

陽だまり通信

季刊誌

Vol. 78

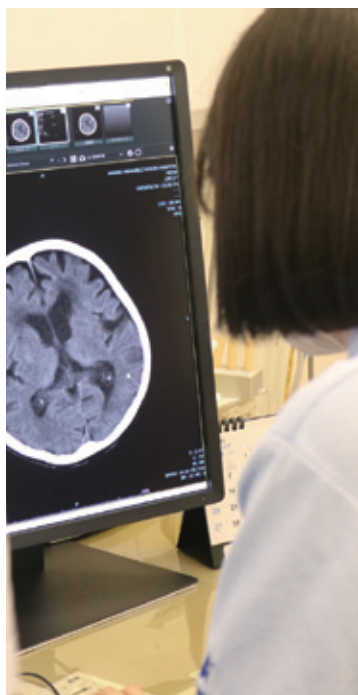
2023年9月22日発行

特集 1 リハビリテーション部教育体制

特集 2 広島西障がい者・就業生活支援センター もみじ
障がいのある人の「働きたい！」を応援します
ピアサポート活動とSST活動報告

特集 3 ちょっと気になる呼吸器のお話
睡眠時無呼吸症候群





リハビリテーション部 教育体制

就職したらそれで勉強は終わりでしょうか。

いえ、違います。リハビリテーション部では「**向上心を持ち続け、自ら学ぶことができ、臨床に活かすことができる人材を育成する**」を目標に、教育部体制を整備しています。

教育部は、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士に分かれて、各々の専門性を向上できるよう教育部リーダーが

- 中心となって年間研修計画を立案します。
- それに沿って各療法士が段階的に設定された到達目標（クリニカルラダー）を目安に、高い専門性を備えた療法士を育成できるよう日々精進しています。
- 今回はその各療法士の教育部の取り組みを紹介します。

理学療法士

① 疾患別研修

この研修会は、スタッフの希望を基にチーム（運動器・脳血管・脊髄損傷・呼吸器・心大血管・小児）編成を行い、チーム毎に実施しています。新人を対象にリスク管理や評価方法等に関する研修を行い、全体では外部講師指導の下、症例検討を実施しています。研修を通じて患者さんに合った適切な治療を選択でき、安全かつ効果的なりハビリテーションが実施出来る力を養っています。

② 新人基礎勉強会

この勉強会は、新人を対象に解剖学の復習や骨・関節・筋の触診など、基礎的な技術を身に付けることを目的として実施しています。この勉強会では2年目のスタッフが講師として参加しています。教える側の立場になることで、自身の技術・知識のアウトプット、スキルアップができる機会になっています。



教育部からひとこと

今後も勉強会の企画・実施をしていき、スタッフ全体で連携しながら皆様により良い理学療法を提供できるよう、努力していきます。



2年目のスタッフが講師になる新人基礎勉強会

作業療法士

① 新人教育

今年度、8名の新人作業療法士を迎えました。コロナ禍で学生時代に十分な臨床実習が行えなかったということもあり、実際の患者さんを想定しながらの評価・介入の実技練習を中心に実施しています。中堅のスタッフが講師を行うことで、自身の技術を見直す機会にもなっています。

② 全体の研修

作業療法の一連の流れを見える化したツールとして「生活行為向上マネジメント(MTDRP)」というものがあります。このツールを用いて、外部講師の指導の下、月1回症例検討を実施しています。臨床思考を整理したり介入の幅を広げていく良い機会になっています。

また、月1回症例検討とは別に、毎年外部講師による研修を実施しています。今年度は、認知症の患者さんに対する作業療法展開についての研修を計画しています。



実際の患者さんを想定した新人教育



教育部からひとこと

皆さまにより良い作業療法を提供できるよう、経験年数や専門領域を越えて作業療法スタッフみんなで研鑽を積んでいきたいと考えています。

言語聴覚士

① 脳画像と症状を照らし合わせて病態整理

嚥下評価(V.E.V.F)の実施を予定している患者さんの中から脳血管疾患患者さんを抽出し、1~2名について脳画像の確認を行っています。言語聴覚士のみで事前に検討した上で、月に1回外部講師と共に、脳画像上の問題点と患者さんの症状(言語・高次脳・嚥下など)を照らし合わせて、生じている問題の整理を行っています。

② 根拠のあるリハビリテーションを提供するために情報収集・共有

学会等で得た最新情報の共有や、前年度のアンケート調査結果等を元にテーマを決めて勉強会を実施しています。負担となりすぎないよう、業務量等を加味して月に1回程度(17:10~17:30)を目標に実施しています。

③ 伝わりやすい症例報告

回復期を中心に年度内に1例ずつ症例検討を行い、①・②を患者さんへの介入に活かすだけでなく、まとめて他者に伝える力をつけることを目指しています。



脳画像について外部講師から学ぶ



教育部からひとこと

言語聴覚士は時短勤務者が多いため、集まって勉強会をするだけでなく、回覧資料を作成して情報を共有する取り組みを行っています。

? こんなお悩みや困り事はありませんか？

仕事をしたいけど
一人で就職活動をするのは不安…



病気やけがをしたから
今まで通り働くことが
できない…



自分にはどんな
仕事が向いているのか
分からない…



そんなときは

広島西障がい者・就業生活支援センター

もみじ

にご相談ください

障がいのある人の「働きたい！」を応援します

「もみじ」ってどんなところ？

国と県からの委託を受け、障がいのある方の職業的自立を図るため、地域の関係機関と連携しながら就職に向けた準備や、職場に適応・定着するための支援、仕事を継続するうえでの日常生活に関する助言などを行っています。

同様のセンターは広島県内に8か所あり、地域ごとに担当エリアが決まっています。「もみじ」は平成23年12月1日に開設し、広島西エリア（廿日市市と大竹市）を担当しています。

どのような人が利用できるの？

廿日市市・大竹市在住で以下のいずれかに該当される方が対象です。

- 身体障がい
- 知的障がい
- 精神障がい
- 難病や発達障がい、高次脳機能障がい等

* 障がい者手帳の有無に関わらず、無料で相談できます

相談員が、ご本人の思いやご希望をしっかりと聞き、場合によっては関係機関と連携しながら支援を行っていきます。

どのような支援をしているの？

支援内容は大きく就業面と生活面の2つに分かれています。

就業面

- 就職に向けた情報提供や職場実習の調整
- 就業に必要な技術を学ぶ事業所への紹介等
- 就職後も職場定着に向け、雇用者と本人の間を取り持ち、様々な課題に対して必要な支援を行う

生活面

- 自己管理や健康維持に関する助言
仕事をしながら安定した日常生活が送れるよう規則正しい生活習慣を身に付けたり、毎日働ける体力を養ったりするため
- 主治医に就労についての相談をすることも
- お金の管理や年金の申請、障害福祉サービスの利用など生活設計に関する助言

どうやって相談したらいいの？

まずはお問合わせください。その後、初回の面談を行い、それをもとにどのような支援が必要か一緒に考え、相談をしながら就職の準備を行っていきます。就職後は、引き続き就業の定着に向けた支援を行っていきます。

〈利用の流れ〉

お問い合わせ

お電話をいただいて面談日を設定します。

面談・相談

仕事や仕事に伴う生活についてのお困りごとをお聴かせください。

登録・準備

当センターにご登録いただき、必要に応じてハローワークへの登録などの準備を進めていきます。

就職活動

ハローワークや関係機関と連携し、適した仕事を探すお手伝いをします。必要に応じて職業訓練の情報提供を行った、適性等の評価（職業センター）を依頼したりします。

定着支援

就職後も職場を訪問し、面談等を通して安定して働くことができるよう支援します。

広島西障がい者・就業生活支援センター

もみじ

相談には予約が必要です

TEL: 0829-34-4717

FAX: 0829-34-4718

廿日市市串戸5丁目3番45号
あまのコミュニケティケアプラザLaLa2階

利用料
無料



広島西障がい者・就業生活支援センター もみじ主催

ピアサポート活動と SST活動を行いました

「もみじ」では、個別の支援のほかに、集団を対象としたピアサポート活動や SST 活動に取り組んでいます。どちらも、対象者は現在就業している人だけでなく、就業を希望している人も含まれます。

今年5月27日(土)、これらの2つの活動を2部構成にして(1部ピアサポート活動 10:00~11:00、2部 SST 活動 11:00~12:00)実施したので、その活動についてご紹介します。



グループに分かれてのディスカッション

ピアサポートって何？

英語の peer (仲間の) support (支援) のことで、共通項(障がい)のある人同士で支え合うという意味があります。

当事者の方の再就職体験談

今回は「もみじ」の登録者で、現在一般就労されている A さんに、苦しい時期を乗り越えて再就職された体験談を語っていただきました。体験に基づく言葉には説得力があり、参加者は勇気づけられたようでした。アンケートでも、つらい体験を正直に話してくれた A さんに感謝するとともに、自分も前向きにがんばりたいという感想が多く寄せられました。

ピアサポート活動は、障がいのある人が、地域で仕事をしながら生き生きと暮らしている様子を知ることのできる絶好の機会となっており、参加者には大きな励みになっています。



職員による寸劇

SSTって何？

英語の social skills training(ソーシャルスキルトレーニング)の略で、社会生活を送るためのスキルの訓練のことです。

寸劇で問題点や対策を話し合い

SST では、「もみじ」の職員が実際にあった事例を寸劇によって再現し、それを観た参加者が自由に意見を出し合いました。

事例は、仕事を手際よくできないうえ、内気で人と話をするのも苦手な男性社員が、指示された仕事が仕上がらないことについて上司に叱責され、落ち込むといった内容です。

参加者からは、具体的な改善策として「とにかく気持ちを切り替え、やるべきことを紙に書き出して順番にやっていく」「仕事が終わらなくても、上司には進捗状況を報告する」などの意見が出ました。

このように参加者は問題を客観的にとらえ冷静に対応策を考えることによって、今後の実践に活かせるスキルを身に付けていくことができるのだと思います。



グループ代表による発表

ちょっと気になる呼吸器のお話 睡眠時無呼吸症候群

以前より居眠りによる交通事故の原因として、睡眠時の無呼吸による睡眠不足が時々話題になっていましたが、新幹線の運転手さんの居眠り騒ぎを契機として睡眠時無呼吸症候群が広く世間に認知されるようになりました。

睡眠時無呼吸症候群の患者さんは推定で約200万人、前段階まで併せると約1200万人といわれていますが、無呼吸自体の自覚はあまりないことが多く、ほったらかしになっている方も多いと思われます。

睡眠時無呼吸症候群の患者さんでは、心筋梗塞や脳卒中を発症する確率が、そうでない患者さんに比べて高いことがわかってきています。それだけでなく、糖尿病を悪化させたり、高血圧や不整脈の原因になったりすることもわかってきています。

「たかがいびき」と思わず、早期受診による病気の発見、治療をおすすめいたします。

アマノリハビリテーション病院

呼吸器内科 渡辺 健一郎 医師



睡眠時無呼吸症候群とは？

10秒以上呼吸が止まった無呼吸状態が

- 一晩に30回以上
- 1時間当たり5回以上

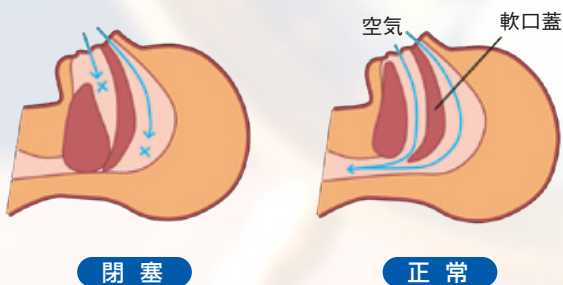
のどちらかに当てはまっている場合、睡眠時無呼吸症候群に該当します。



主な原因

肥満

一番の原因は肥満です。実際に睡眠時無呼吸症候群の患者さん全体の60%以上にみられます。睡眠中は舌や上顎などが下がり、息の通り道(気道)が物理的に狭くなります。肥満があり首が太いような人はそれが顕著になり、気道がふさがりやすくなります。



痩せている人でも…

睡眠時無呼吸症候群は「肥満」の人だけにみられる病気ではありません。

痩せている人でも、「下あごが小さい、後退している」、「扁桃腺が大きい」などがあれば、気道が狭くなりやすいため睡眠時無呼吸症候群の原因となります。

睡眠時無呼吸症候群にはこのような気道の閉塞による閉塞型と、呼吸中枢の異常による中枢型がありますが多くは閉塞型です。



主な症状

無呼吸

大きないびきをかいているうちに突然息が止まり、しばらくすると「グハッ」というようなとても苦しそうな息とともに呼吸が再開します。

寝ている間の無呼吸については本人は自覚が無いため、本人は病識が無く、家族や周囲の方の指摘によってわかることの方が多いくらいです。

突然の居眠り・頭痛・倦怠感

あまり本人が自覚していませんが、日中ぼーっとしていたり、十分な睡眠がとれないために突然眠気に襲われ、居眠り運転による交通事故や、仕事上のミス・事故を起こしやすくなります。

また頭痛、倦怠感なども出現することもあります。



検査方法

簡易検査法

検査はご自宅で簡単に行うことができ、入院していただく必要はありません。

また操作も簡便で、テープでセンサーを貼り付け本体のボタンを押して検査をスタートさせた後、いつもどおり眠っていただくだけです。

この検査では睡眠中の呼吸の状態、血液中の酸素飽和度等を同時に測定し、無呼吸・低呼吸の有無を調べることができます。



治療方法

肥満の改善

肥満のある人の治療の第一は肥満の改善です。



CPAP(シーパップ)・マウスピース

減量は短期間での改善はむずかしく、経鼻持続陽圧呼吸(CPAP)、歯科装具(マウスピース)などを用いることもあります。

CPAPは鼻に装着したマスクから送り込んだ空気の圧で空気の通り道を確認する治療です。



CPAP

マウスピースを装着することで、寝ている間に下あごが4~7ミリ前に出されます。それによって舌根を引き上げられるので気道が広がり、のどの空気の通りが良くなっていびきが緩和されるのです。



マウスピース

呼吸器外来の紹介

診察日

毎週 **金** 曜日 午前
年末年始、祝日を除く

お問い合わせ

アマノリハビリテーション病院
TEL : 0829-37-0800

アマノリハビリテーション病院

| 診療 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|----|------------------|------------------------|------------------|-----------------------|-------------------|---------------|
| 午前 9時～12時 | 1診 | 山根 浩介 内科・放射線科 | 菊地 由花 内科・リハビリテーション科 | 山根 浩介 内科・放射線科 | 前田 幸治 循環器科・内科 | 前田 幸治 循環器科・内科 | 川上 恭司 循環器科 |
| | 2診 | 小深田 義勝 泌尿器科 | 河村 理英子 小児科 | 小深田 義勝 泌尿器科 | 西川 公一郎 整形外科 | 相原 彩貴 総合内科 | — |
| | 3診 | — | — | — | — | 渡辺 健一郎 内科・呼吸器科 | — |
| | 5診 | — | 西川 公一郎 整形外科 | — | — | — | — |
| 午後 14時～17時 | 1診 | — | 非常勤医師 内科 | — | — | — | — |
| | 2診 | — | — | — | 河村 理英子 小児科(第2・4のみ) | 相原 彩貴 総合内科 | — |

あまのクリニック

| 診療 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|----|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|
| 午前 9時～13時 | 1診 | 串畑 重行 総合内科 | — | — | 串畑 重行 総合内科 | — | — |
| | 2診 | 榎津 優 心療内科 | 福田 裕恭 心療内科 | — | 福田 裕恭 心療内科 | 福田 裕恭 心療内科 | 福田 裕恭 心療内科 |
| | 小児 | 福田 純男 小児科 | — | 福田 純男 内科・小児科 | 福田 純男 小児科 | 福田 純男 小児科 | 福田 純男 小児科 |
| 午後 14時～17時 | 1診 | — | 串畑 重行 総合内科 | — | 串畑 重行 総合内科 | — | — |
| | 2診 | 福田 裕恭 心療内科 | — | — | 福田 裕恭 心療内科 | — | 福田 裕恭 心療内科 |
| | 小児 | 福田 純男 小児科 | — | 福田 純男 内科・小児科 | 福田 純男 小児科 | 福田 純男 小児科 | 福田 純男 小児科 |

※急患はこの限りではありません。お気軽にお問い合わせのうえ、受診してください。 ※都合により、外来担当医が変更になる場合もございます。ご了承ください。

医療法人 ハートフル <http://www.amano-reha.com>

アマノリハビリテーション病院

■通所リハビリテーション ■訪問リハビリテーション

廿日市市陽光台5-9
TEL.0829-37-0800

診療科目 内科・リハビリテーション科・泌尿器科・脊椎外科・整形外科・循環器科
放射線科・小児科・心療内科・精神科

診療時間 午前9時～12時 休診日 日曜・祝日

廿日市在宅総合ケアセンターあまの

廿日市市串戸5-1-37

在宅医療支援室 TEL.0829-31-5122
地域連携室 TEL.0829-31-5226

廿日市在宅総合ケアセンターあまのは、医療法人ハートフルの在宅医療、高齢福祉、障がい福祉サービス・施設の総称です

あまのクリニック ■通所リハビリテーション TEL.0829-31-5218
■重度認知症患者デイケア TEL.0829-31-5262
■訪問リハビリテーション TEL.0829-31-5175

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5151(代)

診療科目 心療内科・内科・小児科
診療時間 午前9時～13時(受付は12時まで) 午後2時～5時
休診日 水曜(午後)・金曜(午後)・日曜・祝日

アマノ居宅介護支援事業所

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5213
電話対応可能時間 月曜～土曜 午前8時30分～午後5時30分

訪問看護ステーション ハートフルステーション あまの

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5212
電話対応可能時間 月曜～土曜 午前8時30分～午後5時30分

介護付有料老人ホーム 望海の里

廿日市市宮島口東2-13-15 TEL.0829-56-4580

介護付有料老人ホーム カーサ ミーア

廿日市市陽光台3-1-3 TEL.0829-37-1133

児童発達支援センター おひさま

廿日市市陽光台3-1-3 TEL.0829-37-1166

あまのコミュニティーケアプラザ LaLa

あまの保育園

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティーケアプラザ内1F
TEL.0829-32-8800
電話対応可能時間 月曜～土曜
午前7時50分～午後6時30分

生活介護事業所 ハートフルあまの

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティーケアプラザ内2F
TEL.0829-31-5581
電話対応可能時間 土曜・日曜を除く
午前8時30分～午後5時30分

放課後等デイサービス オレンジ・スマイリー

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティーケアプラザ内2F
TEL.0829-31-5582
電話対応可能時間 日曜・祝日を除く
午前8時30分～午後5時30分

広島西障がい者就業・生活支援センター もみじ

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティーケアプラザ内2F
TEL.0829-34-4717
電話対応可能時間 土曜・日曜・祝日を除く
午前8時30分～午後5時30分

相談支援事業所 あおぞら

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティーケアプラザ内2F
TEL.0829-34-4710
電話対応可能時間 日曜・祝日を除く
午前8時30分～午後5時30分

デイサービスセンター ゆうゆうあまの

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティーケアプラザ内3F
TEL.0829-31-5588
電話対応可能時間 日曜を除く
午前8時30分～午後5時30分

あまの訪問看護ステーション

岩国市牛野谷町3-49-53
TEL.0827-32-6265

● 電話対応可能時間 月曜～土曜、祝日
● 午前9時～午後6時 ※緊急時は24時間対応