



ながの県リハだより

長野県立総合リハビリテーションセンター



■写真:当センターの義肢装具士

Contents2022.10 第16号

【特集】「県リハが目指すリハビリテーション」

＜医療＞ 整形外科・脳神経内科、＜理学療法科＞、＜義肢装具科＞2・3

【報告】 高次脳機能障害患者・家族の会を開催4

実習生を受け入れ4

障がい者支援施設より 園芸クラブを再開5

switchを導入5

【お知らせ】 新型コロナワクチンの接種6

【SEARCH】 県リハの特徴＜更生相談室＞6

【今日の一品】 センターの食事から7

【職員エッセイ】 私とヤクルト・スロローズ～ふたたび7

【お知らせ】 外来診療案内8

※「障害」の表記について この広報紙は、長野県の『「障害」表記のガイドライン』に沿って表記しています。

「障害」という用語が人の状態を表す場合は、原則として「障がい」と表記し、例外として医学用語等の専門用語や他の機関、団体の名称(固有名詞)等は、「障害」(例:高次脳機能障害)と表記。

P2 特集『県リハが目指すリハビリテーション』

整形外科 脊髄損傷のリハビリテーション：急性期・回復期そして…リハセンター

医務次長 立岩 裕

「脊髄損傷」という病態をご存知ですか。背骨の中を通過して脳と身体を繋ぐ神経の束である脊髄は、頸髄が損傷されると四肢体幹の運動麻痺や感覚の障害が、胸腰髄では対麻痺という下肢の機能障害を生じます。以前原因として交通事故や高所からの転落が多くて比較的若年層が多かったのですが、最近が高齢化を反映して約4割が平地での転倒です。他に腫瘍や感染、血行障害のような非外傷性のものもあります。

脊髄損傷を受傷して救急搬送されると、脊髄の浮腫を緩和する薬の投与や、骨折脱臼した背骨を手術して修復し、脊髄への圧迫を除去します。そして合併しやすい肺炎、血栓症、褥瘡などを予防するため、頻繁な体位変換や呼吸訓練、関節可動域訓練などの急性期のリハビリが行われます。でも傷ついた脊髄は脳と同じ中枢神経なので、元通りには再生しません。機能の回復が十分でない場合は、回復期のリハビリに移ります。立位保持や歩行ができない様な麻痺では、上肢を使って身体を押し上げる訓練や、車椅子への移乗や移動訓練を行います。排泄の管理も自立できるように技術を習得します。

大変な根気と時間を要するリハビリですが、その期間には制度上の制約があります。医療保険が使える期間は、脊髄損傷を発症後、最大180日です。介護保険は原則的に65歳以上で介護が必要になった方が対象です。40～64歳で介護保険を利用できる疾患は限られていて、脊髄損傷は対象ではありません。医療保険での算定期間を超えるとリハビリの継続は経済的に困難になります。当センターは県立病院であることから、まだ機能回復の見込みがあり、社会復帰や就労に向けてリハビリの適用がある若年層の患者さんに、機能訓練を提供できる医療機関です。そして障害者総合支援法に基づいて施設入所支援、自立訓練、就労移行支援、自動車運転訓練、短期入所などのサービスを積極的に提供していきます。



脳神経内科におけるリハビリテーション

名誉所長 田丸 冬彦

当センターは、保険診療を行う一般病棟に加えて、高次脳機能の障がいを持つ方と身体障害者手帳を持つ方にリハビリテーションを提供する障がい者支援施設を持っており、一般の回復期リハ病院で最大半年の訓練の後は自宅で介護サービスを利用という流れでは不十分となる高次脳機能障がい、脊髄や末梢神経などの障がいのため時間をかけて訓練が必要な方に訓練の機会を提供しています。

とりわけ介護保険サービスの対象にならない若年者、脳外傷や脳腫瘍の方々等への対応には力を入れています。また、当センターのリハは身辺動作の獲得だけではなく、学業や就労、日常生活や通勤のための自動車運転など、社会参加を目指すために必要な訓練に力を入れています。特に高次脳機能障害については県内4つの拠点の一つであり、就労準備訓練を行っている唯一の施設として、患者さんの認知機能の訓練から社会参加の手伝い、社会復帰後も継続して支援に取り組んでいます。また、ご家族のための家族会や様々な支援機関のパワーアップをはかるための研修会にも力を入れています。

リハビリテーションは、医学、看護、理学・作業・言語療法や義肢装具といった専門技術によるだけではなく、適切な地域資源等との連携による総合力で社会参加を可能とするシステムであり、ことに就労や就学には勤務先や学校との緊密な連携は大切です。当センターのリハビリテーションは、それぞれの人の再び社会生活を営むことへの挑戦を後押しすることを意識しています。

今後は神経難病の方の生活を支えるための訓練や支援にもさらに力を入れています。将来は、脳卒中や脊髄損傷、様々な神経疾患について、損傷された組織の再生と訓練による機能改善が可能となる日が来ることを夢見ています。



P3 <理学療法科>

当センターに入院される患者さんは、急性期の病院や回復期病棟から転院され、発症から3～6か月程度経過している頸髄損傷や脳血管障害の方が多くを占めています。そのため家庭復帰や社会復帰に必要な身体機能が不十分なケースがほとんどです。理学療法科では、このような患者さんに対し、まずは日常生活の自立を目指し、その方の身体機能の回復や残存機能を十分に引き出すために、関節の動きや筋力を改善するための治療をしっかりと行います。また寝返りや起き上がり、立ち上がりや歩行など日常生活に必要な基本的な動作が自力で行えるよう、動作練習や歩行練習なども同時に実施していきます。理想としてはこれらの治療を実施し、スムーズに家庭復帰や社会復帰できることが一番ですが、それが難しいケースが非常に多いのが現状です。そうした方に対しては、その機能を補うための装具や杖、車椅子などが必要であり、その適切な選択についてもご相談に応じています。併せて家庭復帰に必要な住宅改修のアドバイスも行っています。



高次脳機能障がいのある患者さんの理学療法

また、高次脳機能障害の患者さんに対する理学療法の実施も当センターの大切な役目のひとつです。高次脳機能障害の方には記憶障害、遂行機能障害などのほかに、自発性の低下からくる体力低下の問題があります。社会復帰や職場復帰のためには、それに耐えられるだけの最低限の体力が必要です。そのために様々な動作でのバランス能力の改善や体力向上のための体操や自転車こぎ、屋外での長距離の歩行などの練習も実施しています。

このように、当センター理学療法科では、他の病院では対応が難しい重度の身体機能障がいや高次脳機能障がいの患者さんの身体機能の回復だけでなく、日常生活や社会生活に必要な治療やサービスを積極的にを行い、各患者さんに合った家庭復帰や社会復帰を目指しています。

<義肢装具科>

義肢装具科では義肢装具士が医師の指示のもと、治療や日常生活用の義肢装具の採寸・採型・製作・身体への適合を行っており、手足を失った方が用いる義肢（義手・義足）や、病気、外傷などにより身体の部位に痛み、損傷、麻痺などが生じたときに用いる装具を扱っています。一人一人に適合した義肢や装具を提供するために、他部門と連携して使用者の身体の機能を評価し、住環境や生活様式などを聞き取り、これらの条件に合った材料やパーツの選択を行っています。



義足に関しては、他病院で切断術を受けた後に当センターへ転院し、切断した部位の状態を見ながら義足の製作をし、部位の変化に応じて適切な調整を行うことでリハビリテーションを中断することなく進めることができ、早期復帰を目指しています。

以前は労働災害事故や交通事故などで下肢を失う方が多かったのですが、近年は糖尿病や動脈硬化といった疾患の増加により、血行障害によって下肢を失う方の割合が大きくなっています。そのため高齢者や低活動者に向けた義足の製作や、多肢切断（両足を失うなど）の義足の製作が多く、コンピューター制御の義足部品を選択して転倒リスクを減らすなど、誰もが簡単に装着して安全に立ったり歩いたりできる義肢装具の提供を心掛けています。

P4 【報告】高次脳機能障がい患者・家族の集いが行われました

今年6月、当センターにて「第68回高次脳機能障がい患者・家族の集い」が行われました。今回は、コロナ感染対策のためご家族のみの参加とさせていただきました。

最初に当センターの石巻言語聴覚士により記憶障害についての講義がありました。記憶とはどのようなものか、忘れてしまうとはどういうことか、そしてそのリハビリについて、分かりやすいお話でした。参加者から「家でも決めごとを書くようにしてみます」などの感想があり、生活での具体的なヒントになったようです。



意見交換会

そのあとの意見交換会では、ご家族と職員が2グループに分かれ、輪になって自由にお話ししていただきました。車の運転や、今後心配なことなどが話題に上がり、様々なご意見を出し合っていました。同じような状況の他のご家族の方々と思いを話し合い、共有することで少しでも気持ちが楽になったり、ご自分の経験が他の参加者にとってアドバイスとなっていたようでした。毎回意見交換会は、時間が足りなくなってしまう。今後も参加者の皆さんが十分に話し、聞くことができる充実した時間となるようにしていきたいです。

【報告】実習生を受け入れています

リハビリテーション療法部では例年、臨床実習生や見学実習生を受け入れています。今年度は信州大学理学療法学専攻臨床実習・作業療法学専攻臨床実習、長野保健医療大学理学療法臨床評価実習、信州リハビリテーション専門学校理学療法臨床実習、長野盲学校見学実習(理学療法科)等の実習生を受け入れました。



理学療法科での実習

実習生は業務の現場を見学したり、患者さんの身体機能の評価や指導者の監督の下で実際に訓練を行ったりします。卒業後に

は一人前の臨床家として業務が行えるように、指導する側もされる側も一生懸命でした。

(リハビリテーション療法部)

P5【障がい者支援施設の活動から】その1 「園芸クラブ活動を再開しました！」

今年度の園芸クラブの活動が始まりました。園芸クラブでは、利用者さんと職員が一緒になって施設棟の周りの花だんや畑で花や野菜を育てる活動を行っています。令和元年10月の台風19号による浸水被害、さらに新型コロナウイルス感染症のまん延により活動を中断していましたが、感染対策をしっかりと行いながら活動を再開することになりました。



当施設の退所後は農業関係で働きたいと考えている方、虫は苦手だけど植物の観察は好きな方、収穫した作物を食べたい方など、毎回6～9名の利用者さんが参加し、ミニひまわり、サツマイモ、トマト、オクラ、枝豆、トウモロコシ、食用ほおずきなどを栽培しています。1日の訓練が終わった夕方に集まり、花だんや畑の観察、水やり、草取りや収穫など、利用者様それぞれができることを取り組んでいます。

利用者さんからは、「トマトが毎週取れることにびっくり」「水やりができてよかった。土がかなり乾いていた。雨降ってもらいたい」「暑くて汗をかいた。トウモロコシが早く食べたい」などの感想がありました。今後ホームページのブログでも随時紹介したいと思いますので、ぜひご覧ください。

その2 「この夏「switch」はじめました」

みなさんは「switch」という家庭用ゲーム機をご存じでしょうか？昔でいうファミコンのようなTVにつなげて遊ぶゲーム・・・だけのゲームではございません。リモコンのように手に持ち、振ったり、タイミングよく掲げたりすることで遊べるゲームなのです。



コロナ禍で外出も簡単にできない、この暑さでスポーツができないなど、利用者の方々は体を動かす機会が減り、ストレスも溜まっているのではないかと考え、この夏「switch」を導入しました。



「switch sports」というスポーツを題材としたソフトを購入し、サッカーにバドミントン、バレーなど様々なスポーツがある中、まずはボウリングで遊んでみました。みんなで掴んだコツを教えあい、集中して画面上のボールを投げ合いました。その結果・・・えっ？これはなかなか現実のボウリングでも出したことのないような高得点・・・ちなみにスタッフもやりましたが140点でした。利用者さんたちみんなで競い合って高得点が出たのでしょね。ゲームとはいえ本気になって遊べた様子で、みなさんじっとりと汗をかいていました。

ゲームで楽しく、運動にもなる「switch sports」。ぜひ集団で行う訓練として、これからも取り入れていきたいと思えます。

P6 【お知らせ】新型コロナウイルスワクチンの接種について

昨年3月、史上初の1年延期となった東京オリンピック・パラリンピックは、福島県から始まる聖火リレーを控え、開催に向けた準備が進められていました。しかし、新型コロナウイルス感染症はいわゆる第4波に突入し、“復興五輪”とも称するこの大会の運営方針は揺れ動いていくことになります。

わが国でワクチンの接種が開始されたのもこのころです。当センターでも3月中旬から年末まで、医療従事者や入院・入所者、地域住民の方などを対象に1回目・2回目の接種を実施しました。また、時間の経過で低下したワクチンの効果を再び高めることが期待される3回目の接種も12月からスタート。同じく4回目の接種も今年7月から始まり、当所で接種を受けた方は8月までに累計で約〇〇人を数えます。

接種場面のイラスト

そんな中、今年の春先にはファイザー社製のワクチンの需給がひっ迫。同社製のワクチンを使用していた当センターでも一時的にモデルナ社製に切り替えるなど、ワクチンを巡る状況も揺れ動いてきました。平和の祭典や私たちの生活をも翻弄する忌まわしいこの感染症。一日も早く克服し、改めて復興の日を迎えられることを願い、当所でも引き続き対策に取り組んでいきます。

当センターでの新型コロナワクチン接種の概略（令和4年8月現在）

対象者 長野市内在住の方、当所に入所・入院・通院されている方（接種券のある方）

（12歳未満の小児への接種は未実施）

接種日 原則として火曜日・水曜日（電話により申込受付）

（総務課）

SEARCH 県リハの特徴「更生相談室」

更生相談室は、長野県の福祉行政機関で、身体障害者福祉司、心理判定員、事務職員等により構成されています。主な業務は次の三つです。

特徴1 長野県身体障害者更生相談所として

市町村からの依頼に基づき、補装具費支給の要否及び自立支援医療（更生医療）の要否についての医学的判定を行います。また、市町村に対して専門的な技術的な助言、情報提供などを行っています。

特徴2 長野県の身体障がい者福祉行政機関として

身体障害者手帳の審査・交付などの業務を行っています。申請の窓口は、お住いの市町村となります（長野市及び松本市在住の方を除きます）。

特徴3 身体障がい等に関する相談窓口として

来所または電話により、身体障がいや高次機能障がいのあるご本人及びそのご家族などから福祉・心理的な相談に応じています。

【P7 上段】 【今日の一品】 「鮭のパン粉焼き」

栄養課

秋が旬の鮭は、体の土台となるたんぱく質や、抗酸化作用が強いアスタキサンチン、血液が固まるのを防ぐ EPA (エイコサペンタエン酸) を含んでいます。

パン粉焼きは、フライにするよりも使う油の量が少ないので、エネルギーを抑えることができますが、ボリュームのある見た目です満足感の得られる主菜です。



<材料(2人分)>

鮭切身	2切
下味	酒 少々
	塩 少々
	こしょう 少々
(A)	パン粉 大さじ3 (10g)
	サラダ油 小さじ2 (8g)
	おろしにんにく 小さじ1/2 (2g)
	塩 ひとつまみ (0.8g)

<作り方>

- ① 鮭の両面に酒、塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ② ボールに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ オーブントースターにアルミホイルを敷き、下味をつけた鮭を並べ、混ぜ合わせた(A)を鮭の上へのせ、軽く手で押さえる。
- ④ 鮭に火が通り、パン粉がサクッとするまで焼いたら出来上がり。

<1人分栄養価>

エネルギー153kcal たんぱく質 18.5g 脂質 7.6g 食塩相当量 0.8g 食物繊維 0.2g

- ★ 魚焼きグリルに、アルミホイルを敷いて焼いても、同じように作れます。
- ★ パン粉の中に、刻んだパセリやバジル、粉チーズを一緒に入れても美味しいです。
- ★ 茹でたり焼いたりした野菜を一緒に盛り付けると、ちょっとおしゃれな一品になり、栄養バランスもよくなります。

【P7 下段】 職員エッセイ 「私とヤクルト・スワローズ〜ふたたび」

生活支援課長 小根澤 範昌

私が初めて当センターの施設部門に着任した 1995 年、当時はまだ存在していた施設利用者の皆様の自治会「更友会」の機関誌「あしあと 21 号」に寄稿させていただいたエッセイのタイトルが「私とヤクルト・スワローズ」でした。その年は、現在の建物に施設部門が移った最初の年でした。「私は昭和 38 年生まれ、俗にいう巨人・大鵬・卵焼きの時代に少年期を過ごした」に始まり「今後も田舎の燕党員を続けていきたい」で終わる自己満足感丸



出しのエッセイでした。たぶん、長らく弱小チームに甘んじていた燕軍団が、野村監督のもと、その年も含めた直近の 4 年間で、3 度のリーグ優勝・2 度の日本一という夢のような結果を残し、職場の仲間たちと観戦に出かけた神宮球場での試合も、宿敵？巨人軍にサヨナラホームランで勝ったりして、やや浮かれ気分で日々を過ごしていたのでしょうね。

月日は流れ、定年退職までのラストイヤーを当センターで迎えました。以前新しかった施設棟も、空調関係や水回りの不具合、地盤沈下による段差の拡大などで、感染症予防対策と併せて、利用者の皆様には繰り返しご迷惑をおかけしている現状にあり、職員として心を痛めているところです。

令和 3 年、前年最下位から一転してのリーグ制覇、僅差の激戦を制しての 20 年ぶりの日本一達成。そして迎えた令和 4 年のペナントレース。2 リーグ制になって以降最速の優勝マジック 53 (マジックナンバーの説明はここでは控えますが…)、2 位以下に大差をつけて首位を独走している最中、再びやや浮かれ気分で日々を過ごしている私のもとに、エッセイの原稿依頼が舞い込みました。このながの県リハだよりが皆様のお手元に届くころに、どのような状況を迎えているかはわかりませんが「燕軍団のリーグ制覇、初の日本シリーズ連覇、高津監督の胴上げ」に向けての歩みが着実に進んでいることを信じて、今後も、田舎の燕党員を続けていきたいと思えます。