

# リハエール YELL

11  
2016

第5号

## 第31回京都市地域リハビリテーション交流セミナー 「ユニバーサルデザインとは？」

～今こそ真のユニバーサルデザインを追求するとき  
それはすべての人々がいきいきと豊かに生きるために必要なこと～

日時:平成28年11月29日(火)  
午後1時20分～午後4時40分  
場所:当センター  
申込み不要

31回目となる今回は、ユニバーサルデザインの講演や障害疑似体験、支援のポイントミニ講座等を内容として、真のユニバーサルデザインとは何なのかをともに考えていきます。

第1部で花園大学社会福祉学部社会福祉学科教授福富昌城氏から「ユニバーサルデザインの考え方」について御講演いただき、第2部で障害疑似体験をしていただきます。私たちが普段特別に意識することなく行っている「歩く」「ものを見る」「音を聴く」といった体の動きや機能が制限された状態を体験することにより、どんなことが見えてくるでしょうか。

ユニバーサルデザインの意義「より多くの人々ができるだけ使えるように、最初から考慮して、ものやサービスをデザインすること」について理解を深めましょう。



第30回地域リハビリテーション交流セミナー  
「介護ロボットに触れてみよう」での障害体験の様子  
(平成28年1月27日開催)

## 地域リハビリテーション推進研修(後期) 開催中!

各障害特性に応じたより具体的な支援の実際についての座学を19講座、「お出かけしよう!」「ご飯を食べよう!」など実際に体験しながら学ぶ実習を15講座、平成28年9月下旬から12月初旬にかけて行っています。

前期の研修も合わせてこれまで900名を超える方に受講いただいております。受講された皆さんは座学だけでなく実習にも熱心に取り組んでおられます。私たちも明日からの支援に活かしていただけるよう心をこめて企画しています。

来る、12月3日(土)には、京・自助具館や京都府作業療法士会と連携して、自助具の展示や使用体験、実際の事例を通して学んでいく講座を開催しますのでぜひお申込みください。



←実習風景(段差を車椅子でクリアしています)

実習風景(ベッド上での体の動かし方を練習しています)



## 高次脳機能障害 後 期 入門講座が始まりました

高次脳機能障害の基礎知識・  
対処方法を学びましょう！！

交通事故や脳卒中、脳炎などで脳が損傷を受けると、集中力や記憶力が落ちたり怒りっぽくなったりすることがあります。

このような高次脳機能障害の対処方法についてわかりやすく学んでいただく講座です。

前期入門講座では、おかげさまで、毎回約70名の方々に参加していただきました。

アンケートでは「わかりやすい」、「資料が見やすい」、「失語症の特徴や対応方法等詳しく説明していただいた。実際の現場でも活かしたい。」、「高次脳機能障害の方の就労に向けた準備について、簡潔にまとめられ、理解しやすかった。」といった声をいただいています。

これから寒くなる一方ですが、たった1時間のお手軽講座、ぜひ受講してください。世代に関係なく発症する可能性のある高次脳機能障害について理解を深めましょう。

次回は、12月16日(金)午前10時からの第2回目です。(全5回シリーズ。各講座申込締切日は、各開催日の2日前です。)

お申込み方法は、チラシ裏面の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXでお申込みください。専門相談ダイヤル(Tel.075-823-1658)でもご案内させていただきます。詳しくは、ホームページ『京都市高次脳機能障害者支援センター』をご覧ください。

実はこの講座、毎回当初の定員を超える人気なのです。できるだけ多くの方に聞いていただきたく、館内から机とイスを必死でかき集めています…



## 秋の体力測定&からだの相談会を実施しました！！

来春にも開催予定！

去る10月12日に「からだの動きに障害のある方の秋の体力測定&からだの相談会」を実施しました。当初予定していた9月20日開催分は、台風16号の影響で近畿地方が暴風域に入ることが予想されたため、急遽中止とさせていただきました。お申込みいただいた皆さま、誠に申し訳ございませんm(\_ \_)m

そんな中、職員の熱い思いも通じたのか10月12日は天気にも恵まれ、20名の方にご参加いただきました。

まずは、受付で体重と血圧を計測し、参加者全員による準備運動。その後は各ブースに分かれて下肢筋力、バランス機能、歩行速度等を計測します。

前回に続いて参加された方からは「前よりもできた！」と喜びの声があちこちから聞こえて職員もうれしくなりました。また、今回初めて参加の方からは「今の体力の程度がわかってよかった」とのお声をいただきました。

そして今回から始めた「からだの相談会」も大好評。当センターの医師、看護師、理学療法士等、様々な専門職種による個別相談は12名の方にご利用いただきました。中でも管理栄養士に相談される方が多く、皆さんの健康を気遣う様子うかがえました。

次回は来春にも開催します。是非ご参加ください！！

管理栄養士による相談は、大人気でした。



こちらでは理学療法士がスタンバイ。気軽に聞けます。



義肢装具士による専門的な相談もお任せあれ！

まずは準備体操...

# ロコモ体操

さっそく  
やってみよう!



10月15日(土)のイベント「ほほえみ広場2016」でも好評だった「ロコモ体操」。その中でも、立位の不安定な方でも椅子に座ってできる体操をいくつか紹介します!



おへそを前に突き出して、背筋を伸ばし、両手を挙げましょう♪

体幹と上肢のストレッチ



少し浅く腰かけて、背もたれにもたれます。腹筋を意識しながら背もたれから離れます。ゆっくり行いましょう!

腹筋の筋トシ



膝を高く持ち上げます。左右交互に20~30回繰り返しましょう。

股関節屈曲の筋トシ



膝をしっかり伸ばしてゆっくり戻すのがポイント! 左右交互に20~30回繰り返しましょう。

膝関節屈伸の筋トシ



足関節背屈・底屈の筋トシ

つま先を上げて下ろします。次にかかとを上げて下ろします。15~20回繰り返しましょう。

ロコモ体操をして、健康寿命を延ばしましょう!!



10月15日

## ほほえみ広場 2016 でアピール!



平成28年10月15日(土)梅小路公園芝生広場で開催された「ほほえみ広場2016」に参加しました。当日は朝から秋晴れのすがすがしい一日で、大勢の方が会場にお越しになり、大変盛り上がっていました。

ステージイベントではロコモ体操を実演しました。会場の皆さんに「誰でも無理なく始められるロコモ体操で、運動機能の低下を防ぎ、毎日を元気に過ごしましょう!」と呼び掛けたところ、ちょうど食後の運動も兼ねて(?)約200人の方が参加してくださいました。参加された皆さんは、ケツメイシの曲「友よ~この先もずっと・・・」に合わせて体を動かし、普段あまり気につけない関節や筋肉をほぐしていただいたことと思います。

また、啓発ブースでは、ロコモ度チェックを行い、お一人お一人に合った運動方法についてアドバイスを行いました。年齢を問わず、たくさんの方にブースにお越しいただきましたが、これをきっかけに運動機能の維持の大切さについて関心を持っていただければうれしいです。



8月31日



## クッキングIN支援施設



今日は待ちに待ったクッキングの日!豪華なパフェを作ります。

まずは、管理栄養士からお菓子のカロリーについてのお話がありました。その後、カロリークイズにも挑戦しましたが、日頃から気を付けておられるのでしょうか、正解者が続出でした!

やっぱりMyパフェが一番やね!

さて、メインのパフェづくりの前にお約束が。「みかんは3つ」「コーンフレークは大きいスプーンに2杯」「ホイップクリームはギュッとひと握り」等々…。う〜ん、たくさんあって間違えそう…。でも皆さん、きちんとルールを守ってとっても美味しそうなパフェが完成☆

口いっぱいほおばって、お腹もココロも癒された楽しいひとときでした♪



お菓子は小分けになったものを買って、1回分の量を調整するのがおススメです。



当センターの管理栄養士

★編集後記★ 実はワタシ、石段で足が上がらず、軽くつまずいただけなのですが…なんと骨折していました。ハイ、手荷物もなく雨も降っていませんでした…。

これはアカン(汗)。そこで今回の特集は、運動ギライなワタシのような方でもできる「ロコモ体操」です!「後悔先立たず」と言います。ちょっとした時間に手軽にできる体操で、ぜひ「まさかこんなことで!」起こるケガを防いでくださいね。ちなみにこの一瞬のできごと、全治4ヶ月だそうです(涙)

【リハ✿エール】第5号 2016年11月発行  
発行 京都市地域リハビリテーション推進センター  
〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30番地  
電話 075(823)1650(代表)  
FAX 075(842)1545  
Eメール rehabili@city.kyoto.lg.jp

京都市地域リハ  京都市印刷物 第284761号