



- ①②「久慈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2024」
- ④「知っ得と便利」「食事のときの姿勢のお話3」

## 久慈地域リハビリテーション

## 広域支援センターの活動紹介

久慈地域リハビリテーション広域支援センター 岩手県立久慈病院 田中 結貴

### 【はじめに】

岩手県立久慈病院は、久慈地域リハビリテーション広域支援センターとして久慈市、野田村、普代村、洋野町を対象に支援事業を行っています。今回は、その活動について紹介します。

### 【令和5年度の事業】

当センターの支援事業は、1. リハビリ相談窓口、2. 介護予防事業、3. 健康教室、4. 肢体不自由児支援、5. 講師派遣、6. 広域支援研修会があります。

リハビリ相談窓口では、通年でリハビリに関する相談を受けており、介護予防教室開催や施設利用者のADLに関する問い合わせが



介護予防教室  
まるっと元気塾①

ありました。介護予防事業では、久慈市からの依頼で「まるっと元気健康塾」と、野田村からの依頼で「リハビリのだ教室」に療法士を派遣しました。対象者は地域の高齢者で、膝痛のリハビリ、認知症予防、転倒予防の体操を行いました。健康教室では、令和5年度は久慈市の保健推進委員を対象に寝たきりの方のADL介助法と褥瘡予防、腰痛・膝痛の改善

について実技を含め行いました。肢体不自由児支援では、県立久慈拓陽支援



介護予防教室  
まるっと元気塾②

学校に出向いて生徒の身体機能やADLに関する指導を行いました。講師派遣では、相談窓口の内容をもとに施設に出向いて経口摂取に関する勉強会を開催しました。また、地域健康講演会において糖尿病と運動療法に関する講演を行いました。広域支援研修会では、「施設での災害対策を考える」と題して東日本大震災を高田病院で経験した理学療法士の発表と、災害時における施設のBCPについてDMAT隊員である当院の事務職員と臨床工学技士が講演を行いました。その他の活動としては、介護認定審査会への派遣、各種研修会（シルバーリハビリ体操研修等）への



講師派遣：地域健康講演会

参加、エリアタウン誌「月刊 DANAS」への掲載(タイトル：地域リハビリのススメ)を行

## 広域支援研修会



いました。  
【支援事業を通じて】

令和4年度までは、コロナ禍の影響でwebでの活動となったり事業が中止することもありました。令和5年度は、現場に出向いて行う機会

が増え、参加者の介護予防やリハビリに対する真摯な思いを伺うことができました。当センターのリハビリ職員も、住民と話をしたり、相談を受けたり、一緒に笑ったりしながら直接触れ合うことの意義を感じていました。今後も、地域リハビリ支援が地域包括ケアの一助になるよう継続して取り組んでいきたいと思ひます。

### 久慈地域リハビリテーション広域支援センター

住所：〒028-0014 久慈市旭町10-1 岩手県立久慈病院内

担当者：リハビリテーション技師長 田中 結貴

連絡先：TEL：0194-53-6131 FAX：0194-52-2601



# いわてリハビリテーションフォーラム2024 災害後の暮らしと健康を守るために大切なこと ～語り継ぐ災害後の生活～

作業療法科副科長 渡部 祐介

2024年11月9日(土)、アイーナ・いわて県民情報交流センターにて開催されました。今年で28回目の開催となり、会場とオンライン合わせて約140名の参加がありました。

今回のテーマの主旨として、災害発生後における避難所や仮設住宅での生活環境を考慮し、生活機能が低下するリスクから自分や地域の人々を守る方法について、日ごろから関心を持ち、考えておく重要性について、能登半島地震の災害支援に関わった医療福祉の専門職の話の聞き、災害後の生活環境の安全と安心を守るために必要な対策を考える場として企画されました。

フォーラムは二部構成で行われ、第一部で

は特別講演が行われました。演題は「災害後の暮らしと健康を守るために大切なこと～避難所環境とその支援～」として、講師は国際医療福祉大学の石井美恵子教授が務められました。石井教授は、避難所での健康管理や生活環境の整備が被災者の心身の健康に与える影響について解説しました。災害が引き起こす健康問題を防ぐために、避難所内での衛生管理やプライバシー確保の重要性、災害時においても



は特別講演が行われました。演題は「災害後の暮らしと健康を守るために大切なこと～避難所環境とその支援～」として、講師は国際医療福祉大学の石井美恵子教授が務められました。石井教授は、避難所での健康管理や生活環境の整備が被災者の心身の健康に与える影響について解説しました。災害が引き起こす健康問題を防ぐために、避難所内での衛生管理やプライバシー確保の重要性、災害時においても

尊厳の大切さの話もあり、非常に実践的でありながら、将来の対策としても重要な指針を提示されました。

第二部では、能登半島震災支援を経験した専門家たちによるトークセッションが行われ

ました。トークゲスト、災害派遣医療チーム(DMAT)として活動した岩手医科大学の藤原弘之助教、岩手県保健師等支援チームから岩手県二戸保健所の工藤春香主査保健師、岩手県災害派遣福祉チーム(岩手県DWAT)として活動した指定居宅介護支援事業所「はる」の千葉正道所長、そしていわて災害リハビリテーション推進協議会(いわてJRAT)からいわてリハビリテーションセンターの渡部の4名で、それぞれの立場から震災支援の具体的な経験を語り、災害発生時に地域医療や福祉支援の現場でどのように対応したかを紹介しました。

DMATとして活動した藤原助教は、医療チームがどのように迅速に動き、被災地での医療ニーズに対応したかを語り、災害現場での医療チームの役割が人々の命を守る上で初動対

応がいかに重要かを再認識させられる内容でした。

保健師チームの工藤氏は、地域住民に寄り添いながら行われた支援活動の実情を共有し、避難所における健康管理や、日頃からのつながりが重要であることを強調しました。また、DWATとして千葉所長は、災害福祉支援コーディネーターの早めに介入による調整の必要性など、福祉に関連する課題や改善点について解説しました。さらに、JRATとして渡部は、震災後の生活再建に向けたリハビリ支援の重要性や、被災者に対する心身機能や活動面、環境に向けた取り組みの大切さについて述べさせていただきました。

今回のフォーラムを通じて、災害時に健康と生活の質を守るために必要な知識や準備の大切さが浮き彫りになりました。参加者からは、「日ごろの備えの意識が高まった」「各専門家の話

から、自分たちが地域で何をすべきかが具体的に理解できた」という感想が寄せられ、地域社会の防災力を高めるための貴重な一歩となったと思われます。







# 食事のときの姿勢のお話 Part3

摂食嚥下委員会（作業療法士） 千葉 聖矢

## 食べる環境 について

食事時の座位姿勢は誤嚥を防ぐために非常に重要です。  
姿勢が悪いと…

- 気道が圧迫されやすい
- 飲み込み動作が不安定になりやすい
- 食べ物や飲み物が誤って気管に入るリスクが高まる



今回は、理想的な座位姿勢の整え方についてポイントをお伝えしたいと思います。

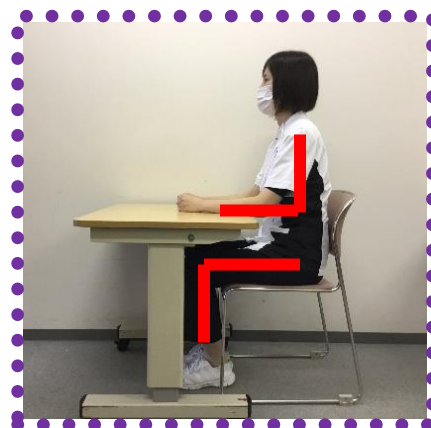
## 理想的な 食事姿勢 とは？

- ① 机の高さ：机に前腕をのせたとき、肘が90～100度くらいであること
- ② 椅子の高さ：90度ルール（股関節と膝関節と足関節が約90度であることが望ましい）

### ＜参考＞身長に対する椅子と机の高さ

例)	身長	椅子の高さ	机の高さ
	156cm	38cm	66cm
	160	39	67
	165	40	69
	170	42	72
	180	44	76

※計算式 椅子の高さ：(身長×0.25) - 1  
机の高さ：椅子の高さ + (身長×0.183) - 1



## 工夫できること

椅子や机の高さを調整することは容易ではありませんが、ご自分でできる調整法の一例をご紹介します。

椅子の高さが高いと足が床につかないので…

- ☑ 10～15cm位の台の上に足を乗せる



机までの距離が遠い場合は…

- ☑ 背部にクッションを入れる

椅子の高さが低いと膝が大きく曲がってしまうので…

- ☑ 座面にクッションを入れる

＜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](mailto:info@irc.or.jp) インターネットホームページ●<http://www.irc.or.jp>