



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

地域リハビリテーションとは

「障害のある子供や成人・高齢者と その家族が、住み慣れたところで、一生安全に、その人らしくいきいきとした生活ができるよう、保健・医療・福祉・介護及び地域住民を含め生活にかかわるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力し合っている活動のすべて」

(日本リハビリテーション病院・施設協会 定義)

船橋発の「足腰の衰えチェック事業」を活用して、健康寿命をのばしましょう



地域リハ推進委員会
リーダー 石原 茂樹氏

『めざせ健康寿命日本一のまち!!』を合言葉に、船橋市では様々な事業展開をしています。本記事では、特に足腰の衰えチェック事業についてまとめてみます。

船橋市は2016年に高齢者を対象とした「健康とくらしの調査2016 (JAGES)」に参加し、全国39市町村の中で65歳以上の高齢者の身体状況を示す指標が非常に良いという結果を得ました。(「広報ふなばし」2018年5月15日特集号: No.1448号)



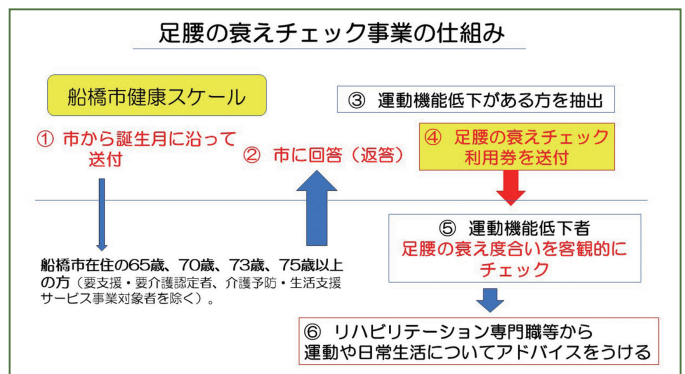
この成果に基づき、各地区での課題解決に向けて、2018年6月から市民ヘルスマーケティングが開催され、2018年9月からは「運動器チェック」のモデル事業が「フレイル及び要介護リスク指標」においてリスクが高いとされた海神地区と高根台地区で開始されました。

2019年度からは、運動器チェックでは事業内容がイメージできないという指摘を受け、名称を「足腰の衰えチェック事業」に変更。実施地区は9地区に拡大し、2020年度から2022年度までは16地区、2023年度からは24地区で実施されています。

従来、市の健診ではがん検診や血液検査などによる生活習慣病対策が行われてきましたが、この運動器に焦点を当てた事業は、介護保険制度における地域支援事業の一環として位置づけられていて、おそらく全国的にも初めての試みです。

足腰の衰えチェック事業の仕組み(概要)は以下の通りです。

まず、①要介護及び要支援者、介護予防・生活支援サービス事業の対象者を除く、65歳、70歳、73歳以上の奇数年齢の方を対象に健康スケールを送付します。続いて、②受け取った市民は健康



スケールに記載して返送し、③市は運動機能低下がある方を抽出します。そして、④抽出された方々には足腰の衰えチェック利用券が送付され、⑤それを受け取った方は足腰の衰えチェック実施機関に申し込みます。最後に、⑥足腰の衰えチェックを受け、ロコモ度が判定されます。

足腰の衰えチェックの実施方法は、①身長・体重測定、②体力測定(立ち上がりテスト・2ステップテスト)、③ロコモ25(専用のチェックシートに回答)を行います。

結果と指導については、ロコモ度Ⅰ～Ⅲの評価判定が行われ、状態に応じて定期的な運動の勧めや、自立した生活が困難になるリスクが高い方には地域包括支援センターや在宅介護支援センターへの相談を勧めることになっています。

まとめ: 運動機能の低下は自覚症状が現れにくいいため、簡便な健康指標で自分の能力や弱点を知ることが健康づくりの第一歩です。

これからも、多くの市民の方が足腰の衰えチェック事業に参加し、健康維持に努めることを期待しています。



船橋市健康スケール



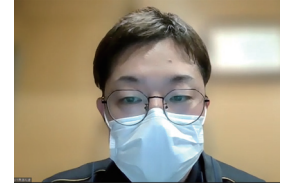
日本整形外科学会:
ロコモティブシンドローム予防啓発
公式サイト ロコモオンライン

みんなで咲かせよう地域包括ケア班 からの発信

『船橋市地域リハビリテーションの心得』作成に向けての取り組み ～第1報～

班の発足経緯について

2022年度から船橋在宅医療ひまわりネットワーク地域リハ推進委員会では、これまでの取り組みをより成熟させ、成果物として地域の皆様にお示しするものを創り上げることを目的とし「みんなで咲かせよう地域包括ケア班（以下、咲かせよう班）」が発足。



船橋市立リハビリテーション病院
鳥居 和雄 氏

植木鉢図の説明



地域包括ケアシステムの5つの構成要素（住まい・医療・介護・予防・生活支援）が相互に関係しながら、一体的に提供される姿として図示されたものです。本人の選択が最も重視されるべきであり、本人・家族がどのように心構えを持つかという地域生活を継続する基礎を皿と捉え、生活の基盤となる「住まい」を植木鉢、その中に満たされた土を「介護予防・生活支援」、専門的なサービスである「医療・看護」「介護・リハビリテーション」「保健・福祉」を葉として描いています。介護予防と生活支援は、地域の多様な主体によって支援され、養分をたっぷりと蓄えた土となり、葉として描かれた専門職が効果的に関わり、尊厳ある自分らしい暮らしの実現を支援しています。（厚生労働省 HP より抜粋）

今一度、普段私たちが用いている“リハビリテーション”という言葉振り返ってみましょう。

リハビリテーションとは
(Rehabilitation)

Re - habilis - ation
再び - 適した (ふさわしい) - すること
(再び適した状態をとり戻すこと)
= 「資格・名誉・権利の回復」
= 「障害を有する人々が人間としての尊厳を取り戻す過程」

リハビリテーション ≠ 機能訓練・トレーニング・運動

リハビリテーションと聞くと、病気やケガをした後の運動やトレーニングのことを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。でも実際には、「Re - habilis - ation」という3つの単語で作られた造語であり、その意味は「再び - 適した - すること (再び適した状態をとり戻すこと)」、すなわち「資格・名誉・権利の回復」や「障害を有する人々が人間としての尊厳を取り戻す過程」を示します。運動することやトレーニングはその一手段に過ぎず、重要な意味合いが抜け落ちて理解されていることも少なくありません。

「心得」作成の開始から完成へ

地域リハビリテーションとは

障害のある子供や成人・高齢者とその家族が、住み慣れたところで、一生安全に、その人らしくいきいきとした生活ができるよう、保健・医療・福祉・介護及び地域住民を含め生活にかかわるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力し合って行なう活動のすべてを言う



一般社団法人
日本リハビリテーション病院・施設協会
JAPAN ASSOCIATION OF REHABILITATION HOSPITAL AND INSTITUTION

いよいよ「心得」の作成にむけて動き出す中で、地域包括ケアシステムは高齢者を対象としたものとなっています。しかし、昨今では時代の経過とともに「地域包括ケアシステム」から「地域共生社会」へと言葉が変化してきています。「地域共生社会」とは、子供・高齢者・障害者など全ての人々が 地域、暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことができる社会を目指すことであり、今回作成する「心得」も船橋市に住むすべての人としていくことになりました。

地域共生社会とは

ニッポン一億総活躍プラン（平成28年）より

「子供・高齢者・障害者など全ての人々が地域、暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことができる『地域共生社会』を実現

支え手側と受け手側に分かれるのではなく、地域のあらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、福祉などの地域の公的サービスと協働して助け合いながら暮らすことのできる仕組みを構築する。



そして、すべての市民が健康であり続けるために、まずは私たち医療・看護、介護・リハビリテーション、保健・福祉の支援者が一致団結できるよう支援者のための「心得」を作成することとしました。

多くの意見が上がる中で、普段から声に出したり、頭の中で思い出せるよう5項目に絞り、第一弾の「船橋市地域リハビリテーションの心得」が完成しました。



研究大会 発表動画

船橋市 地域リハビリテーションの心得

1. その人らしさの尊重（主体性の尊重）

本人の希望を聞き出し希望に沿った支援をしよう

- ・リハビリテーションの主人公は本人
- ・本人と良好な関係を築いていこう
- ・本人の想いを汲み取る技術を磨こう
- ・主役は本人であることを忘れない
- ・本人の想いを汲み取る努力を怠らない
- ・誰しもが尊厳をもつ人と考えよう

2. 専門性の向上

それぞれの専門性を高め、求められる役割を果たそう

- ・専門性を磨くことは人を支えるための第一歩
- ・常に最新の知識を収集し専門職としての技術を磨こう
- ・各専門職が、自分は何ができて、何をすべきかを考え行動しよう

3. 連携の促進

互いの役割を理解し顔の見える距離で繋がろう

- ・ひまわりネットワークに参画しよう
- ・自身の専門職団体に参画しよう
- ・他職種を知ることで自職種の役割や責任を意識しよう
- ・顔の見える距離でつながることで心の距離を近づけよう

4. 地域資源の発掘とまだ見ぬ対象者の発掘

地域を知り、地域と繋がり、潜在的な対象者を見つけよう

- ・本人の住み慣れた地域を知らずして“その人らしさ”の実現は図れないと知ろう
- ・生活が営まれているのは、その家であるとともに、その地域である
- ・私たちがリハビリテーションの趣旨を啓発し、潜在的な対象者を見つけよう

5. リハビリテーションマインド

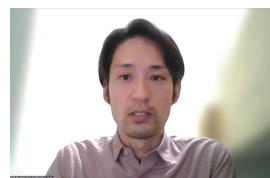
リハビリテーションマインドを育もう

1. 正しさを追求する精神 ～社会的に正しくフェアに～
2. チャレンジ精神 ～保守的にならず挑戦的に～
3. 損得抜き精神 ～目先の利益にとらわれない～
4. 障害を有する人々と共に歩む精神
5. チームアプローチ One for All, All for One

歯科医からの提言

『災害時の口腔ケア』

～非常持ち出し袋に口腔ケア用品を！
避難所で困らないために！～



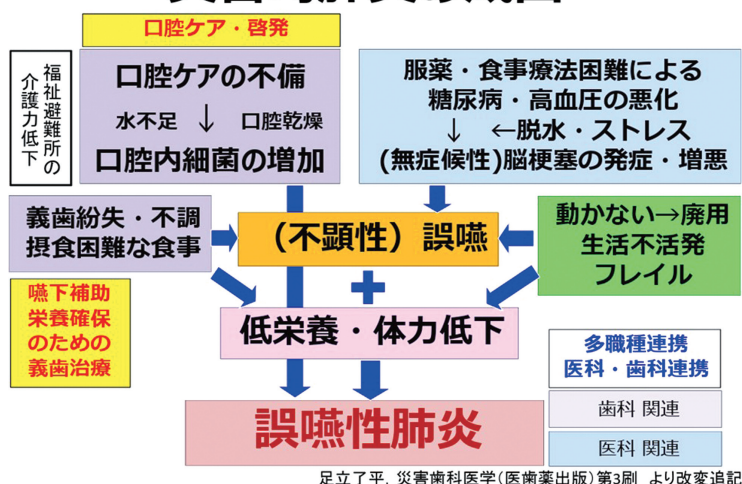
船橋市かざぐるま
休日急患・特殊歯科診療所
田代 晴基 氏

口腔ケアの重要性

口腔ケアの目的： 口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し、口腔の機能を維持すること。

口腔ケアの効果： 誤嚥性肺炎の予防、嚥下機能の改善、咳嗽（喀出）反射の改善、インフルエンザ発症率の低下、認知機能低下の予防、このほかに、全身状態やQOLの向上、コミュニケーション機能の回復、社会経済効果などがあげられます。

災害時肺炎の成因



過去の災害から災害関連死について分かっていることは、まず肺炎が多いこと。その中でも高齢者が特に多いことです。そして2ヶ月の間で80%が亡くなっていると報告されています。

原因としてストレスの存在、高血圧、糖尿病の増加もしくは新規発症、免疫力の低下であったり、ADLの低下が考えられます。また、動かないことでフレイルに陥ったり廃用が進むということも肺炎死のリスクとされています。

災害時の口腔ケアの工夫

- ・水が少なく歯磨きに使えない場合には、マウスウォッシュで歯ブラシを湿らせブラッシングしてもよいと思います。歯ブラシがない場合、マウスウォッシュでうがいしてもよいでしょう。
- ・唾液流出量の促進のためにガムを噛むことで、オーラルフレイル予防にもつながります。
- ・口や舌の体操、唾液腺のマッサージもオーラルフレイル予防に効果的であり、日常から行っておくと口腔の健康に役立ちます。

非常持ち出し袋の再確認を

- ・非常食や保存水の消費（賞味）期限は大丈夫ですか？
- ・歯ブラシは入っていますか？
- ・デンタルリンス、液体歯磨き、うがい薬等に入っていますか？
- ・介護が必要な方は口腔ケア用品も揃えておきましょう。

入れ歯で困らないために

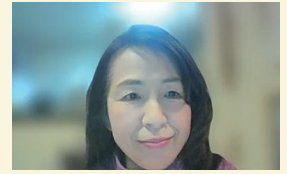
- ・入れ歯は手の届くところに保管しましょう。
- ・歯を失うと部分入れ歯の金具が合わなくなってしまいます。普段から歯科医院に通院し入れ歯の適合を良く保ちましょう。
- ・残っている歯のメンテナンスのためにも定期的に歯科医院に通院しましょう。



研究大会 発表動画

被災に備えて

今から備える家庭での 備蓄食料の提案



船橋市栄養士会 加藤 寿美 氏

具体的な備蓄食
クックパットより



農林水産省のガイドラインを参考に大人2名 子ども2名を想定した1週間分の備蓄 (編集部撮影)



復旧までの1週間分、
備蓄しておくもの

1人分の1週間分でもこんなにあります

ローリングストック

(定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法)

備蓄として大量の食品を用意しておいても、いざ必要な時に、賞味期限が切れていると困ります。なので、普段使うものを備蓄することをお勧めします。

無洗米はいかがでしょうか

無洗米は洗わないで炊飯できます

雑穀米を加えるとビタミンB1、B2、ミネラル、食物繊維が摂れます。

味付けは、野菜ふりかけで、塩分を調整しましょう。



ご飯をエネルギーに変えるにはビタミン B1 が必要です

米1カップに対して水は1.2カップですが・

無洗米1カップ
に対して
水は1.3カップ

浸水時間1時間以上

蓋の重い鍋で10分
かけて沸騰、火を
消して15分蒸らす

注) はじめちよろちよろ中ばっぱ、10分かけて沸騰させて下さい。



鍋で焦がすのが心配な方は耐熱用ポリ袋を使ってみてはいかがでしょうか

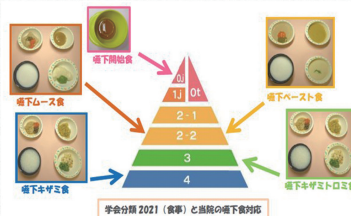
1.耐熱用ポリ袋に洗ったお米と水を入れ、空気を抜いて口を縛ります。空気が入ると鍋の中で浮いてしまうため、しっかりと空気を抜いてください。

2.鍋に水を入れて沸騰させ、耐熱用ポリ袋ごとお米を入れます。中火で蓋をして約30分ほど湯せんします。中火より火が弱い場合は35分以上湯せんが必要です。様子を見ながら炊いてください。

3.炊きあがったら鍋から取り出し、5分ほど放置します。その後、空気をいれるようにふっくら混ぜ合わせたら完成です。

食べる力が弱くなった方への備え

普段食べている物を多めに備蓄して、食べた分だけ買い足していきましょう



焦げ付きが心配なら湯炊きがお勧めです

食べる力が弱くなった方への備えも、ローリングストックがお勧めです。普段食べなれているものを多めに備蓄して、食べた分だけ買い足していきましょう。



研究大会 発表動画

障害福祉を知り船橋を明るくする班からの発信

2021年9月に「医療的ケア児支援法」が施行されました。支援法を受けて、千葉県では2022年7月に医療的ケア児等支援センター「ぼらりす」が開設され、医療的ケア児や重症心身障害児等とその家族の暮らしを支える支援を行っています。

船橋市の支援状況はどのようになっているのでしょうか？私たち「障害福祉を知り船橋を明るくする班」では、2022年度より船橋市における医療的ケア児の支援にスポットをあて、メンバー間で情報交換を行いながら、理解を深めてまいりました。

2024年3月11日に行われた研究大会では、日々、医療的ケア児の支援に携わり、私たちの勉強にもご協力いただいております、お二人の講師の方をお招きいたしました。

「医療的ケア児に関わる医師の立場から」ということで、青い空こどもクリニックの院長で、船橋市慢性疾病児童等地域支援協議会医療的ケア児等コーディネーター部会の委員でもある松本歩美氏と、「医療的ケア児を受け入れる放課後等デイサービスの実際」ということで、福祉現場で実際の支援に携わる、スマイルぷらすの理学療法士である中村信夫氏に講演のお願いをいたしました。

実際の支援現場の実践と今後の課題について、豊富な経験をお話いただき、参加者とともに共有し、理解を深めました。ここでは、お二方の話の一部を紹介します。



障碍者通所施設 オーヴェル
宮前 篤史氏

船橋青い空こどもクリニックにおける児童発達支援の経験

施設のご紹介

- ◆ 小児科診療
「船橋青い空こどもクリニック」
- ◆ 病児保育
「わたぐもの部屋」
- ◆ 児童発達通所支援
「虹の教室」
- ◆ 通所型産後ケア
「ルーナ」

医療法人社団一歩会



船橋市米ヶ崎に位置する小児科の診療所、青い空こどもクリニックは、子育て支援に力を注いでいます。病児保育や障害児支援、産後ケアなどを提供しています。その中の児童発達支援の取り組み「虹の教室」ではさまざまな子どもたちが楽しく過ごしています。



船橋青い空こどもクリニック
院長 松本 歩美氏

支援を始めたきっかけは、障害がある子の保護者さんから、お兄ちゃんの行事の時に預け先がないとか、24時間付きっきりだから大変とか、保育園幼稚園に入ろうとしてもプレ保育で断られてどうしようというような相談を受け、そのような子たちの居場所の必要性を強く感じたことでした。

現在、20数人の子どもの登録があり、そのうち10人程度は重症心身障害児で、3人は人工呼吸器を使用しています。自発的には動けない子、知的・運動発達のにはほぼ問題ないけど医療的ケアが必要ないいわゆる歩ける医療的ケア児、自閉症や発達障害、染色体異常という子など、1日8～9人くらい通ってくださっています。

取り組んでみて、食事をとること、寝ること、お着替えを自分ですることなど、基本的な生活習慣の獲得や身辺自立、一人で集中して遊ぶ力を育てることが重要と感じています。これらは、障害の有無にかかわらず大切なことです。

3歳から通い始め、今年1年生になる女の子のケースを紹介します。当初、人工呼吸器がついていて、歩けず、おむつをしていて、自分から何かするということがない積極性に欠ける状態でした。歩けなかったり、おむつが取れなかったりするのは障害の影響なのか、それともこれからできるようになるのか、手探りの支

「虹の教室」のご紹介

出発点

- ✓ お兄ちゃんの行事の時に預け先がない
- ✓ 24時間付きっきりで大変
- ✓ プレ保育で入園を断られてしまった



「虹の教室」の取り組み

支援内容

- ◆ 基本的な生活習慣の確立
- ◆ 身辺自立
- ◆ 1人で遊ぶ力

すべての子どもたちが
成長の過程で
身につけるべきこと



ケースのご紹介

＜気管切開と歩行・膀胱直腸障害のある3歳女兒＞

来所当時の状況

- 医療的ケアがある
- 歩けない
- おむつが取れない
- 子どもらしい積極性がない（新しいことが苦手）
- 不安なこと、嫌なことがあると泣いてしまう

課題

- 医療的ケアの対応
- 歩けないのは、おむつが取れないのは、障害のため？
- 知的障害や発達障害はなさそう
- 経験不足？ 性格の問題？ どこまでやらせて良い？

援でした。すぐに泣いてしまって何もやってくれないので、本人の「やりたい」というアクションを見ながら、「もっとやりたい！自分でやりたい！」気持ちを引き出し、遊びやお着替え、トイレなどを働きかけてきました。今は、気管切開の閉鎖を検討する状況となり、普通の保育園に通い、お友だちと楽しく過ごしています。大切なことは、その子のペースで生活リズムを身につけ、できることから少しずつ自分でできるようになることだと思います。

＜気管切開と歩行・膀胱直腸障害のある3歳女兒＞

今は・・・

- 気管切開閉鎖できるか検討中
- ゆっくり歩行可能
- 排泄は自立
- 保育園で同年代の女の子と遊ぶのがとても楽しい
- 普通小学校へ進学予定



医療的ケア児について ～障害児通所支援の取組み～



スマイルぷらす KAEDE
スマイルぷらす船橋
理学療法士 中村 信夫氏

スマイルぷらす KAEDE は前原に、スマイルぷらす船橋は藤原にあり、船橋東部と北部の方で、なるべく船橋市の子どもたち全体をカバーしたいと考えています。

障害児通所支援は、児童福祉法に基づいて必要な支援を提供するサービスです。児童発達支援、放課後等デイサービス、保育所等訪問支援、居宅訪問型児童発達支援という4類型あります。**児童発達支援と放課後等デイサービス事業の活動を紹介します。**

私どもの事業所では、一般の保育園・幼稚園に通うのと同じような活動を提供したいと考えています。例え

ば、朝の挨拶では、お返事する際、赤外線センサーがついているスイッチを押すとお返事できたり、近所の公園にも散歩に行き、そこで遊んでいる子どもたちに混ざって順番に入り、「次、私ね」といいながら遊んだりします。経鼻経管栄養で、お母さんが持ってきてくれたペースト食をのぼして、シリンジで注入したり、安全に配慮しながら食べています。家族と同じものを食べるということの大切さを感じています。夏場は、家から持ってきた水着に何とかして着替えて、水がかからないよう人工呼吸器の置き場にも注意しながらプールに入ることもあります。

家族の思いは、「安心して預けられる場所が欲しい」、「他のママと同じように働いてみたい」、「長時間預かってもらって休める時間が欲しい」、「この子を支援できる人がどんどん増えて欲しい」、「同じ1人の子どもとして見てほしい」等、当たり前願いだと思います。船橋市の町の資源を使って、この町で暮らしていきたいと言われます。

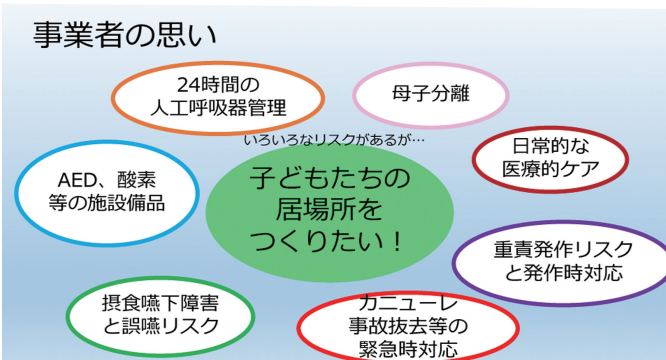
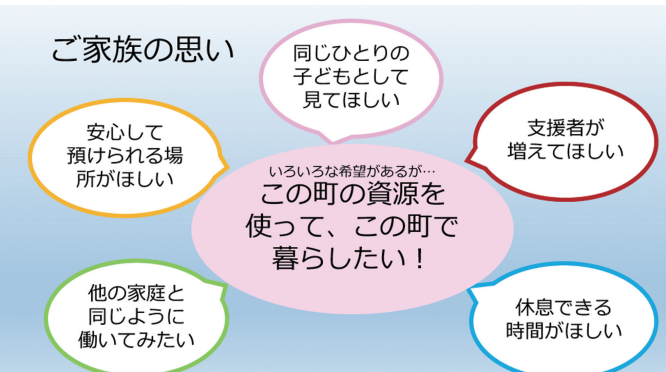
私たちの思いは、「24時間人工呼吸器管理が必要なお子さんが来る」、「AEDや酸素等の設備品の準備」、「摂食嚥下障害と誤嚥のリスク」、「カニューレの自己抜去、重積発作など緊急時の対応」、他にも様々な日常的な医療的ケアがあります。それをご家族がいな中でお預かりするという事で、怖さを感じる部分もありました。

その中でも、子どもたちが当たり前、友だち同士

で過ごす、あるいは家族と離れるという場所を作りたい。そんな思いで施設を運営しています。



Familinkとは
障がい児とその家族が、遊びや外出などを通して家族やサポーターが繋がる活動をしている団体
「当たり前のことを当たり前にする」と、そのまっけづくりを目的としています。(*^^)



令和5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	鳥海正明、松岡かおり、吉田幸一郎、小齊平恵
公益社団法人船橋歯科医師会	齋藤俊夫、山崎繁夫、飯嶋和斗、飯島美智子、田代晴基、谷博司、遠山良成、遠田なほみ
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、横山健大
一般社団法人千葉県作業療法士会	佐々木啓人
一般社団法人千葉県言語聴覚士会	藤井貴裕
船橋市介護支援専門員協議会	小倉雅治、吉田友則、佐藤昭子
船橋市ソーシャルワーカー連絡協議会	半沢美由紀、渡辺千尋
ふなばし市訪問看護連絡協議会	五日市奈緒美
船橋市訪問介護事業者連絡会	久保田恵子、河津美智子、松浦光子
千葉県在宅サービス事業者協会	清水裕也
船橋市栄養士会	加藤寿美、下田久美、福島節子
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	町田友里
船橋市通所リハビリテーション連絡会	押尾雅彦
船橋市デイサービス連絡会	佐藤健一
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
NPO 法人千葉・在宅ケア市民ネットワーク ピュア	藤田敦子
船橋市立リハビリテーション病院	梅津博道、鳥居和雄
船橋市リハビリセンター	石原茂樹、江尻和貴、泉水泰良
船橋市西部地域包括支援センター	大塚由紀
健康政策課	横山智彰、飯田祐樹
福祉政策課	斎藤伸也
地域包括ケア推進課（事務局）	窪田歩、板松美保、玉川啓大、松川基宏



地域リハ拠点事業
ホームページはこちら

令和6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 - 2882



ひまわりネットワーク
ホームページはこちら

この冊子のすべての画像及び文章の著作権は管理人に帰属します。
無断引用、再利用、再配布することを禁止します。