いわてリハビリテーションセンターだより
●発行：２０２５年　９月３０日
●編集：いわてリハビリテーションセンター

第32巻 NO. 2

ななつもり

①②「いわて災害リハビリテーション研修会のご紹介」
②③「コグニサイズについてvol.2」
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❸」

いわて災害リハビリテーション研修会のご紹介

いわて災害リハビリテーション推進協議会　（いわて JRAT）事務局長
理学療法科長　関　公輔

いわて災害リハビリテーション推進協議会（以下、いわて JRAT）のこれまでの研修会の開催経緯とその取り組みにつきましてご紹介致します。

災害リハビリテーションは、1995 年 1 月の阪神・淡路大震災より個々の支援が行われておりましたが、岩手県においては 2011 年 3 月の東日本大震災より地域リハビリテーションの組織が動いて活動を行ってきました。しかし、この組織活動は県内だけの活動であり、全国的な組織的リハビリテーション支援体制構築が急務と判断され、2014 年 12 月に開催された全国災害リハビリテーションコーディネーター研修会に岩手県より 5 人が参加し、いわてリハビリテーションセンターを中心に本協議会を立ち上げたのが、いわて JRAT の始まりとなっております。このような中、令和 4 年度に組織を改定し、岩手医科大学リハビリテーション医学講座の西村行秀教授を会長とし、岩手県理学療法・作業療法・言語聴覚士会および岩手県内の義肢装具士の方々と共に活動しております。

研修活動のはじまりは、10 年前に遡り、第 1 期（2015-2017）は、災害リハビリテーションコーディネーター養成研修会を開催し 233 名が受講、第 2 期（2017-2019）は、災害時ロジスティクス実践研修会(REHUG の実践研修)にて 142 名が受講しました。第 3 期（2020-2023）では、いわて災害リハビリテーション研修会（避難所における実践研修）を催し、コロナ禍の中でも 125 名が受講し、災害時支援の理解と実践の研修を行いました。現在、第 4 期（2024-2026）目を迎え、テーマとして、多職種との協働を推進するための、他団体の組織概要や実績をお聞きすることを趣旨として開催しております。2024 年は宮古市で開催、2025 年は釜石市にて開催予定です。また昨年度より、日本災害リハビリテーション支援協会（JRAT）の人材育成研修が開始となり、各都道府県単位での履修も開始しております。　具体的には、避難所対応など現場で支援する人員に対し、災害での心得や基礎的な知識の習得、理解を深めることを目的とし、サイコロジカル・ファーストエイド（心理的支援：PFA）

研修と BHELP（Basic Health Emergency Life Support for Public）の研修を行っております。加えて、能登半島地震での対応や大船渡市での林野火災時の活動報告を交え、昨今、隣り合わせにある災害への備えを進めております。

この機会に是非、ご支援とご協力、ご参加の程、よろしくお願い申し上げます。

○●○研修会風景○●○

第１期（2015-2017）

第２期（2017-2019）

第３期（2020-2023）

第４期（2024-2026 予定）

Japan Disaster Rehabilitation Assistance Team

一般社団法人　日本災害リハビリテーション支援協会　ロゴ

コグニサイズについて Vol.2

理学療法士　渡邉　充

前回では、コグニサイズを実施した時の脳への影響から、認知機能低下を抑制する効果があることを確認しました。今回は、コグニサイズが実際にどのような形で行われるか、例を含めてご紹介させていただきたいと思います。

コグニサイズの構成

コグニサイズは、運動課題と認知課題を組み合わせ、心身機能を段階的に向上していくプログラムです。原則的に特別な道具や場所を必要とせず、課題の組み合わせによって様々な形で行うことができます。

運動課題の例

座ったまま手振り足踏み

踏み台の上り下り

歩行

認知課題の例

・数字を 1 から 50 まで順に数える
・数字を 50 から 1 まで逆に数える
・しりとりをする
・数字を 1 から 50 まで順に数え、3 の倍数がきたら手をたたく
・数字を 50 から 1 まで順に数え、 4 の倍数がきたら手をたたく

＊上記の数字はその場に応じ、変更しても OK です。

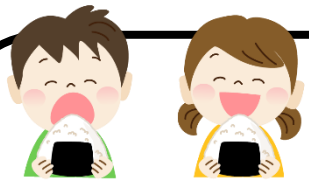
認知機能の低下を防ぐことを目的とした場合、コグニサイズを継続的に行うことが重要です。コグニサイズにはグループで行う課題もあれば、一人で行う課題もあります。課題は、多少間違う程度の方が脳への負荷がかかりトレーニングとして良いとされています。仲間で集まって、お互いに間違って笑いながら、楽しんで続けられると良いと思います。

▲座って手振り足踏みの課題を行う様子

▲踏み台の上り下りの課題を行う様子

次回は、コグニサイズを実際に複数人で行う場合の流れについてお話しします。

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❸

摂食嚥下委員会（主任歯科衛生士）　阿部 千恵

前回まで、誤嚥性肺炎の概要についてと予防の具体的なケアについてお話しして来ました。

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

＜嚥下外来：食べ亭（たべてぇ～）外来＞

摂食嚥下障害の症状があり、専門的評価を受けていない方に対し、専門的な検査・診断・治療、そして、日常生活の指導まで各専門スタッフによりお手伝いをさせていただいています。

【対象】

次のような症状がある方は、摂食嚥下障害のある可能性がありますのでご相談ください。

- □ むせる回数が多くなった
- □ 痩せてきた
- □ 食べこぼす
- □ 痰がからむ
- □ 食べるのが遅くなった
- □ 風邪以外で熱が出ることがある
- □ 口の中に食べ物が残る
- □ 食後に声質が変わる

【診察日】

随時予約

【診療内容】

- 問診診察による嚥下障害のスクリーニング
- 日帰り、または１泊２日入院での嚥下機能評価
- 専門スタッフによる訓練と日常生活指導

【問い合わせ】

TEL：019-692-5800（外来：内線 143）

受付時間：月～金曜日　14:00～17:00

＜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