



- ①いわてリハビリテーションセンター開設30周年に寄せて
- ②「宮古地域リハビリテーション広域支援センターの活動紹介」
- ③令和6年度シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会のご案内
- ④知っ得と便利「食事のときの姿勢のお話2」



いわてリハビリテーションセンター 開設30周年に寄せて

センター長 佐藤 義朝

当センターは、昨年10月に開院30年を迎えました。これもひとえに、岩手県、岩手医科大学および岩手県医師会の皆様、そして関係団体および施設の方々や諸先輩からのご支援により、本県における中核リハビリテーション施設の役割を果たすことが出来ました。この場をお借りして、これまでの御支援に深く感謝を申し上げます。

当センターは開設当初から、外来・入院のリハビリテーション診療のみならず、岩手県から委託されたリハビリテーションに関する教育研修事業と研究開発事業、および地域支援事業を展開して参りました。私は平成16年に着任しましたが、この19年間を振り返ると、思い浮かぶ出来事が二つございます。

一つは、平成23年3月11日に発災した東日本大震災を経験したことです。避難所や仮設住居の安心安全な生活には様々な支援が必要ですが、開院当初から地域リハビリテーション活動を県全域で行っていた私達は、岩手県における地域リハビリテーションの組織を動員することで、迅速な災害リハビリテーション活動を行うことが出来ました。こうした活動は、現在の災害リハビリテーション支援の拠点である「いわてJRAT」の活動へ結びついております。また「いわてJRAT」は、本年5月に岩手県のご理解とご協力を得て、全国で12番目の災害協定を締結し、被災地の派遣要請に応じて迅速な支援を行う準備を整えました。

もう一つは、回復期リハビリテーション病棟と在宅支援部を設立したことです。障がいをおった方々へ最大限の機能回復を行うべく、これまでの

一般リハビリテーション病床から平成15年に回復期リハビリテーション病棟50床へ、3年後の平成18年に全100床を回復期リハビリテーション病棟としました。そして、回復期リハビリテーション病棟協会の活動においては、平成30年2月に第31回の研究大会in岩手を盛岡市にて開催することが出来ました。また、平成25年には退院患者さんの社会復帰をサポートするため在宅支援部を設立し、訪問リハビリテーションと訪問看護のサービスの提供を開始し、また平成28年より通所リハビリテーション事業を開始いたしました。

このような取り組みにより、近年は年間450名以上の患者さんが入院し、多くの方が機能回復に加えて生活の質を取り戻し、また退院後の支援も継続することによって復職や復学、自動車運転の再開などの目標を達成しています。近年の診療報酬の改定に伴い、高い診療実績を求められる回復期リハビリテーション病棟では、スタッフは休む間もなくチームでケアにあたっており、日々患者さんへ真摯に向き合い、協力してきたスタッフの皆様から心から感謝を申し上げます。そのような中であっても、リハビリテーション診療の基本はチームアプローチであり、その上で患者さんや利用者さんの尊厳(その人らしく生きる権利)を守り、そしてその方の自立支援のために今後とも全力を尽くして参ります。

最後に、当センターの事業継続には、関係各機関との協力・連携が不可欠であり、皆様と共に歩んで参る所存ですので、今後とも変わらぬご指導ならびにご鞭撻を何卒宜しくお願い申し上げます。

宮古地域リハビリテーション

広域支援センターの活動紹介

宮古地域リハビリテーション広域支援センター 宮古第一病院 狩原 真広

宮古第一病院は、平成15年に宮古地域広域支援センターに指定され、活動が開始となっております。主に、宮古圏域（宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村）の行政や地域包括支援センターなどからの依頼を受けて、認知症・介護予防に関する講義や体力測定、体操指導などを実施しています。また、宮古圏域のリハ職・多職種を対象とした研修会の開催、シルバーリハビリ体操に関わる活動なども行っております。

【通いの場の支援】

地域支援活動として各地域の住民主体の通いの場に参加させて頂き、体力測定やシルバーリハビリ体操を中心とした体操指導を行なっています。団体ごとに雰囲気や活動の仕方も異なり、主体的な姿勢や活動の創意工夫の努力を拝見し感銘を受けております。今後も地域住民の方々が通いの場をよりよく運営出来るように行政・住民の方々と連携を大切にして支援を行なっていきます。

【研修会の開催】

コロナ禍ではオンライン研修会を実施していましたが、今年度は久しぶりに対面にて「シルバーリハビリ体操」をテーマとした研修会を開催

しました。シルバーリハビリ体操の概要などに関する講義や実際に通いの場で体操指導を行っている「シルバーリハビリ体操指導者」の方々によるシルバーリハビリ体操実技などを行いました。体操実技の後にはシルバーリハビリ体操指導者と専門職との交流会を開催し様々な意見交換を行いました。シルバーリハビリ体操指導者の熱い想いを聞き、私たち支援する側も真摯に向き合い研鑽を重ねていきたいと思いました。今後も圏域内の医療介護専門職や地域住民の方々に役立つ研修会を企画していけるように頑張ります。

【リハビリテーション専門職ネットワーク】

平成30年に圏域内リハビリ専門職の集まり「みやこリハnet.」を設立しました。圏域内のリハビリ専門職の顔の見える関係性作りのために定期的に情報交換会を行っております。災害時「日頃の関係性作り」が重要だと言われています。東日本大震災を経験した沿岸地域に住む私たちだからこそ、困ったときはお互いさまの気持ちで、普段から地域住民・病院施設・行政の方々が関われる体制を今後も築いていきたいと考えております。



「シルバーリハビリ体操」をテーマとした研修会の開催

宮古地域リハビリテーション広域支援センター

住所：〒027-0074 岩手県宮古市保久田8-37 宮古第一病院内
担当者：リハビリテーション部 作業療法士 狩原 真広
連絡先：TEL：0193-62-3737 FAX：0193-62-3714



いつでも、
どこでも、
ひとりでも、
1日¹、1²

体操をしながら
楽しくボランティア

令和6年度 岩手県シルバーリハビリ体操 3級指導者養成講習会のご案内

シルバーリハビリ体操とは？

こちらをスマートフォンで読み取ると体操が確認できます。



介護予防体操で、特別な道具を必要とせず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる体操です。関節の動きや筋力を維持し、日常生活の動作を楽にします。また、肩こり予防や腰痛・膝痛予防、転倒予防の効果も期待できます。

シルバーリハビリ体操指導者とは？

シルバーリハビリ体操と介護予防の知識の普及活動を通じて、地域における通いの場づくりに取り組むボランティアです。全5日間の講習を修了すると認定証が交付され、指導者として認定されます。現在県内15市町村で800名以上の指導者が活躍しています。



講習とは？

「シルバーリハビリ体操指導者講習会」と言い、1～3級で構成されています。すべての指導者は3級からはじまり、全5日間の講習を通してシルバーリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組みを学びます。全日程を修了すると岩手県知事より認定証が発行されます。



講習を受講するには？

概ね50歳以上で、どなたでも受講できます。受講料もかかりません。詳細は下記にお問い合わせください。

令和6年度の講習会開催日

11/20 (水)、11/21 (木)、11/27 (水)、
11/28 (木)、12/2 (月) ※全5日のコースです。

会場：いわてリハビリテーションセンター



いつでも
だれでも
いつまでも!

<お問い合わせ> いわてリハビリテーションセンター 地域支援部
TEL : 019-692-5800 FAX : 019-692-5807



食事のときの姿勢のお話 Part2

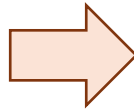
理学療法士 渡邊 充・日影 蒼依

前回のおさらい

食事の時に姿勢が崩れていると飲み込みの力を発揮しづらいため、食事の時の姿勢をチェックしてみましょう！という内容でした。



背中が丸まって骨盤が倒れた姿勢では、飲み込みの力が発揮しづらい…



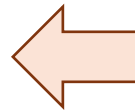
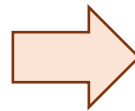
骨盤と体幹が起きた姿勢で食事すると、飲み込む力を発揮しやすい！



良い姿勢を保つための簡単なトレーニング

今回は、食事の時に良い座り姿勢を保つための簡単なトレーニングを紹介します。

- ① 真正面を向いて椅子に座ります。背中を丸めるようにして、骨盤を後ろに倒します。
- ② 背筋を伸ばすのと一緒に、骨盤を起こします。この時に、座っている面の上でお尻の骨がごろっと転がる感覚を意識します。
- ③ 骨盤を起こす・倒す動きを繰り返します。



お腹まわりの筋肉を使って、骨盤を動かすトレーニングです。骨盤を動かしたときに椅子の面で転がる感触がある骨は「座骨」と呼ばれ、座った姿勢は座骨に体重がかかる状態になっていることが好ましいと言われています。

腰を動かした際に痛みが生じる場合は、無理に運動をせず、行える範囲で実施してください。

いかがでしょうか？

次回は、良い姿勢で食べるためのテーブル・椅子などの環境設定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>