



からだの動きに障害のある方の



第19号

体力測定会 & からだの相談会を開催します

日常生活を無理なく過ごせるよう、自分の体力を把握することは大切です。体力は疾病や加齢によって低下します。特にからの動きに障害のある方については、障害の部位や程度によって早期に身体機能が低下すると言われています。「体力測定会」では、ご自身の体力を楽しみながら確認し、健康維持に役立てていただけます。

体力測定終了後は、各専門職による「からだの相談会」を実施します。ご自身の「からだ」に関するお困り事や体力測定の結果などについて、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士などがお答えします。参加費は無料ですので、是非お気軽にご参加ください！



なお、今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大を予防するために、下記の各枠につきおひとりずつ実施します。

今年度の日程	10/1 (木)・10/22 (木)	10/9 (金)・10/16 (金)
第1部	午前9時～午前10時	午後1時30分～午後2時30分
第2部	午前10時～午前11時	午後2時30分～午後3時30分
第3部	午前11時～午前12時	午後3時30分～午後4時30分

※ 対象は、からの動きに障害のある京都市民(肢体の身体障害者手帳をお持ちの方)の方です。

※ 事前申込(先着順)が必要です。下記連絡先へ電話またはFAXでお申し込みください。

申込先：京都市地域リハビリテーション推進センター相談課 (TEL 823-1666 FAX 842-1541)
(受付時間は、午前8時30分～午後5時(土・日・祝日を除く)です。)

◆ 事業所等を対象とした訪問型の体力測定も実施しています。



事業のホームページ

「利用者の方が集まるときに体力測定会を実施してほしい。」などのご希望がありましたら、当センターホームページの「京都市障害福祉サービス事業所等訪問支援事業」の中にある申込書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、お申し込みください。QRコードからでもホームページをご覧ください。





施設の食事について

普段何気なく食べているようで、私たちの体の礎となるのが“食事”です。

施設では、“おいしく”で“健康的”な食事をみなさんに楽しんで食べいただけるよう、管理栄養士の下、様々な工夫をしています。今回は、施設の食事について紹介したいと思います。

知っていますか？

＜ 高次脳機能障害発症の原因 約8割は【脳卒中】

食事紹介の、その前に…

当施設利用者の方の多くが脳卒中によって脳障害を発症されています。この脳卒中(脳梗塞や脳出血、くも膜下出血)は、再発しやすい病気で、年間 20 人に 1 人(5%)の患者さんが再発するとされています。

これを防ぐには、血圧の管理がとても重要になりますが、その一つに食事の工夫があります。

具体的には…？



塩分の制限

適正なエネルギー量を摂る
(肥満解消)

野菜を十分摂る



この3つが特に大切です！

その1 『醤油スプレー』で減塩調理

醤油スプレーを使うことによって表面だけに味付けしたり、汁物はしっかり味を付け、量を半分にするなど、減塩はするが満足度は落とさない工夫を行っています。

その他、3種類の天然だしを使い、旨味成分の相乗効果で少量の調味料でもおいしく仕上げています。



醤油スプレー

上記のことから
高次脳機能障害のリハビリに特化した当施設では、
次のような食事の工夫をしています

その2 利用者一人ひとりに合わせた オーダーメイドのエネルギー設定

標準体重と生活で活動する運動量から、その人それぞれに合わせた適切なエネルギー量を計算し、提供しています。

1 日量＝標準体重×基礎代謝基準値×身体活動値

【170cm45歳男性 リハ中の場合】

63.6kg×22.3×1.4÷2000

1日あたり2000kcal 食の提供

その3 野菜の献立も食べやすく！

野菜はカリウムや食物繊維により血圧の上昇を抑えますが、野菜だけの内容だと苦手な方はどうしても残してしまいがちです。少量タンパク質を加えることで旨味をプラスして、食べやすい野菜料理を提供しています。



ほうれん草白和え(豆腐)



青梗菜の胡麻和え(炒り卵)

その他にも…

食品交換表を活用しましょう

- 食品の分類は8つのグループに分けられます。
- 食品を1単位(100kcal)当たりの重量(グラム)で構成します。
- 食品に9つの基礎食品を「ポイント」で結びつけます。



糖尿病食品交換表は
その規則性が理解を
助けるようで、
利用者さんの受け入
れは好評です。

栄養指導の実施

食事療法が必要な方に対しては、食品交換表などのアイテムを利用しながら、自分で適切な食事を管理してもらえるよう栄養士による栄養指導も実施しています。

みんな大好き！ 人気メニュー ベスト3



1位
オムライス(デミグラスソース)



2位
酢 豚



3位
チキンカツ



季節を感じる 行事食



かわいい！ 鯉のぼりオムライス



星形がいいね！
七夕そうめん



彩がきれい！ 雛ちらし
プリンアラモードは手作り！



食堂は6階
南向きの光が差し
込む明るい場所
で、眺望が良く京
都タワー、伏見城
がよく見えます。



食パンはいま
いち…という
方にも、サン
ドイッチは人
気があり、喫
食率も上がり
ます！



外食産業とタイアップ

外食気分
が味わえ
てうれし
い！



給食では珍
しい鍋料理
も、個別に
提供してい
ます！

京都市地域リハビリテーション推進センター 障害者支援施設 概要

- ◆利用対象者：18歳以上で高次脳機能障害を有する方
- ◆利用定員：入所又は通所での自立訓練（機能訓練25名、生活訓練15名。うち施設入所支援30名。短期入所も行っています。）
- ◆利用期間：個々の課題や目標に応じて、機能訓練は最長1年6か月、生活訓練は最長2年
- ◆お問合せ：京都市高次脳機能障害者支援センター TEL 075-823-1658

高次脳機能障害「入門講座 ダウンロード版資料」をご活用ください



令和2年5月から開催を予定していた「高次脳機能障害 入門講座」については、新型コロナウイルス感染症の影響で通常の開催が困難な状況が続いていることから、前期分の開催を中止し、市中感染の状況を踏まえた上で、後期開催分（令和2年10月～）からの開催を目指すこととなりました。

こうした中、入門講座の内容をご自宅等でも学んでいただけるよう、京都市高次脳機能障害者支援センターのホームページに、各回の資料を編集した「入門講座 ダウンロード版資料」を掲載することとなりました。ぜひご活用ください。

京都市高次脳機能障害者支援センター
ホームページアドレス

<http://koujinoukinou-city-kyoto.jp/>



第36回 京都市地域リハビリテーション交流セミナーを開催しました！

「夫が脳で倒れて～仕事復帰(社会参加)へのステップ～」

今年度は令和2年2月20日（木）に開催し、104名の方に参加していただきました。

第1部では、50代で脳梗塞を発症した夫の復職までを綴った「夫が脳で倒れたら」の著者である三澤慶子氏と御本人である轟夕起夫氏のお二人をお招きし、復職までの実際について、当事者、家族の立場から語っていただきました。続いての第2部シンポジウムでは、社会参加（復職）について考える機会として地域で障害者の就労支援をしている方々をお迎えし、支援の現状や課題などについて情報・意見交換を行いました。

入院中の段階から復職への見通しやイメージが持てるような情報や道筋がわかる取り組みの必要性や、周囲の人々（職場や家族など）への説明や理解を促す支援等、仕事復帰に向けて考える上での情報提供の場になりました。開催内容についてはホームページの報告書もご参照ください。（右のQRコードからも入れます。）



交流セミナー
報告書

★編集後記★ 「一以貫之（いちいかんし）」という言葉をご存じでしょうか。生き方として、一つのことを貫くということ。「その中で私は真心（慈愛・良心）に従って何事も行動するようにしている。」と答えた方がおられました。貫くことができなくてもいい。束の間のたった1つの事さえも難しいものです。テレビを見ていて、そう思いました。

【リハ✕エール】第19号 令和2年8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
京都市印刷物 第024263号