



社会参加へつながる取り組み

「社会参加」とは、人生において社会との関わりを持ち、そこで役割を果たすことです。職場や地域活動での役割、家族の一員としての役割などがあります。例えば、職場復帰やボランティア活動、家庭内での家事を担うことも含まれます。

病気や障害を負うことによって、以前と同様の事を行うことは難しいかもしれません。しかし、手段や方法を工夫することで「その人らしい社会参加」はできます。その道筋（目標）を立て、きっかけを作るのが通所リハビリです。今回はその1例をご紹介します。

社会参加の1例 ～カラオケ講師の復活劇！！～



入院前と比べて、息切れもするし体力も落ちて、前にやっていたカラオケは難しいかな。自信がないな。

カラオケが再開できるように、体力と呼吸機能の改善を目標にリハビリを行いましょう！

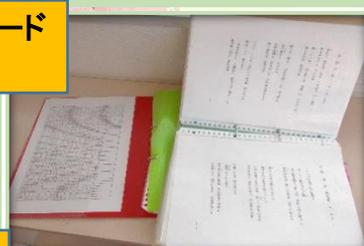
①目標設定

リハビリ職員



作成した歌詞カード
100曲以上

文字の大きさを工夫
タイトルリストも作成



歌唱グループ風景



通所リハビリでの
模擬カラオケ教室
開催！！

③リハビリ成果

【リハビリプログラム】

- ①ストレッチ 呼吸機能改善のために体幹ストレッチ（肩甲骨や胸部）
 - ②呼吸練習（腹式呼吸・口すぼめ呼吸）
 - ③エルゴメーターで心肺機能改善
 - ④階段昇降練習
- * 歌手カード作成のためのパソコン部屋が2階にあるため、階段が楽に行えるように練習



歌詞カードを作成して頂いて、歌唱グループの立ち上げのお手伝いをしてもらえませんか？！



介護職員



介護職員と相談しながら自宅のパソコンで歌詞カードを作成！！
ファイリング作業も実施！

②プログラム追加

ご本人インタビュー



【Q.社会参加についてイメージすることは？】

A. 社会参加という言葉は何となく知っていたけど、役割とか…。

入院前と比較し、体力や筋力が落ちて社会参加への復帰できるのか不安でした。

【Q. 今回の体験を通じて】

A. 職員からアドバイスをもらって、現在は、歌詞カード作成を通して多くの仲間との関わりが増え、日々勉強になっています。自信が持てました。今後は、通所リハビリでの役割やリハビリ継続しながら、散歩やグランドゴルフ再開を目指していきたいと思っています！

医療法人 関越中央病院

入院だけでなく外来リハにも対応しております。
主治医にご相談ください。

■施設基準

- 心大血管疾患リハビリテーション料Ⅰ
- 脳血管疾患等リハビリテーション料Ⅱ
- 廃用症候群リハビリテーション料Ⅱ
- 運動器リハビリテーション料Ⅰ
- 呼吸器リハビリテーション料Ⅰ
- がん患者リハビリテーション料
- 摂食機能療法

心臓リハ部門



主任 理学療法士
津久井亮

病院リハ部門



主任 理学療法士
丸山あすみ

通所リハビリテーション関越中央

1～2時間の短時間通所リハ、6～7時間の長時間通所リハを行っております。

相談員業務をリハ職が行うことにより、利用者様に合わせた最適なプランを提案させていただきます。



主任 理学療法士
狩野和子



主任 理学療法士
田口裕一

訪問リハビリテーション関越中央

病院で急性期リハを学んだ職員が対応することで、心臓・呼吸に問題のある利用者様も安心してご利用頂けます。

空き状況	月	火	水	木	金
短時間型通所リハ 1クール 9:00～10:15	○	△	○	○	○
短時間型通所リハ 2クール 10:30～11:45	○	△	△	○	△
長時間型通所リハ 9:00～15:15	○	△	○	○	△
訪問リハビリ 13:00～17:00	△	△	△	○	△

○：受け入れ可能 △：要相談 × 受入困難

〒370-3513 群馬県高崎市北原町71

TEL：027-373-5115 (代) FAX：027-372-2829

アドレス：reha@kan-etsu-hospital.com

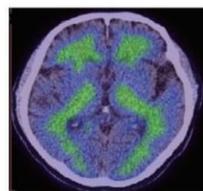
ひとことコラム 認知症予防と有酸素運動の効果とは？

認知症予防には、有酸素運動が効果的であることが分かっています。いくつかの効果が上げられている中で「**アルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβの蓄積予防**」について紹介します。

アミロイドβとは、アルツハイマー型認知症に見られる老人斑の大部分を構成しているタンパク質で、健康な人の脳にも存在し、通常は脳内のゴミとして短期間で分解され排出されています。有酸素運動をすることで**アミロイドβを分解するための酵素が活性化**され、認知症予防が図れるとされています。

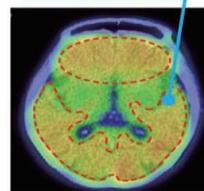
蓄積させない為にも有酸素運動を1週間に150分以上(1日20～30分)行い認知症予防を図りましょう！！

認知症は、脳に“ゴミ”がたまった状態



正常

βアミロイドが蓄積



アルツハイマー型

文責：石田

参考文献：WHOが認知症予防で初指針、Neurology Nat Rev Neurol 2011

広報担当：狩野 松下 川合 小熊 細見 嶋田 山崎 山岸