

リハ★エール

2026年
1月号
Vol.39

『地域ガエルのお出かけ講座』とは…



※支援者の腰痛予防の講座



お出かけ講座
(二次元コード)

専門職員が京都市内の地域に出向き、無料でリハビリや高次脳機能障害に関する講座を実施します。
実習を含む全15テーマ（身体のリハビリ、食事・コミュニケーション、腰痛予防、高次脳機能障害など）をご用意しています。講座の詳細・申込は、二次元コード（お出かけ講座）からご覧ください。

『おはなし広場』とは…



おはなし広場
(二次元コード)



失語症のある方が、コミュニケーションを楽しむお話し場として「おはなし広場」を開催しています。病気などにより言葉が不自由になると、コミュニケーションの面で、ご本人やご家族しかわからない悩みや不便が生じることがしばしばあります。当センターでは、参加者の方々が交流を深めていただくとともに、コミュニケーションを楽しんでいただけるよう、言語聴覚士がサポートします。

※ 詳しい内容は、上記の各二次元コードからも確認できます。ご不明な点がございましたら、京都市地域リハビリテーション推進センター相談課へお気軽に御相談ください。
TEL: (075) 925-7800



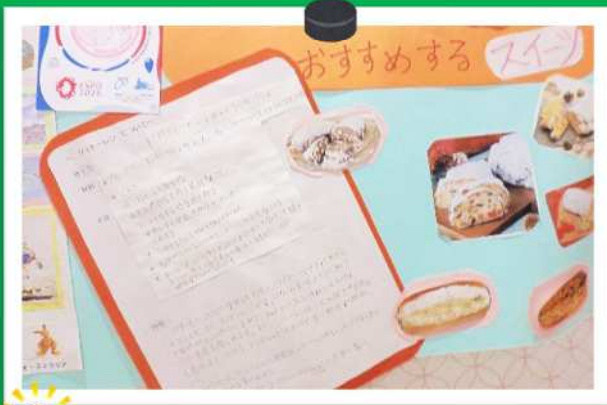
よくわかる！

障害者支援施設の訓練プログラム紹介

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はCOCO・てらすの4、5階にあります。当施設では、18歳以上の高次脳機能障害の診断を受けた方が、日常生活の自立や就労・復学などの社会参加につながるよう支援を行っています。今回は、認知系プログラムの1つである「新聞づくり」と個別訓練で取り組んでいる「菜園活動」についてご紹介します。

新聞づくり

「新聞づくり」は、小集団で壁新聞「ほんわかだより」を制作するプログラムです。利用者同士が主体的にコミュニケーションをとりながら、協働作業を通じて自己の特性に対する「気づき」や「行動変容」を目指します。まずは、ほんわかポイントを3つご紹介します。



ほっこりエピソードや優しい言葉遣い

おすすめのスイーツや季節の行事、施設利用中の方々からいただいたアンケート結果をもとに作成した「お鍋の人気ランキング」など、興味深い記事が満載です。利用者さん一人一人の人の柄が表れる内容になっています。



優しい色合いやかわいいイラスト

見やすく楽しい紙面になるように、色合いを工夫したり、自ら撮った写真やパソコンで選んだイラストを取り入れたり、みんなでレイアウトについて考えたこだわりが詰まっています。



みんなで楽しくプログラム運営

「新聞づくり」は、「ほんわかだより」作成以外にもプログラム中の司会進行から、記録・報告と盛りだくさん。

利用者同士で「自主的に進める」プログラムです。時には、雑談も交えながら、和やかな雰囲気で行っています。完成後は、朝礼で他利用者にアナウンスも行います。

問.プログラムの参加者は何人ぐらいですか？

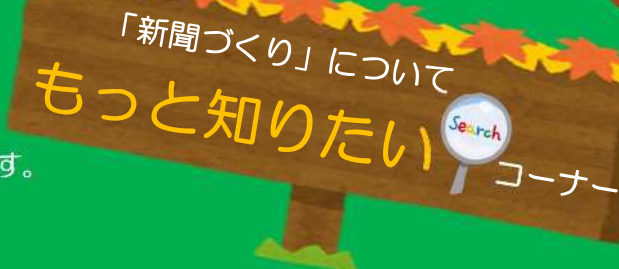
- スタッフは2名
- 利用者は最大8名でグループ訓練として運用しています。

問.プログラムの流れを教えてください！

- 年4回発行し、利用者中心に役割を決めます。
企画→取材→編集→構成→発行まで全ての作業を行います。

問.どんな効果が期待できますか？

- 決まった時間で計画的に作業を進めることによる遂行機能面の改善や向上、また他者の意見や気持ちを尊重しながら、自身の意見も伝えることで、社会生活に必要な能力の向上が期待できます。
- 他プログラムで学んだことや訓練したことを「新聞づくり」という場を通して実践します。
 - * 他者とのコミュニケーション：例.他者の発言に興味を示す、簡潔に他者に伝える、穏やかな表情で聴く・話す。
 - * PC 練習：例.ワードやエクセルで文章、表を作成する、インタビュー後の文字起こしをする。
 - * SOS 発信：例.「苦手なこと」、「分からないこと」を「新聞づくり」の場で他者に助言を求める。
 - * メモを取る：例.自身の役割を覚えておく、記録を元に翌週の「新聞づくり」で自ら想起出来る。



2025 年・夏

菜園活動 スタート

●はじめに

今年7月、COCO・てらす 5 階南側のベランダに小さな菜園を作りました。これは、利用者の方々の自立支援やリハビリを目的とした個別訓練の一環として取り組んでいます。具体的には苗植えや日々の水やり、収穫した野菜を使った調理訓練や包丁操作の練習など、利用者の皆さまが実生活に役立つ技術を身につけられるよう工夫しています。普段と異なる活動に利用者の方々は非常に興味を持ち、積極的に参加されています。参加した利用者からは、「次は何を育てる？」「また調理の練習がしたい！」といった声が多く寄せられており、今後の活動展開に期待が高まっています。

●目的

- * 水やりやはさみの操作、片手で行う道具操作の経験は、身体機能の向上や維持に寄与します。また、野菜の収穫や道具の操作を行うことで、立位でのバランス感覚の向上も期待されます。さらに、植物や野菜の栽培を通じて、「やりがい」や「達成感」といった精神的な安定や向上も見込めます。
- * 調理場面での困りごと（例.1 人暮らしの環境で料理が作れるか、時間内に準備や片付けまで1人で行えるか、片手で包丁操作や洗い物ができるかなど）をスタッフと確認し、その課題を解決します。

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 20 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
TEL075-925-6256 FAX075-925-6472

令和7年度京都府高次脳機能障害（京都市域） 支援ネットワーク会議を開催しました。

高次脳機能障害の支援には、医療、障害福祉、介護、就労、相談支援など、多種多様な機関が携わっています。これら関係機関同士の連携を強化し、切れ目のない支援ネットワークを構築するため、京都市と京都府は、毎年、「京都府高次脳機能障害（京都市域）支援ネットワーク会議」を開催しています。今年度は9月1日（月）に対面にて開催し、70名の支援者の皆様にご参加いただきました。

今年度のテーマは、「障害を抱えても、様々な形のwell-beingを実現する」としました。会議のはじめには、京都光華女子大学の上田敬太医師から、well-beingとは何か、幸せとは、well-beingを決定する要因などについて、わかりやすくお話いただきました。

その後「介護保険第2号者への社会復帰の支援～ご本人のやりたいことをかなえるために～」をテーマに、事例紹介を行いました。支援に関わった、博英社居宅介護支援事業所の吉田ケアマネージャー、一般社団法人暮らしランプ生活介護事業所atelier uuuの佃施設長、当センター支援施設の作業療法士から、事例についてお話しいただきました。高次脳機能障害のある方のwell-beingを支える為に、本人の気づきにくい症状を把握すること、ご本人の好きなことややりたいことをヒントにできることを見つけ、実現に向け一緒に考えること、ご本人の気持ちや刻々と変化する周囲の環境により、調整の時期を逃さないよう支援者間で連携をとり、新たなニーズに合わせて対応することが大切であると学びました。

会議の最後には、参加者でグループワークを行いました。30分と短い時間でしたが、参加者からは「様々な機関との交流ができてよかった。」「もっと意見交換したい。」等の声が聞かれました。



リハエールに関するご意見、ご感想は
こちらにお問合わせください。
E-mail:rehabili@city.kyoto.lg.jp
TEL:075-925-5736

リハ＊エール39号令和8年1月
京都市印刷物 第 071884 号
発行：京都市地域リハビリテーション推進センター
〒604-8845
京都市中京区壬生東高田町1番地の20