旭神経内科リハビリテーション病院

新型コロナウイルスによる影響で一時中断しておりましたが、今年度より、社会復帰 へ向けた集団訓練「さくらの会」(週1回)を、より就労・復職を意識した内容に刷新し て開始しました。この訓練は「就労・復職を目指している方に、高次脳機能障害に関 する正しい知識を提供する「学んだ知識を日常生活で活用できるように、ワークブ ックなどを利用して実践の場を提供する「同じ障害を持つ方同士、お互いに刺激し あって、更なる機能向上を目指す」「家族の方々に対して、交流の場を提供する」など を目的としています。また、実践の一環として、調理プログラムの実施や、毎年実施し ている高次脳カフェの企画段階からの参加を予定しております。



亀田リハビリテーション病院

昨年度は支援の領域を拡大するように活動いたしました。基本は安房地域を軸に 活動していましたが、夷隅地域との連携を図り、また君津地域まで活動の幅を広げ るようにしました。しかし昨年度は台風災害と新型コロナウイルスの影響で完全に 実施できませんでした。今年度はコロナ対応をしながら昨年のできなかったこと 実施し、そして原点にもどりこのようなコロナ禍の中、当事者・家族会によりそいな がら活動していきたいと思います。特に毎年人気のある恒例の高次脳機能障害に 関連した映画上映会を工夫して実施できればと考えております。 (写真は過去の映画上映会です。)



総合病院 国保旭中央病院

今年度より海匝・香取圏域の支援拠点機関として指定を受け、活動することとなりました。 当院は、千葉県北東部から茨城県南東部を医療圏とする自治体病院であり、昭和28年の開設 以来、地域医療を担う中核病院として発展してきました。現在、病床数989床、診療科目40科を 有し、急性期・高度急性期医療を中心に、小児医療、周産期医療、精神医療、緩和医療など多岐 にわたって専門性の高い医療を提供しています。高次脳機能障害への取り組みに関しては、こ れまでも復職・復学や地域生活に向けた個別リハビリテーションや精神科デイケアにおける リハビリテーション活動、療養上の問題に関する相談支援などを行って参りました。今後は、 関係機関とも連携しながら、高次脳機能障害者への支援に関する取り組みの普及・啓発をさ らに推進していきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。



▲神経精神科で実施している「喫茶活動」の様子



編集後記

■三代目Oからこ~じのう掲示板の編集をバトンタッチした四代目H です。そして、引き継いだ途端に新型コロナで右往左往。そんな混乱 の中、今年度初回の掲示板は、スタッフで知恵を出し合って作った "ちば高次脳みんなでつながろうプロジェクト"を特集することにしま した。コロナ禍でもスクスクと育っている野菜たちや、キレッキレの動 きで体操&ダンスしているちーばくんを見て、少しでも前向きなエネ ルギーを受け取ってもらえると嬉しいです。(四代目H)

■当たり前だった日常が当たり前ではなくなり、限られた空間で 生活するには、かなりストレスがかかります。いまの状況は自身が 障害を持って身動きできなかった頃の気持ちと似ています。当時、 限られた動きの中で「何ができるか」に目を向けましょうと障害を 持つ先輩に助言された言葉を思い出します。不便ばかりの日常は 苛立ちもありましたが、少しずつ新しい生活に慣れてくると、楽しみ を探したりもしました。その時もいまも変わらないのは人とつなが っているっていうこと。オンラインでつながる。形が変わってもつな がっているって、やっぱりいいですね。(Y)



発 行■(社福)千葉県身体障害者福祉事業団 千葉県千葉リハヒ リテーションセンター 千葉市緑区誉田町 1-45-2 Tri 043-291-1831(代) 内 198 発行責任者■高次脳機能障害支援センター センター長 長谷川純子

http://www.chiba-reha.jp/ ※ホームページからご覧いただけます



千葉県千葉リハビリテーションセンター 高次脳機能障害支援普及事業広報誌



● 特集号 みんなでつながろう プロジェクト

揭示板





こ~じのう掲示板は千葉県千葉リハビリテーションセンターや千葉県、全国の高次脳機能障害に関わる情報を紹介する広報誌です

英の花メッセージ

菜の花メッセージは、高次脳機能障害支援にかかわる方々 から、応援メッセージを頂き掲載しております。



「これからの高次脳機能障害支援センターについて」

千葉県千葉リハビリテーションセンター センター長 菊地

みなさんこんにちは。本年4月からセンター長に就任した菊地尚久 と言います。よろしくお願いします。

ご存知のように高次脳機能障害支援センターは当センターが国の 高次脳機能障害支援モデル事業の地域拠点に指定されてから、長年 にわたり県の指定機関として活動してきました。千葉県全域において、 高次脳機能障害で困っている方々やそのご家族に対して、障害をご理 解いただき、障害に対していかに対応すべきか、地域での活動や就学 ・就労に向けてどのように進めていけばよいのかなどを個別支援、グル ープ訓練、研修会や講習会の開催などを通して進めてきました。

おかげさまで相談件数は年々増加しており、千葉県全域の方々に対 して直接的に支援するだけのマンパワーが厳しくなってきています。 また千葉県は広域で当センターまで来ていただくのにかなり遠方な場 合もあります。このような状況の中、今年度、従来の地域支援拠点機関 である旭神経内科リハビリテーション病院、亀田リハビリテーション病 院に加えて、新たに国保旭中央病院が地域支援拠点機関に指定される こととなりました。私共としては直接支援を継続するとともに、これらの 病院を後方支援して活動したいと思っています。また、我々が今まで取 り組んできた内容を振り返り、より効果的で効率的な支援を行えるよう にデータベースの構築を始めることにしました。

これからも高次脳機能障害でお困りの方に対して、直接的に、間接 的に全力で支援を続けていきたいと考えておりますので、今後とも皆 様方の当センターに対するご支援ご協力をよろしくお願い致します。



菊地先生の経歴

【経歴】

1990年 金沢大学医学部医学科卒業

米国カリフォルニア大学デービス校 医学部リハビリテーション研究施設留学 1996年

金沢大学大学院修了, 医学博士取得 1999年

横浜市立大学医学部附属病院 リハビリテーション科助手

2004年 米国バージニアコモンウェルス大学 リハビリテーション科研修

2006年 横浜市立大学医学部附属病院

リハビリテーション科准教授 2014年

横浜市立大学附属市民総合医療 センターリハビリテーション科・リハビリ テーション部部長

2017年 千葉県千葉リハビリテーションセンター

副センター長

2020年 同センター

センター長

こ ~ じのう掲示板 41

千葉県千葉リハビリテーションセンター

高次脳機能障害支援センター





高次脳機能障害支援センター 新・支援センター長 長谷川 純子

みんなでつながろうプロジェクトってなに?

新型コロナウィルス拡大により私たちの活動が制限され、当事者やご家族の皆様においては、 日中活動がままならず、心身の健康への影響など、不安を感じておられる方もいらっしゃるの ではないでしょうか。この頃は、一時期に比べて少しずつ制限が解除されてはいますが、未だ 予断を許さない状況です。『ちば高次脳みんなでつながろうプロジェクト』は、新型コロナでお 困りのみなさまのお役に少しでも立ちたい! という、高次脳支援センタースタッフの想いを詰 め込んで作ったホームページサイトです。この掲示板で少しでも興味を持たれた方は、ぜひ実 際のサイトをご覧になってください。

■みんなでつながろうプロジェクトはこちらから■

ちば高次脳応援サイト 🔍

https://www.chiba-reha.jp/koujinou-center/cheering/





プロジェクト第2弾 日常生活で使える豆知識 プロジェクト第3弾 みどりでつながろう プロジェクト第4弾 家族会の取り組み プロジェクト第5弾 チーバくんと運動しよう

プロジェクト 第 「 弾 自宅でできるリハビリテーション

ネットでつながる

在宅時間が長くなることで生活が単調になり、日中活動の低下、夜更かし、運動不足、 食べ過ぎ…など、生活が乱れやすくなります。第1弾では、「自宅でできるリハビリ」と して、生活リズムを維持するための幾つかの提案や、生活の中で心がけたいことなど をまとめてご紹介しています。

ホームページの内容

1.生活リズムを守ろう 2.日中活動を作ろう 3.家事をやろう 4.注意してほしい点 5.日課のモデル

6.さいごに

プロジェクト 第 🦭 弾 日常生活で使える豆知識

豆知識でつながる

自粛生活になり、家にいることが多くなって普段とはちょっと違う困り事が出てきた、 という声を聞きました。そこで、私たちが今まで支援を通して提供してきたものの中 から、「自粛生活だからこそ役立ててもらいたい豆知識がある! ぜひこの機会に紹介 したい!」と思いホームページに載せることになりました。これは自粛生活後にも役立 てて頂けるものです。

ホームページの内容

1.お料理の困りごと 2.お買い物の困りごと 3.片づけの困りごと 4.生活リズムの困りごと 5.時間の活用方法 6.運動不足解消 7.お子さんに関する困りごと

1.お料理の困りごと

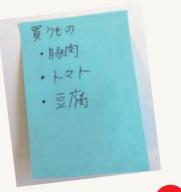


※ホームページには献立表を作るポイント以外、買う物リスト、買っちゃダメリストも掲載して います。支援のご参考になさってみてはいかがでしょうか

2.お買い物の困りごと

買う物リスト

こんな時期だからなるべくスムーズに短時間に買い物したい けど、選ぶのに時間がかかる、買い忘れがあってまた行かなけ ればならない、なんて声が聞かれます。そこで、買いもの忘れを 防ぐために、買うものリストに書いて持っていくと良いでしょう。 ✓をつけるのも有効です。



献立表

「自粛となり家で食事を作ることが増えて大変」という言葉が聞 かれます。高次脳機能障害をお持ちの方は、実際の調理よりも 献立を考えることに苦労するようです。数日前に作った食事を 忘れてしまったり、なかなか献立が浮かばず、同じメニューが続 いてしまうようです。そんな方へ、1週間の献立表を導入してい ます。これは、献立が『見える化』されることで同じメニューにな ることを防ぐことが出来、また主食、主菜などの項目を分けるこ とで考える手がかりにできる、ということがポイントです。使用さ れている方たちからは、「考えやすくなった」「1週間見えるので 家族からまた同じ?と言われなくなった」などの声が聞かれてい ます。

見える化をする

買っちゃダメリスト

買うものリストを持って忘れずちゃんと買うことが出来た、 特売品のレタスもついでに買ったら、家に帰ったら2つも あった、食べきれなくて処分・・ということがあります。高次 脳機能障害をお持ちの方は記憶障害などの影響から、家 にあるものをある程度覚えて買い物にいくことが難しい 場合があります。そんな買い物が重複してしまう方は、 『買っちゃダメリスト』を作って持って行ってもらいます。 買い物に行く前に冷蔵庫をみて、よく買ってしまうもの、 今すでにたくさんあるものを買っちゃ

ダメリストに書き出して持っていくと、 それを見て特売品でも買わずに すみます。買うものリストと一緒 に使用すると効果的です。

つながりたいよっ

みんなと

5.時間の活用方法 ②家のことをやってみよう

3.片づけの困りごと

家にいる時間が増えた 片づけしようと思うけど何からやれば いいのかわからない



そんな時には、まず、 片づけの3つのポイントを知りましょう!

- 1. 物を減らす*まずはこれ! →目指すは7割収納
- 2. 物の住所を決める
- 3. 収納場所を増やさない →片づかないから、と収納ボックス や引き出しを買うのは待って! 片づかないものをしまうだけですよ

- いるもの/いらないもの、で難しければ、 使っているもの/使っていないもの、で 分けてみましょう。
- 同じ場所に片づけましょう。中に入っ ているものが分かるように、引き出しに ラベルを貼っておきましょう。
- 食器棚、タンス、お風呂場、と片づけ る場所や部屋を限定して行います。 あちこち手を出さず、1箇所終わった ら次へ進みましょう。

片づけの3つのポイント

「自粛中、この際だから片づけしたいと思っていてもどこから手をつ けたらいいのか。やり始めたもののあちこち手を付けて逆に散らか ってしまった!」なんて声を聞きます。注意障害や記憶障害、遂行機 能障害などの影響で、計画を立てて

段取りよく進めることが苦手な

方もいらっしゃいます。 支援者や家族と一緒に やっていくと良いと思 います。片づけを始め る前に知っておいてほ しい片づけのポイント を紹介しています。



▼つながろうプロジェクト制作中の様子



自粛期間中には、リハビリなどがなくなってしまった方もいるかと 思います。家の中でできるリハビリとして、家事を行うことは高次脳 機能障害のリハビリとしてとてもよいとされています。ここでは洗濯 を例に挙げていますが、それ以外にも掃除や料理をすることも遂行 機能障害や注意力、記憶力のリハビリになります。実際に行う際は、 いきなり全てを行うのではなく、工程に分けることがポイントです。 まずは、工程の中の一部を行い、徐々にできる工程を増やしていき、 自立を目指していきます。

外にも行けないし、することがない 暇過ぎる……



そんな時には……

「家のことをやってみよう」 がおススメ!

ポイント *やってみたい家事を工程に

分けてみましょう* 例えば…洗濯をする ① 洗濯機をまわす ② 干す

④ 畳む

③ 取り込む

-工程やってみる

- 全て行うのが大変なときは、 工程に分けて、その中の一部 から始めてみましょう。 例:「まずは洗濯物畳みから
- やってみようし 「みそ汁を作れるようになろう」
- 徐々に増やしていけるといいですね

4.生活リズムの困りごと

夜更かしして、朝起きるのが 遅くなってしまう……



そんな時には 起床•就寝時間 を変えない」 のがおススメ!

- 仕事や通所サービスに通ってい たときの起床・就寝時間を変え ないようにしましょう。
- 起床・就寝時間に合わせ、夕食 や入浴時間を決めていきましょう



起床・就寝時間を変えない

記憶障害の影響で何をやっていたか忘れてしまうことや一日何を していたかわからなくなってしまう、遂行機能障害の影響でスケジ ュールが立てられないなどの場合に、スケジュールを記入する表を ツールとしてお渡ししています。自粛期間中には、通所サービスが 中止となったり、外出できなかったりし、生活リズムが乱れてしまっ たというお話が聞かれました。今まで入っていた用事が全てなくな ると起床や寝る時間が遅くなってしまうことがあるかと思います。 生活リズムを立て直すためには、スケジュール表を書くだけではな く、普段の起床・就寝時間を変えないことがポイントです。また、起床 ・就寝時間に合わせ、夕食や入浴時間を決めるなど逆算をするとス ケジュールが立てやすいです。①の用紙は『プロジェクト第1弾』の 「1.生活リズムを作ろう」からダウンロードできます。

6.運動不足解消



自粛期間中には、外出やリハビリなどに行けず、運動不足に なり、筋力が落ちてしまいそうというお話が聞かれました。 そこで家の中でできるちょっとした運動として棒体操&足の 運動を紹介しています。掲示板では「足の運動」を紹介しま す。1回の運動としては回数は少ないですが、朝・昼・晩と1日 に3セット行うなど少数頻回を継続すると効果的です。



踵を1.2.3でしっかり 上げて、 1,2,3でゆっくり下ろす



「足の運動」

1つの運動を10回×2セット

つま先上げ

1,2,3で爪先を天井に 1,2,3でゆっくり下ろす

もも上げ 2

123で膝を胸に 引きつけ、 1,2,3でゆっくり戻す



1,2,3で膝を床と並行に なるまで伸ばし、 1,2,3でゆっくり下ろす

がおススメ!

5.時間の活用方法

(1)高次脳サポートチェックリスト

家時間が多くなる、何をしていいかわからない。そんな時に日常 生活を振り返ってみませんか。支援センタースタッフ作成の高次 脳サポートチェックリストは、当事者の生活の力を客観的に把握 し、見えないサポートを見える化するためのツール。使用は当事 者家族だけでなく、支援者のアセスメント不足を認識できる、ア セスメントシートとしてもご利用できます。高次脳サポートチェッ クリストはネットから検索できます。ご利用方法や詳しい内容は、 掲示板40号の特集で紹介しています。

こうじのうサポートチェックリスト

家に居て時間があるこの機会に、 何か出来ることはあるかな? そんな時には [`]こうじのうサポートチェックリスト がおススメ! 日常生活の中で、「サポー を受けていること」、「自分 で出来ていること」を確認で きます。 ご家族と一緒に実施しても 効果的です。 上のリンクからダウンロードで きます。

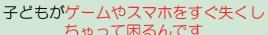
7.お子さんに関する困りごと

①置き場所ボックス

よく使うものは、無意識にあちらこちらに置いてしまい、どこ に行ったのか分からなくなりがちです。ここでは大切なもの をなくさないツール紹介しています。

②親子で運動

外出できない生活は、ゲームやビデオに費やす時間が長く なる一方で、体を動かす機会が減ってしまいます。適度な運 動を生活の中に取り入れて習慣化していくためのポイントを 紹介しています。





「置き場所ボックス」



ボックスの作り方 ①専用の入れ物を作る ②見つけやすい場所に置く →定位置を決めましょう! *定着のポイント* ①習慣になるまで何度も声掛け ②出来た時には褒める

こ~じのう掲示板 41

目立つ色

こ~じのう掲示板 41

プロジェクト 第 🦭 弾 | みどりでつながろう

視覚でつながる

高次脳機能障害支援センターでは、『社会参加に必要な力』を高める ことを目指したプログラムのひとつとして園芸活動を行っています。 4月5月はプログラムを休止していましたが、6月からプログラムを再開 しました。休止中は支援センタースタッフがプログラム再開を願いなが ら野菜のお世話をしていました。



▲ホームページは植物日記にして掲載



1.きゅうり 2.トマト

3.じゃがいも

4.ソラマメ 5.クイズ

第3弾を作った目的とは?

1.みどりや野菜の成長を見ることでの癒し。 2.自宅でできる活動のひとつ(家庭菜園)のきっかけ作り。 3.支援センターとのつながりを感じてもらいたい。

情報を伝えるときの工夫

- 1.写真は視覚的にわかりやすく、伝えやすい。 2.日付を入れることで見当識を確認できる。
- 3.写真は季節がわかりやすい。
- 4.文章は短めに、わかりやすく。





















プロジェクト第一学 家族会の取り組み

言葉遊びでつながる

千葉県には5つの家族会があります。そのひとつ『ちば高次脳機能障害者と家族の会』では、当事者の方の 日中活動の場として「ディアひまわり」を毎月2回開催しています。ディアひまわりでは、ラジオ体操、歌、ゲー ムなどを行いながら交流をしています。参加者の憩いの場となっているようです。新型コロナの影響でディ アひまわりが休止となっていた時期に、運営をされている家族の方が当事者の方へ「メールによる言葉遊 び」を考え、2週に1回「お題」、1週間後に「解答」メールをされていました。自粛生活を送られている当事者 の皆様に「言葉遊び」を通してつながる、家族会の温まる取り組みを一部紹介いたします。

解答はP8

次の質問、わかるかな?

1.年齢をごまかす魚は?

- 2.木の根っこにぶつかる動物は?
- 3.歌を忘れた小鳥(ことり)は?
- 4.善光寺(ぜんこうじ)に連れて行ってくれる動物は?
- 5. 葛飾は柴又生まれの風天と、同じ名前の動物は?

チーバくんと運動しよう

運動でつながる

外出自粛で運動不足の方に楽しく運動していただくために、第5弾では、 千葉県マスコットキャラクターチーバくんと一緒にラジオ体操&"ゆめみ るチーバくん(チーバんのテーマ曲)"ダンスをお届けしています。ラジオ 体操は、千葉県高次脳機能障害支援普及事業担当の精神保健福祉推進 班小貫さんと高次脳支援センタースタッフが、チーバくんと一緒にチャレ ンジしています。"ゆめみるチーバくん"では、チーバくんとチーバくんダン スキャラバン隊が県内各地で訪問指導している元気いっぱいで素敵なダ ンスを披露しています。ダンスが踊れなくても動画を見ているだけで元気 をもらえます! 今回の撮影には、千葉県報道広報課のみなさんにご協力 いただきました。撮影現場はとても楽しい雰囲気となりました。この空気 が皆さんにも届きますように。

ホームページの内容

- ・チーバくん&ラジオ体操(千葉リハ) 「ゆめみるチーバくん」ダンスキャラバン隊 (通常バージョン)
- •「ゆめみるチーバくん」ダンスキャラバン隊 (ゆっくりバージョン)



