



地域リハビリテーション活動は、元気な船橋をつくるお手伝いをいたします

船橋市では、地域リハビリテーションの普及・啓発を行うため、平成19年度より「地域リハビリテーション協議会」を設置し、活動を行ってきました。

平成28年度より船橋在宅医療ひまわりネットワークに「地域リハ推進委員会」が設けられ、協議会の活動を補完しています。



石川 誠 氏

## 根づいてきた ふなばしシルバーリハビリ体操事業の5年

現在、新型コロナウイルス感染症が猛威をふるって、外出の自粛などによる、運動量の不足が懸念されます。こんなときこそ、家でできる運動習慣が必要です。船橋市では、ふなばしシルバーリハビリ体操を「介護予防のため」に推進していますが、開始から5年が経過しています。

ここでは、導入経緯と事業開始まで、そして指導士会の活動などを振り返ってみます。

それは、船橋市地域リハ研究会が開催した第1回市民公開講座（平成24年1月29日）に大田仁史先生をお招きして「住民参加の介護予防」という講演をいただいたことから始まります。この講演会の中で、茨城県ではシルバーリハビリ体操を全県的に取り組んでいますとの紹介がありました。興味深い講演内容でしたので、その翌年の第2回市民公開講座に再び、大田仁史先生をお招きし、シルバーリハビリ体操そのものについての講演をお願いしました。内容のすばらしさから、これをきっかけに、船橋市でも住民参加の介護予防として、シルバーリハビリ体操を導入してはいかかかということになり、平成26年度、健康政策課にて「(仮称)ふなばし健やか体操21推進協議会」を設置し協議、結果、介護予防に資する体操事業の導入が検討され、「シルバーリハビリ体操」の導入が決定されています。

その年度当初、茨城県立健康プラザのシルバーリハビリ体操事業の視察に市職員4名が派遣され、秋には市職員2名（PT, OT）が茨城県立健康プラザにて3級指導士養成講座を受講し、資格を獲得。平成27年度4月から、上記の2名と保健師1名が健康政策課に配属され、ふなばしシルバーリハビリ体操推進事業が開始されています。

一方、シルバーリハビリ体操では、住民自らシルバーリハビリ体操指導士となり、地域で体操を普及する活動が重要ですので、市民による指導士を養成するために、平成27年7月に、第1回ふなばしシルバーリハビリ体操初級指導士養成講座が開催されています。募集にあたっては30名の定員に対し7倍もの申込みがあり、その後も数倍もの申込みが続き、市民の介護予防に対する意識の高さが伺えました。現在、体操指導士は約730名誕生しているとのこと。

平成28年度にはふなばしシルバーリハビリ体操指導士会（代表者：渡邊 千代美さん）が設立され、自助互助の事業として指導士が、行政とは別に町会会館や自治会館など、市内各地区で体操教室を開催しています。

この5年間で、シルバーリハビリ体操のすそ野は確実に広がってきていて、行政による取り組みとともに、ふなばしシルバーリハビリ体操指導士会による活動が2本柱となって、ふなばしシルバーリハビリ体操の普及を支えています。令和元年度の事業参加者数は、①市職員および初級指導士による体操教室の参加者は、総計10,511人で、②町会会館や自治会館などで開催された初級指導士主催体操教室は参加者延べ人数は23,139人と報告されています。

コロナ禍で活動の中断が余儀なくされていた期間もありましたが、今後の活動に期待したいと思っています。

この冊子では、ふなばしシルバーリハビリ体操を抜粋して紹介していますので、実践してみてください。また、興味のあるかたは、シルバーリハビリ体操教室が公民館などで定期開催されていますので、ぜひ参加してみてください。



シルバーリハビリ体操  
動画QR



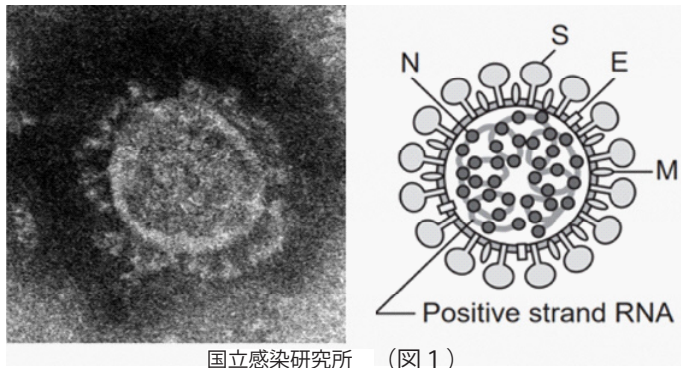
船橋市リハビリセン  
ターだより NO.23

# コロナウイルスについて学ぶ

## 今までに知られていたヒトに感染する コロナウイルスは

風邪のウイルス4種類と、動物から感染する重症肺炎ウイルス2種類が知られていました。

1. 風邪のコロナウイルス
  2. 重症急性呼吸器症候群コロナウイルス (SARS-CoV)
  3. 中東呼吸器症候群コロナウイルス (MERS-CoV)
- 今回の SARS-CoV-2 による感染症を COVID-19 と呼ぶ。(感染症法では、新型コロナウイルス感染症と呼びます)



国立感染研究所 (図1)

## 病原体について 電子顕微鏡で観察される特徴

コロナウイルスは、直径約 100nm の球形で、表面には突起が見られる。形態が王冠 “crown” に似ていることからギリシャ語で王冠を意味する “corona” という名前が付けられた。脂質二重膜のエンベロープの中に Nucleocapsid (N) 蛋白に巻きついたプラス鎖の一本鎖 RNA のゲノムがあり、エンベロープ表面には Spike (S) 蛋白、Envelope (E) 蛋白、Membrane (M) 蛋白が配置されている (図1)。



## 一口メモ ウイルスの種類 と 消毒薬抵抗性

ウイルスには、エンベロープ (envelope) と呼ばれる脂溶性の外膜を持つものと持たないものがあり、エンベロープの有無が消毒薬抵抗性に大きく関与しています。コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどのエンベロープを有するウイルスは、おおむね消毒薬感受性が良好で、一方で、ノロウイルスの様なエンベロープを有しないウイルスは消毒薬抵抗性が高いことが知られています。有機溶媒、石けんなどの界面活性剤も有効です。



## 1. 伝播様式

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 診療の手引より抜粋 診療の手引きは新見も加え、第3版まで改変されている。

### 【感染経路】

飛沫感染が主体と考えられ、換気の悪い環境では、咳やくしゃみなどがなくても感染すると考えられる。また、接触感染もあると考えられる。最近では空気感染もあるとのこと。有症者が感染伝播の主体であるが、無症状病原体保有者からの感染リスクもある。(第2版の記載に準じた。第3版ではエアロゾル感染についての記載あり。)

### 【潜伏期・感染可能期間】

潜伏期は 1 ~ 14 日間であり、曝露から 5 日程度で発症することが多い (WHO)。発症時から感染性が高いことは市中感染の原因となっており、SARS や MERS と異なる特徴である。

感染可能期間は、発症 2 日前から発症後 7 ~ 14 日間程度 (積極的疫学調査では隔離されるまで) と考えられる。SARS-CoV-2 は上気道と下気道で増殖していると考えられ、重症例ではウイルス量が多く、排泄期間も長い傾向にある。発症から 3 ~ 4 週間、病原体遺伝子が検出されることはまれでない。なお、血液、尿、便から感染性のある SARS-CoV-2 を検出することはまれである。

(Wölfel R, et al. Virological assessment of hospitalized patients with COVID-2019. Nature 2020.)

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 診療の手引 (第2版) QR



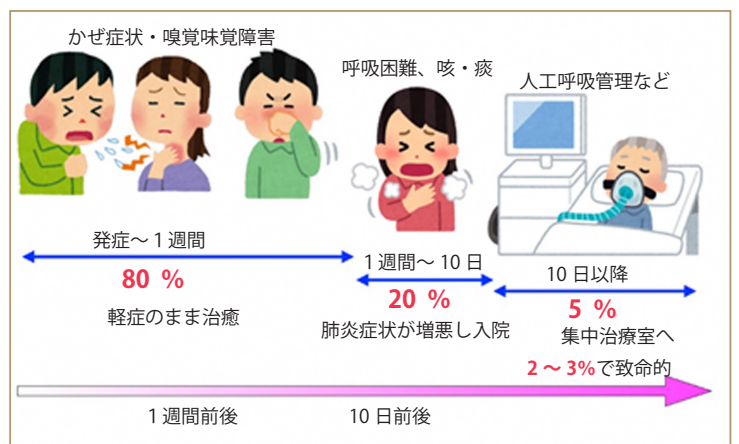
## 2. 臨床像 第2版より

多くの症例で発熱、呼吸器症状 (咳嗽、咽頭痛、鼻汁、鼻閉など)、頭痛、倦怠感などがみられる。

下痢や嘔吐などの消化器症状の頻度は多くの報告で 10% 未満であり、SARS や MERS よりも少ないと考えられる。

初期症状はインフルエンザや感冒に似ており、この時期にこれらと COVID-19 を区別することは困難である。嗅覚障害・味覚障害を訴える患者さんが多いことも分かってきた。イタリアからの報告によると約 3 割の患者で嗅覚異常または味覚異常があり、特に若年者、女性に多い。

中国では発症から医療機関受診までの期間は約 5 日、入院までの期間は約 7 日と報告されており、症例によっては発症から 1 週間程度で重症化してくるものと考えられる。さらに重症化する事例では 10 日目以降に集中治療室に入室という経過をたどる傾向がある。



感染を防止するには手洗い・マスクの着用が不可欠です！

### ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 

手の甲をのばすようにこすります。
- 

指先・爪の間を念入りにこすります。
- 

指の間を洗います。
- 

親指と手のひらをねじり洗います。
- 

手首も忘れずに洗います。

### ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う)   ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う   袖で口・鼻を覆う



何もせずに 咳やくしゃみをする

### 正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を 確実に覆う   ② ゴムひもを 耳にかける   ③ 隙間がないよう 鼻まで覆う



咳やくしゃみを 手でおさえる

### 新型コロナウイルス接触確認アプリCOCOA

COCOAは本人の同意を前提に、プライバシーを確保して、陽性者と接触した可能性について通知を受けることができるアプリです。アプリのダウンロード、詳細確認は右のQRコードをご利用下さい。

iPhone 用



Android 用



詳細はこちらをご覧ください。



### 市のイベント・施設等で実施している主な感染防止対策

- 手指消毒・マスクの着用を徹底する
- こまめに換気を行う
- イベント当日に体調がよくない方の参加を見合わせてもらう
- トイレやエレベーターのボタン等不特定多数の方が利用するものはこまめに消毒を行う
- 受付簿を作成し、万が一参加者が体調不良になった際に迅速に連絡が取れるようにしている 等

### 新型コロナウイルスワクチン

船橋市では新型コロナウイルスワクチンの接種を、集団接種ではなく、各医療機関での個別接種で実施する「船橋モデル」方式で行います。ワクチン接種に関しては下記コールセンターへお問い合わせください。

☎050-5526-1142 午前8時～午後5時 ※(土)(日)(祝)(休)を含む

# やってみよう！ ふなばしシルバーリハビリ体操

## 1. 肩の上下

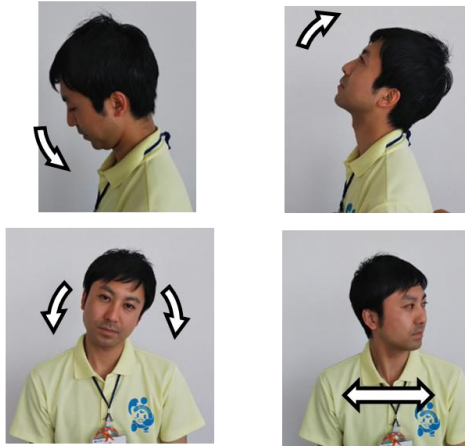
効果：肩こり・肩痛予防



方法：両肩を上げ下げする  
※上げる時、背中を近づけるように後ろに引き上げる

## 2. 首の体操 (ス)

効果：肩こり・肩痛予防



方法：①前後、左右に倒す、左右に振向く（それぞれ倒してから8カウント）  
※伸びている方を意識  
②ゆっくり回す

## 3. 胸そらし (ス)

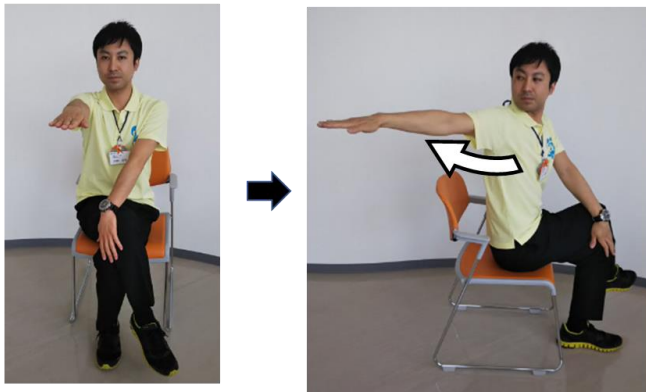
効果：猫背予防

方法：耳の後ろで両手を組み、肘を後ろに引いて胸を張る  
※背筋を伸ばして行う



## 4. 脚組みひねり (ス)

効果：腰痛予防



方法：①脚を組み、上の脚側の手を前に出す（反対側の手を膝に添える）②背筋を伸ばしたまま、後ろに振り向く※脚を組まず、両脚を揃えて行ってもよい

## 5. 腿上げ1 (筋)

効果：転倒予防



方法：①両手を重ね、膝の上に置き、脚と手で上下に押し合う※背筋は伸ばしたまま行う②反対側も行う

【体操を始める前に・・・】  
・痛みのない、無理のない範囲で行いましょう  
・呼吸は止めずに行いましょう  
・体調に合わせて行いましょう

【椅子での姿勢】  
・椅子で体操を行う時は、以下の姿勢から始めましょう  
\*背もたれから離れ、背筋は伸ばし、両足は肩幅、軽く顎をひく

《ストレッチ：(ス)》  
・伸ばしたところから、8~15カウント数える  
・反動はつけず、伸ばしているところを意識  
・頑張りすぎず、「気持ちよく伸びる」程度

《筋カトレーニング：(筋)》  
・5カウント数えながら力を入れる

《バランス運動：(バ)》  
・椅子の背もたれ等に手を添えて行い、転倒に注意

## 6. 踵上下

効果：脚の血流改善



方法：①踵の上げ下げをする

## 7. 片脚バランス (バ)

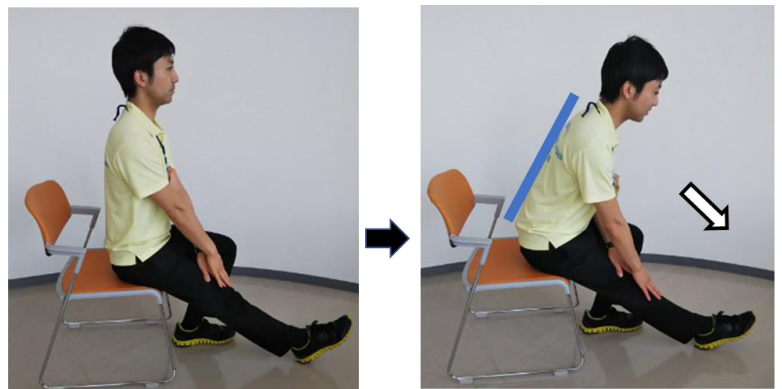
効果：転倒予防



方法：①片脚を繰り返して上げ下げする（上げる時間を伸ばす）※反対の脚でしっかり立つことを意識  
②反対側も行う

## 8. 片脚伸ばし (ス)

効果：腰痛予防、膝痛予防



方法：①片脚の膝を伸ばし踵を床につけ両手を膝に置く  
②背筋を伸ばしたまま軽く上体を前に倒す※目線はつま先の先の方③反対側も行う

# やってみよう！ ふなぼしシルバーリハビリ体操

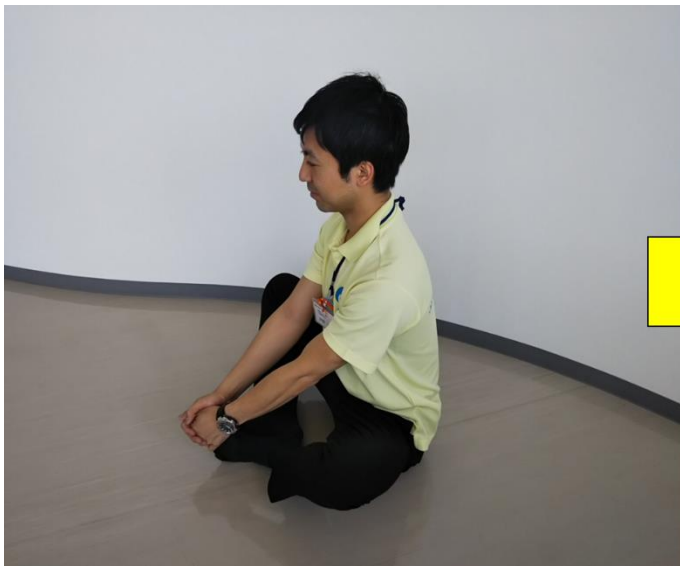
## 床で行う体操編

### 1. カエルのおじぎ (ス)

効果：股関節、内腿の柔軟性を高める

方法：①両足の裏を合わせ、股を広げる  
ポイント：背筋を伸ばしたまま行う

②手を床の方に伸ばしながら体を倒す

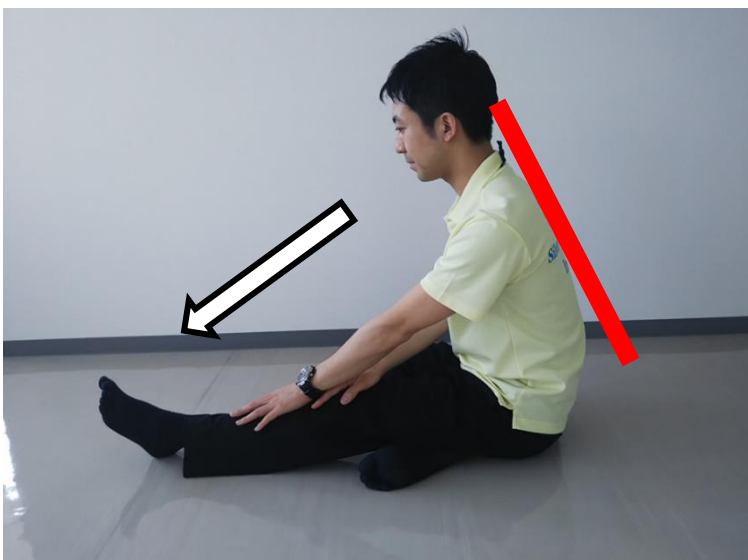


### 2. 片脚前屈 (ス)

効果：太腿の後ろの柔軟性を高める  
腰痛予防、膝痛予防

方法：①一方の足を伸ばし、他方の足を曲げて膝下（腿下）に入れる  
②体を前に倒す  
③反対側も行う

ポイント：背筋を伸ばしたまま行う



【体操を始める前に・・・】

- ・痛みのない、無理のない範囲で行いましょう
- ・呼吸は止めずに行いましょう
- ・体調に合わせて行いましょう

【椅子での姿勢】

- ・椅子で体操を行う時は、以下の姿勢から始めましょう
- \* 背もたれから離れ、背筋は伸ばし、両足は肩幅、軽く顎をひく

＜ストレッチ：(ス)＞

- ・伸ばしたところから、8～15カウント数える
- ・反動はつけず、伸ばしているところを意識
- ・頑張りすぎず、「気持ちよく伸びる」程度

＜筋力トレーニング：(筋)＞

- ・5カウント数えながら力を入れる

### 3. 背伸び (ス)

効果：肩こり、肩痛予防

方法：①手を組み、胸の前で肘を伸ばす

②天井に向けて伸ばし、頭上まで上げていく

ポイント：腕を上げた力抜く



### 4. 立て膝体ひねり (ス)

効果：脇腹・お尻周囲の柔軟性を出す  
腰痛予防

方法：①両膝をそろえて立てる

②顔を横に向ける

③顔とは反対側に膝を倒し、体をひねる

④反対向き(②、③)も行う

ポイント：肩はしっかりと床につけておく



### 5. 両脚ブリッジ (筋)

効果：腰・お尻周囲の筋力強化  
腰痛予防

方法：両膝を肩幅に開いて立て、  
お尻を持ち上げる

ポイント：腰が反らないように  
する

船橋市保健所 健康づくり課  
介護予防推進係  
TEL：047(409)3817

## 今年度の地域リハビリテーション拠点事業活動報告

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、地域リハビリテーション拠点事業を計画通り実行することが難しい状況でしたが、9月より打ち合わせを重ね、オンライン開催という形で研修を実施することができました。その中から2つの活動を紹介します。

### リハビリテーション病院 クラスター対応勉強会

開催日:令和3年1月29日(金)

参加者:131名

内容:

令和2年8月に船橋市立リハビリテーション病院で経験したクラスターの発生から終息までの体験の報告と質疑応答を行いました。

報告者は院長の下、感染対策について現場の指揮をとったリハケア部長の川田理恵氏。川田氏からは、クラスター発生までの感染対策、クラスター発生からの経過、発生初期からの対策(ゾーニング・ICN 活動)、濃厚接触者に該当した場面、スタッフへの対応、濃厚接触者にならないための工夫、現在の感染対策やあの時こうしておけばよかったと思われることなど、体験した当事者ならではの報告の後、熱心な質疑応答がありました。

患者用食堂



患者様用食堂では、感染対策として、テーブルの前・横にアクリル板を設置しています。

### 第15回摂食栄養サポート勉強会

開催日:令和3年2月19日(金)

参加者:63名

内容:

「食事の認知ができない人への関わり方」と題し、船橋市かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所 日本歯科大学附属病院 口腔リハビリテーション科 田代 晴基氏にご講演いただきました。講演では、「摂食とは、外部から水分や食物を口に取り込む(食べる)こと、嚥下とは、取り込んだ水分や食物を咽頭(のど)と食道を経て胃へ送り込む(飲み込む)こと」という摂食嚥下の定義から、咀嚼と嚥下についての説明、咀嚼機能から判断する食形態決定のフローチャート等を紹介いただきました。

また、認知症の種類別特徴や対応等について、各所に動画を用いて注目すべきポイントなどを分かりやすく説明していただきました。



オンライン勉強会の様子

## 令和2年度 地域リハ推進委員会 出席委員一覧

一般社団法人船橋市医師会	松岡 かおり、吉田 幸一郎、鳥海 正明
公益社団法人船橋歯科医師会	齋藤 俊夫、山崎 繁夫、田代 晴基、 遠田 なほみ、飯島 美智子
一般社団法人船橋薬剤師会	杉山 宏之、永井 葉子
一般社団法人千葉県理学療法士会	高木 秀明
船橋市介護支援専門員協議会	吉田 友則、松本 重訓、小倉 雅治
船橋市ソーシャルワーカー連絡協議会	半沢 美由紀、斉藤 千尋
ふなばし市訪問看護連絡協議会	太和田 哲也、沢田 智子
船橋市訪問介護事業者連絡会	久保田 恵子
千葉県在宅サービス事業者協会	島田 晴美、佐藤 健一
船橋市栄養士会	福島 節子、馬場 さつき、加藤 寿美
船橋市介護老人保健施設協会	塩原 貴子
船橋市老人福祉施設協議会	林 茂樹、石神 敏明
船橋市回復期リハビリテーション病棟連絡会	池田 喜久子
船橋市訪問リハビリテーション連絡会	松川 基宏
船橋市通所リハビリテーション連絡会	塩原 貴子、伊藤 秀一
船橋市デイサービス連絡会	北原 淳力
船橋市障害福祉施設連絡協議会	宮前 篤史
船橋市在宅医療支援拠点ふなぽーと	松本 淳
船橋市立リハビリテーション病院	石川 誠、梅津 博道、川田 理恵、鳥居 和雄
船橋市リハビリセンター (地域リハビリテーション拠点)	石原 茂樹、江尻 和貴、佐々木 智也
船橋市南部地域包括支援センター	潟山 大輔



地域リハ拠点事業  
ホームページはこちら

令和3年3月発行 船橋在宅医療ひまわりネットワーク  
(事務局)船橋市 地域包括ケア推進課 ☎047-436-2354



ひまわりネットワーク  
ホームページはこちら