### いいあり通信の



2021

### もっと知ってほしい!訪問リハビリテーション



### 退院後のリハビリテーションで不安の少ない在宅生活へ

今年10月に開設したばかりの訪問リハビリテーション(以下、訪問リハビリ)。現在、軌道に乗るよう 懸命に活動しています。

訪問リハビリを開設したことで、退院後の集中的なリハビリが可能になりましたが、具体的にどのような利点があるのか、あまり知られていません。

そこで今回は、たまふれあいグループの訪問リハビリについてより知っていただけるよう、ご利用者の事例、訪問リハビリに関するQ&Aをご紹介いたします。

事例紹介

が立位・歩行は手すりで何とかできま

して立ってい

退院直後から訪問リハビリを開始。 ご利用者はもちろん、 ご家族の安心にもつながった。



A D

同年10月中旬に退院しました。ところ さんとご家族の希望でほとんど利用さ か臥床して過ごし、通所サービスは なく、リハビリ以外は椅子に座ってい ながらもできていました。活動量は少 手すりを利用した伝い歩きが不安定 ませんでした。 入院中に食事摂取が安定したため、

日常動作が不安定に

退院後、 食事摂取不能のため入院

訪問を週1回行っていました。 骨折をし、以前から当法人の訪問看護 ステーションでリハビリを週2回(PT、 折後遺症があり、さらに右大腿骨頚部 院されたAさん。認知症と腰椎圧迫骨 トで食事摂取ができなくなったため入 2021年9月、原因不明の食欲低 を1回ずつ。60分/回)、看護師の

入院前までは入浴以外の自宅 Lは自立しており、立位・歩行は

にも介助が必要でした。ほとんどできず、トイレ動作や着替え

## 訪問リハビリを開始訪問看護と連携した

取、食事摂取状況の確認、その他必要に 訪問看護と連携し、服薬管理、水分摂 作、住環境調整を中心に行いました。 位、歩行を、OTはトイレ動作、更衣動 ずつという内容で、PTは起居動作、立 のPT、OTによるリハビリを週2回 問リハビリを開始しました。1回60分 た。そこで退院3日後より週4回の 集中的なリハビリが必要と判断しま 体機能低下と診断し、自宅内での安定 した動作の獲得と転倒予防を目的に、 当法人の医師が廃用症候群による身

### 退院後

訪問リハビリを行う意味

にとって非常に効果的と思われます。 つながります。そこで退院後も訪問リ これまで病院で毎日行っていたリハビ ハビリを利用することはADLの向上 低下を招き転倒リスクを上げることに リ時間・回数が減るということは、機能 く転倒リスクが高い高齢者が、退院後 という段階です。しかし、活動量が少な もないため、結果を得るにはこれから 訪問リハビリでの効果は開始して間 Aさんのご主人は、退院後Aさんの

### 訪問リハビリテーション、

10月1日、無事に訪問リハビリを開設することができました。まだ始まったばか りで手探りではありますが、少しずつ地域の皆様から認めてもらえるように、 質の高いサービスを提供する努力を重ねていきます。

文·作業療法士 榛葉 寛

在宅生活を目指す

不安の少な

号でも触れたように、退院後の集中 12回・240分まで)。 的なリハビリが可能になったことで った点といえば、ふれあい通信7月 大きな変化はありません。最も変わ 見が多く聞かれました。確かに、ご あたって「やることは変わらないで 退院後3カ月間は訪問看護の (退院後3カ月以内は、週に最大 用者宅で行うリハビリは今までと ょ?」「何が違うの?」といった意 今回、訪問リハビリを開設するに

を減らす、もしくはなくすことも多 が最優先であれば、他の職種の介入 今までは、例えば理学療法士の介入 の時間配分もしやすくなりました。 学療法士、作業療法士、言語聴覚士) が増えるだけでなく、3職種(理 介入が行えるため、リハビリの

> なったといえます。 に関しては必要な介入がしやす この利点を最大限生かしながら、

病院から自宅に戻ってきたご利用者 業所の医師と連携して取り組んでい 少ない在宅生活を送れるように、事 とそのご家族ができる限り不安の 機能訓練や日常生活動作訓練、自主 めた住環境の調整などを実施し、 レや介助方法の指導、福祉用具を

と参加につなげるリハビリ」です。今 リへのスムーズな移行」であり「活動 いるのは「回復期から生活期リハビ に生活できるようサポー ら、地域の人々が生き生きと主体的 後はその点をより一層意識しなが 現在、訪問リハビリに求められて



榛葉 寛

ハビリが可能に













「外出すること」を目指し、支援してい 「楽に歩ける状態」を、ご主人が望む 間で連携を取りながら、Aさんが望む つながることを確認できました。今後 数が増えることがご家族の安心にも を感じていたため、訪問リハビリの回 リハビリ時間・回数が減ることに不安

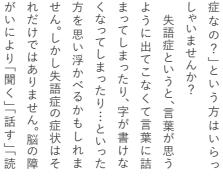
も事業所内はもちろんのこと、事業所

### 訪問リルの リレーコラム

### スラスラしゃべれる失語症!?

まがまし なるみ 言語聴覚士 **永吉 成美** 

言葉を間違って話していたり、 できていなかったり、言いたい 言っていることが完全には理解 てもよく話してみると、相手の る方がいるのです。 なくとも「聞く」「読む」などと ったほかの機能に障がいの スラスラ話せるように見え



た方もリハビリを粘り強く続け 力が改善することがあります。 ることで、コミュニケーション能 いる場合もあります)。こういっ れがちです(実際には併発して

数に障がいをきたす失語症の む」「書く」のいずれかまたは複

「話す」言葉には一見障がいが



皆さんが担当されるご利用

時には的外れな話をしだして 失語症を「感覚失語症」といい 難しかったり…。このような コミュニケーションを取るのが

されているけれど「本当に失語 者の中で、医師に失語症と診断

ケーションの困難さから認知症 あるようには見えず、コミュニ や記憶障がいなどと間違えら しゃべれるために言語障がいが

> 語語家体家にいず師匠 EB講演会を開催

林家たい平師匠によるWEB講演会を開催し

多職種連携感謝セミナー

として、落語家の

が集まる 家たい平師匠をお迎えし「笑顔のもとに笑顔 は、コロナ禍の今、皆様に笑顔で明るい気持 年度から実施しています。2回目となる今年 感謝の気持ちをお伝えすることを目的に、昨 ました。当セミナーは関係者の皆様に、日頃の した講演をしていただきました。 10月22日から1週間限定で配信を予定-~ままならない日常の中で~」と題 との想いで、落語家の

かけることが大切です。 言葉ではっきりゆっく

す。このような方には、短い

りと話し

感覚失語症は、一見スラスラ

す。私たちは「地域 の開催に向けて活用させていただきます。 りがとうございました。貴重なご意見を来年 またアンケー の皆様にご視聴いただくことができました 11月4日まで配信しました。おかげ様で多く ておりましたが、ご好評により1週間延長し 今回のセミナーで当グル トにもご協力いただき、誠にあ んいらっしゃったと思い ープを知ってい い生活と

たまふれあいグループ サービスの空き状況 (2021年11月1日現在)

記号の見方 @十分空きあり ○空きあり △残りわずか ▲ 栗相談(待機者小かい) ※空きかり

EGOSES TITEOS OLEGOS AND														
		訪問看護	訪問リハビリ			居宅	たまふれあいの家				たまフレ!			
	訪問 診療		PT	ОТ	ST	介護 支援 事業所	デイ サービス	看多機	グループ ホーム 枡形			障害者 就労継続 支援B型	障害者 就労移行 支援	自立訓練(生活訓練)
	0	Δ	0	0	0	0	0	0		0		0	0	0

多様な症状・ 医療処置対応

も皆様のお力になれ

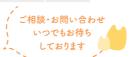
しております。今後

ーに日々精進

人生のために」を

胃・腸腎ろう/経鼻胃管/気管切開/ 喀痰吸引/TPN管理/バルン・ストマ/ 重度褥瘡/呼吸器管理 ほか

044-931-0220



(特集) 訪問リハビリテーション、始めました。

訪問リハビリについて、よく寄せられる質問にお答えします。



### 身体機能を根本から治すために、専門家が指導するところです

リハビリは理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が行います。診るポイントや行う業務内容に 違いはありますが、共通して「動作や姿勢、身体機能を診る専門家」です。

そのため、リハビリでもマッサージを行うことはありますが、それはリハビリの過程で必要な手 段として行っています。例えば、腰が痛い方にとってマッサージは対症療法となりますが、根本的 な解決にはならないこともあります。その際に「何が問題で腰が痛くなっているのか(姿勢や動作 方法、身体機能など) | 「腰が痛いことにより生活場面でどういう問題が生じているか | を評価し、 最適な訓練や自主トレ・動作方法の指導、環境調整、代替手段の提案をします。

### 個人差はありますが、効果はあります。

週1回のリハビリの場合、評価の意味合いが濃くな ります。その評価を踏まえて日常生活での過ごし方や 自主トレなどの指導を行います。

適度な活動量が保てており、必要な運動や伝えた 注意点を意識して過ごしている方は、毎日生活リハビ リをしていることになるため、きちんと効果が出ます。 また自発的な活動量が少なくても、ご家族が自主トレ に協力する、通所サービスを利用するなど、必要な運 動・活動が行えている方も効果が出ます。反対に活動 量が非常に少なく、介助や通所サービスも利用されな い方は、維持目的がメインとなり、たくさんのリハビリ が必要になることが多いです。

基本的にはリハビリの効果は「リハビリ後も持続す る | 「次のリハビリまで持ち越される | といわれていま す。取り組む頻度や時間が多く、正しい取り組み(適切 な動作方法や姿勢など)を継続していれば、さらに効 果が上がります。そのため週1回でも効果はあります が、リハビリ以外の時間にいかに自主トレと生活リハ ビリに取り組めるかが重要になります。

### 訪問リハビリは始めるまでに時間がかかりますか?

A

### 最短で3日。 しかしケースバイケースです。

依頼をいただいた日から最短で3日で開始した ケースもありますが、ほとんどはケースバイケース です。当院の訪問診療を受けている方の場合、医師 の指示が出て、さらにケアマネジャーやご本人・ご 家族からの情報が十分であれば、早くて1週間程度 で開始が可能です。

主治医が外部医師の場合、主治医の属する医療 機関から情報提供書をもらい、当院医師の診察後、 契約、リハビリ開始となりますので、依頼から開始ま で1~3週間程度かかる場合があり個人差がありま す。退院後すぐに始めたい場合は事前にご依頼く ださい。診療情報提供書やサマリーなどがそろって いれば、退院後から数日での開始も可能です。

最短3日のケースでは、入院中にケアマネジャー がサマリーを手配、診療情報の提供があったため、 退院2日後に事業所医師の診察、3日後にリハビリ 初回介入とスムーズに進行できました。



### 本当に食べやすいですか?



きざめば食べやすい」と思われがちですが、実は最近の研究では誤嚥のリスクを高めることが指 摘されています。今号ではきざみ食について、また食べやすい食事とは何か、考えてみましょう。

介護食の代名詞である「きざみ食」。その名の通り料理を細かくきざんだものを指します。「細かく

みやすい状態にしています。

事では、食事をきざむだけでなく、とろみ 歯の調子が悪く、うまくかめない方の食

圧力鍋で市販の総菜を食べやすく!

召し上がる方の咀嚼嚥下機能の状態に十分 市販の介護食ほど軟らかくはならないので、 と、軟らかくすることができます。ただし、

にくぐらせて、しっとりさせる。カツ煮の

で薄めたソー

ように煮て軟らかくする。

の心配もないので高齢家庭でも使いやすい

電気圧力鍋なら火の始末ややけどなど

などが、ちょっと固いときに圧力鍋で蒸す でしょう。市販のきんぴらごぼうや唐揚げ

注意してください。

がら舌で唾液と混ぜ合わせ、左右に食塊 って取り込んだあと、奥歯ですりつぶしな を移動させながらドロドロとした飲み込 かくするのではなく、食材を前歯でかみ切 なイメージです。咀嚼とは、ただかんで細 食べるときの口の動きは、餅つきのよう 食べやすさは大きさではな

さなど)で見た方がよいでしょう。 らかさ、まとまりやすさ、くっつきやす

を混ぜたりかけ 大きくてもつぶれるほど軟らかい

が食べにくいようなら温野菜に変える。

### そのきざみ食、

# きざみ食は嚥下食ではない

ことに注意

時間がかかってしまいます。嚥下機能が低 になることはありますが、一方で口の中で で多くの場合、咀嚼力が低下してきます。食 下している方には誤嚥のリスクを高めてし 材を細かく切ることによってかみ切る助け まう場合もあるので注意が必要です。 まとめて飲み込みやすい状態にするまでに 高齢になると歯の欠損や義歯の使用など

> てある方が食べやすいことは容易に想像が つくかと思います。 は押し潰せません。乱切りでも軟らかく煮 生のニンジンをみじん切りにしても舌で

ていただけるとよいでしょう。 機能への配慮ではないということを意識し とで、咀嚼機能に配慮したものであり、嚥下 きざみ食は加工方法を示した食事のこ

## きざみ食レシピ

ま和えは練りご

とりまとまる和え衣を使用する。 まを使う。白和え、黄身酢和えなどでしっ

ドレッシングで まとめ、キュウリ マヨネーズや

てソースにし、かけるか混ぜ込む。生野菜 は、すりおろし

固く口の中でば 揚げ物は衣が

らけてしまうの

食べやすくなりま さではなく物性(軟 うかは、食材の大き す。食べやすいかど せる工夫をすると りして、しっとりさ

刻んでも固い

## 嚥下機能に配慮した

葉物野菜は葉

先の軟らかい部

分を使用し、ご

「嚥下補助ゼリー」をはじめとする薬の飲み込みをサポートする商品や、飲みやすく工夫された薬の剤型も

## う。適切な剤型を提 案してくれるか

錠は、砕くことで苦みや刺激性の

した糖衣錠や、フィルムコーティング よいでしょう。甘いコーティングを施 るケースがありますが、避けた方が と、ハンマーなどで錠剤を砕いてい

る味や臭いが出ることがあるため、

しれません。

くすりの` おはなし

用発現の要因にもつながります。 相談してみましょ つけ薬局の薬剤師に と、効果がなくなるだけでなく を持たせる工夫がされた錠剤を砕 や服用回数を減らす目的で徐放性※ ことがあります。さらに、薬の持続性 砕く前に、かかり 、副作

方で工夫できるポイントをご紹介し

次に、嚥下障がいにおける薬の飲み

適しているか検討してみましょう。

まれに錠剤が飲み込めないから

な形態があります。どれがご本人に

剤のような粒タイプから、粉・液・ゼ

-・テープ・軟膏など、さまざま

剤型とは薬の形のこと。薬には錠

薬の剤型を変更する

とがあります。

薬の服用を嫌がり、拒薬の原因になる

だし、酸味の強い嚥下補助ゼリーだ み込みやすくなることがあります。た ティングがはがれ

て苦みが増し、かえ

と、一部の薬ではコー

って飲みづらくなる

②加齢による虫歯や歯周病の進行で

①脳梗塞やパーキンソン病などの疾患

が推奨されていますが、嚥下機能が

通常、薬は水か白湯で飲むこと

薬を飲むための飲み物

によるもの

て引き起こされます

嚥下障がいは主に次の原因によっ

※徐放性製剤:薬の有効成分が少しずつ時間をかけて放出するよう加工されたもの。副作用の回避および服薬回数を減らすことができる。

続々と誕生しているので、薬局やドラッグストアの薬剤師におすすめを聞いてみるとよいでしょう。

薬が飲みづらい!

処方された薬を飲んでみたら、むせる、喉の奥に詰まった感じが

する。そんな経験はないでしょうか? このような、飲み込みに

④薬の副作用によるもの

嚥下障がいが起きている場合、食

③飲みづらさが生じる心理的な要因

めのゼリー剤を使用することで飲

腔内の問題によるもの

る、唾液の分泌が低下するなど口 歯を失う、飲み込む筋力が低下す

つけたもの、もしくは「嚥下補助ゼ す。そこでとろみ剤で水にとろみを 水での服薬は困難なことがありま 低下した人にとってサラサラした

- 」をはじめとする薬を飲むた

意が必要です。

ことがあるため、注

関する機能の低下を「嚥下障がい」といいます。

くいため拒薬し、残薬が多かったり 事のペースが悪かったり、薬が飲みに

と、いろいろなサインが現れてくるこ

そんなときのひと工夫

## 嚥下障がいに なる原因

薬を飲みやすくするポイント

薬剤師 地主 直美

## 刀纱存砂块

地域相談室 相談員 藤田 杏



経営コンサルタントで看護師 在宅医療のイメージを変えたい

塚田 亜矢さん

### こんにちはし相談員のフジタです♥

あっという間に11月ですね!

私の実家がある宮城では、10月に初雪が降ったそうです(\*\_\*)! 久々に雪合戦がしたいなあ…と思ってしまいました。笑

さて、今回は経営コンサルタントでありながら看護師の資格を 持つという異色の経歴の持ち主、塚田にインタビューしました。 大学院卒業後、ヘルスケア分野で経営コンサルティングと M&A業務に従事。ハードワークをこなしつつ「臨床現場を知り たい | という思いから、看護夜間学校に通って看護師資格を取 得したとのこと。驚きです!

在宅医療について「メディアを通して見ると、ゆっくり時間が流れ る印象がありますが、実際は『重い診療バッグを持って階段をか け上がる』など舞台裏のハードさが印象的でした」と語ります。

今までの経験を通して「昭和のような在宅医療」のイメージを変 えていきたいと意気込む塚田。「在宅医療の本質は押さえつつ も、近代的な在宅医療のイメージがつくれたら、若い世代にも 興味を持ってもらえるのではないか」と胸が躍るような構想を 聞かせてくれました!

そんな塚田の趣味は、海外旅行と美食巡り。週末には中国語教 室に通い、スパルタ中国教師の下で勉強しているとのこと。 「楽しく、日々成長 |という仕事のモットーが余暇にも表れていますね!

例年であれば11月下旬から 12月上旬に初雪を迎えるのに…。 今年は寒くなりそうです フィリピンのビーチ。 勤勉でフレンドリーな フィリピン人が大好きです 友だちとおいしいもの 巡りをしています』 2411 スパルタ教師の 下で中国語を 習っています!



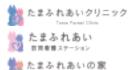
いつも、ありがとうございます。地域 医療を支えるために、常に新たな 挑戦をし続けたいと思っています。 当グループに対するご意見やご要 望など、ぜひお寄せください。

経営企画部 経営企画課 看護師 塚田 亜矢さん

### 東北人フジタのつぶやき

今年は特に しばれるなあ 歌:Lばれる 関東の寒さには強いです!笑









〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸1763 ライフガーデン向ヶ丘2F