奈良県総合リハビリテーションセンター
ひかり
奈良リハニュース
第4号
平成28年11月22日

「リハセンふれあいまつり」を開催しました

地域の皆さんや患者さんとその家族の方々とのふれあいを深め、皆さんの健康的な生活を支えていきたいと考え、10月1日（土）に「リハセンふれあいまつり」を開催しました。また、「第1回福祉機器展in奈良2016」（社会福祉事業団主催）も同時に開催されました。

地域住民をはじめ、約400名の方々にご来場いただき、オープニングコンサートや健康相談・健康チェックなどのイベントに参加していただきました。たくさんの方々ご来場ありがとうございました。

オープニングコンサート

介護予防「ロコモ講座」

自動車運転能力評価機器体験

健康なんでも相談

健康チェック

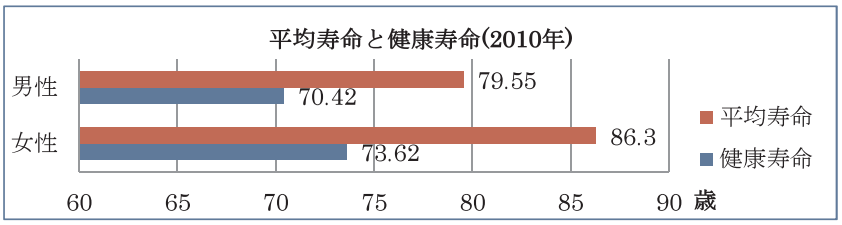
一次救命救急(BLS)体験

腰部脊柱管狭窄症と健康寿命

整形外科
林　雅弘

健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間

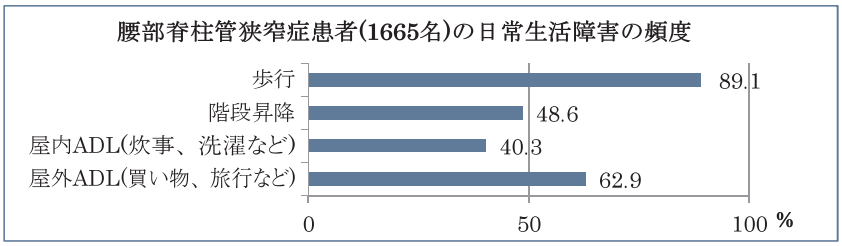
2000年にWHO（世界保健機構）が『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』を健康寿命と定義しました。その後、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかに関心が高まってきています。（2010年の奈良県の健康寿命は、男性70.38歳、女性72.93歳でした。）



厚生労働省資料より

腰部脊柱管狭窄症は、日常生活を制限する疾患

腰部脊柱管狭窄症とは、加齢など様々な原因で神経が通る管（脊柱管）が狭くなる病気です。『足にしびれや痛みがある』『普段はなんともないが、歩き出すと足がしびれて歩きにくくなるが、前かがみで休むとまた歩けるようになる（間欠跛行）』などが症状です。日常生活では、立ち仕事や、買い物、旅行といった活動が制限されます。



Spinal Symposium in Tokyo 2005より

腰部脊柱管狭窄症の治療～健康寿命を伸ばすことを目標に～

腰部脊柱管狭窄症は保存的に症状がよくなる病気ですが、20-40%の患者さんは最終的に手術が必要となります。

そのため、足の痛みや間欠跛行のため『日常生活に長期間不自由』している患者さんには、手術をおすすめしています。手術により症状が改善した後には、再び『日常生活に困ることなく』生活できるようにリハビリテーションを行ない、最終的に患者さんの『健康寿命が伸びること』を目標にしています。

最後に

『平均寿命は延びましたが、私たちの運動器は、元々それほど長持ちするようにはできていないようです。いつまでも自立した生活を送るためには、定期的に運動器のメンテナンス（治療）を行いながら、大切に使い続ける必要があると思っています。』

福祉パーク介護福祉講座開催後記

奈良県総合リハビリテーションセンター
宮内　義純

去る、平成28年6月15日(水)に福祉パークにおきましてロコモ予防コースを開催いたしました。当日は近隣の住人の方18名にお集まりいただきました。その内訳につきましては、性別では男性4名、女性14名、年齢別では、60歳代6名、70歳代が11名、80歳代が1名、地域別では、田原本町10名、橿原市5名、三宅町2名、平群町1名でした。

12時30分受け付け開始。オリエンテーションに続き、ロコモ度テストを約50分間行いました。これを集計している間に私の“高齢社会を元気に生きるために”と題した講演を40分間行いました。その内容を要約いたしますと「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことです。略して“ロコモ”といいます。ロコモの原因は、3つあります。①「筋力の低下」②「バランス能力の低下」、この2つは転倒のリスクを高めます。3つめは「骨や関節の病気」。なかでも骨がスカスカになる「骨粗鬆症」、膝の関節軟骨がすり減る「変形性膝関節症」、腰の神経が圧迫される「腰部脊柱管狭窄症」が代表的です。現在、ロコモとその予備軍は、全国に4700万人いると推定されています。予備軍の方たちがロコモにならないように推奨されている運動がロコトレです。詳しくは日本整形外科学会のホームページをご参照ください。ロコトレの要点は、①足腰の筋肉の強化、②バランス能力の強化、③膝や腰に負担が少ない運動が理想的です。何も難しいことをする必要はありません。買い物や通勤でわざわざ回り道をするのも良いでしょう。ラジオ体操、太極拳、ご当地体操、自転車に乗るなど自分にあった運動を続けることを習慣にすることこそが大切です。

講演が終了して、先ほどのロコモ度テストの結果を発表いたしました。今回お集まりいただきました18名の方のうち、ロコモ25質問テストでロコモの危険度が高かった方は2名いらっしゃいました。さらに、今後10年間のうちに大腿骨頚部骨折を生じる危険性の高い方も6名おられました。歩行スピードと握力は概ね良好でした。今後もう一度ロコモ予防運動の講習会を開催し、半年後の12月には再度ロコモ度テストを行いこの6ヶ月間の成果を判定する予定です。

みなさん週に2回、いい汗をかくように努めましょう!

BLS講座・養成についての取り組み

看護部 看護主任　篠原 仁江

BLSとは、Basic Life Support（一次救命処置）の略称です。一次救命処置とは、急に倒れたり、窒息を起こした人に対して、その場に居合わせた人が救急隊や医師に引継ぐまでの間に行う応急手当のことです（日本ACLS協会）。奈良県総合リハビリテーションセンター看護部では、院内での思いがけない急変に『“いつでも・どこでも・だれでも”直ちにBLSを実施できる組織』を目指して、院内インストラクターの養成と定期的なBLS研修の開催に取り組んでいます。インストラクターの養成は、昨年12月より日本ACLS協会BLSヘルスプロバイダー研修に参加し、資格を取得しています。現在（平成28年8月）8名のインストラクターが登録されました。

研修は少人数制で、人体模型1体に2人の受講生を配置し、1人のインストラクターが指導につきます。意識のない人を発見したところから救急通報とAED（自動体外式除細動器）準備の依頼、状態の観察、心臓マッサージと人工呼吸、そしてAED操作までの一連の演習を行います。受講生から「少人数制なので、難しい点を何度もトレーニングできて良かった」という感想を頂いています。

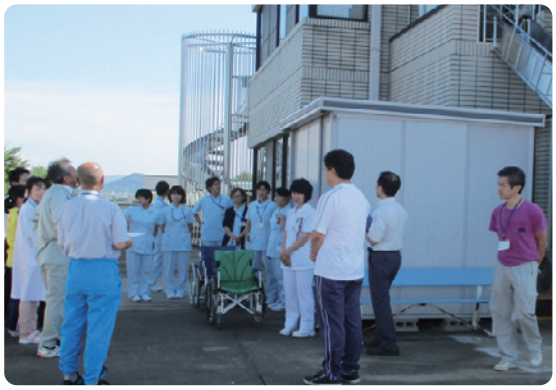
避難訓練の取り組み

総務課　管理係

当センターでは、病棟東西2か所にある螺旋状の避難スロープに加え、今年3月に直線状の避難スロープを新たに設置し、7月20日にこのスロープを使用した避難訓練を実施しました。

当日は日差しが強く、気温が32℃を超える暑い日ではありましたが、多数の職員が参加し、様々な状態の患者様を想定しながら、実際にスロープを滑ってスピードや着地時の衝撃を体験したり、降下場所での介助や誘導を行いました。

その後、参加職員全員で「有事の際に迅速で安全に患者様に避難してもらうにはどうすればいいか?」という視点から意見を交換し、各自の役割や必要な物品を確認するとともに防災意識を高めました。



奈良県総合リハビリテーションセンター（地方独立行政法人 奈良県立病院機構）
〒636-0393 奈良県磯城郡田原本町大字多722番地　電話0744（32）0200（代）　FAX0744（32）0208
http://www.nara-pho.jp