



### 目次

廃用症候群 <安静の副作用>.....	1
平成26年度 総合リハビリテーション センター祭 開催！ .....	2・3
高次脳機能障害研修会（北信地域）の開催.....	4
障害があっても、無限の可能性 .....	4

発行：長野県立総合  
リハビリテーションセンター  
編集：広報紙委員会  
住所：長野市下駒沢618-1  
TEL：026-296-3953  
FAX：026-296-3943  
URL：<http://www.pref.nagano.lg.jp/rehabili/index.html>

## 廃用症候群 <安静の副作用>

医務部長 清野良文



病気や怪我というのは基本的にある一部の臓器の障害ですが、長期安静・臥床によって他の正常な部位にまで機能低下をもたらすことを「廃用症候群」と呼びます。廃用は、筋力低下、関節拘縮、骨粗鬆症、心肺機能低下、ボケやうつ、肺炎など様々な病態をもたらす、まさに安静の副作用とも言えるのです。

一般的に床上で1週間安静にしていると10～15%の筋力低下となり、2週間の臥床によって生じた体力低下の回復には、6週間のリハビリが必要とされています。高齢でぎりぎりの体力で生活してきた方には、寝たきりにもつながる恐い病態です。廃用の防止には最低1日1時間程度の立位歩行が必要で、これ以下の活動では確実に体力は減衰することとなります。

リハビリテーションの最終目標は、「残された機能を最大限に発揮させる」ことです。残念ながらリハビリによって麻痺など損傷された神経そのものを治すことはできません。ただ、脳や脊髄の麻痺自体は1年程の間は改善する余地があり、この期間に集中したリハビリを行うことが重要となってきます。

長野県立総合リハビリテーションセンターに脊髄や脳神経の損傷で入院された方は皆、神経麻痺による機能障害と、活動が制限されてきたことによる廃用症候群の二つを合わせ持っています。そのため、入院時には、どの部分が麻痺による障害で、どれくらい廃用症候群が関与しているのか見極める必要があります。何故なら、廃用症候群は努力によって回復させることができるからです。皆さんが老化だと思い込んでいる体力の減退も、多くは運動不足による廃用症候群が関与しています。

リハビリテーションには理学療法士や作業療法士と一緒にストレッチしてもらったり、歩いたりする「してもらいリハビリ」と、自主トレーニング中心の「するリハビリ」があります。病院で毎日、午前午後30分訓練したとしても、他の時間何もしないと廃用は改善するどころか進行してしまいます。廃用症候群に立ち向かうためには、自分に適した運動を自分で調べ、積極的に取り入れ継続していく「するリハビリ」が重要となってきます。どんな運動をすればいいか迷うときには、是非病院スタッフに相談してみてください。

### 整形外科手術 = 機能再建

当センターの整形外科で行っている手術は、痛みや麻痺、歩行障害そのものを改善すること＝機能再建を目的としています。お陰様で、私が当センターに赴任してから施行した人工関節置換術（股、膝）は今年1,000件に達しました。また脊椎外科の手術件数は長野県内でもトップクラスとなっています。他、内反尖足の矯正術、麻痺手の再建、異所性骨化・褥瘡の手術などを行っており、今後も技術を高めて行くよう努力していきたいと考えています。

なお、人工関節や脊椎の術後のリハビリは、努力すればいいという訳ではなく、無理をしないで治療過程に合わせた訓練を進めてください。

## 平成26年度 総合リハビリテーションセンター祭 開催!

平成26年11月1日、センター開設から40年の節目に総合リハビリテーションセンター祭が開催されました。今年のメインテーマは「センター40周年 いまむかし」ということで過去から現在までのセンターの歴史を振り返る記念となるお祭りとなりました。あいにくの雨空にも関わらず大勢の方に来ていただき、大盛況のうちに終えられたこと大変嬉しく思います。ご来場いただいた皆様誠にありがとうございました。今回はその模様を少しだけご紹介いたします。

### サンアップルホール



#### ・講演会「楽しく生きる車いす生活」

講師：車いす陸上競技選手 樋口政幸さん

当センターの利用者であった樋口さん。迫力ある競技映像を交え、受傷してから現在までの貴重な体験を話してくださいました。新しいことへ前向きに挑戦する姿に元気をもらいました。



#### ・患者様と共に妖怪体操!

入院患者さん、田丸次長、看護師によるコラボレーションでハンドベルとギター演奏、今年流行の「妖怪体操第一」を踊りました。会場で見ている子供たちも思わず一緒にダンスしてしまうほど、会場全体が大変な盛り上がりでした。



#### ・古里小学校合唱部 合唱

今年で3年連続参加してくれました。今年はお揃いの衣装を身にまとった合唱部です。天使の歌声を4曲披露してくれました。



#### ・東北中学校器楽部 演奏

今年初めての参加です。器楽合奏部は全国でも数少ない部活動だそうです。珍しい形をした楽器の音色に酔いしれました。



## 各種企画



### ・バザー

職員の皆様に協力していただき、賑やかなバザーとなりました。日用品他、多彩な品ぞろえで多くのお客様に立ち寄って頂き大盛況に終わりました。



### ・そば打ち実演、新そば振る舞い

恒例となったそば打ち実演と新そばの振る舞い。今年も長蛇の列ができ、大勢の方に打ちたての新そばを楽しんでいただくことが出来ました。



### ・作業療法科 40周年記念生産品展示即売会

作業療法科の訓練で出来上がった作品を展示・販売しました。同時に開催した作業療法のいまむかしスライド上映は、多くの方にご覧頂きました。



### ・君も外科医だ！ちびっ子ナースに変身

本物の手術衣を着て手術のデモンストレーションを体験。たくさん子どもたちが外科医やナースに変身し実際の医療に触れていただきました。



### ・競技用車いすの展示

パラリンピックの影響もあり来室された子どもたち、保護者や見学者の多くが競技用車いすに興味を持ち乗車希望され大盛況でした。



### ・若槻養護学校生徒製作品の展示即売

園芸班の小菊やUVストラップ、木工班のコースターやペン立て、手芸班のボックスティッシュカバーなどの展示即売を行い、大勢の方にご覧頂きました。

## 高次脳機能障害研修会（北信地域）の開催

更生相談室 田中 智大



平成 26 年 9 月 27 日土曜日、参加者 103 名のもと、長野県教育会館において高次脳機能障害研修会（北信地域）を開催しました。この研修会は、長野県内の 4 つの高次脳機能障害支援拠点病院を中心に各地域（東北中南信）で開催しており、北信地域では平成 16 年度の第 1 回から数えて今年で 11 回目の開催となりました。

今年の研修会の大きなテーマとして「福祉サービス・社会資源につながりにくい方への対応」を掲げ、神奈川リハビリテーション病院で高次脳機能障害相談支援コーディネーターとして活躍されている瀧澤学さんを講師にお招きしました。

講演では、高次脳機能障害の概要や高次脳機能障害の方に対する支援の方法、実際の支援で利用する各種制度の活用事例等を幅広く、大変分かりやすくお話いただきました。

また、「北信地域での取り組みや北信地域の社会資源の紹介」と題して、当センターでの取り組みや北信地域の社会資源の紹介等をさせていただいたほか、当事者家族の立場からも発表をいただき、家族としての思い、希望するサービスや支援についてお話をしていただきました。

今回は、支援の実践や当事者家族の思いについて、支援者と当事者、当事者家族が共に学ぶことができた研修会であったと思います。

## 障がいがあっても、無限の可能性

看護部長 上原 幸恵

当センターで看護師として働き 36 年となります。当センターに就職し「障がい」に対する思いがどんどん変化しました。急性期の病院で働いていた時は、身体機能の一部を失った方の未来を一緒に考えることができませんでした。当センターに来て、重度の身体障害の方が明るく前向きに訓練に取り組んでいる姿を見て、大変感激したことを覚えています。そして、5 年、10 年、20 年、30 年と、退院や退所された方と時々お会いし、生活ぶりや活躍ぶりを伺うにつけ、いろいろな夢を実現されていることを知り、障害があっても、夢を持ち続け、あきらめずに取り組むことの大切さを教えていただきました。私もその方の持つ夢や希望を守り育てるように関わりたと思いました。当センターを退院・退所後に、重度の障害があっても、一人暮らしを実現した人、結婚した人、親となった人、車の運転ができ就職した人、障害者の仲間のために取り組んでいる人、歯医者になった人、パラリンピックに出場した人、木彫り・写真・俳句などの趣味の世界を継続し全国で受賞した人、数えたらきりがありません。自らの障害を理解され、何ができるか、何が必要かと取り組んできた結果だと思えます。

時間の経過とともに、身体状況も、精神状況も、周囲の方々も、社会の制度も変化していきます。自らがどうありたいかを考え、伝えられ、自分ができること、支援を依頼することが大切です。

当センターは、病院から社会へのつなぎの場です。リハビリを目的に利用される方の多くは、大事故や病気でやっとの救命の後、障害の残った身体の変化に大変つらい思いをしている時期に当センターへ転院となります。障害がほぼ固定し、これからの生き方を考えていただく段階となりますが、なかなか自らの障害を客観的に捉えることは難しく辛いことです。たとえば、下半身が麻痺しても、歩きたいという思いは簡単には断ち切れません。そんな時は、目標を 2 つ持っていただくようにしています。1 つは、当面の目標（下半身の麻痺での生活や訓練）、2 つ目はもっと長期的な目標（歩くこと）です。無理だと決めつけず、希望を持ち続けること。目標は時間の経過の中で修正していけばよいことです。

そして、ここで同じ障害を持つ方や障害を理解する方との仲間作りをしてほしいと思います。退所後も支えあえる大切な存在になります。できれば、その輪の中に私も加えていただければと思います。

◎当センターでは、障害者支援施設部門のニュースレター「リハビリ通信」も年 2 回発行しています。（最近の「リハビリ通信」は、当センターホームページに掲載していますのでご覧ください。）