

リハ★エール

8月
2022

No.27

令和4年度 地域リハビリテーション推進研修(講座)のご案内

障害のある方や高齢者が住み慣れた地域で生活していくために必要な知識や介護技術の向上を目的として、京都市内で障害のある方や高齢者を支援されている方々を対象に、毎年さまざまなテーマで研修(講座・実習)を開催しています。

今年度の講座も、受講スタイルは会場とオンラインから選択可能で、参加費は無料です。

詳細は ホームページ をご覧ください。



(センターホームページ)



(写真は昨年度の講座の様子です。)



9月以降の講座を一部ご紹介

京都市地域リハ推進研修

検索

9月7日(水) 13時30分～	「気分障害の理解と支援」 京都市こころの健康増進センター 相談援助課 担当係長 精神科医 田中晴佳
9月7日(水) 15時20分～	「依存症の理解と支援 ～アルコール・ギャンブル・薬物依存症について～」 安東医院 院長 精神科医 安東 毅 氏
9月16日(金) 13時30分～	「健康の維持に必要な口腔ケアの実践 ～コミュニケーションや健康の基本となるお口を大切にするために～」 公益社団法人 京都府歯科衛生士会 会長 吉本 美枝 氏
9月21日(水) 13時30分～	「統合失調症の理解と支援」 京都大学 大学院医学研究科 脳病態生理学講座 精神科医 杉田 尚子 氏
9月21日(水) 15時20分～	「精神疾患の薬物療法 ～薬との上手なつきあい方を支援するために～」 京都市こころの健康増進センター 所長 精神科医 波床 将材
10月14日(金) 13時30分～	「健康的な生活を支えるリハビリテーション栄養 ～チームで取り組む栄養管理の視点と関わり方～」 介護医療院 茶山のさと リハビリテーション課 課長 作業療法士 齋藤 嘉子 氏
10月20日(木) 9時30分～	「生活の質を高めるために！ ～自分で姿勢を変えることが難しい方 (重症心身障害児・者等)のポジショニングについて～」 聖ヨゼフ医療福祉センター リハビリテーション科 科長 理学療法士 江平 知子 氏
10月28日(金) 10時00分～	「分身ロボット「OriHime」による新たな働き方、社会とのつながり方について ～外出が困難な方、在宅の身体障害者・難病の方などの社会参加の新たなカタチ～」 分身ロボットカフェ DAWN ver.β OriHimeパイロット みかちゃん 氏 なおき 氏
11月4日(金) 13時30分～	「障害福祉サービスと介護保険サービス～切れ目のない移行や併用のカギは連携～」 京都市左京区在宅医療・介護連携支援センター コーディネーター 奥田敏雄 氏

※会場開催は、新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで実施します。
※当日、ご体調がすぐれない方は、参加をお控えください。

体力測定会&からだの相談会を開催します！！

当センターでは、身体障害者手帳をお持ちの市民の皆様を対象に、ご自身の体力を確認し、健康維持に役立てていただく『体力測定会&からだの相談会』を毎年開催しています。からだの動きに障害のある方は、身体機能の低下を防ぎ、日常生活を無理なく過ごしていけるよう、ご自身の体力を把握して維持していくことが大切です。



さらに、からだの相談会では、からだの動きに関する相談だけでなく、普段気になっていることや日々の生活の工夫などについて、医師や管理栄養士などの専門職が相談に応じます。

ぜひこの機会にご参加ください！ 初めての方も大歓迎です！



今年度は



。第1回 令和4年10月 7日（金）午前9時～午後4時30分
第2回 令和4年10月13日（木）午前9時～午前12時

「電動車椅子の講習会」が

警察庁交通局長賞(優秀賞)を受賞しました！

平成19年度から、当センターで毎年開催している「電動車椅子の講習会」について、先駆的かつ他の自治体であまり実施されていない取組を継続して開催してきたとのことで、この度、警察庁交通局長賞(優秀賞)を受賞しました。

身体に障害のある方の移動手段として、また、歩行に困難を感じる高齢者の社会参加の手段として普及してきた電動車椅子ですが、一方で脱輪による踏切での立ち往生や、坂道でバランスを崩したことによる転倒・転落等の事故、歩行者とのトラブル等も発生しています。

これらの問題は一朝一夕には解決できないかもしれませんが、電動車椅子を少しでも安全に利用していただけるよう、今後も継続して講習会を開催していきたいと考えています。



★今回の受賞については、以下のサイトもご覧ください。

【電動車いす安全普及協会 公式サイト】<https://www.den-ankyo.org/event/report70.html>



訓練プログラムの紹介

京都市地域リハビリテーション推進センターの障害者支援施設では、日々、利用者の皆さんがリハビリに取り組みられています。一人ひとりの希望や目標は、日常生活の自立や復学、就労など幅広く、様々ですが、すべての基礎となるものが「規則正しい生活と体力づくり」です。当施設では、体力づくりを目的とした運動プログラムを数種類提供しています。今号ではその中の一つを紹介します。

お手軽筋トレ

準備物がなくても簡単にできる筋トレ。“お手軽にできる”ということから「お手軽筋トレ」という名称になりました。



体力づくりの中でも、特に筋力増強を一番の目的としたプログラムです。立位、座位どちらかを中心とした2種類があります。筋力トレーニングだけでなく、ウォーミングアップやクールダウンとしてストレッチも取り入れています。1コマ40分間（立位は約25分間）かけて全身を動かしていきます。

座って取り組む筋トレは、利用者の皆さんが円になって座ります。立って取り組む筋トレでは、少人数で平行棒を使用して取り組みます。職員の見本をよく見て、ポイントの説明を聞きながら、カウントに合わせてゆっくりと動作を行います。後半になると疲労感もあり、動きのポイントが意識できないことも…



職員（支援員と理学療法士）は利用者の皆さんの様子を確認し、必要に応じて声掛けや動作の介助、補正を行います。身体機能に合わせて椅子や平行棒を利用して、安定した姿勢で取り組みます。

利用回数に合わせて、お手軽筋トレだけでなく、週に複数回、他の運動プログラムに取り組まれる利用者の方も多いです。体力の向上には継続が欠かせません。利用者の皆さんは、今日も職員と共にリハビリに取り組まれています！

～ 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 TEL075-823-1658 FAX075-842-1541

令和4年

11月17日(木)
14~17時



上田敬太 × 上床輝久

京都光華女子大学健康科学部医療福祉学科言語聴覚専攻教授

京都大学医学部附属病院精神科神経科助教

高次脳機能障害 × 発達障害 × 認知症

京都市地域リハビリテーション推進研修

×

京都府高次脳機能障害（京都市域）支援ネットワーク会議

脳障害を理解するっ!!

参加費：無料

オンライン&会場で開催

詳細は→



// 編集後記 //

この夏は、6月中に梅雨明けと熱中症警戒アラートが発表され、体に厳しい毎日でした。お盆明けも残暑が続きますので、水分補給と休息を十分にとり、涼しくしてお過ごしください。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

リハ✉メール 第27号 令和4年8月発行

京都市印刷物 第044318号

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)

Eメール rehabili@city.kyoto.lg.jp