いわてリハビリテーションセンターだより
●発行：２０２５年　6月30日
●編集：いわてリハビリテーションセンター

ななつもり

第32巻 NO. 1

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「コグニサイズについて」
③④知っ得と便利「誤嚥性肺炎を予防して食事を愉しみ続けるためにできること❷」

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　介護老人保健施設さわなり苑　石川　洋美

岩手県南の平泉町にあります介護老人保健施設さわなり苑は、昨年度より両磐地域リハビリテーション広域支援センターに指定され、一関市と平泉町からなる両磐地域を対象として事業を行っています。両磐地域は東西に広く、西は秋田県、南は宮城県に接する、自然豊かな県境の地域です。

昨年度は当施設が広域支援センター事業を始動したばかりでしたので、まずは前年度からの事業を滞りなく継続する事を優先しました。その中で、「広域支援センター」について我々自身も学びながら、圏域内のリハビリ職員や包括支援センター職員に周知する事を最初の目標とし、関係職員向けの研修会を企画・開催しました。盛岡北部リハビリテーション広域支援センターに協力いただき「広域支援センター事業と地域連携」をテーマにした研修会をオンラインで開催する事ができました。とてもわかりやすい内容の講演で、参加者からは「広域支援センター事業や地域連携について理解が得られた」「今度は対面開催で交流する機会を持ちたい」などの感想がきかれました。また、この研修会を通して「広域支援センター」は、行政と連携し圏域内の病院・施設と協力しながら、調整役・つなぎ役として活動するという事を学ばせていただきました。

今年度は、両磐地域のネットワークづくりを進めるため、対面での職員研修会を企画しており６月に開催予定となっています。さらに両磐地域のリハビリ関係者の和が広がり、行政との繋がりができる事を期待しています。

また、一関市介護予防事業の支援として、住民主体の活動団体に対しフレイル予防を周知する目的で、リハビリ専門職の派遣を予定しています。そのため、圏域内の各病院・施

関係職員研修会

リハ専門職の派遣

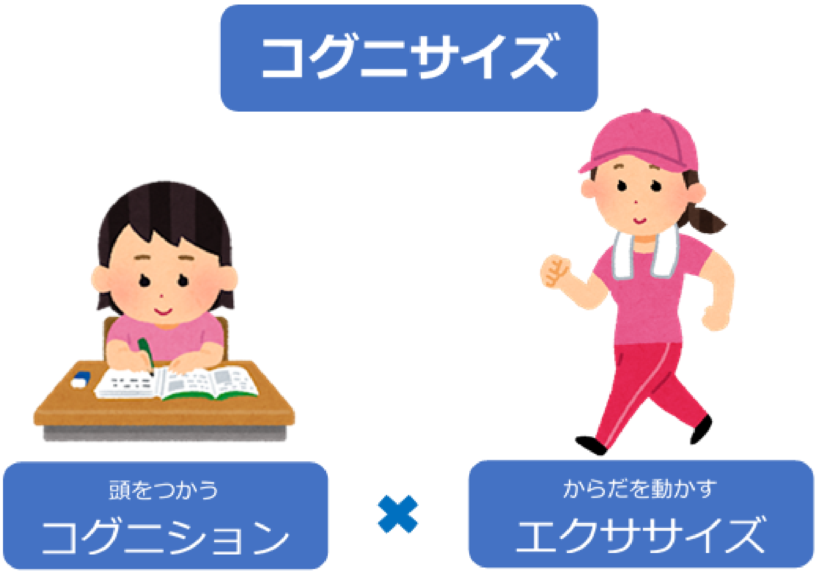
設からリハ専門職の派遣協力をいただき、５つの団体に計８回の支援をする予定となっています。

　今後は地域でどのような支援や関わりが必要か、我々に求められている事は何かを把握し、それに対応できる人材を確保し地域のマンパワーを充実していくことが課題と考えます。事業を開始して２年目となり、まだまだ試行錯誤の状態ではありますが、少しずつ事業を軌道に乗せていきたいと思っています。いわてリハビリテーションセンターや他の広域支援センターの協力もいただき、療法士会の各支部とも連携しながら、両磐地域のスタイルを作る事ができるよう取り組んでいきたいと思います。

両磐地域リハビリテーション広域支援センター
住　所：〒029-4101　西磐井郡平泉町長島字砂子沢６－１介護老人保健施設さわなり苑
担　当：理学療法士　石川　洋美
連絡先：TEL：0191-46-3010　FAX：0191-46-5003

コグニサイズについて

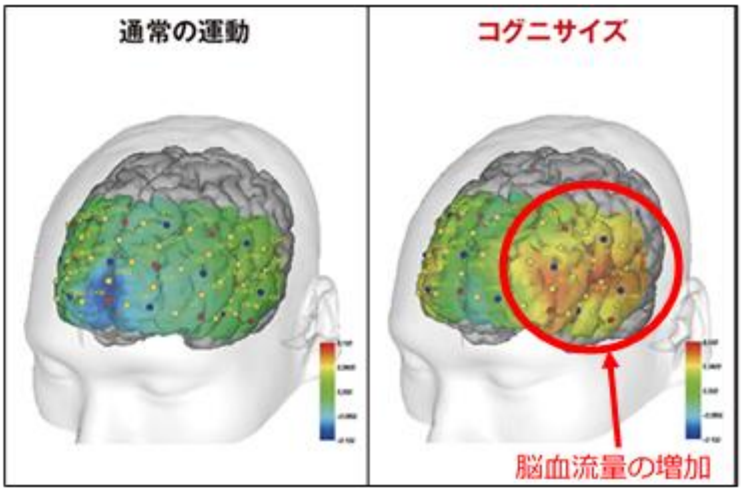
主任作業療法士　長山　悦子



　コグニサイズは、国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防を目的とした取り組みの総称です。英語の認知を意味する「cognition（コグニション）」と、運動を意味する「exercise（エクササイズ）」を組み合わせて「cognicise（コグニサイズ）」と名付けられました。

　そもそも、加齢とともに記憶・認知機能や、遂行機能（物事を最後まで上手に達成する力）は低下していきます。頭を使いながら同時に体を動かすことで脳の働きを活性化し、認知症予防や軽度の認知障害の方々の認知機能の維持向上と、健康の促進をはかることが期待できます。

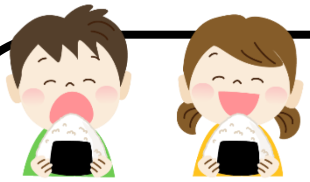
軽度の認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment　認知症ではないが正常ともいえない状態）と判定された高齢者のうち、コグニサイズを行ったグループは、脳の血流量が増加し記憶力の成績が良くなり、脳の萎縮の進行が抑えられたことが科学的にも実証されました。



コグニサイズは特別な道具がなくても気軽にできる取り組みです。大切なことは適切な負荷を体と脳にかけること、できるだけ毎日継続し習慣化することです。

次回からは具体的な実践についてご紹介していきます！！

シリーズ
知っ得と便利



誤嚥性肺炎を予防して
食事を愉しみ続けるためにできること❷

摂食嚥下委員会（摂食・嚥下障害看護認定看護師）　對馬 牧子

前回は誤嚥性肺炎の概要についてお話ししました。今回は予防の具体的なケアについてお話しいたします。

＜誤嚥予防ケア＞

誤嚥性肺炎の予防は、体力づくり、禁煙、肺炎ワクチン予防接種など、平時の時から呼吸機能の維持、向上へのセルフマネジメントが大切です。そして、肺炎にならない身体づくりとして、有効であるケアは、口腔ケアです。

特に寝る前と朝の口腔ケアは、口腔内の常在菌繁殖予防にもつながります。歯ブラシが難しければ、うがい薬を活用した含嗽も良いです。毎日継続することが有効です。

下記に、食べ物を使わず、日常生活でできる嚥下に関する筋力トレーニング（ごっくん貯筋☆）をご紹介します。

●大きな声であいさつをする　　●家族や友人の皆さんと会話をたくさんする

●舌の運動　　●お口の運動　　●開口訓練　　●巻き笛

図2. ごっくん貯筋☆

食事の工夫については、水分でむせる場合は、とろみ剤の活用を推奨します。食物がばらけやすい時は、あんかけ風のおかずにすることも有効です。

今回、ご紹介した内容を参考に、個別性のものに変換して創意工夫をして実践されると良いかと思います。食べる機能は、生きる力につながります。誤嚥性肺炎予防のために日常の中でできるごっくん貯筋☆をはじめてみてはいかがでしょうか。

次回は、摂食嚥下障害の症状を疑う場合の相談窓口として、当院の嚥下外来（食べ亭外来）についてご紹介いたします。

●参考文献

・厚生労働省：人口動態統計月報年計の概況　URL：https://www.mhlw.go.jp

・一般社団法人日本呼吸器学会 HP　URL：https://www.jrs.or.jp

＜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ッ森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