

地域
密着

介護情報誌

フリーペーパーですので

Teke Free

¥0

ご自由にお持ち帰りください

頑張りすぎない介護のススメ! シニアと介護のNo.1 情報誌

[ハッピーハッピー]

Happy Happy

Produced by
ACE PRINTING Inc.
<http://happyhappy-life.jp>



夏～秋号

2016年 vol.
9月～12月号

21

福岡都市圏版

福岡市及びその近郊

巻頭インタビュー

ハッピートーク

予防と早期発見が何より大切!
床ずれケアの基礎知識

佐賀大学医学部形成外科診療科長/診療教授(病院)
第13回日本褥瘡学会九州・沖縄地方会 学術集会 会長 上村 哲司 先生

連載

人とつながる・心をつなげる

ケアマネ 介護ほっとストーリー

特集

地域包括ケアの現在

第2弾

介護施設はこんなにあります!

介護施設の基礎知識

訪問看護ステーションいぶきの風 (福岡市東区)

読者プレゼント!! 本誌34ページに掲載!

機能訓練の新しいカタチ デイサービス向け、 「リハビリアドバイザー」

「理学療法士(Physical Therapist: 以下、PT)」というと、通常は病院か施設に専属という形が一般的ですが、実はここ福岡にはフリーランスとして活躍中の方も！全国的にも珍しい企業や施設の「かかりつけ理学療法士」としてのユニークな仕事ぶりについてレポートします。

この日の指導内容

1 集団プログラムの指導
握りのついたゴムチューブを使った運動

2 個別リハビリ指導
スタッフを交えての機能訓練

3 研修会(夜)
スタッフ向けのリハビリ教育・介護時のケガ予防のためのストレッチ指導など



▲ゴムチューブを使った集団プログラムの指導風景。力の入れかたのコツなど、とてもわかりやすく工夫されています。「きつくない運動でいいんです。少しずつでも頑張れば、成果が必ずあります。」

PTの知識と技術をもっと介護現場に！

福岡市博多区にある通所介護施設「デイサービスセンターらいふ南福岡」を訪れたのは、7月某日の昼下がり。この日は午後1時半からご利用者向けの出前講座と介護スタッフへのリハビリ指導が予定されています。

スタートを前に、塩生さんご自身に直撃インタビュー。まずは、リハビリの出前講座Ⅱ対介護施設でのリハビリアドバイザーという仕事を始められたきっかけを伺うと、「介護施設のスタッフさんにも機能訓練の知識や技術を習得実践して、ご利用者に元気になるってもらうことによる“喜び”や“やりがい”を感じていただきたかったからです。そうすることで身体機能に対する意識や介護職としてのモチベーションも向上させつつ、故障も防ぎ、介護離職防止にも取り組みたいと考えています。」とのこと。「PTなどのリハビリ専門職が常駐するデイサービスはあまり多くはありません。雇用コストが捻出できないのです。だったら、看護師などの機能訓練指導員の方のご指導やサポートをする立場として、施設の「かかりつけ(顧問)」として仕事ができるのではないかと考えました。」

もうひとつ、PTの活躍舞台はどちらかというと介護よりも医療の領域が主で、まだまだ歴史の浅い介護の世界はやや下に見られる傾向があり、「それを変えたい」という目標も。

「医療の世界と大きく違うのは、高齢者のリハビリの場合どうしても、よくなるというより現状維持が目的になってしまいがちなこと。でも、今よりよくできる可能性もゼロではないので、日々利用者さんと接するスタッフにリハビリの知識と技術を身につけてもらえば、少しでも介護度の軽減に繋がるのでは」と

実際、運動の仕方、訓練の仕方について専門的なアドバイスを受けることで、スタッフもとても助かっているそうです。



理学療法士
リハビリ&機能訓練アドバイザー
フィジカルコンサルタント
NewSupport 代表 **塩生 好紀さん**
TEL 080-4558-9738
Mail ns-koki@outlook.com
HP www.new-support.net

必見!

お役立ちミニミニ講座

腰痛予防ストレッチ3選

日常、介護をされているご家族と施設スタッフさんのために、「今日の疲れを明日に持ち越さない」おすすめストレッチを3つ教えていただきました。



1

座った姿勢で

椅子に深くかけて、体を前に倒します。倒すときに口をすぼめて息を吐き、倒しきったら脱力して自然な呼吸で20～30秒静止し、上体を起こします。左右3セットが目安です。



2

何かにつかまって

片ひざをつくように前に大きく踏み出し、逆側に体をそらせます。空いているほうの手をななめ後ろにしっかり伸ばして、10～20秒静止。左右3セットが目安です。



3

床に座って

脚を伸ばして座り、後ろに手をついて足首を左右に倒し、脚全体をぶらぶらと動かします。下半身の筋肉のこわばりが解け、気持ちよく緩むまで行いましょう。

★注意点／反動をつけたり、無理に伸ばしたりせず、気持ちよい範囲で続け、痛みがある場合は行わないようにしましょう。

さて、いよいよ1時半。猛暑に向かう季節柄、熱中症の予防についての簡単な講義のあと、集団プログラムがスタートしました。ほんの10分ほどの運動ですが、人それぞれに楽しそうに取り組んでおられます。指導を見学するスタッフも真剣な様子。この運動のために施設側が用意した専用のゴムチューブは、高齢の利用者さんにも使いやすそうです。塩生さんのモットーは「できるだけ簡単に、ラクにできる運動を無理なく続けてもらって、効率的に筋肉を鍛えること」なのだとか。



▲5分程個別指導を受けただけで、杖を使つての歩行も見違えるほどスムーズに。訓練法を教えてもらったスタッフのモチベーションもアップ!

アドバイス。指導にあたっては、悪いところをさわって確かめながら、負担をかけずに筋力のバランスを調整する方法をスタッフにレクチャーします。他にも杖や車椅子、手すりの使い方など、日常動作でのアドバイスもあり、利用者さんからも「不思議とラクに動ける、ありがたい」と、好評だそうです。

聞けば、利用者さんへの機能訓練だけでなく、スタッフにも足腰を痛めない体の使い方や、一日の疲れをリセットするストレッチなども教えているとのこと、働く人利用する人それぞれにとつてメリットのある新しい試みと言えます。

取材協力

デイサービスセンター らいふ南福岡

電話 092-588-8877 FAX 092-588-8878

HP <http://www.for-life-kaigo.jp>

住所 〒812-0884 福岡市博多区寿町2丁目4番38号

