

第14回群馬県地域リハビリテーション協議会報告

群馬県地域リハビリテーション協議会・委員長 山口晴保

H25年3月21日に県庁294会議室で群馬県地域リハビリテーション協議会が開催された。沼澤弘平介護高齢課長から地域包括ケアの中でのリハの役割増強について挨拶をいただいた後に、議事に入った。

まず県支援センターと各広域支援センターの実績が報告された。それぞれの支援センターが特色のある取り組みを行っていたが、本年度はどの支援センターも介護予防サポーター育成を行い、平成24年度だけで初級728名、中級605名、上級272名の介護サポーターが誕生した。平成18年度からの7年間では、初級7,158名、中級5,018名、上級1,994名となり(表)、34市町村で介護予防サポーターを活用している。また、既に育成した介護予防サポーターのフォローアップ研修を担当している広域支援センターもあった。平成24年度は26市町村が養成研修を実施し、平成25年度には19市町村が実施を予定している。

また、各地域で行われている介護予防イベントに、多くの広域支援センターが参加し、運営に協力し、町村との連携を深めていた。さらに、市町村の介護予防事業やサロンなどへのリハ指導や評価の支援なども多く報告された。今後は、市町村との関係をさらに深めて、運営資金を市町村から得る様な体制づくりが望まれる。

来年度の地域リハ関連の予算は、厳しい経済状況の中で、本年と同額となる。限られた予算内ではあるが、予算を有効活用して、引き続き市町村と連携して介護予防サポーターの育成やフォローアップ研修などに引き続き広域支援センターが関わっていく。

最後に、障害政策課から障害者の地域リハ連携のポンチ絵が示された。この話題の中で県立障害者リハビリテーションセンターの整備計画が話題となったので、名称にふさわしい機能強化をお願いした。

表 これまでの介護予防サポーター養成数 平成25年3月31日現在

	上級(実施市町村)	中級	初級
平成18年度	66名(4市町村)	1,172名	2,093名
平成19年度	285名(8市町村)	942名	1,184名
平成20年度	540名(18市町村)	762名	1,083名
平成21年度	377名(17市町村)	650名	876名
平成22年度	283名(16市町村)	499名	672名
平成23年度	171名(11市町村)	388名	522名
平成24年度	272名(17市町村)	605名	728名
累計	1,994名	5,018名	7,158名

群馬県地域リハビリテーション広域支援センター連絡協議会

群馬県地域リハビリテーション支援センター長 山崎恒夫

平成25年3月21日、群馬県庁294会議室にて平成24年度広域支援センター連絡協議会が開催されました。例年本協議会は年1回の開催ですが、本年度は臨時に昨年10月にも開催されたことから、今回が実質2回目となりました。協議会には各広域支援センターの代表11名の方々(1名欠席)を含めて総勢16名が参加いたしました。会議では各地域での行政との関わり方、広報活動の問題点や成功例の紹介、介護予防事業に関するケアマネージャーの方々との連携のあり方、介護サポーター養成事業の今後のあり方、今後の予算のことなど、大変活発なご意見、ご議

論をたくさんの方々からいただきました。会議を通して、不十分な予算と人員にも関わらず、各広域支援センターの方々も精一杯奮闘してくださっている様子がひしひしと伝わってきました。また群馬県も県の財政事情が苦しい中、予算確保に努めていただきました。県支援センターとしましても、皆様の熱意に報いるように、精一杯の活動を続けていく決意を新たにいたしましたところですので。ご関係の皆様、来年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

第11回群馬地域リハ研究会報告

野澤孝司「笑いを科学的・技術的に研究する取り組み」にまつわるお話……………山口晴保

笑いを研究する学者は少ない。心理学では、うつ病や不安・脅迫神経症などの病的状態を研究対象にする領域がメインになっていて、笑いのような「健康な」心理学はとてもマイナーな研究領域である。しかし、近年、ポジティブサイコロジー（前向き心理学）という領域が起り、前向きな心理にも光が当たるようになりつつある。それでも、笑いの研究は低俗で学問でないという見方があり、研究費が付かない。そして、大学の心理学教室は臨床心理士の育成を掲げていて、笑いの心理学研究者が教職を得るのは難しいという。このような逆境の中で、地道に笑いの心理学を探究している学者が今回の演者である。

以下は講演からの抜粋である。笑い(広義)には、声を出して笑う laugh(口を縦に開いている)と、声が出ない smile(歯をむき出して口が横に開いている)がある。チンパンジーでは laugh は子供達の遊びでみられ、大人になるに従い笑わなくなる(ヒトも同じ)。smile は上位の階級者への挨拶(服従の印;劣位の表情)である。体性感覚による笑いとして、毛繕い(グルーミング)から発展したくすぐりによる笑いがある。くすぐりによるネズミの笑い声は 50kHz で、人間の耳には聞こえない高周波だというのがおもしろかった。

「楽しいから笑うのか、それとも笑うから楽しいのか」という命題がある。てんかんの病巣を捜す検査中に前頭葉補足運動野(BA6;おかしさを感じる部位ではなく運動プログラムの貯蔵庫)を電気刺激したら患者が突然笑い出したシーンが映された。電気刺激で笑いの動作を誘発すると、患者はおかしくて笑い転がっていたのである。まさに、「笑う動作から楽しいと感じる」のである(BA6→島皮質→扁桃体と前頭葉眼窩野と信号が伝わって感情を生じる)。

笑いは期待が裏切られたときに生じる。前頭葉で膨らませた期待(予測)が急に外れる(オチ)と、笑いまたは恐怖を生じる。笑いを生じているとき、脳内では報酬物質のドーパミンが増えている。

大笑いすると体の力がガクッと抜けて倒れ込んでしまうカタプレクシー(情動脱力発作)のビデオも初体験で興味深かった。

笑いは健康に様々な効果を及ぼす。免疫系の強化(がん細胞の除去)、疼痛の緩和などが明らかにされて

いる。そこで、笑いを定量化しようと笑い測定器を開発した。笑いの量を aH(アッハ)という単位で表す装置である。腹筋の筋電図を拾って律動的運動(ハッハッハという呼吸運動)の記録から笑いを定量化するのである。このような装置を用いて定量的な心理実験を行って笑いの効用を明らかにしたいということであった。

笑いの社会実践活動にはクリニックラウン(病院で患者を和ませる道化師)、ラフターヨガ、笑い療法士や笑み筋体操などがある。

おかしな仕草と表情で笑いを取るロボットも早稲田大学との共同研究で開発中である。とても楽しい映像を見せていただいた。

以下は筆者の感想である。笑いの研究は、マイナーで地道な研究だが、これからの医療にとっても重要である。病的心理よりもポジティブで健康的な心理にも目を向けるべきである。ポジティブな気持ちが QOL 向上には欠かせないのだから。笑いは副作用のない薬である。今回の講演で笑いに興味を持つ方が増えたと確信している。演者に感謝である。

野澤先生がどうしてもアインシュタインの脳切片を見たいというので、講演の翌日、群馬の定番〜県庁 32 階の眺望を満喫していただいたあと、群馬大学山口研究室で顕微鏡をのぞいてもらった。そのあと、前日尋ねられた群馬の銘菓の答「焼きまんじゅう」を前橋ではベストの田中屋で賞味し、前橋文学館に送った。その夜、文学館は入館者が他に居なくて、付きっきりの解説で「萩原朔太郎の人生と前橋市の生糸産業、明治・大正時代と現在との社会・産業状況の劇的な変遷の小史など、学校での歴史・文学の授業のような体験」をしたと報告をいただいた。



インテリアとリハビリが結びつくとうなるか？造語であるらしいが…。意味としてはインテリアの持っている本来の力を再び適切にする=空間を良くする知恵を伝えるとのこと。はじめは不思議な感覚であったが、専門職であればあるほど、目から鱗が落ちるような内容であった。リハビリの対象者は、最初からやる気があって、頑張る人ばかりではない。何かのきっかけさえあれば、少しずつ前向きになれるような人々への工夫をご紹介いただいた。それは、ある女性が白い三角巾を必要としたとき、

白い生地よりも水玉のスカーフや柄が入ったスカーフを三角巾に使ったほうが、外出する気になる事例であった。最も難しい相手のモチベーションをあげることは環境を一部変えることによって可能となる。また病院や施設などの掲示物の飾り方一つで、アートとしての価値を高めることができる内容など、そこには教科書にない現場で工夫された知恵が散りばめられていた。重要なことはできそうなことを2日以内に行動することだそうだ。明日からできる工夫を行ってみよう。

「介護予防サポーター(上級)の学び直しニーズ」全県調査の経過報告

群馬大学大学院保健学研究科リハビリテーション学講座 亀ヶ谷忠彦

このたび群馬県地域リハビリテーション支援センターと群馬大学大学院保健学研究科は、全県の上級介護予防サポーターを対象に、サポーター活動の目的や介護予防に関する知識・技術を学び直す追加的な研修(「学び直し」)についての意見、希望を調査しました。

調査を開始した昨年12月から今年2月までの期間に、合計263名の上級サポーターから回答が得られました。サポーター活動の目的としては「自分自身の健康づくり、介護予防のため」や「自分の能力や技術を高めたり、新しい知識を習得するため」といった内容が多く挙げられていました。半数以上の上級サポーターが「学び直し」のための追加的な研修が必要であると回答しており、研修に希望する内容は筋力トレーニングの指導法や救急時の対処法、サポーター同士の情報交換など多岐にわたっていました。

今後アンケート調査の結果を詳しく分析し、「学び直し」研修の企画や教材の開発など介護予防サポーター活動を拡充・支援するために役立てていきたいと考えております。調査にご協力いただいた上級サポーターの皆さまへ心よりお礼を申し上げます。

第3回介護予防サポーター交流大会開催

群馬県地域リハビリテーション支援センター事務局長 浅川康吉



平成25年2月3日に伊勢崎市にあるスマーク伊勢崎のスマークホールにて第3回介護予防サポーター交流大会を開催しました。大会の目的は、第2回大会(平成23年2月27日、高崎イオン)と同様で、サポーター間の交流と一般県民へのサポーター活動の紹介です。

当日は10団体のブース出展と1団体のステージ発表があり、150名ほどの方々が来場しました。それぞれのブースには写真やイラストなどを使って工夫を凝らしたパネルが展示されており、会場は明るく楽しい雰囲気でした。なかにはDVD映像を流すブースや、パンフレットなどの資料を置いたブースもあり、来場者の方々から好評を博していました。ステージ発表では「ADL体操」の紹介が行われました。およそ1時間、時には真剣に、時には笑いながら、みんなでいろいろな運動を楽しみました。

介護予防サポーターの活動は地域特性を反映してますます多様化しているようです。県支援センターとしてはサポーター育成の支援だけでなく、地域間の情報交流の機会をつくることにも力を入れていきたいと思っております。

出展団体(アウエオ順)

伊勢崎地域リハビリテーション広域支援センター・伊勢崎市地域包括支援センター・伊勢崎市介護予防推進協議会・ADL介護予防ボランティアの会／大泉町／桐生市地区介護予防サポーター連絡会／渋川市・渋川市介護予防サポーター／高崎市／利根沼田地域リハビリテーション広域支援センターうちだ／沼田市／藤岡市介護予防サポーター／前橋市／みどりふれあいサポーター連絡会

華麗に加齢のサイエンス 2013 開催

群馬県地域リハビリテーション支援センター事務局長 浅川康吉

平成 25 年 3 月 7 日に前橋市の群馬会館で「華麗に加齢のサイエンス 2013」が開催されました。このイベントは群馬大学大学院保健学研究科と群馬県と群馬県地域リハビリテーション支援センターとの共催イベントで、群馬大学の平成 24 年度地域貢献事業としての支援を受けて行われました。

当日は午前中に群馬大学の山口晴保教授による特別講演「老化は走ってはいけませんね！」が行われ、午後には、前橋市、高崎市、沼田市、藤岡市の 4 市による地域保健事業紹介が行われました。会場内には測定・体験型ブースも設けられました。血管年齢や体組成の測定、脳機能トレーニングや利き手・利き目のチェックの体験、また、排尿の困り事相談や女性の悩み相談など計 6 つのブースで群馬大学の先生方が対応しました。来場者数は約 250 名で、一般県民のほか行政関係者も多く来場されていたようです。

今回のイベントを通じて群馬大学には素晴らしい先生方がいらっしゃるだけでなく、さまざまな検査・測定機器があることもわかりました。大学のもつ人材、機材は地域リハを進めるうえで大きな社会資源と見ることもできます。県支援センターとしては、これから大学との関係づくりも積極的に進めていきたいと思えます。

活動報告 藤岡市



ぐんま認知症アカデミー

第 8 回春の研修会

日時:平成 25 年 5 月 19 日(日)13:30~18:00

場所:群馬会館 ホール 参加費:500 円

●講演 I「BPSD に対する理解と治療戦略」講師:木村武実先生 国立病院機構菊池病院(熊本県)臨床研究部長 医師

●「老人看護専門看護師ってどんな人!?-理念や理論を現場に-」講師:小玉幸佳先生 特別養護老人ホームくやはら 老人看護専門看護師

●講演 II「日々は職業道楽~介護は私の天職です~」講師:澤田加奈子先生 ケアホームいちいの杜(宮城県)マネージャー

※詳細とお申込は、ホームページをご覧ください。

<http://happytown.orahoo.com/ninchi/>

県支援センター事務局便り

(H24.11~H25.3)

- 11.28 ニュースレター19号発送
- 1.26 第11回群馬地域リハ研究会
- 2.3 第3回介護予防サポーター交流大会
- 2.27 県介護高齢課より事業予算を受入
- 3.7 華麗に加齢サイエンス2013
- 3.21 第14回群馬県地域リハビリテーション協議会・広域支援センター連絡協議会
- 3.29 ニュースレター20号発行

群馬リハネット事務局便り

(H24.11~H25.3)

平成 25 年 3 月現在会員等の状況

* 加入団体 32 団体

* 賛助会員 団体会員 2 団体

(株)孫の手・ぐんま(旧ハッピーラブハッピー)と、榛名荘病院より賛助会費をいただいております。

* 個人会員 1名

11.28 ニュースレター14号発送

12.2 ぐんま認知症アカデミー

第7回秋の研究発表会(後援)

1.26 平成 24 年度第 2 回理事会

編集デスク

山口晴保 清水尚子

山上徹也 角田祐子

発行

群馬県地域リハビリテーション支援センター

連絡先

群馬県地域リハビリテーション支援センター事務局

群馬大学大学院保健学研究科内

Tel/Fax : 027-220-8966

E-mail: tsunoday@health.gunma-u.ac.jp