

ハビリス

ハビリスの名は、リハビリテーションの語源である、ラテン語の、re (再び) + habilis (適した、ふさわしい) + ation (状態にする) から採ったものです。

宮崎県身体障害者相談センター
(高次脳機能障がい総合相談・支援拠点機関)

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2

TEL: (0985) 29-2556 (代)

FAX: (0985) 31-3553

<http://www.shinsyocenter-miyazaki.com>

目次

★地域リハビリテーション推進事業について ～事例紹介～

★転倒・転落に気を付けよう! 中高年からのロコモティブシンドロームの予防

★身体障害者手帳について

★高次脳機能障がい支援協力病院が増えました

地域リハビリテーション推進事業について ～事例紹介～

県内の障害者福祉施設等からの依頼により、当センターの作業療法士・理学療法士が施設等を訪問し相談に応じています。訪問の事例をご紹介します。

～依頼者のこれまで～

脳性麻痺による身体障害者手帳の肢体不自由1級を所持の女性。大学を卒業し、今年春から会社に就労した。みやざき障害者就業・生活支援センターの支援により、在宅にてパソコン入力業務を行っている。

相談内容 : タイピングスピードが上がらず作業後の疲労感が強い改善できないか。

訪問評価して分かったこと : タイピングをする際に机の高さが高かった。車椅子の座角が急であったために殿部が車椅子にはまり込み、タイピングのために体幹前傾と上肢挙上に努力を要していた。

対策 : 机の高さを2～3cm低くする。車椅子の前座高と後座高の差が大きかったため座角を調整し、角度を緩やかにした。

結果 : 座角が緩やかになったことで骨盤が中間位となり、体幹の安定性と自由度が向上したことで上肢操作が容易になった。また前腕で体幹の支持ができるようになり、姿勢保持に過剰な努力を要しなくなったため疲労感が軽減した。



相談前の様子



相談後の様子

※申し込みは市町村の障がい福祉担当窓口または当センターへ直接お問い合わせください。
(なお、現在リハビリ等を受けている方はご遠慮ください。)

転倒・転落に気を付けよう!

中高年からのロコモティブシンドロームの予防

ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome) (以下、ロコモ)とは「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。

ロコモの原因

「加齢による運動器自体の疾患」と「加齢による運動器機能不全」があります。加齢に伴う、様々な運動器疾患や身体機能の衰えに、運動不足が加わることにより「筋力」や「バランス能力の低下」などが生じると、「運動機能の低下」が起こり、転倒や転落しやすくなります。

＊知っていますか?50歳以上の70%以上の人にロコモの可能性がります!

- ◆ 何もないところをつまずいた
- ◆ 急いでいて、身体が気持ちについてこなくて足がもつれた
- ◆ 大丈夫と思った段差に引っかかった

中高年は脳内イメージ(まだまだ動ける)と身体能力(実際は動かない)のギャップが大きくなる世代なのです。

やってみましょう!

7つのロコモチェック

- 1) 片脚立ちで靴下がはけない
- 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3) 階段を上るのに手すりが必要である
- 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5) 15分くらい続けて歩けない
- 6) 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- 7) 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

*** これら上記の7つの項目のうち一つでも当てはまればロコモが疑われます。**

* 予防のための代表的なロコトレ

・基本の片足立ち(5~10回、1日3セット)

床から5センチほど前方に足を上げて、1分間キープしましょう。



・スクワット(5~10回、1日3セット)

深呼吸のペースで繰り返します。転倒に備えて後方にソファ等を用意してください。



ロコモ予防のためには、

- ・自分の身体を知る
- ・自分に合った運動を行う
- ・継続する

**老化は誰にも避けられません。
しかし予防によりロコモになるリスクを最小限にすることはできます。
あなたも今日から取り組んでみませんか。**

身体障害者手帳について

身体障害者手帳は、身体障害者福祉法に定められた障がいがあると認定された方に交付されるものです。

対象となる障がいの種類は、肢体不自由、心臓、じん臓、視覚、聴覚、呼吸器などとなっています。また、障がいの程度によって1級から7級に区分されています。(ただし、7級の障がい一つのみでは手帳の対象にはなりません。)



身体障害者手帳の申請窓口は各市町村で、申請には医師の診断書が必要になります。診断書を作成する医師は、県（または市）の指定を受けている必要がありますので、申請をお考えの方は、お住まいの市町村の障がい福祉担当窓口にご相談ください。

また、申請してから手帳が交付されるまでの期間は、おおむね60日以内です。ただし、認定に当たって、特に医学的・専門的な審査が必要な場合等は、宮崎県社会福祉審議会に諮問することになりますので、さらに日数がかかります。

なお、身体障害者手帳は、障がいが永続すると認められる方に交付されるものです。疾病の発症直後や手術直後など、十分な観察期間を経していない状態での申請は、手帳交付の対象とならない場合もありますので、ご注意ください。

身体障害者手帳を取得すると、各種福祉サービス（介護、補装具、*自立支援医療（更生医療）など）や、公共交通機関の料金の割引等を受けることができます。サービスによっては、障がい程度などによって制限のある場合がありますので、その利用方法については、各サービスの担当窓口にご確認ください。

* 自立支援医療（更生医療）とは

自立支援医療（更生医療）とは、身体障害者手帳を持っている18歳以上の方が、手帳に記載されている障がいを軽減したり、除去するための医療です。自立支援医療に該当すると、医療費の一部が公費で負担されます。ただし、医療保険給付（高額療養費を含む）が優先され、その自己負担分に対して自立支援医療が適用されます。

この自立支援医療は、自立支援医療機関として指定されている病院等で受けられますが、事前に支給決定を受けなければ公費負担ができないこともあります。申請をお考えの方は、お住まいの市町村の障がい福祉担当窓口にご相談ください。

高次脳機能障がい支援協力病院が増えました



高次脳機能障がい者への支援体制の充実を図るため、県内の医療機関に支援協力を呼びかけています。支援協力病院として、平成26年1月に新たに5病院が加わり、現在19の医療機関にご協力いただいています。

支援協力病院は、支援拠点機関(宮崎大学医学部附属病院、宮崎県身体障害者相談センター)と連携・協力して、高次脳機能障がい者へ医学的な見地からの支援を行っています。

高次脳機能障がい支援協力病院

圏域	所在地	病 院 名
宮崎東諸県	宮崎市	医療法人社団孝尋会 上田脳神経外科
		社会医療法人同心会 古賀総合病院
		一般財団法人潤和リハビリテーション振興財団 潤和会記念病院
		一般財団法人弘潤会 野崎病院
		医療法人社団六参会 まつばし川野整形外科
	独立行政法人 地域医療機能推進機構 宮崎江南病院	
	国富町	医療法人慶明会 けいめい記念病院
日南串間	日南市	日南市立 中部病院
		医療法人文誠会 百瀬病院
都城北諸県	都城市	一般社団法人藤元メディカルシステム 藤元総合病院
西諸県	小林市	医療法人三和会 池田病院
		特定医療法人友愛会 園田病院
西都児湯	西都市	医療法人隆徳会 鶴田病院
	高鍋町	医療法人宏仁会 海老原総合病院
日向入郷	日向市	医療法人社団慶城会 瀧井病院
		医療法人誠和会 和田病院
	門川町	社会福祉法人恩賜財団済生会支部 宮崎県済生会日向病院
県北部	延岡市	一般財団法人潤和リハビリテーション振興財団 延岡リハビリテーション病院
		医療法人建悠会 吉田病院