

自主練習紹介特集

今号は日頃皆様がなさっている自主練習について特集を組みました。

各スタッフが簡単な自主練習の内容を紹介します。全ての患者さんにあてはまるわけではありませんが、参考にしてください。何か質問等ございましたら各スタッフに気軽にお声掛けください。編集部一同

* OT 自主訓練紹介 *

1. まず両手を組んで腕を少し前下方に伸ばします。



2. 少し前の物に触る感じで肩を前に出します。



中枢性麻痺（脳卒中の片麻痺など）のある方は、日常生活での活動が活発になるにつれ、肩や手・足などの筋肉の緊張が強くなる場合があります。特に肩は、筋肉の緊張が高い状態が続くと肩甲骨の動きが悪くなり、構造上痛みが出やすい部位です。また、手で作業をする時の多くは、体の前方で行うことが多く、その時の肩は前方へ引き出された状態となっております。しかし、肩甲骨周囲の筋肉の緊張が高いと肩が後方に引かれた状態となり、その状態では手を前に伸ばすことは難しく作業は困難になります。これらのことから肩周囲、特に肩甲骨周囲の筋肉の柔軟性を保つ・高めることは重要になってくると考えます。そこで今回は肩甲骨の動きを保つ、もしくは良くするためのストレッチをご紹介します。



※手を組めない方は、写真のように手首を持って行っても結構です。

春季号

ラインナップ!!

2P OT自主練習紹介（続き）
ST自主練習紹介
～「お口の体操」～

3P ソーシャルワーカー発
～介護老人保健施設をご存知ですか？～
薬剤科メールvol.11

4P PT自主練習紹介

～注意点～

1. 椅子またはベッド上で行ってください。
2. 体を前に倒すのではなく、肩を前に出していきます（届きそうで届かないものに腕を伸ばしていく感じ）。肩が前に出て行く動き自体は5cm前後という小さな動きです。
3. あまり前のめりになると人によっては倒れる危険性があるので、座位が不安定な方は近くにご家族がつく、肘掛の椅子で行うなど気をつけて行ってください。
4. 起きた時やお食事前など椅子に座った時、テレビCMの合間といったように“ついでに”行っていただくなど、生活の一部として実施していただくと続けやすくなると思われます。
5. 1セットにつき10回をゆっくり行ってください。

分からないことがあれば外来OTスタッフに気軽にお問い合わせください。

作業療法士 小滝 敏史

＊ ST 自主練習紹介 ＊

～「お口の体操」～

STでは、失語症の方には文字を書く練習等、嚥下障害や構音障害の方に対しては、口や飲み込みの機能をよくするための自主練習（お口の体操等）のプログラムを作ります。

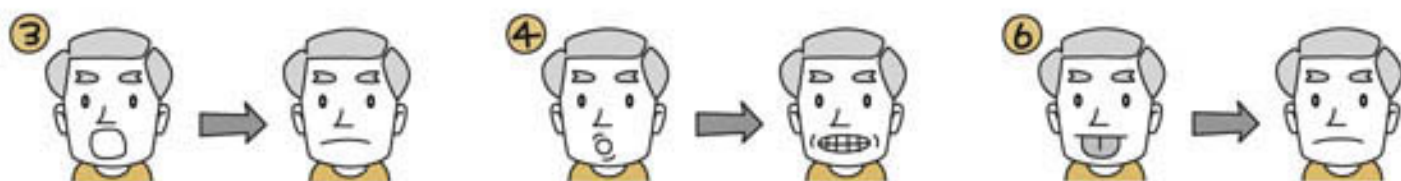
内容や時間は1人1人に合わせて決め、大体1回5～20分程度、1日1～3回位で、自室で実施したり、食堂でスタッフと一緒に実施しています。

今回はお口の体操の内容を紹介します。

麻痺などにより動きにくくなっている口唇・舌・頬などの運動機能を改善させることにより、はっきり話せるようになったり、食事の際食べこぼしが減少することを目的とします。

具体的内容は

- ①**深呼吸**（姿勢を正し、鼻から吸って口から、フーとゆっくり吐き出す）
- ②**首のリラックス**（首を前後に倒す、左右を見る、左右に首を傾げる、ゆっくり回す）
- ③**顎の運動**（口を大きく開けてパッと閉じる）
- ④**口唇の運動**（「う」「い」の口を繰り返す、「あ」「お」「う」の口を繰り返す）
- ⑤**頬の運動**（口唇をしっかりと閉じて頬をプーッと膨らませたいり、へこませたりを繰り返す）
- ⑥**舌の運動**（口を大きく開け舌を前に突き出す引っ込めるを繰り返す、外に出した舌を上下に動かす、舌を左右に動かし口唇の端をなめる、舌を口唇にそってぐるりと回す）
- ⑦**言語音の交互反復練習**（「バババババ」とリズムよくできるだけ速く繰り返す：バ・タ・カ・ラなど）



言語聴覚士 松村 麻美・丸山 直子

介護老人保健施設をご存知ですか？

今回は、当院の患者さまも利用している介護老人保健施設をご紹介します。

介護老人保健施設とは介護保険で利用できる施設のひとつで、病院とご自宅を結ぶ“中間施設”とも言われています。介護老人保健施設でのサービスを受けるためには、要支援1～2、もしくは要介護1～5の要介護認定を受けていることが前提となります。

介護老人保健施設で受けられるサービスは、主に3つあります。

① 長期入所

病状が安定していて入院での治療は必要ないけれども、これからご自宅で生活を送るためにリハビリやケアを受ける必要のある方が対象となります。看護師やケアワーカー、理学療法士、作業療法士などがそれぞれケアやリハビリを行い、医師も常駐しています。

なお、当院では医療保険による機能的なリハビリを中心に行っていますが、介護老人保健施設ではあくまでも介護を中心とした生活リハビリを行います。

23区内の多くの老人保健施設は、概ね3ヶ月～半年の入所期間となっています。医師が作成した診療情報提供書（所定の書式があります）を患者さまやご家族に施設へ直接ご持参いただき、入所申し込みを行ないます。

② デイケア（通所リハビリテーション）

日中にご自宅から施設へ数時間ほど出掛け、約10～20名の利用者と一緒にレクリエーションやリハビリ、お食事や入浴を受けられるサービスです。ご自宅に閉じこもりがちにならないよう、社会参加を目的として通う方もいらっしゃいます。多くの場合、ご自宅近くから施設まで送迎があります。申し込みは担当のケアマネジャーを通じて行います。

③ ショートステイ（短期入所療養介護）

数日～1週間ほど施設に宿泊するサービスです。ご家族様が普段の介護から疲れをとるために利用するケースもあります。ショートステイも、申し込みは担当のケアマネジャーから行います。

上記のサービスをご希望の場合は、実際にご見学いただき、患者さまご家族ご自身で雰囲気を確認していただくと上手にサービスを利用できると思います。また、どちらのサービスも混みあっていることが多いので、早めに手続きを行う事をお勧めいたします。

詳しくは、お気軽に担当ソーシャルワーカーへお尋ね下さい。

ソーシャルワーカー 笹川 麻子（7,8階病棟担当）



薬剤科メール
vol.11

PTP包装について

PTPとは指で押し出して薬を取り出すという意味の“press through package”の略で、錠剤やカプセル剤の包装法のことです。以前、PTPシートから取り出さずにそのまま内服して、食道を傷つけてしまう事故が多く報告されました。PTP包装から薬を取り出さずに飲むと、PTPシートの固い鋭角部が食道粘膜へ突き刺さり、更にはそこに穴を開けてしまい重篤な合併症を併発することもあります。必ず薬を取り出してから内服して下さい。

薬剤科 植竹 由佳



* PT自主練習紹介 *

不活動により徐々に心身機能が低下していくことを廃用症候群といいます。日常生活の中に軽い運動を取り入れ、筋力が高まることで廃用症候群を予防することができます。

年齢や体力水準、健康状態などに応じて無理のない日常的な運動を続けることが必要です。

PTからは、ベッド上で行える足の筋力トレーニングを2つ紹介いたします。

(1) 大腿四頭筋セッティング (主に大腿前面の筋を鍛えるトレーニング)



首は少し曲げ腰を反らさない状態で、タオルを巻いて膝の下に置きます。

大腿の前の筋肉に力を入れて、膝の裏をタオルに押しつけます。押しつけて3秒保持し、その後、力を抜きます。10回を目安に繰り返しましょう。呼吸は止めずにおこないましょう。

このトレーニングで目的とする筋肉は、

・ **大腿四頭筋：主に膝を伸ばす筋肉**

(2) 足の挙上運動 (主に両足の筋肉を鍛えるトレーニング)



両足を伸ばし、首は少し曲げ腰を反らさない状態で、ゆっくりと片脚のみを挙上していきます。

挙上した状態で3秒間止めて下さい。その後ゆっくり降ろしていきます。10回繰り返しましょう。

片方だけ挙上するだけでも両方に力が入ります。

可能であれば左右両方おこないましょう。呼吸を止めずにおこないましょう。

このトレーニングで目的とする筋肉は、

・ **大腿四頭筋：主に膝を伸ばす筋肉** ・ **腸腰筋：股関節を曲げる筋肉** ・ **腹筋群**

～注意点～

1. 導入に関しては担当に相談の上実施してください。
2. 痛みなどがあるようであれば速やかに中止してください。
分からないことがあれば外来PTスタッフに気軽にお問い合わせください。

理学療法士 高山 健一郎

あ
ど
が
き

今回の自主トレーニングの記事はいかがでしたでしょうか？少しでも、皆様の日々のリハビリの助けになれば幸いです。さて、今年も桜の季節がやってきます。初ネットも4度目の春を迎えました。これからもメンバー一同力を合わせていきますので、どうぞ末永くご愛読下さい。 言語聴覚士 勝山 遼子

