

# リハビリテーション活動支援事業を行っています

## ●地域リハビリテーションについて

高島市の人口は、令和2年で約4万7千人となっております。人口に占める高齢者人口の割合（高齢化率）は35%と、「3人に1人が65歳以上の高齢者」という状況になっており、介護を必要とする高齢者が増加することが懸念されます。そのため介護予防に取り組みたいことは喫緊の課題となっており、介護予防とは介護を必要とする状態にならないために、心身の衰えを予防、回復していただくという取り組みになります。このような現状を踏まえて高島市からの依頼で当院ではリハビリ専門職が2018年より、高島市内の地域の高齢者の方を対象に地域リハビリテーション活動支援事業を実施してきました。

### 対象

- ・高島市内の地域のサロン等、住民運営の通いの場等で希望する地区や団体。
- ・「高島あしたの体操」等を用いて介護予防の取り組みを行っている地区や団体。

### 内容

- ・地域における通いの場（サロンなど）での介護予防の取り組み支援や、介護予防の必要性や知識の伝達、具体的な実践方法の伝達（生活動作や運動・体操等）
- ・「高島あしたの体操」の体操のフォローアップ（技術的支援）

2022年度は11件の依頼に対し、当院リハビリ専門職が各地域のサロンに行かせていただきました。各地域で暮らしている高齢者の方に対して介護予防（健康づくり等）の大切さを楽しく伝えることをモットーにしており、実施後の健康教室での感想などアンケートでは「楽しみながら運動ができてよかった」や「教えて頂いた体操を家でもやってみよう」といった声を頂いております。



コロナ禍で住民が集まる通いの場（サロン）が中止になり、地域の方と疎遠になりお話しする機会が減ったりすることがあったかと思えますが、通いの場（サロン）に参加するだけで認知症になるリスクが減少したり、健康状態が悪化しにくいということがわかっています。高島市で暮らしている高齢者の方が、住み慣れた地域、なじみの環境の中で自分らしい暮らしを人生最後まで続けて頂くために、私達が皆様のお力になれるよう努めて参ります。

高島市内の地域の通いの場（サロンなど）で介護予防についてのお話や高島あしたの体操などのフォローアップに関心をお持ちの方、ご興味がある方はマキノ病院リハビリテーション科までお気軽にお声掛けください。

## ●産業リハビリテーションについて

理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職が医療や人間工学の知識を活かして労働者の健康障害の予防と健康の保持増進を行うことです。高島市内の労働者の課題として、生産労働人口の高齢化が顕著であり生活習慣病起因の疾患等を有した労働者の増加や労働災害の増加がみられます。また労働者の高齢化に伴って、作業姿勢や運動不足、ストレスや加齢を起因とした慢性的な腰痛や肩こりの頻度が高いことが課題となっており、そこで2020年度から高島保健所と高島市のリハビリ専門職有志団体である高島市リハビリ連携協議会が連携し、腰痛予防事業として「元気に働き続けることができる高島」を目標として、高島市内の工場や認定こども園、市環境センター、県合同庁舎、自衛隊駐屯地などに対して、中高年労働者の就業能力の向上、腰痛などの疾病を抱えた労働者の減少、転倒や腰痛などの労働災害の減少を目的に活動を実施してきました。現在リハビリ専門職の多くは病院や施設に所属しており、骨折や脳卒中などの高齢患者様を対象にリハビリを提供してきましたが、そこで培った専門知識や技術を、労働者の労働災害の予防や復職支援などにも応用しています。

産業リハビリテーションの介入の流れですが、①現地調査②健康教室③実施後の評価の3つに分けられます。まず事業所に対して事前に健康教室参加予定者に対して、腰痛や肩こり、運動習慣についてのアンケートを実施します。

①現地調査  
リハビリ専門職が実際に企業に向いて、作業管理、作業環境管理、健康管理の3管理の視点から、事業所や部署ごとに働いている環境や姿勢、動作の把握を行います。

②健康教室  
事前アンケートと現地調査内容を基に、リハビリ専門職が企業や部署の特性に合わせて健康教室の内容を決めて（肩痛や腰痛の危険因子とメカニズム、肩痛や腰痛を予防する姿勢、作業方法の指導など）伝達致します。

### 今後の展望

これまで依頼があった企業に対して、腰痛予防の啓発や作業環境の改善や運動習慣獲得の支援などを実施してきました。私達が介入させて頂いたことにより60%〜80%の方から、腰痛に対する不安の軽減や、腰痛に対する意識が変化し、運動の方法についてよく理解できたとお声を頂きました。

リハビリ専門職と保健所のチームとして実際に企業で現地調査を行うことで、企業や部署の特性に合わせて体操指導や作業改善などを行うことができ、労働者の意識の変化や不安感の軽減を図ることができると考えております。今後さらに高島市内で腰痛や肩こりでお困りの企業労働者や健康管理の方に対して、「元気に働き続けることができる高島」を目標に産業リハビリテーションを提供し、活動したいと考えております。産業リハビリテーションについてご興味がある方や高島市内の企業の健康管理の方がおられましたら、マキノ病院リハビリテーション科までお気軽にお問い合わせください。

リハビリテーション科  
理学療法士 主任 高木 佑也  
理学療法士 赤崎 千紘

## 小児予防接種の予定（6月・7月）

	混合ワクチン・麻疹風疹混合・BCG・日本脳炎・ポリオヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん・水痘・おたふくかぜ・ロタ				
	受付・接種時間：13時～ 16時～16時30分				
6月	2日(金) 27日(火)	9日(金) 30日(金)	13日(火)	16日(金)	23日(金)
7月	7日(金) 28日(金)	11日(火)	14日(金)	21日(金)	25日(火)

**マキノ病院理念** マキノ病院は、患者様中心の医療と福祉を实践し、患者様およびご家族の信頼と満足を得ることにより地域の皆様に安心していただける環境の創造を目指します。

### テーマ

## 『糖尿病』

## 健康教室のご案内

### 開催についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月・7月の開催は中止といたします。

～当院では生活習慣病などを学びたい方のために『健康教室』を開催しています。～

場所：2階図書室

※ 8月以降の開催は未定

どなたでも自由にご参加できます。（入場無料）