

自立訓練施設

自立訓練施設 ってどんなところ？

リハビリテーション病院に隣接した当施設では、障害者総合支援法に基づき、自立訓練（機能訓練・生活訓練）サービスを提供しています。

病気や事故などにより身体に障害のある方や高次脳機能障害のある方を医療機関などから引き継いで、地域生活に向けた実践的な取り組みを行うとともに、就労や復職といった社会復帰するために必要な支援を行っています。また、視覚障害のある方の訓練も行っています。

今回は、リハビリテーション病院の退院後に施設を利用された方の声をお届けします。



リハ病院を退院してからも、リハビリを続けることができ嬉しいです。右手に麻痺は残っていますが、退院した時よりも少し右手が動くようになり、できることが増えました。

（50代女性 脳血管疾患 右半身麻痺 施設入所中）

日常生活に戻ると、仕事や家事などに追われ、刺激を受けにくくなります。施設では、同じ障害を持った方が集まり、刺激を受けることができ良かったです。周りの方のトレーニングを見ながら自分も参考にすることにできました。

（50代男性 脳血管疾患 右半身麻痺 施設退所後1ヶ月）



広島市総合リハビリテーションセンターがテレビで紹介されました。自立訓練施設での訓練内容などを生活支援員が紹介しています。スマートフォンでも簡単に視聴していただけますので、ぜひ、一度ご覧ください。

広島テレビ放送「カープ家のひろしま生活」第78回(令和2年10月11日放送)

『障がい者の社会復帰を応援！～広島市総合リハビリテーションセンター』

広島テレビ放送(株)のホームページで視聴できます。【カープ家 広島市総合リハビリセンター】で検索してみてください。

(https://www.htv.jp/c_home/201011.html)



自立訓練施設の利用について詳しくお知りになりたい方は、担当の医療ソーシャルワーカーにお尋ねください。
当センターホームページからも概要がご覧いただけます。



発行：広島市立リハビリテーション病院・自立訓練施設
〒731-3168 広島市安佐南区伴南一丁目39番1号
TEL(082)848-8001 FAX(082)848-8003

地方独立行政法人 広島市立病院機構 広島市立リハビリテーション病院・自立訓練施設



こころ通信
いっぱいぽ
Vol.23
(令和3年3月発行)

病院長 西川 公一郎 ご挨拶



運動習慣をつけましょう



広報誌が皆様の目にとまるころには、コロナ禍が終息していることを願います。しかし、すぐには難しそうです。残念ながら、コロナ対策をしながらの生活が続くものと思えます。新聞やTVでは、感染の波及防止のため、3密(密閉、密集、密接)を避け、不要不急の外出を避けるようにと連日報道されています。

コロナ禍の起きる前、高齢者の健康寿命の延長が話題となっていました。高齢になっても元気に生活する秘訣は、**1)毎日の運動習慣 2)外出、社会参加 3)食事**の3つであると言われてきました。健康な生活を長期間続けるために、いろんな「通いの場」が出来てきましたが、「通いの場」に出かけることを控える風潮があります。

コロナ緊急事態宣言以後、ご高齢の方の運動機能の低下が指摘されています。若年者では低下した運動機能はもとよりやすいのですが、高齢者では活動レベルを元に戻すのは簡単ではありません。コロナ禍のため、外出を控えていたために運動機能だけでなく、いろんな活動性が低下したかたがたくさんおいでになります。人混みの多いところはいけないと思いますが、人の密集していない公園や散歩道で歩くのは良いと思います。

近所の公民館や集会所などの「通いの場」へ行かなくても、ご自宅で体操の習慣をつけてもらうのが大切です。幸い、TVやラジオでいろんな体操を教えてください。それを利用すれば、外出しなくてもTVやラジオの前で体操をすることができます。

広島市のホームページを開いてもらうと「元気じゃけん体操」の動画が載っています。また広島市立リハビリテーション病院のホームページを開いて、リハビリテーション技術科をのぞいてもらえば、「おうちで健康体操！」の項目があります。他にもいろいろありますので、参考にして運動の習慣をつけていただければと思います。

コロナに負けず、いろんな工夫をして健康な生活を送るようにしていきましょう。

リハビリ科より

重要です！

回復を促進する訓練以外の時間の過ごし方

訓練室でのリハビリ時間は最大1日3時間ありますが、それ以外の時間つまり21時間は病棟での生活になります。病棟でどう過ごすかは訓練室での取り組み以上に病気や怪我の回復に大きな影響を及ぼします。

訓練のない時間帯は訓練室で練習した動きや活動をベッド上や車椅子に座った姿勢で丁寧に行うことで心身の回復と動きの学習の効果を高めることとなります。また病棟では立ち上がり運動や嚥下体操など集団でトレーニングする時間があります。

集団でのトレーニングは苦楽をともにする患者さん同士の連帯力を借りて意欲が高まり、回復の効果をさらに高めることができます。訓練時間以外での取り組みを少しずつ行うことが、早期の退院と元の生活に戻ることにつながります。



訓練時間以外の取り組み、自主訓練については担当療法士に是非相談ください。



認知症の方が安心して過ごせるように取り組んでいます

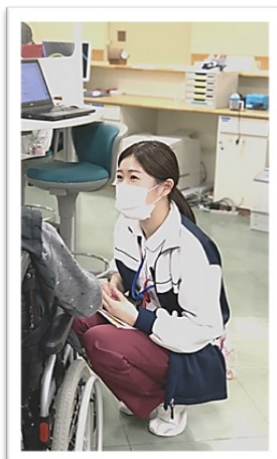
高齢化に伴い、現在65歳以上の4人に1人が、認知症、または軽度認知機能障害が生じているといわれています。

認知機能が低下すると状況を判断したり、大事を判断することが難しくなります。そのため、入院に伴う環境の変化により混乱を生じることがあります。不安な気持ちや混乱を少しでも緩和できるよう、安心できる環境調整を心がけています。

混乱を早期に緩和し、必要な治療や訓練を行って頂くために、医師、認知症認定看護師、医療ソーシャルワーカーを中心に、認知症に関わるケアチームをつくり、認知症ケアや対応方法を検討しながら、スタッフと一緒にケアを提供しています。

入院前のご本人の生活を踏まえながら、生活のリズムを整え、その人らしい生活を贈ることが出来るように関わっています。

認知症のケアに明確な答えはないことも多いですが、障害を持ってもその人がその人らしく人生を送ることが出来るように必要な支援を行い、不安が解決出来る様に関わっていきたいと思います。



放射線検査でがん(癌)になる？

放射線はあまり知らないけど、がん(癌)になるからとにかく危険なんだ！と思われている患者もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、皆さんに意外と知らない放射線検査についてお話しをさせていただきます。

右の表は生活習慣とがんのリスクを表しています。放射線はイメージでとても怖く恐ろしいものと思いがちですが、日常生活には放射線よりリスクの高いものが、こんなに隠れています！

入院中はお酒を飲まず、リハビリ(運動)を行い、栄養バランスの良い食事をするので入院前と比べてがんのリスクは大きく下がっているのではないのでしょうか？ (放射線技師)

リスクファクター(危険因子)	倍率
喫煙者	1.6
日本酒1日約3合以上	1.4
日本酒1日約2合以上	1.29
肥満	1.22
痩せ型	1.15~1.19
運動不足	1.11~1.15
高塩分食	1.08
3000回撮影した胸部CT検査	1.06
130万回撮影した胸部X線検査	1.00~1.01
野菜不足	
入院中に撮影する放射線検査	

放射線検査は被曝しますが病気を見つけるのに必要です。過度に恐れず上手に付き合ってください！

歯科

身体の回復におけるお口の役割は甚大で、食べて元気になる、声を出して話して活力がわく、噛み合わせがしっかりしていれば力を発揮でき、咬めば消化も良くなるなど多岐にわたっています。

そこで当院では、リハビリテーションの相乗効果を得るために歯科検診ならびに歯科治療を行っています。しっかり咬める口腔内にすることでお肉や野菜が咀嚼でき、栄養面からリハビリをサポートできます。しっかりとした噛み合わせがあれば、食べたり飲んだりすることの障害である摂食・嚥下障害のリハビリの手助けになることもあります。このほかにも回復期リハビリテーション病院ならではの歯科からできるサポートを行っています。

いままで歯医者に通ったことがない方へこれからの生活再建のための義歯作成や口腔内の環境整備。これから歯科へ受診することが難しくなる方に今後を考えて歯科治療を行います。

摂食嚥下リハビリテーションを行う方へリハビリができる口腔環境作り。患者さんの「これから」に寄り添える適切な歯科治療を提供していきます。

さらに、入院期間が決まった病院でもあることから、自宅退院の方には、地元のかかりつけ歯科へ病状の情報を提供し、切れ目のない歯科連携を図ったり、地元のかかりつけ歯科では車椅子で受診できないといったお困り事の相談にも応じたりするなど、退院後の生活再建にも貢献できればと考えています。

