

平成28年度地域リハビリテーション推進研修アンケート結果

1 満足度の状況

		前期		後期	
		実数	構成比%	実数	構成比%
全体	有効回答数	411	100.0	617	100.0
	満足できた	353	85.9	555	90.0
	満足できなかった	40	9.7	33	5.3
	内容難解	12	2.9	4	0.6
	知りたい内容でない	7	1.7	7	1.1
	内容が簡単過ぎ	12	2.9	7	1.1
	その他	23	5.6	15	2.4
	どちらでもない	18	4.4	29	4.7
座学	有効回答数	329	100.0	533	100.0
	満足できた	274	83.3	473	88.7
	満足できなかった	39	11.9	32	6.0
	内容難解	12	3.6	3	0.6
	知りたい内容でない	7	2.1	7	1.3
	内容が簡単過ぎ	12	3.6	7	1.3
	その他	22	6.7	15	2.8
	どちらでもない	16	4.9	28	5.3
実習	有効回答数	82	100.0	84	100.0
	満足できた	79	96.3	82	97.6
	満足できなかった	1	1.2	1	1.2
	内容難解	0	0.0	1	1.2
	知りたい内容でない	0	0.0	0	0.0
	内容が簡単過ぎ	0	0.0	0	0.0
	その他	1	1.2	0	0.0
	どちらでもない	2	2.4	1	1.2

「満足できなかった」の内訳だが、複数選択された方もいるため、内訳の合計と満足できなかったの数字は一致していない

2 希望するテーマ

(1) 障害福祉サービス等全般

- ・ 障害福祉サービスについて
- ・ 障害者支援～高齢者支援の移行期における注意点
- ・ 障害のある高齢者がどのようなサービスを利用して生活しているのか
- ・ 障害全般について
- ・ 障害児に関する研修もしてほしい
- ・ 障害受容・心のケア
- ・ 様々な施設の方の話

(2) 介助等

- ・ 車椅子からトイレやベッドへの移乗方法(複数)
- ・ 食事介助(複数)
- ・ 排泄ケア(おむつ交換含む)(複数)
- ・ 入浴介助の仕方(複数)
- ・ 衣類の着脱の工夫
- ・ 摂食時の姿勢
- ・ 介助者の腰に負担のない動作
- ・ 安全で安楽な移動方法(四肢拘縮、麻痺、皮膚の弱い方)
- ・ 車椅子での外出研修
- ・ 転倒時の対処法
- ・ 加齢に伴う皮膚トラブル(スキンケア)
- ・ 足のケア

(3) 訓練等

- ・ レクリエーション(身体を使うもの、頭を使うもの)(多数)
- ・ 体操・ストレッチ・筋トレ(多数)
- ・ 機能訓練の総論
- ・ 拘縮予防や拘縮のある方へのマッサージ
- ・ 気切患者様の言語療法訓練法
- ・ 呼吸リハ
- ・ 楽しくできるグループワーク

(4)精神

- ・統合失調症(多数)
- ・高次脳機能障害(複数)
- ・精神障害
- ・精神障害のある方へのホームヘルパーの役割
- ・海外における精神疾患への対応方法
- ・薬物依存
- ・パーソナリティ障害
- ・生活様式の変化と精神障害の因果関係

(5)認知症

- ・認知症(多数)
- ・認知症の方とのコミュニケーション(複数)
- ・認知症を抱える家族について
- ・認知症の周辺症状への対応方法
- ・初期の認知症への対応

(6)発達障害・知的障害

- ・発達障害(多数)
- ・自閉症・アスペルガー症候群(多数)
- ・大人の発達障害(複数)
- ・思春期の発達障害児の対応
- ・知的障害(多数)
- ・知的障害のある方へのコミュニケーション支援
- ・軽度の知的障害のある方の生きにくさをテーマに(万引き等)
- ・ダウン症

(7)難病

- ・難病当事者の話(複数)
- ・難病施策
- ・難病の方の心理と援助・対応

(8)自助具・福祉用具

- ・自助具(複数)

(9)コミュニケーション

- ・失語症(複数)
- ・コミュニケーション
- ・言語訓練
- ・口語がない方への支援

(10)就労支援

- ・障害者の就労支援(複数)
- ・障害者を雇い入れている事業所の配慮や工夫
- ・就労支援事業所において一般就労につなげたケース

(11)その他

- ・ターミナルケア(複数)
- ・重症心身障害児への支援方法(食事や入浴)
- ・重度障害者支援
- ・面談技法
- ・元気な高齢者への対応方法
- ・高齢者施設におけるリスクマネジメント
- ・高齢者虐待

3 全体的な要望

- ・講義だけでなく具体的事例検討で実践力も身につけたい(多数)
- ・出席者で困難事例を共有したい(複数)
- ・グループワークも取り入れてほしい
- ・ケースを踏まえた支援の話をもっと入れてほしい
- ・研修に行きたくても行けない時がある。動画配信や資料のダウンロードを希望
- ・成功した事例だけでなく、失敗したことや、それ以降の進め方や対応についても知りたい

平成28年度地域リハビリテーション推進研修職種別延べ受講者数

※網掛けは構成比が10%以上のもの

【前期実施分(初任者向け)】

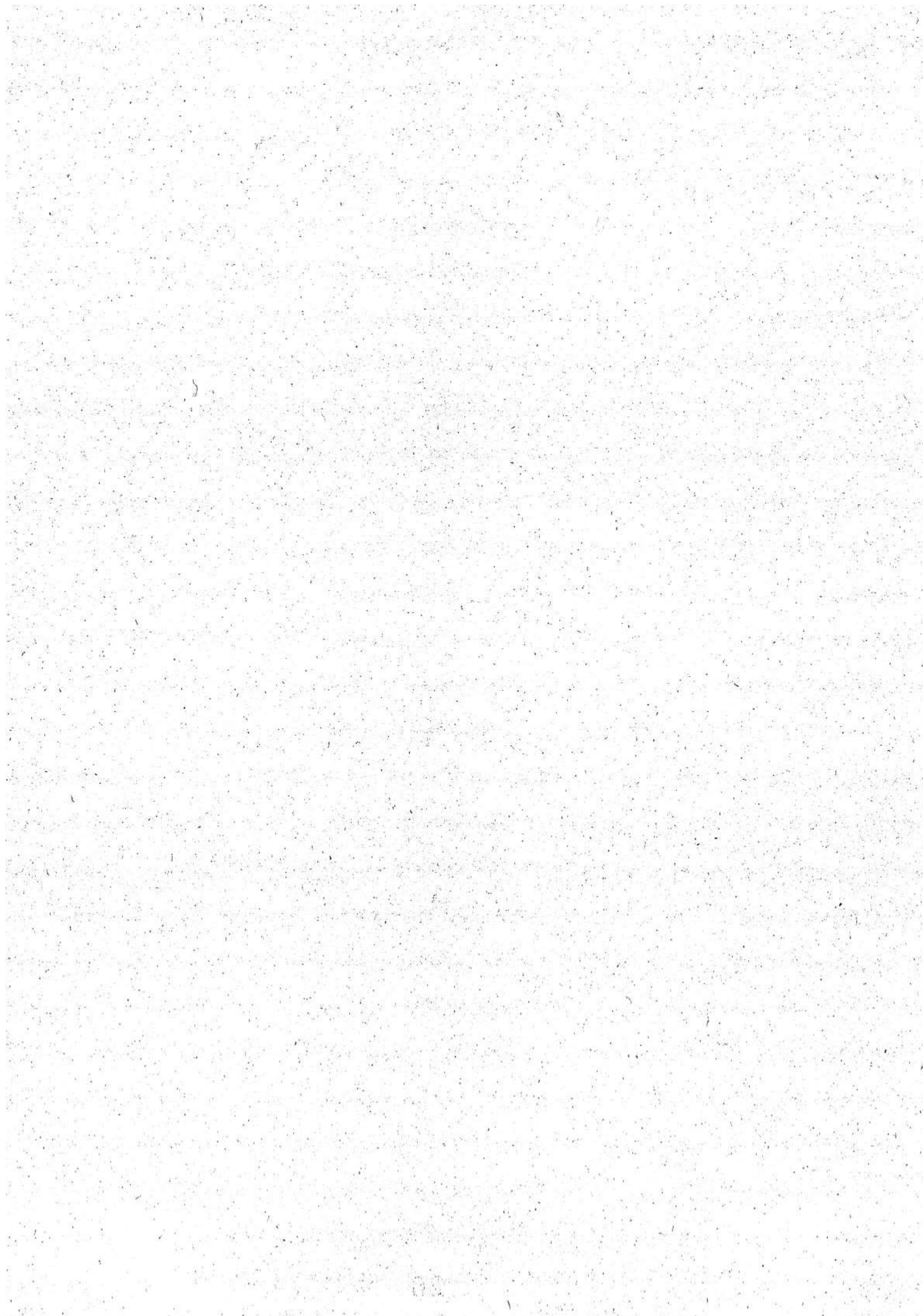
	ケースワーカー	保健師	管理者	支援員	ホームヘルパー	介護職員	相談員	看護師	機能指導員	マネジャー	教職員	社会福祉士	養成研修担当	トシリハナ	その他	不明	合計
座学	受講者数	15	11	1	105	22	24	87	14	4	27	4	0	0	79	19	412
	構成比	3.6%	2.7%	0.2%	25.5%	5.3%	5.8%	21.1%	3.4%	1.0%	6.6%	1.0%	0.0%	0.0%	19.2%	4.6%	100%
実習	受講者数	0	1	0	7	1	37	10	1	3	12	0	0	0	0	0	82
	構成比	0.0%	1.2%	0.0%	8.5%	1.2%	45.1%	12.2%	1.2%	3.7%	14.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100%
合計	受講者数	15	12	1	112	23	61	97	15	30	16	0	0	0	79	19	494
	構成比	3.0%	2.4%	0.2%	22.7%	4.7%	12.3%	19.6%	3.0%	6.1%	3.2%	0.0%	0.0%	0.0%	16.0%	3.8%	100%

【後期実施分】

	ケースワーカー	保健師	管理者	支援員	ホームヘルパー	介護職員	相談員	看護師	機能指導員	マネジャー	教職員	社会福祉士	養成研修担当	トシリハナ	その他	不明	合計
座学	受講者数	9	6	0	135	108	90	63	8	61	17	0	0	0	169	32	722
	構成比	1.2%	0.8%	0.0%	18.7%	15.0%	12.5%	8.7%	1.1%	8.4%	2.4%	0.0%	0.0%	0.0%	23.4%	4.4%	100%
実習	受講者数	2	0	0	11	5	51	1	8	2	4	0	0	0	8	0	93
	構成比	2.2%	0.0%	0.0%	11.8%	5.4%	54.8%	1.1%	8.6%	2.2%	4.3%	0.0%	0.0%	0.0%	8.6%	0.0%	100%
合計	受講者数	11	6	0	146	113	141	64	25	63	21	0	0	0	177	32	815
	構成比	1.3%	0.7%	0.0%	17.9%	13.9%	17.3%	7.9%	3.1%	7.7%	2.6%	0.0%	0.0%	0.0%	21.7%	3.9%	100%

○座学・実習ともに生活支援員、介護職員、相談員(前期)の参加が多い。

○実習については、参加者のうち、約半分が介護職員であり、当センターの研修内容が介護の現場に役立つものであることがうかがえる。





「平成28年度 第2回 電動車椅子の講習会」を

開催します。

電動車椅子は、
歩行に困難を感じる方々の移動手段
として普及してきています。その一方で、操作ミス
や傾斜・段差による転倒や事故なども
発生しています。

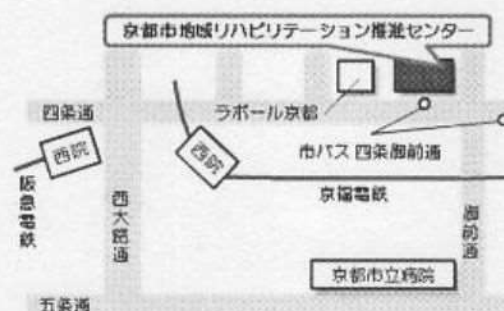
- これから電動車椅子を利用したいと考えている方
- 既に、電動車椅子を利用されている方
- ケアマネジャー等で電動車椅子の利用を勧める立場にある方

安全に利用していただくために、是非この機会にお申し込みください！

1 日 時 平成29年3月7日（火）午後1時30分～午後4時

2 場 所 京都市地域リハビリテーション推進センター
3階体育館

市バス 四条御前通 下車すぐ
阪急電鉄 西院駅から 徒歩約6分
京福電鉄 西院駅から 徒歩約3分



3 内 容 午後1時30分～ 講習「交通ルールについて」
講師：京都府警察本部交通安全教育センター職員
午後2時～ 講習「電動車椅子の種類と基本操作について」
講師：地域リハビリテーション推進センター職員
午後2時45分～ 実技「実際に乗ってみましょう」

4 定 員 20名

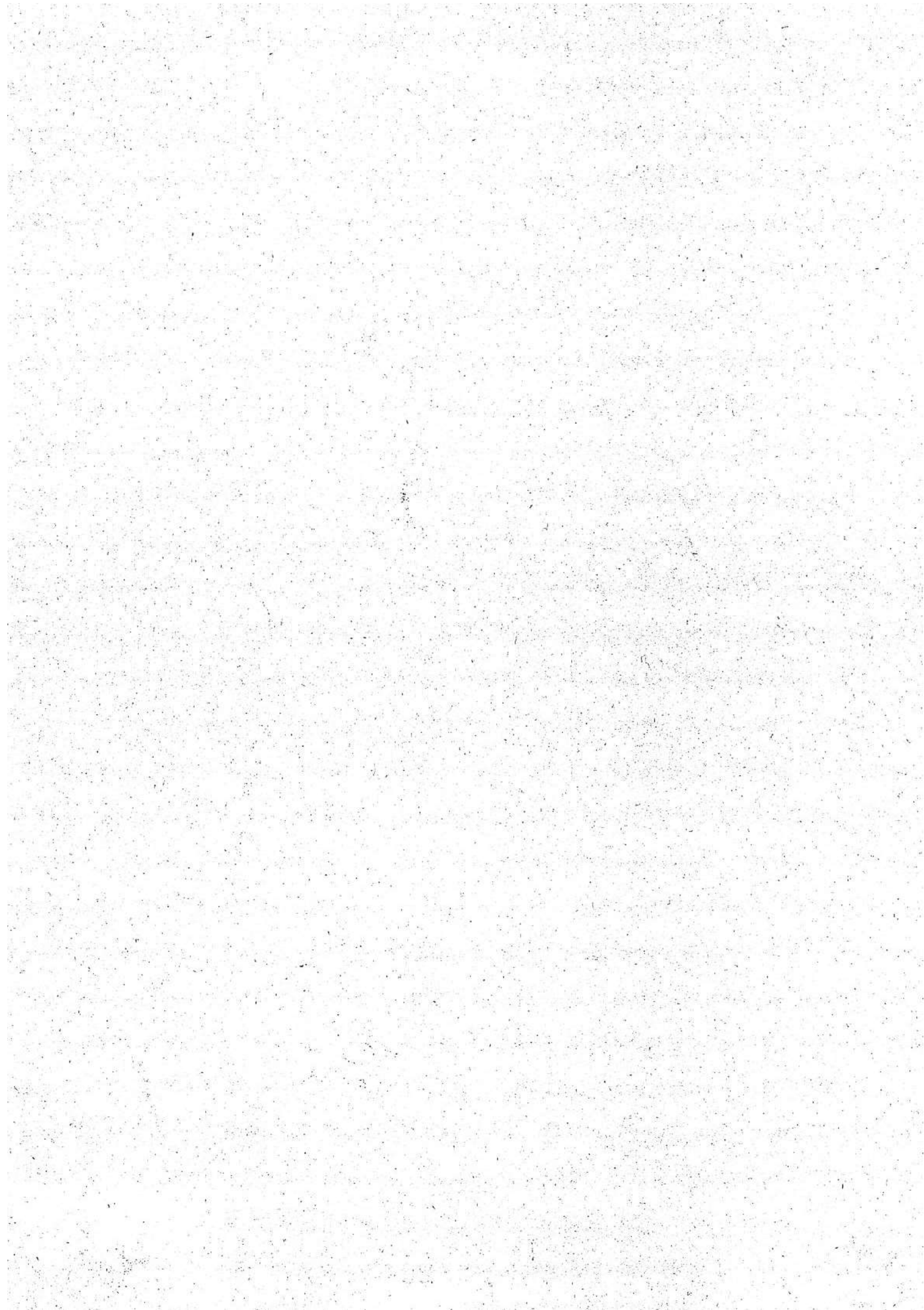
5 参 加 費 無料

6 申込期間 平成29年2月6日（月）～3月6日（月）

7 申込方法 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）へ電話
でお申し込みください。（※午前8時30分～午後5時（土・日・祝日を除く））
なお、先着順のため、定員になり次第締め切らせていただきます。

「地域に帰る（地域リハビリテーションの推進）」がモットーの京都市地域リハビリテーション推進センターのキャラクター「地域ガエル」です。電動車椅子に慣れている方もこの機会に
もう一度チェックしてみね。





第31回地域リハビリテーション交流セミナー

ユニバーサルデザインとは？

～ 今こそ真のユニバーサルデザインを追求するとき

それはすべての人々がいきいきと豊かに生きるために必要なこと ～

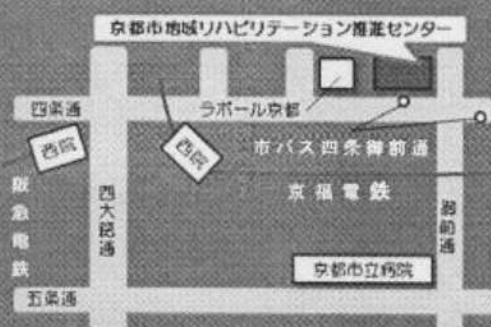
平成28年11月29日(火)

午後1時20分～4時40分(開場1時)

場所：京都市地域リハビリテーション推進センター

1階研修室、3階体育館

(中京区壬生仙念町30)



市バス 四條御前通 下車すぐ

阪急電鉄 西院駅から 徒歩約6分

京福電鉄 西院駅から 徒歩約3分

* 駐車スペースはありませんので、公共交通機関を利用しておこしください

無料
定員100名

申込み不要

手話通訳・要約筆記
磁気テープ・点字資料
など必要な方は11月15日(火)までに
申込み必要

～第1部 講演～

「ユニバーサルデザインの考え方」

講師 花園大学社会福祉学部
社会福祉学科 教授
福富 昌城 氏

～第2部 障害体験とミニ講座～

●障害体験と福祉用具の展示

- ・視覚の障害コーナー
- ・聴覚の障害コーナー
- ・肢体の障害コーナー

●支援のポイントミニ講座

- ・視覚の障害
- ・聴覚の障害
- ・肢体の障害

●パネル展示

(ユニバーサルデザイン関係)

主催：京都市（地域リハビリテーション推進センター）

協力：社会福祉法人京都ライトハウス、

社会福祉法人京都聴覚言語障害者福祉協会 京都市聴覚言語障害センター、
社会福祉法人京都市社会福祉協議会

後援：一般社団法人京都府医師会（申請中）、一般社団法人京都府理学療法士会、

一般社団法人京都府作業療法士会、一般社団法人京都府言語聴覚士会、

公益社団法人京都府介護支援専門員会、一般社団法人京都社会福祉士会、

公益社団法人京都市身体障害者団体連合会、

公益財団法人京都新聞社会福祉事業団、NHK 京都放送局、

KBS 京都、J：COM 京都市みやびじょん、京都市教育委員会、

発行 京都市地域リハビリテーション推進センター
相談課（平成28年9月発行）
京都市印刷物 第284550号

京都市地域リハビリテーション推進センター
京都市基幹相談支援センター 合同研修

第32回 京都市地域リハビリテーション交流セミナー

平成28年度京都市基幹相談支援センター研修事業
(障害理解の普及・啓発事業)



望む生き方を実現する為に
何が必要なのか！

平成29年1月18日(水)

13:00 開場

13:30 開演

16:30 終演

場所

京都市地域リハビリテーション
推進センター 3階体育館

第1部 ミニコンサート

♪声楽家

青野 浩美 氏

♪ミュージシャン

山下 純一 氏

第2部 クロストーク

青野 浩美 氏

山下 純一 氏

田中 優

(支援センター「らくさい」相談員)

定員 230名

参加費 無料

申込み・問い合わせ

京都市西部

障害者地域生活支援センター「うきょう」

Tel Fax 075-813-1922

Email center-ukyou@sogofukushi.jp

★FAX, メール, 葉書, 電話にて
申込みください(月~金11時~17時)

主催：京都市（地域リハビリテーション推進センター）
京都市基幹相談支援センター
後援：一般社団法人京都府医師会
予定：一般社団法人京都府理学療法士会
一般社団法人京都府作業療法士会
一般社団法人京都府言語聴覚士会
一般社団法人京都社会福祉士会
公益社団法人京都府介護支援専門員会
公益社団法人京都市身体障害者団体連合会
公益財団法人京都新聞社会福祉事業団、NHK 京都放送局
KBS 京都、J:COM 京都みやびじょん
社会福祉法人京都市社会福祉協議会、京都市教育委員会

参加申込書《※切12月26日（月）チケット制の為、当日参加は不可》

開催日1週間前になっても、チケットが届かない場合は、確認のお問い合わせをお願いします

（あて先）京都市西部障害者地域生活支援センター「うきょう」 Fax 075-813-1922

参加者氏名	連絡先
事業所・施設名・一般の方は住所	
必要な配慮について	・手話通訳必要 ・要約筆記必要 ・ループ席・拡大文字資料必要 ・ルビつき資料必要・点字資料必要 ・車いす使用 ・その他【

】

＜出演者紹介＞

【青野浩美さん プロフィール】

声楽家をめざし、その道一筋に進んでいた矢先に原因不明の神経性難病を発症。手足が動かなくなり、それに加えて無呼吸の発作におそわれる。リハビリと車椅子の生活がスタートするが、呼吸を維持するために「気管切開」が必要であることを医師に告げられる。命を守るため、やむなく気管切開に踏み切る。歌手としての活動は「前例がないから無理だ」と告げられるが諦めず、自身の障害と向き合い、闘い続ける。家族や支援者に支えられ、声を取り戻し、戦い、語りだす。現在は“気管切開した声楽家”として活動中。



【山下純一さん プロフィール】

盲目で車椅子のミュージシャン（ボーカル&10ホールズハーモニカ&パーカッション）。全盲で手も不自由な為、一般的な奏法はままならず、自己流の奏法を用いてプレイする。そのファンキーでソウルフルなサウンドは唯一無二。これまでにバンド期を含め6枚のCDをリリース。スティーヴィー・ワンダーをはじめ、偉大なミュージシャンとのセッション経験多数。第10回ゴールドコンサート・グランドチャンピオンシップ～過去のグランプリ受賞者による大会～にてグランドチャンピオン。音楽活動の他にAMラジオのメインパーソナリティや2011年NHK「バリバラSP SHOW-1グランプリ」にて準優勝。笑いを交えたトークにも定評があり、各地で講演活動も行っている。



＜地域リハビリテーション交流セミナーとは？＞

地域リハビリテーション交流セミナーとは、障害のあるなしに関わらず、市民の方が相互に支え合い安心して暮らせる環境づくりを目的に、毎回テーマを変えて実施しているセミナーです。

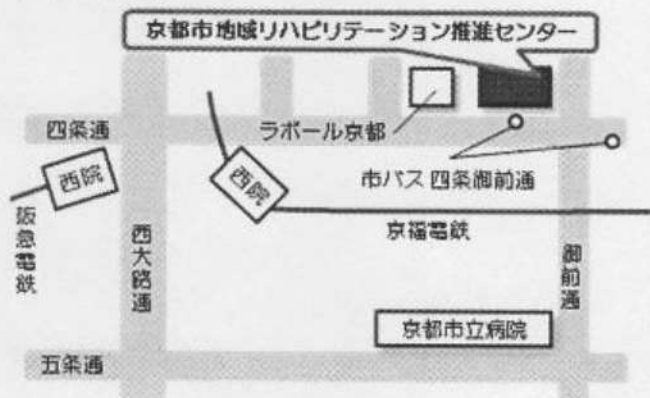
今回は、様々な困難を乗り越えて、自身の才能を守り抜き活躍されている音楽家のお二人をお招きし、音楽の楽しさやすばらしさを伝えていただくと共に、生き方や考え方にも触れていただけるコンサート&トークショーを行います。「障害のある方が地域で、社会で望む生き方を実現するために必要なこと」を知っていただくきっかけとなればと思います。

多数の方のご来場をお待ちしております。

＜障害理解の普及・啓発事業とは？＞

障害のある方への支援活動に関する情報発信や、身近な地域でのイベントや講演会を通じて、障害のある方への理解と支援の輪を広げ、障害があってもなくても地域社会の一員として当たり前のように生活し、ともに社会を築いていけるように、普及・啓発を図っております。

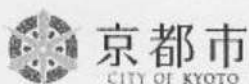
＜会場案内＞



京都市地域リハビリテーション推進センター
3階体育館（中京区壬生仙念町30）

市バス 四條御前通 下車すぐ
阪急電鉄 西院駅から 徒歩約6分
京福電鉄 西院駅から 徒歩約3分

*駐車スペースはございませんので、お越しの際は公共交通機関をご利用ください。



発行 京都市地域リハビリテーション推進センター 相談課
（平成28年11月発行）
京都市印刷物 第284704号

第33回京都市地域リハビリテーション交流セミナー
京都市南部障がい者地域生活支援センター「あいりん」研修事業
(障害理解の普及・啓発事業)

震災を通して 障がいのある方の地域生活を考える

平成29年2月8日(水)

午後2時00分～4時30分(開場1時30分)

伏見区総合庁舎 1階大ホール



第1部 講演 (午後2時～午後3時30分)

「災害支援の網の目からこぼれ落ちる障害者」

東 俊 裕 氏(熊本学園大学教授、弁護士)

— 「車椅子の弁護士」として親しまれている。

熊本地震で被災した障害者を支援する「被災地障害者センターくまもと」
を発足させ事務局長を務める。—

第2部 討論会 (午後3時30分～午後4時30分)

登壇者 東 俊 裕 氏

進 行 平 田 義(京都市南部障がい者地域生活支援センター「あいりん」)

会場からの発言

<会場へのアクセス>

伏見区総合庁舎 〒612-8511 京都市伏見区鷹匠町39番地の2

市バス・・・肥後町下車徒歩5分

京阪本線・・・丹波橋駅下車徒歩10分又は伏見桃山駅下車徒歩10分

近鉄京都線・・・近鉄丹波橋駅下車徒歩10分又は桃山御陵前駅下車徒歩10分

赤外線補聴システムを完備しておりますので、
補聴器をお使いの方も気軽にご参加下さい。

問い合わせ先

京都市地域リハビリテーション推進センター 相談課

TEL 075-823-1666

FAX 075-842-1541

入場無料
申込み不要
定員100名

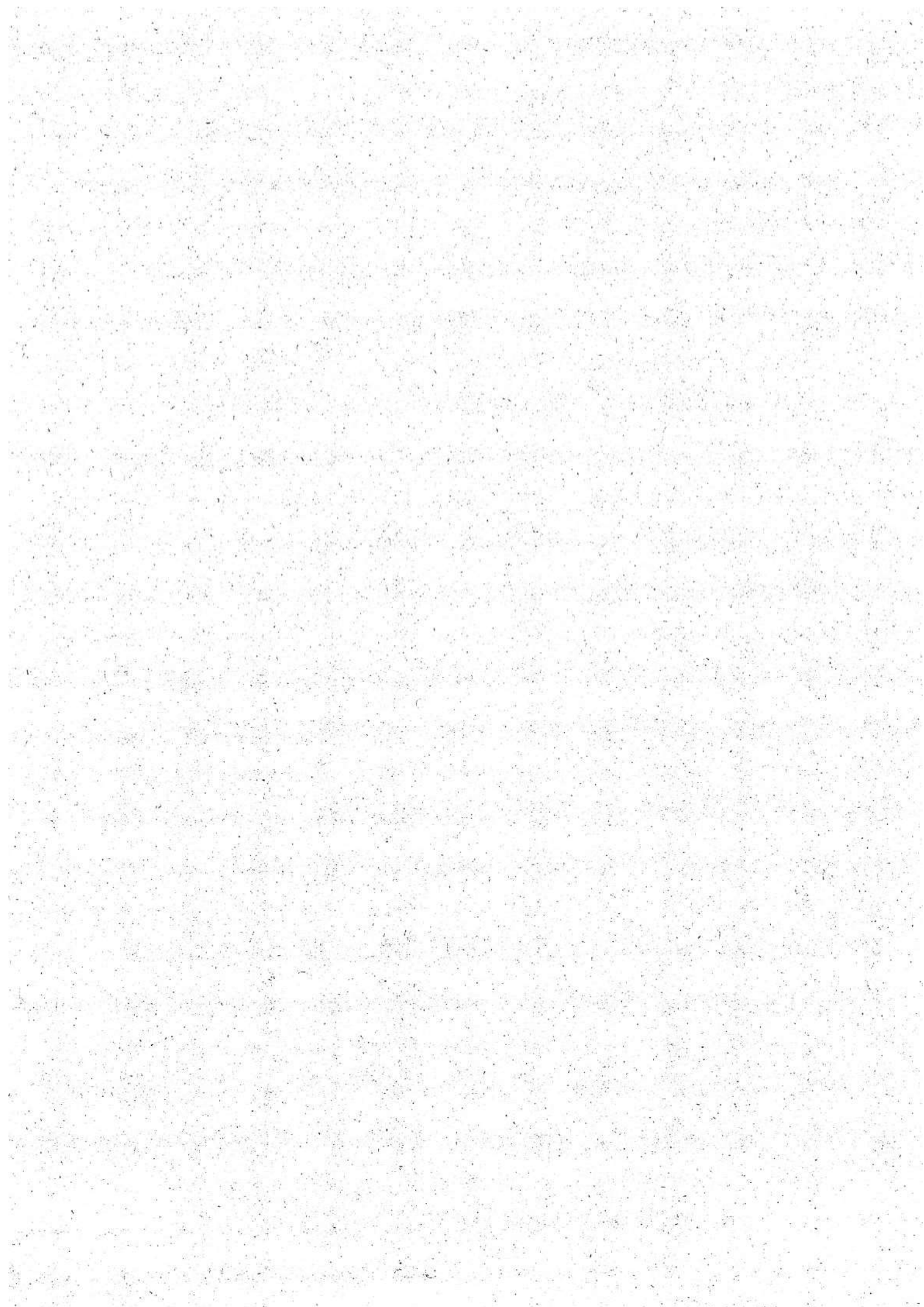
手話通訳・要約筆
記・点字資料など必
要な方は当日受付
にお申し出くだ
さい。

主催：京都市(地域リハビリテーション推進センター)、京都市南部障がい者地域生活支援センター「あいりん」
後援：一般社団法人京都府理学療法士会、一般社団法人京都府作業療法士会、一般社団法人京都府言語聴覚士会、
公益社団法人京都府介護支援専門員会、一般社団法人京都社会福祉士会、社会福祉法人京都市社会福祉協議会、
公益社団法人京都市身体障害者団体連合会、公益財団法人京都新聞社会福祉事業団、NHK 京都放送局
KBS 京都、J：COM 京都みやびじょん、京都市教育委員会、



京都市
CITY OF KYOTO

発行 京都市地域リハビリテーション推進センター
相談課 (平成29年1月発行)
京都市印刷物 第284848号



京都市地域リハビリテーション推進センターだより

リハ・エール YEEL

11
2016

第5号

第31回京都市地域リハビリテーション交流セミナー 「ユニバーサルデザインとは？」

～今こそ真のユニバーサルデザインを追求するとき
それはすべての人々がいきいきと豊かに生きるために必要なこと～

日時：平成28年11月29日(火)
午後1時20分～午後4時40分
場所：当センター
申込み不要

31回目となる今回は、ユニバーサルデザインの講演や障害疑似体験、支援のポイントミニ講座等を内容として、真のユニバーサルデザインとは何なのかをともに考えていきます。

第1部で花園大学社会福祉学部社会福祉学科教授福富昌城氏から「ユニバーサルデザインの考え方」について御講演いただき、第2部で障害疑似体験をしていただきます。私たちが普段特別に意識することなく行っている「歩く」「ものを見る」「音を聴く」といった体の動きや機能が制限された状態を体験することにより、どんなことが見えてくるのでしょうか。

ユニバーサルデザインの意義「より多くの人々ができるだけ使えるように、最初から考慮して、ものやサービスをデザインすること」について理解を深めましょう。

第30回地域リハビリテーション交流セミナー
「介護ロボットに触れてみよう」での障害体験の様子
(平成28年1月27日開催)



地域リハビリテーション推進研修(後期) 開催中！

各障害特性に応じたより具体的な支援の実践についての座学を19講座、「お出かけしよう！」「ご飯を食べよう！」など実際に体験しながら学ぶ実習を15講座、平成28年9月下旬から12月初旬にかけて行っています。

前期の研修も合わせてこれまで900名を超える方に受講いただいております。受講された皆さんは座学だけでなく実習にも熱心に取り組んでおられます。私たちも明日からの支援に活かしていただけるよう心をこめて企画しています。

来る、12月3日(土)には、京・自助具館や京都府作業療法士会と連携して、自助具の展示や使用体験、実際の事例を通して学んでいく講座を開催しますのでぜひお申込みください。



←実習風景(段差を車椅子でクリアしています)

実習風景(ベッド上での体の動かし方を練習しています)



高次脳機能障害 後期 入門講座が始まりました

高次脳機能障害の基礎知識・
対処方法を学びましょう！！

交通事故や脳卒中、脳炎などで脳が損傷を受けると、集中力や記憶力が落ちたり怒りっぽくなったりすることがあります。このような高次脳機能障害の対処方法についてわかりやすく学んでいただく講座です。

前期入門講座では、おかげさまで、毎回約70名の方々に参加していただきました。

アンケートでは「わかりやすい」、「資料が見やすい」、「失語症の特徴や対応方法等詳しく説明していただいた。実際の現場でも活かしたい。」、「高次脳機能障害の方の就労に向けた準備について、簡潔にまとめられ、理解しやすかった。」といった声をいただいています。

これから寒くなる一方ですが、たった1時間のお手軽講座、ぜひ受講してください。世代に関係なく発症する可能性のある高次脳機能障害について理解を深めましょう。

次回は、12月16日（金）午前10時からの第2回目です。（全5回シリーズ。各講座申込締切日は、各開催日の2日前です。）

お申込み方法は、チラシ裏面の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXでお申込みください。専門相談ダイヤル（TEL 075-823-1658）でもご案内させていただきます。詳しくは、ホームページ『京都市高次脳機能障害者支援センター』をご覧ください。

実はこの講座、毎回当初の定員を超える人気なのです。できるだけ多くの方に聞いていただきたく、館内から机とイスを必死でかき集めています…



秋の体力測定＆からだの相談会を実施しました！！

来春にも開催予定！

去る10月12日に「からだの動きに障害のある方の秋の体力測定＆からだの相談会」を実施しました。当初予定していた9月20日開催分は、台風16号の影響で近畿地方が暴風域に入ることが予想されたため、急遽中止とさせていただきました。お申込みいただいた皆さま、誠に申し訳ございませんm(_ _)m

そんな中、職員の熱い思いも通じたのか10月12日は天気にも恵まれ、20名の方にご参加いただきました。

まずは、受付で体重と血圧を計測し、参加者全員による準備運動。その後は各ブースに分かれて下肢筋力、バランス機能、歩行速度等を計測します。

前回に続いて参加された方からは「前よりもできた！」と喜びの声があちこちから聞こえて職員もうれしくなりました。また、今回初めて参加の方からは「今の体力の程度がわかってよかった」とのお声をいただきました。

そして今回から始めた「からだの相談会」も大好評。当センターの医師、看護師、理学療法士等、様々な専門職種による個別相談は12名の方にご利用いただきました。中でも管理栄養士に相談される方が多く、皆さんの健康を気遣う様子うかがえました。

次回は来春にも開催します。是非ご参加ください！！

管理栄養士による相談は、大人気でした。



こちらでは理学療法士がスタンバイ。気軽に聞けます。



まずは準備体操…

義肢装具士による専門的な相談もお任せあれ！

ロコモ体操

さっそく
やってみよう！



10月15日（土）のイベント「ほほえみ広場2016」でも好評だった「ロコモ体操」。その中でも、立位の不安定な方でも椅子に座ってできる体操をいくつか紹介します！



おへそを前に突き出して、背筋を伸ばし、両手を挙げましょう♪

体幹と上肢のストレッチ



少し浅く腰かけて、背もたれにもたれます。腹筋を意識しながら背もたれから離れます。ゆっくり行いましょう！

腹筋の筋トレ



膝を高く持ち上げます。
左右交互に20～30回繰り返しましょう。

股関節屈曲の筋トレ



膝をしっかりとのばしてゆっくり戻すのがポイント！
左右交互に20～30回繰り返しましょう。

膝関節屈伸の筋トレ



足関節背屈・底屈の筋トレ

つま先を上げて下ろします。
次にかかとを上げて下ろします。
15～20回繰り返しましょう。

ロコモ体操をして、
健康寿命を延ば
しましょう！！



10月15日

ほほえみ広場 2016 でアピール！

平成28年10月15日（土）梅小路公園芝生広場で開催された「ほほえみ広場2016」に参加しました。当日は朝から秋晴れのすがすがしい一日で、大勢の方が会場にお越しになり、大変盛り上がっていました。

ステージイベントではロコモ体操を実演しました。会場の皆さんに「誰でも無理なく始められるロコモ体操で、運動機能の低下を防ぎ、毎日を元気に過ごしましょう！」と呼び掛けしたところ、ちょうど食後の運動も兼ねて（？）約200人の方が参加してくださいました。参加された皆さんは、ケツメイシの曲「友よ～この先もずっと・・・」に合わせて体を動かし、普段あまり気につけない関節や筋肉をほぐしていただいたことと思います。

また、啓発ブースでは、ロコモ度チェックを行い、お一人お一人に合った運動方法についてアドバイスをを行いました。年齢を問わず、たくさんの方にブースにお越しいただきましたが、これをきっかけに運動機能の維持の大切さについて関心を持っていただければうれしいです。



8月31日



クッキングIN支援施設



今日は待ちに待ったクッキングの日！豪華なパフェを作ります。

まずは、管理栄養士からお菓子のカロリーについてのお話がありました。その後、カロリークイズにも挑戦しましたが、日頃から気を付けておられるのでしょうか、正解者が続出でした！

お菓子は
小分けになったものを
買って、1回分の量を
調整するのが
おススメ
です。

当センターの
管理栄養士



さて、メインのパフェづくりの前にお約束が。「みかんは3つ」「コーンフレークは大きいスプーンに2杯」「ホイップクリームはギュッとひと握り」等々…。う～ん、たくさんあって間違えそう…。でも皆さん、きちんとルールを守ってとっても美味しそうなパフェが完成☆

口いっぱいほおばって、お腹もココロも癒された楽しいひとときでした♪

やっぱりMy
パフェが一番
やね！



★編集後記★ 実はワタシ、石段で足が上がらず、軽くつまずいただけだったのですが…なんと骨折していました。ハイ、手荷物もなく雨も降っていませんでした…。

これはアカン（汗）。そこで今回の特集は、運動ギライなワタシのような方でもできる「ロコモ体操」です！「後悔先立たず」と言います。ちょっとした時間に手軽にできる体操で、ぜひ「まさかこんなことで！？」起こるケガを防いでください。ちなみにこの一瞬のできごと、全治4ヶ月だそうです（涙）

【リハメール】第5号 2016年11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 京都市中京区王生仙念町30番地
電話 075(823)1650(代表)
FAX 075(842)1545
Eメール rehabili@city.kyoto.lg.jp

京都市地域リハ 検索 京都市印刷物 第284761号



「春の体力測定会&からだの相談会」を開催します。

体力は疾病や加齢によって低下します。特にからだ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。日常生活を無理なく過ごせるよう、自分の体力を把握して維持することを心がけましょう。

また、そのためにどうすればよいか、理学療法士等の専門職によるからだの相談会も開催します。



ご自分の現在の体力を知るチャンスです！！是非この機会にお申し込みください。

- 1 日 時 第1回 平成29年2月21日(火)
第2回 平成29年3月15日(水)
午後1時30分～午後2時45分 体力測定会
午後2時45分～午後3時30分 からだの相談会

- 2 場 所 京都市地域リハビリテーション推進センター
3階体育館
市バス 四条御前通 下車すぐ
阪急電鉄 西院駅から 徒歩約6分
京福電鉄 西院駅から 徒歩約3分

- 3 対 象 からだ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)

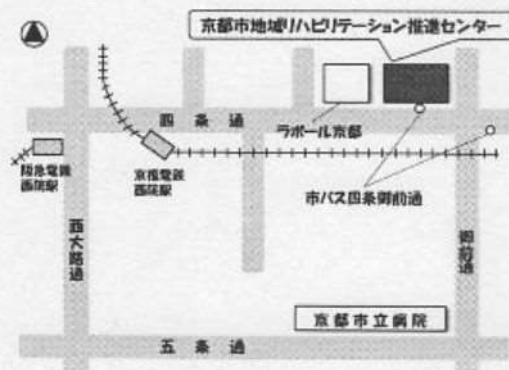
- 4 測定項目 血圧、握力、下肢筋力、棒反応、長座体前屈、バランス機能、歩行速度など
(骨密度、体脂肪率は希望者のみ) ※動きやすい服装でお越しください

- 5 定 員 各回とも20名

- 6 参加費 無料

- 7 申込期間 第1回：2月1日(水)～2月20日(月)
第2回：2月1日(水)～3月14日(火)

- 8 申込方法 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)へ電話でお申し込みください。(※午前8時30分～午後5時(土・日・祝を除く))
なお、先着順のため、定員になり次第締め切らせていただきます。



前回の様子(平成28年10月)

失語症のある方の相談支援事業

ことばの障害でお困りの方の支援をします



☆失語症とは・・・

脳出血等の脳血管疾患の後遺症で物の名前が出てこない、言おうと思ったことをうまく話せない、音は聞こえるのに言葉が理解できないなどの症状があります。

”地域ガエル”は『地域に帰る』をモットーにしている当センターのキャラクターです。

☆こんなことでお困りの方

- ・ 退院後、復職・就労したいが失語症があってもうまくできるだろうか？
 - ・ ことばに不安があるが、どこかに交流したり社会参加したりできるところはないかな？
 - ・ 家族が失語症になったが、どのように接すればうまくコミュニケーションが取れるのだろうか？
- …などさまざまな不安をお持ちの方

☆こんなことをします

- ・ 言語聴覚士が中心となって、利用できるサービスを一緒に考えます。
- ・ サービスの利用先へ失語症のことを説明するお手伝いをします。
- ・ ご家族のより良いコミュニケーション方法などを検討します。
- ・ 必要に応じて少人数でのグループワーク（失語症に関する評価や、失語症についての理解を深めるため、適切なコミュニケーション手段を使って、少人数での会話の練習）を実施することもあります。

☆対象

市内在住の失語症のある方、そのご家族、支援者

☆受付

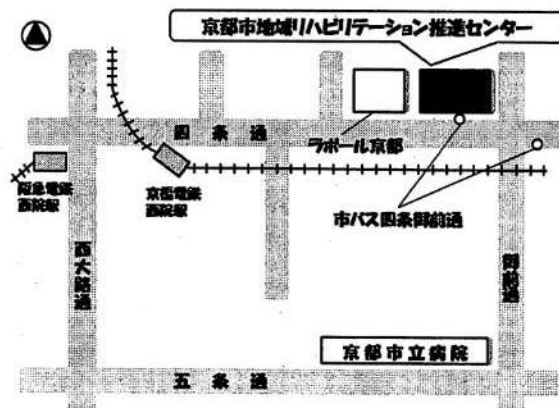
お電話または相談窓口へ直接お越しください。

電話：075-823-1666

来所：中京区壬生仙念町30

京都市地域リハビリテーション推進センター

失語症相談窓口（1階相談課内）



市バス 四條御前通 下車すぐ
阪急電鉄 西院駅から 徒歩約6分
京福電鉄 西院駅から 徒歩約3分

ことばの障害には失語症以外にもさまざまなものがあります。うまく話せない、言っていることがよく分からない…でも、失語症かどうか分からないという場合もお気軽にお問合せください。相談だけでもお受けします。

