

菊池地域リハビリテーション 広域支援センターニュース

Vol. 19

はじめに

皆様いかがお過ごしでしょうか。

平成22年度の菊池地域リハビリテーション広域支援センター活動といたしましては、介護予防事業等への支援と共に毎年、好評いただいている介護予防研修会(介助テクニック、運動機能向上、認知症、栄養改善、口腔機能向上)を継続して予定・実施しております。また本年度は皆様より要望の多かった、「いすに座ってできるきくちゃん体操(脳卒中・片麻痺編)および、音楽を用いた体操」の作成を予定しております。

今回のセンターニュースでは、介助テクニックと福祉用具の紹介、特集で「膝の痛みについて知ろう」を中心に報告いたします。



高次脳機能研修会

介助テクニック研修会

も く じ

- はじめに 1
- 介助テクニックについて学ぼう! 2
- H22年度運動器機能向上研修会予定 4
- 膝の痛みについて知ろう! 5
- シリーズ「きくちゃん体操」 7
- 各市町連絡先 8





《 介助テクニックについて学ぼう！ 》

菊池地域リハビリテーション広域支援センターでは、年に一度『介助テクニック指導』と題して研修会を開催しています。今年度は6月16日に行いました。その研修会内容を一部ご紹介します。

ベッドの上で動けない人を移動させる際、とても大変な思いをしていませんか？
この大きな原因は、マットと身体の間で生じる**摩擦**！
どうすれば、摩擦を減らすことができるんだろう？？

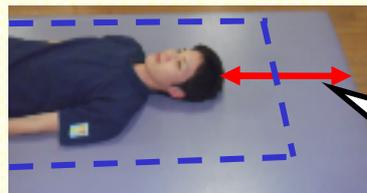


そこで… **摩擦を軽減する効果があるスライディングシート** を紹介

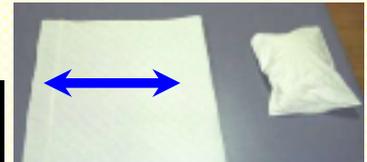
- 特徴 **内側が滑りやすくなっている筒状のシート**を身体の下に敷くことで、シートが滑って体が一緒にずり上がるため楽に移動させることができます。
- 使用方法：体が下にずりおちている場合
摩擦が生じ易い部分は骨が出張ったところ！上半身では肩甲骨になります。
そこで肩甲骨の下にシートを引き込み、滑りやすくすることで楽に体を移動させることができます。

シートのしき方

～シートを使用し**矢印**の距離だけ移動させる場合～



動かしたい距離の半分までシートを敷く



矢印の方向に滑ります

たたみ方



①シートを横向きに置く。



②2つ折りにする。



引き出す部分



④上下を入れ替えシートを裏返す

実践

①畳んだシートを背中側に敷き、一度仰向けになります。



引き出す部分

★ポイント★

- ・シートの実線部分がシート全体の中央に当たります
- ・点線は背中中央に当たります
- ・シートの実践部分と背中の中央に当たる点線部分が合わさるように、体から少し離れた状態で敷きます

②反対側へ体を少し傾け、最初に作成した引き出し部分をひっぱりシートを広げます。



③シートの中央に体があればOKです。





引き上げ方

i) お尻を上げれる人



本人にお尻を持ち上げてもらうと、シートが滑って体が一緒にずり上がります。

また、足に踏ん張りが利かない人には、**足首を固定してあげるとお尻を持ち上げやすくなります。**



お尻を持ち上げる力が弱い人には、**軽くお尻を支え持ち上げる手助けをしてあげると、楽にずり上がることが出来ます。**

ii) お尻を上げれない人



できるだけ体を密着させ、写真のような姿勢を取ります。自分の足と手を使って、殿部を持ち上げようとする、**少しの力**で押し上げることが出来ます。

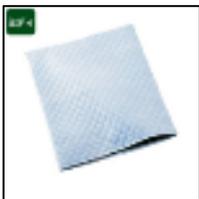
コツが必要ですが、要領を覚えると楽に行なえます！



➤ 注意点

材質によって滑りやすいものや、一方向にしか動かないタイプがあります。サイズも数種類あり、臥位で移動する場合は肩から臀部までの大きさのもの、座位で移動する場合は臀部から大腿程度の大きさのものを選択します。敷き込む範囲や方法を覚えると、手間がかからず、1人でも簡単に人を移動させることができます。

➤ 商品の紹介 (他にもあります)



●ノルディックスライド
【介護保険レンタル対象】



●移座えもんシート
⇒ 安価のため対象外



●マルチ: 海外製
【介護保険レンタル対象】



●トレイジースライド
【介護保険レンタル対象】

まめ知識 !

家の中にある物で、滑りの良い大判のビニール袋などでも代用できるぜよ！

体重の重い方、軟らかいマットやエアマットの上ではビニールは滑りにくくなるきのぉー、注意するぜよ！



介助テクニックではこのよう福祉用具を使った研修会を行っています。興味のある方は、来年度参加してみませんか？



平成22年度 菊池地域リハビリテーション広域支援センター研修会のご案内

平成22年度の運動器機能向上研修会は以下の日程で予定されております。昨年度より『片麻痺の方も楽しめる体操』も実施しております。その他、口腔機能・摂食嚥下研修会、認知症研修会も開催予定です。興味のある方は是非ご参加下さい。

期日	テーマ	対象者	定員	会場
いすに座ってできるきくちゃん体操 指導者養成研修会（特定高齢者・要介護認定者向け）				
8月27日（金） 14:00～16:30	片麻痺の方も 楽しめる体操	医療・保健・福祉関係者 ボランティア 住民団体リーダー	30名	介護老人保健施設 サンライズヒル
長寿きくちゃん体操 指導者養成研修会（一般高齢者向け）				
9月10日（金） 14:00～16:30	マット編、椅子・立位編	医療・保健・福祉関係者 ボランティア 住民団体リーダー	30名	介護老人保健施設 サンライズヒル



お問合せ先

菊池地域リハビリテーション広域支援センター
担当：大田、竹内

電話：096-232-3194

FAX：096-232-3119

メールアドレス：chiiki-reha@marutakai.or.jp

いすに座ってできるきくちゃん体操 -片麻痺編-



片麻痺患者の方でもご自身で安全に行える体操を紹介しています。また家庭でも継続して取り組めるよう、道具なしでできる体操や自宅にある道具で代用できるものの紹介も行っています。



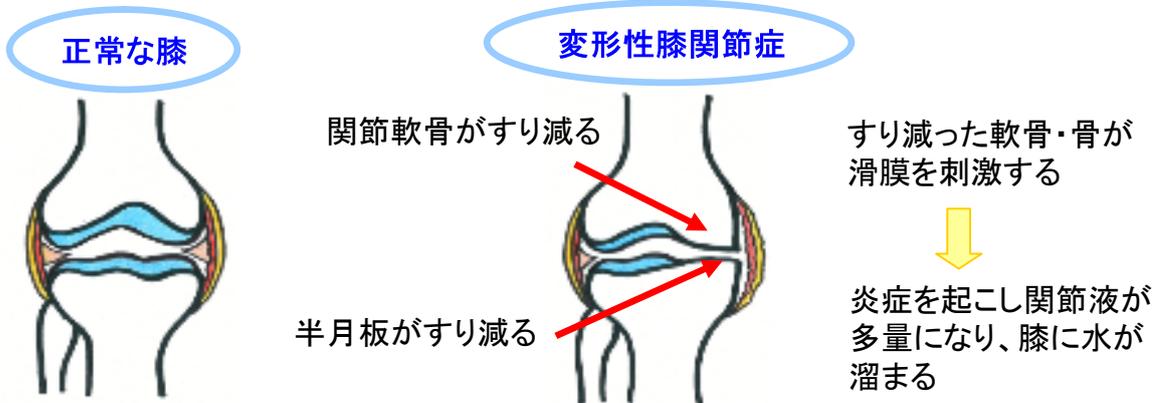
長寿きくちゃん体操

加齢による体力低下を予防し、進行させないために、介護予防リハビリテーションの根拠に基づいて考えられた体力アップ体操が「長寿きくちゃん体操」です。



膝の痛みについて知ろう！

原因



変形性膝関節症を起こしやすい人

女性: 女性の方が男性より1.5~2倍多いといわれています。明確な理由は分かっていませんが、一般的に筋肉が弱い、肥満傾向、ホルモンの影響などが考えられています。

加齢: 50歳くらいから軟骨がすり減り、痛みが現れる人が多くなります。

肥満: 体重が増えれば膝にかかる負担は強くなります。1kg体重が増えただけで歩行時の膝の負担は約3kg増加します。

O脚: 膝にバランスよく体重が乗らず、膝の内側に負担がかかります。

膝に負担のかかる仕事・スポーツ(若い頃にしていたなど)

肥満

加齢

女性

重労働

O脚

激しいスポーツ



特徴的な症状

【初期】

- 立ち上がる時に痛む
- 膝がこわばる
- 動き始めに痛い
- 朝、膝に違和感を感じる
- 痛みは長くは続きません

【進行期】

- 膝を完全に曲げられない
- 正座がしにくい
- しゃがむ動作が苦痛
- 階段の上り下りに膝が痛む
- 膝に水が溜まる

【末期】

- じっとしている時も痛い
- 夜寝ている時に痛みで目が覚める
- 膝の曲げ伸ばしが困難
- 歩く時に膝が横揺れする
- 歩行が困難になる



日常生活の注意点

- ・肥満を解消する
- ・運動不足を解消する
- ・足にあった靴を選ぶ
- ・正座・和式便所の使用は避ける
- ・布団よりベッドを使用する
- ・サポーターなどを利用して膝を冷やさないようにする
- ・急に痛む時は冷やし、慢性化したら温めて血行を良くする
- ・過度の階段昇降・坂道・長距離歩行重い荷物を持つての歩行は避ける
- ・庭仕事・農作業などのしゃがみ動作・長時間の立ち仕事は避ける



チェックリスト

以下の症状がひとつでも当てはまれば、変形性膝関節症の可能性ががあります！！

- 歩き始めるときに、膝に痛みがある
- 階段の上り下りるときに、膝に痛みがある
- 立ち上がるときに、膝に痛みがある
- 正座がしづらい
- 膝に水が溜まって腫れる
- 朝起きたときに、膝がこわばる
- 膝の内側を押すと痛みがある

ヘルスクリニックより



変形性膝関節症が疑われる場合は、自分で判断せずに医師の診察を受けましょう。

治療

- 薬物療法(内服・外用薬・注射など)
- 温熱療法・冷却療法
- 運動療法
- 手術療法(関節鏡・人工関節など)
- 装具療法(サポーター・靴・足底板など)

病院にお世話になる前に...

病院で治療を受ける前に、
自宅でセルフコントロール
することで予防しましょう。
自分の健康は自分で守る
ことが大切です！





《 シリーズ きくちゃん体操 —膝痛予防編— 》

《 ストレッチ 》

足の後ろがわ（マット編）



足の後ろがわ（椅子編）



膝を伸ばし、つま先を自分の方に向け、おへそを前に出すように体を倒します。

きく筋 ハムストリングス、下腿三頭筋、脊柱起立筋

効果

足の後ろがわの筋肉が伸ばされます。
膝痛・腰痛の予防と軽減につながります。
歩行時つまずきにくくなります。

注意点:へそを前に出しながらかつま先へと手を伸ばします。
体だけを前に倒すと腰を痛める恐れがあるので、
足のつけね(股関節)からしっかり曲げます。

椅子編では曲げている足は床にしっかりつけ、
倒れないように体を支えます。



《 筋カトレーニング 》

足の前がわ（マット編）



足の前がわ（椅子編）



片膝を曲げ、反対の膝をまっすぐ伸ばし、つま先を自分の方に向け、上げます。

きく筋

腹直筋、腸腰筋、大腿四頭筋、前脛骨筋など

効果

腰痛・膝痛の予防と軽減につながります。
立ち上がり・歩行などの動作がしやすくなります。

注意点:足を上げすぎないようにします。
つま先を上に向けたまま、足を上げます。
上げた足の膝は曲がらないようにします。
上げた足をゆっくり下ろします。
椅子編では上体が後ろに反らないようにします。

※ 無理をすると、ふくらはぎがつることがあります。



