



- ①②いわて災害リハビリテーション推進協議会が岩手県と災害支援活動に関する協定を結びました！！
- ②③「気仙地域リハビリテーション広域支援センターの活動紹介」
- ③④知っ得と便利
「食事のときの姿勢のお話」

いわて災害リハビリテーション推進協議会が 岩手県と災害支援活動に関する協定を結びました！！

いわて JRAT 事務局

いわてリハビリテーションセンター 作業療法科副科長 渡部 祐介



いわて災害リハビリテーション推進協議会（いわてJRAT：Japan Disaster Rehabilitation Assistance Team）は、岩手県と災害時の支援活動に関する協定を締結し、その締結式が令和6年5月9日に岩手県庁で行われ、達増拓也知事と西村行秀いわてJRAT会長（岩手医科大学リハビリテーション科教授）が協定書を交わしました。

この協定締結により、災害発生時に県の要請を受けて、医師や理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などリハビリテーション医療を担う専門職種チームを迅速に被災地の避難所等

へ派遣することが可能となりました。この災害リハビリテーション支援活動は、発災直後より被災者の生活不活発病予防や生活指導、避難所等の環境整備（段差解消、手すりの設置、簡易ベッドの設置など）を行い、DMAT、JMATおよび保健師チーム等と連携を取りながら支援を行うもので、最終的には災害関連死の発生を可能な限り予防することが目的となります。



協定締結式（岩手県庁内）の様子
向かって右より、野原岩手県保健福祉部長、達増岩手県知事、西村いわてJRAT会長、大井いわてJRAT顧問

いわて JRAT の歴史は、2011 年の東日本大震災でのリハビリテーション支援活動を契機として、岩手医大、いわてリハビリテーションセンター、岩手県理学療法士会、岩手県作業療法士会、岩手県言語聴覚士会等の団体によって 2014 年に設立され、これまでに岩手県の防災訓練への参加や、県内の関連職種に対して毎年の研修会を開催し、平時からの教育・啓発・人材育成等を実施しており、2016 年の

熊本地震や岩泉町台風 10 号での活動をはじめ、本年の能登半島地震の被災地にも 6 回にわたり延べ 18 人の支援を行ってきました。

これから起こりうる全国での大規模災害や岩手県内での局地災害において、より一層のリハビリテーション支援活動を行って参りますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



気仙地域リハビリテーション

広域支援センターの活動紹介

気仙地域リハビリテーション広域支援センター 岩手県立大船渡病院 菊池 峰子

岩手県立大船渡病院は、令和5年度より気仙地域(大船渡市、陸前高田市、住田町)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おります。1年目は、活動の内容やリハビリテーション専門職の役割を理解するために各ミーティングや協議会へ参加し、多くの職種の方々から意見を頂きました。リハビリテーション専門職がいる医療機関・事業所へ職種や人数などを入力したシートの作成を依頼、各職場の状況を把握することが出来ました。シートは広域支援センターで

管理し派遣依頼や問い合わせがあった際、情報提供に活用しています。また顔合わせの会議をオンラインで開催することが出来、様々な情報交換をすることが出来ました。

令和5年度の主な活動内容は、大船渡市、住田町への講師派遣、研修会の開催、相談・問い合わせへの対応でした。その中で関係職種を対象とし開催した研修会について紹介します。

「認知症」をテーマに、講師は大船渡病院認知症看護認定看護師が行いました。認知症は近年増



関係職種を対象に「認知症」をテーマとした研修会の開催

加してきており治療薬の開発等が進められてきています。研修は、これらの内容を含めた最近のトピックスについての講話、また認知症予防のために頭を使いながら体を動かす「コグニサイズ」の実技を行いました。参加者はラダーの上を決められたリズムで歩いたり、また、グループごとにしりとりをしながらの体操を行ったり、「難しいね」など感想を述べていました。アンケートでは、今後の業務に携わる上で有意義だったと参加者全員から回答を頂きました。

認知症予防に関しては、大船渡市の講師派遣の

際にサロン参加者から、脳トレやコグニサイズの希望があり、地域住民の方々も必要性を感じているようです。

令和6年度は、昨年度と同様の活動を計画しております。装具や家屋調整に関する相談にも対応していきます。また、地震等災害後のリハビリテーションに関する研修会を開催予定です。

当地域は、県内でもリハビリテーション専門職が少ない状況ですが、各医療機関・事業所の療法士と協力し活動をしていきたいと思っています。

気仙地域リハビリテーション広域支援センター

住 所：〒022-8512 岩手県大船渡市大船渡町字山馬越10-1 岩手県立大船渡病院内

担当者：リハビリテーション技師長 菊池 峰子

連絡先：TEL：0192-26-1111 FAX：0192-27-7170



シリーズ 知っ得と便利



食事のときの姿勢のお話

理学療法士 渡邊 充

1日に3回繰り返す食事。普段何気なく行なっている習慣で、もしかしたら飲み込みの力を邪魔してしまっているかもしれません。

ご自分の食事のときのことを思い出して、一緒に姿勢のことを考えてみましょう。

どうして姿勢が大事なの？



食事では、「食べ物を口へ運ぶ」「食べ物を噛んで飲み込む」という点だけを取っても、全身の運動を伴います。姿勢が崩れると、これらの運動は行いにくくなってしまいます。

また、食べ物を飲み込む瞬間に息を止める、誤って気管に入りそうになった食べ物を咳で排出するなど、食事と呼吸は深い関わりがあります。呼吸も筋肉の働きで行われている部分がありますから、悪い姿勢になると呼吸の効率も悪くなります。

これらのことから、食事のときには、姿勢を崩さず保つことが大事なんですね。

食事のときの良い姿勢ってどんな姿勢？



椅子に座って食事をするときのことを考えてみましょう。

一般的には、**椅子の上で骨盤と体幹が起き、両足がしっかり床についた姿勢が良い**とされています。

皆さんのお食事の時の姿勢はどうでしょうか？**以下のような癖があると、食事の姿勢を崩す原因**になってしまいます。チェックしてみましょう！



☑Check !

食べ物を飲み込むときに、**頭をテーブルに近づけすぎている**

☑Check !

背中が丸まり、**頭が前に出ている**

☑Check !

足を組んで**座っている**

背中が丸まって頭が前に突き出た姿勢になってしまうと、首の筋肉は頭を支えるために力を使わなくてはならず、飲み込みに十分な力を発揮できずにむせる原因になってしまう場合があります。

足を組むと骨盤が後ろに倒れてしまい、お腹や腰回りの筋肉が働きづらくなり、飲み込みや呼吸をしにくくしてしまいます。

いかがでしょうか？

最近は、スマホやテレビを見ながら食事を取ることもあり、食事の最中の姿勢が崩れてしまいがちではないかと思います。これをきっかけに、ご自分の食事の時の姿勢、ちょっと見直してみませんか？

今回は、姿勢の大事さについて確認しました。次回は、良い姿勢で食べるためのトレーニング方法についてご紹介します。

<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 インターネットホームページ●<http://www.irc.or.jp>