



『リハスタッフのいないデイサービス等における体操と日常生活の指導』講習会報告

デイサービスの利用者には肩や腰・膝等の関節に痛みや運動障害があり痛みのために活動性が制限され徐々に体力が低下するケースがみられます。このような方々に対して、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などのリハビリ専門職が居ない、または少ないデイサービスにおいてどのような体操や生活指導をしたら良いのか？を勉強しました。

老化に伴って背中や腰が丸くなる・膝の軟骨がすり減るなどの変化が起こり続いて「姿勢の変化」「活動量が減少」「柔軟性低下」「筋力低下」などが重なってきます。講習会では柔軟性改善のためのストレッチや筋力強化をボールやゴムを使って「楽しく・効果的に」行う体操を指導してもらいました。

今回の講習会では、会場の広さの都合で定員50名とさせていただいたところ160名以上の申し込みがあり、多くの方が参加出来ませんでした。そこで今回参加出来なかった方を対象に、同じ内容で8月に2回目の講習会を開催し、そちらも好評のうちに終了しました。デイサービスなどで行う“楽しくて・健康や運動機能に効果的な”体操の講習会を今後も企画したいと思います。



当日、会場内では講習会終了後にアンケートを行いました。

講習会の内容については好評で、

- 簡単な体操ですぐに実践出来そう
  - 映像やイラストなどの資料がわかりやすかった
  - ボールやゴムなどの道具を使った体操が良かった
- など明日からの業務にすぐに役立つ内容であったことが高く評価されていました。

今後希望する講習会のテーマについては、デイサービスで行うことを想定して多かったのが

- レクリエーション的な活動のための訓練
- グループでの訓練について
- 効果的なストレッチ法
- 外傷後の筋トレ
- PT向けの勉強会

などの専門的な分野のニーズも希望がありました。

久米島町機能訓練事業（リハビリ教室）

介護老人保健施設はまゆう 理学療法士 新垣 栄子

久米島出身の私に南部圏地域リハ広域支援センターから久米島に行ってみない？と依頼があったのは去年の話です。ちょうどその時期、PTとして故郷の久米島に何か貢献したいと考えていたので、すぐに「行かせてください」と返事をしました。月に二回大浜第一病院の仲間田PTと交互に昨年度は十人前後のリハビリ教室と二〜三件の訪問リハ、今年度は件数を増やして訪問リハのみを実施しています。



有意義な帰りでした!



久米島への訪問は何度も行けないので、短時間でいかに『その人の生活に関わるか』ということが重要だと考えます。私は老健で通所と入所の利用者と関わっていますが、リハ以外の時間をどう過ごすかが、大事だと感じています。生活の中でどれくらい身体を動かすか、いかに楽しく生活していくか？ということですね。その中でどのように私たちが、リハスタッフが関わってあげられるかが今の私の課題であり、久米島の訪問でも痛感する部分です。



健康づくり 老人クラブ 推進員  
 食生活改善員  
 自治会  
 高年齢者家族  
 婦人会  
 運営協議会  
 ボランティア  
 参加者  
 保育所 民生委員

参加・見学大歓迎  
 お問い合わせは那覇市社会福祉協議会  
 TEL.857-7766



あなたの町の素

那覇市地域ふれあいデイサービス 事業について

地域ふれあいデイサービス事業とは  
 地域の公民館、集会所などを利用して、地域のボランティアと市から派遣される職員（看護師・レク指導員など）が一緒に活動し、概ね六十五歳以上の方々の生き甲斐づくりや健康づくりを支援する事業です。

主な活動内容

- ①市から派遣された看護師が血圧測定・健康相談を行います。
- ②レク指導員と一緒にリズム体操・健康体操・踊り・歌などで心身ともにリフレッシュします。
- ③お茶を飲みながら楽しいユンタクタイムを持ちます。

運営

各地域の自治会・婦人会・民生委員・ボランティア・高齢者の皆様を中心に運営します。そして、看護師やレク指導員が協力します。

活動場所や時間

自治公民館やホテル・公的施設などで  
 原則は月／二回行われています。  
 午前／十時〜十二時 午後／二時〜四時

※平成十七年九月二日時点七六箇所で実施  
 ※現在の登録人数は約二、二〇〇名

## 沖縄県CAPD研究会のご案内

腎代替療法である透析療法には病院で行う血液透析と、自宅・職場などで行う腹膜透析(CAPD)があります。CAPDには、①在宅で自分の生活リズムに合わせて透析ができる ②腎臓の機能と自尿を比較的長期的に保てる ③循環器系への負担が少ないなどの利点があります。また2000年に介護保険が導入され、高齢者CAPD導入の比率が高くなってきていますが、介護を必要とする患者さんも少なくありません。そこでケアマネージャーや訪問看護師など、在宅ケアに携わる皆さんにも是非参加していただきたく、ご案内いたします。

日時／平成17年10月8日 18時～20時  
場所／介護老人保健施設アルカディア 6階ホール  
浦添市伊祖4-16-1(浦添総合病院となり)  
参加費／1,000円 参加申し込み不要

講演①『高齢者におけるPD療法と地域連携の実際について(仮)』  
おがわクリニック院長 小川 修 先生  
講演②『CAPD長期継続のポイント(仮)』  
中央クリニック院長 福井 博義 先生

お問い合わせ／同仁病院 tel.876-2212

## Information

- 沖縄CAPD研究会のご案内
- 公式ホームページのお知らせ  
研修会予定
- BOOK/MOVIE レビュー

## リニューアル!

8月22日に、南部圏域地域リハ広域支援センターの公式ホームページをリニューアルいたしました!これまでより見やすくなっているので、皆様にも活用していただきやすくなったのではないかと思います。リハ資源や活動報告など随時更新していきますので是非ご覧下さい。また『お問い合わせ専用ページ』を設けていますので、そちらの方から講師派遣依頼や相談、リハ資源への追加情報等も受け付けております。支援センターに対するご意見・ご感想などもお寄せいただければ嬉しいです。今後ともよろしくお祈りします。

<http://www.omotokai.or.jp/nanbu>

## 研修会予定

- 10月  
講習会『高齢者のソフト食に関して』
- 10月以降  
『失語症コミュニケーション講座 第2回』  
『目からウロコ!新しい転倒骨折予防教室』

## MOVIEレビュー

### 『君に読む物語』～The Notebook～ (原題)

監督／ニック・カサヴェテス 原作／ニコラス・スパークス  
主演／ライアン・ゴスリング レイチェル・マクアダムス

「私はどこにでもいる平凡な人生を歩んできた平凡な男。でもただ一つだけ誰にも負けなかったことがある。私には全身全霊を傾けて愛し続けた妻がいる。それだけで十分だ。」という冒頭の言葉、そして美しい夕日の中、一人ボートを穏やかに漕ぐ景色で映画は始まる。美しい水辺にある高齢者療養施設にアルツハイマー病に侵されている初老の女性がいる。彼女のもとへノートを抱え訪れる初老の男性、デュークはそのノートに書き綴られたアリーとノアの物語を読み聞かせる。それはアメリカ南部の田舎町で出逢った若い2人が恋におち、ぶつかり合い、そして様々な障害の中で自分と向き合いながら喜びや悲しみを体験し展開していく。一人の人をこんなにも愛し愛され続ける事は誰もが理想とすることではないかと思う。人は、人との関わり合いの中でそれぞれの出逢いや葛藤、嬉しい事や辛い事など、共に過ごした時間があって成長していく。長年連れ添った夫婦は尚更そんな時間を経て今があると思う。どんな状況の中にあっても、たとえ相手が過去を忘れる病にあったとしても、二人で過ごした“平凡”な時間を忘れずにいられる人でありたいと思えた。そして大切な人が存在していればそれで幸せを感じられるような人になりたいと思える映画であった。(Audrey)



発行者／沖縄県南部圏域地域  
リハビリテーション  
広域支援センター

発行責任者／石井 和博

住所／〒902-8571  
那覇市安里1-7-3  
(大浜第一病院内)

<http://www.omotokai.or.jp/nanbu>  
tel.941-2028 fax.941-2029

発行が少し遅れてしまいましたが、今回は前回までとガラッとスタイルを変えての登場です。今後は“読ませる広報紙”を目指しています。皆様からの情報提供やご要望をお寄せください。お待ちしております。(柘)

ホームページは現在も更新を行っています。新しい情報はできるだけ早く掲載していくので、ぜひ時々のご覧いただけてください。(里)

これからも更に紙面の充実を図り、様々な情報を皆様にお届けしていきたいと思っています。(親)

心良く取材や原稿依頼を引き受けて下さった皆様、ありがとうございます。私たちが町へ出て元気をいっぱいもらいました。(又)

## 編集後記