いわてリハビリテーションセンターだより
●発行：２０２５年　３月２１日
●編集：いわてリハビリテーションセンター

第31巻 NO. 3

ななつもり

①②「二戸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「岩手県シルバーリハビリ体操指導者交流会・講演会」
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❶」

二戸地域リハビリテーション広域支援センターの活動紹介

二戸地域リハビリテーション広域支援センター　岩手県立二戸病院　岩渕　祐寿

岩手県立二戸病院はカシオペア連峰の愛称で呼ばれている二戸圏域(二戸市、一戸町、軽米町、九戸村）の地域リハビリテーション広域支援センターに指定されています。

二戸圏域の現状として高齢化率は43.2％（Ｒ６.10.１現在）と県内で１番高くなっていますが、リハビリ関連施設やリハビリ専門職の数といったリハビリ資源は人口割合からみても他圏域に比べ大変乏しい地域となっています。当院もマンパワーの事情もあり、広域支援センターの指定は受けましたがその活動は院内で開催される会議、研修会の企画、運営が中心となり、本来広域支援センターの重要な役割である市町村・地域包括支援センターの実施する介護予防事業への支援が疎かになっていました。そのような中、地域リハビリテーションに関する研修会、広域支援センター関連の会議に参加し地域住民のために懸命に活動されている自治体、地域包括支援センター職員や保健師さん、介護予防事業やシルバーリハビリ体操事業に積極的に参画している広域支援センターがあることを知りとても感銘を受け、今までの活動を見直す必要性を感じました。大変遅蒔きながら令和５年度より二戸圏域内の地域包括支援センター訪問を始め、各市町村で実施している介護予防事業、地域ケア会議の現状と課題について意見交換を行い、いかに地域でリハ専門職が必要とされているのかを痛感しました。同時期より地域で支援活動が出来る人材育成を目的に介護予防事業や地域ケア会議、シルバーリハビリ体操に関する研修会にスタッフ複数人で参加。いわてリハビリテーションセンターのご協力で地元二戸で圏域のリハ職を対象と

シルバーリハビリ体操研修会

一戸町「はつらつ！アップ教室」

九戸村「カフェふくふく」

したシルバーリハビリ体操研修会を開催することもできました。おかげさまで令和6年度には、いわてリハビリテーションセンターの指導、協力のもと、シルバーリハビリ体操指導者養成事業（二戸市、一戸町、九戸村）へ、その他にも高齢者フレイル予防事業(一戸町)、当事者・家族会（二戸市、軽米町)、認知症カフェ（九戸村）等へ協力施設の一戸病院、軽米病院の協力も得て、リハ専門職を派遣することが出来ました。軽米町から依頼のあった短期集中型介護予防事業については100%岩手県作業療法士会協力のもと派遣調整を行うことが出来ました。リハビリ専門職の少ない地域が各市町村のニーズに応えていくためには各療法士会からの派遣協力は必要不可欠だと思います。まだ始まったばかりですが今後も各市町村、いわてリハビリテーションセンター、療法士会、圏域内のリハ関連施設と連携、協力し、広域支援センター事業に取り組んでいきたいと思います。

二戸地域リハビリテーション広域支援センター
住　所：〒028-6193 二戸市堀野字大川原毛38-2 岩手県立二戸病院内
担当者：リハビリテーション技術科 岩渕 祐寿
連絡先：TEL：0195-23-2191　FAX：0195-23-2834

岩手県シルバーリハビリ体操指導者交流会・講演会

言語聴覚士　菅原　慎

令和６年11月16日に、盛岡市で岩手県シルバーリハビリ体操指導者交流会•講演会が開催され、岩手県内のシルリハ指導者、事業実施市町村の行政担当者、関係機関のリハ専門職等、174名という多くの参加がありました。今回初めて県外から、秋田県鹿角市の指導者もゲスト参加されました。

基調講演では､「地域をつなぐ　地域を育てる」～シルバーリハビリ体操指導者養成事業～として､NPO法人日本健康加齢推進機構理事長の大田仁史先生よりお話をいただきました。

大田先生からは、健康を保持し虚弱化・重度化を遅らせるためには地域での生活支援・介護予防事業を中心とした地域環境の整備が重要になること、加齢により地域の縁が崩れることで孤立化が生じ、体力・気力低下→認知症→寝たきりと言う悪循環が懸念されることから、地域で行われているシルバーリハビリ体操が今後ますます重要となることが強調されました。

シルバーリハビリ体操の特徴として、体力が低く障害があっても実施できること、地域

において住民が住民に体操を指導できるシステムであることがあげられます。

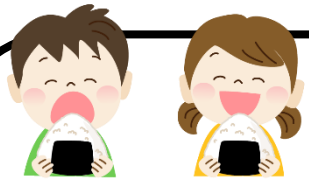
地域の体操教室で一人でも多く仲間を作り、閉じこもりを予防して寝たきりにならないこと、そして1日でも元気で生活していくため頑張っていきましょうという大田先生からの熱いメッセージがありました。

その後は地域の指導者、リハ専門職、行政担当者に分かれ、グループワークが行われました。地域の指導者の方からは、「他の市町村との情報交換の中で、指導者としての大変さ、楽しさなど、皆さんからの声を聴くことができて参考になった。今後の活動をさらに頑張っていきたい」という感想が聞かれるなど、とても活発な情報・意見交換が行われました。

今回の交流会・講演会を通し、岩手県内には、熱い思いを持ったシルバーリハビリ体操の指導者がたくさんおられることを実感しました。シルバーリハビリ体操を実施している市町村でご興味のある方は、ぜひ通いの場で行われるシルバーリハビリ体操に参加し、健康寿命の増進、地域の仲間づくりを行っていただければ幸いです。

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❶

摂食嚥下委員会（摂食・嚥下障害看護認定看護師）　對馬 牧子

誤嚥性肺炎は、誤嚥により、唾液や食物が誤って気道の方へ入ってしまい、引き起こされた肺炎を示します。統計上も平成 29 年から死因別順位に用いる分類項目に追加となり、細菌性由来の肺炎とは区別されるようになりました。厚生労働省の死因別順位死亡率の誤嚥性肺炎の推移をみると、調査開始以降、大きな順位の変動はみられませんが、死亡率は上昇の一途をたどっています。

一度の機会的な誤嚥を生じた時、個々の体力、免疫力などの予備力によっては死亡につながりやすい病気と言えます。しかし一方では、誤嚥予防ケアを行うことで予防できる病気でもあります。

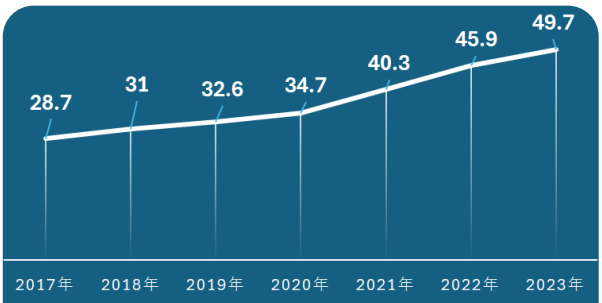


図１．日本の誤嚥性肺炎死亡率の推移
（厚生労働省:人口動態統計月報年計の概況）

シリーズ
知っ得と便利

昨今、入退院を繰り返す病気の１つとしても、誤嚥性肺炎は上位を占めています。これは、比較的高齢者に多いことが特徴であることはご周知されていることと思います。

そこで今回から３回に分けて、誤嚥性肺炎について、予防するケアなどできることをしつつ、食べる愉しみを支える援助についてお話しいたします。

＜誤嚥性肺炎の成り行き＞

嚥下機能が低下している高齢者、脳血管疾患、神経疾患の寝たきり患者に多く発症しています。肺炎球菌、口腔内の常在菌である嫌気性菌が原因となることが多いです。さらに、全身性の筋力低下、嚥下反射運動の機能低下、咳嗽力の低下により、夜間の唾液が喉に流れ込み、不顕性誤嚥を引き起こすことで発症してしまうことも多いです。

症状：発熱、咳嗽、喀痰、活気低下、食欲低下、のどのゴロゴロなど。

＜誤嚥リスクは、なぜ生じるのか＞

高齢者は、加齢に伴う生理的老化があり、シンプルに加齢に伴う筋力低下による老嚥があります。他、繰り返す病気の発症に伴う入院治療をきっかけに、長期臥床期間中の全身性の筋力低下が生じ、医原性サルコペニア、オーラルフレイルが生じることで、誤嚥リスクを高める状況があります。加齢性、医原性によるものにより、誤嚥リスクを招く要因が潜在しています。誤嚥リスクを回避するためには、誤嚥の要因となる状態と原因を考え、把握する必要があります。

嚥下は、運動そのものであり、動かしているのは筋肉です。呼吸と嚥下に関連する筋肉が嚥下運動を担っているため、嚥下に関連する筋力低下により、①ごっくんができない、②ごっくんのタイミングにズレがある、③ごっくんの圧が弱くなる、状態が誤嚥リスクの要因です。それに様々な個別性の条件（咳が弱い、免疫力低下、低栄養、体重減少しているなど）が重なり、誤嚥性肺炎をまねく可能性が高まります。

次回は誤嚥性肺炎予防の具体的なケアについてお話しいたします。

＜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