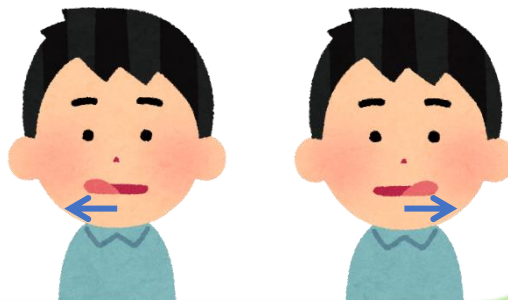
嚥下体操 1-5 舌を左右の口角へ付ける

【方法】

舌で左右の口角を触ります。5回程度やってみましょう。

【効果】

食べ物をのどに送る力や、飲み込む力を高める運動になります。
唾液が出やすくなる効果もあります。



発声練習 パタ力の発声

【方法】

「ぱぱぱ…」、「たたた…」、「かかか…」、「ぱたか、ぱたか、ぱたか…」をそれぞれ 10 回程度連続で声に出します。

【効果】

「ぱ」は唇の運動、「た」は舌の前方の運動、「か」は舌の奥の運動になります。
大きな声を出すことで、肺活量が増え、呼吸や発声に必要な力が高められます。
また、舌の運動にもなり、飲み込みに必要な筋肉も鍛えられ、誤嚥の予防に繋がります。

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



担当●言語聴覚士 菅原 慎

<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>