

リハ✽エール 30

2023年5月

令和5年度 前期 高次脳機能障害 入門講座 はじまる。



今年も選べる

2つの受講スタイル



会場

or



オンライン

オンラインは YouTube
チャンネル限定公開により
オンデマンドでご視聴いた
だけます。

誰でも受講可

障害の当事者、
ご家族、支援者、
高次脳機能障害
に関心のある方

会場開催日		オンライン 受講期間	テーマ・内容
5月19日(金)	10時～11時	左記から1週間	高次脳機能障害とは
6月16日(金)			注意障害・記憶障害・遂行機能障害
7月21日(金)			社会的行動障害
8月18日(金)			失語症
9月15日(金)			就労に向けて

京都市高次脳機能障害者支援センター

☎ 075-823-1658

お申し込みはこちら →
(入力フォームへ)





京都市地域リハ
ビリテーション
推進センターの

よくわかる！

障害者支援施設



施設の食事について

日常生活を楽しく、健康的にするのに欠かせないのが“食事・運動・睡眠”です。
今回は、施設の食事について紹介します。当施設では、“味”だけでなく、“健康＝病気改善・予防”にも
つながる食事を楽しんで食べていただけるよう、
管理栄養士と調理師が様々な工夫をしています。

高次脳機能障害発症の多くは
「脳血管障害」が原因！

食事紹介の前に…病気の予防について

当施設利用者の方の多くが脳血管障害を発症されています。このうち、脳梗塞の原因の1つに
動脈硬化があります。動脈硬化は、**高血圧、高血糖、脂質異常症**によって引き起こされます。

施設では、これらを改善できる食事を提供しています。 具体的には…



塩分を控える



適正なエネルギーを摂る
(肥満解消)

魚を食べる

～ この3つが特に大切です！ ～

その1 塩分を控える

正常な**血圧**を保つためには**塩分管理**が重要です。

＊塩分を減らす工夫として＊

- ・**醤油スプレー**を使い、表面のみに味をつけ、美味しく塩分を減らします。
- ・塩分は濃度よりも、摂取量が大きく影響します。
- ・**麺類**は、平皿を使い濃い目の汁を通常の半分に提供。満足感を保ちつつ塩分を減らします。



醤油スプレー



平皿で提供

その2-1 適正なエネルギーを摂る

血糖値を適切に保つには**体重管理**が重要です。
適正な体重（標準体重）を維持するために、施設では年齢、性別、活動レベル、持病を加味し、
適正なエネルギー量を設定しています。

その3 魚を食べる

魚はEPA等のオメガ3系の不飽和脂肪酸が含まれ、
血栓防止や血管を柔軟にします。

ところが、魚は骨や匂いで敬遠されがち。

そこで、通常の給食では使わないような食材、調理方法で、“魚を食べてみたい”と思ってもらえる料理の提供を行っています。

その2-2 肥満解消

肥満解消には低エネルギーの野菜がポイントです。
野菜は食物繊維が含まれ、低エネルギーで満腹感を得る事が出来ます。ただ、大人でも苦手な人は多く、
残しがち。施設では、彩りや味付けを工夫することで、
完食を目指しています。



カリカリコーンが美味しい
イタリアンサラダ



シャキシャキ食感が癖になる
ひじきサラダ



金目鯛枝豆ソース仕立



鯖たたき丼

大人もデザートは大好き！甘いものは別腹です。



バレンタインにガトーショコラ



春はやつぱりいちご大福



夏是水無月で暑気払い

旬のフルーツも大人気♪



サクランボ



西瓜



ラ・フランス



食堂はカフェテリア形式。利用者さん自身が配下膳を行い、生活動作を高めます。

自分で決める楽しみを！

食に対する関心が薄れた人も多いため、主体的に決めていただけるよう、月に2～3回の選択食を取り入れています。

あなたならどっちを選ぶ？

有名外食産業のメニューを提供

「たまには外食気分を楽しみたい！」という要望に答えて



バーガー、ナゲット



牛丼

【選択食の例】

酢豚	or	エビチリ
お好み焼き	or	焼きそば
担々麺	or	ちゃんぽん麺
ナポリタン	or	ペペロンチーノ

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

今年度もやります！

京都市地域リハビリテーション推進研修



毎年、さまざまな支援者に参加していただいている、京都市地域リハビリテーション推進研修を、今年度も開催します。

今年度は、当センターの会場とオンラインを同時に行うハイブリッド形式だけでなく、実技やデモンストレーションを中心とした、会場のみで実施する講座も増やす予定です。

また、従来から実施している、基本動作の介助方法を学ぶ実習も、当センターで行う「会場型」と、お勤めの事業所等で行う「出講型」を継続して実施します。

現在、検討中の内容

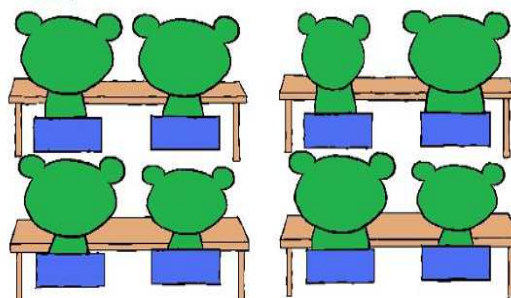
- ・ 発達障害：自閉症、強度行動障害、発達性協調運動障害への対応
- ・ 精神障害：気分障害、統合失調症、依存症の理解と支援や薬物療法
- ・ 高齢者：在宅での栄養管理や嚥下機能への支援、福祉用具の選定と適切な使用方法
- ・ その他：医療的ケア、ポジショニング、呼吸器ケア 支援者のストレスマネジメント など

～ 上記の内容については、変更する場合があります。ご了承ください。～

研修の実施内容が確定しましたら、京都市情報館の当センターのホームページに掲載します。

研修は、基礎的な内容から、事例を通した実践的な内容まで、いろいろな講座を予定しています。

無料です！



研修の参加費は、**無料です。**

是非、ご参加ください！



京都市
CITY OF KYOTO

京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

リハ✿エール第30号（令和5年5月発行）

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)

Email: rehabili@city.kyoto.lg.jp

京都市印刷物 第054151号