

2025.11.27 ランチと知恵袋

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

医療法人 大誠会 内田病院 リハビリテーション部
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
理学療法士 服部 佑輔（はっとり ゆうすけ）



医療法人
大誠会

内田病院



地域リハビリテーション 広域支援センター

群馬県では、地域リハビリテーションを推進する為に、二次保険医療圏ごとに「**地域リハビリテーション広域支援センター**」を指定している。

利根沼田地域では「**内田病院**」が拠点となり、関連機関との連携を図るとともに、**相談**や**指導**などの支援を行う。
また、地域住民への**啓発活動**を行う活動もある。



地域リハビリテーションとは

『地域リハビリテーション』の定義

地域リハビリテーションとは、
障害のある子供や成人・高齢者とその家族が、
住み慣れたところで、**一生安全**に、**その人らしく**
いきいきとした生活ができるよう、
保健・医療・福祉・介護及び
地域住民を含め生活にかかわる
あらゆる人々や機関・組織が
リハビリテーションの立場から
協力し合って行なう**活動のすべて**を言う。



(日本リハビリテーション病院・施設協会 2016 改定)

これからのリハビリテーションの目標



かつてのリハビリテーション

機能障害の改善

回復期リハビリテーションの
誕生により

**ADLの自立
家庭復帰**

ICFの普及により

**生活機能の向上
社会参加**

これからは地域包括ケアを
支えるリハビリテーション

**その人らしい暮らしの
再構築と支援**

地域リハビリテーション広域支援センター 活動内容

介護予防事業支援

「通いの場」へ**リハビリ専門職を派遣**し、
健康づくりの講話や体操指導などを行っている



筋トレ・体操



健康づくり講話



脳トレ・レクリエーション

実地指導（専門職によるスキルアップ教室）

高齢者施設や機関、保育園などに専門職を派遣、
リハビリ技術・介護予防・介助方法の指導を行う

2023年3月8日 特養まごころ様 専門職によるスキルアップ教室資料

ポジショニングの確かめ方 シーティングの基本

医療法人大誠会 内田病院 リハビリテーション部
理学療法士 篠崎有陸

専門職によるスキルアップ教室



生活リハビリについて講義



小学校・保育園での相談事例

リハビリテーションの啓発と地域づくり①

フレイル予防イベント 無料体力測定会

地域住民を対象に**自分の身体を知ってもらう**、**リハビリテーションの重要性**を理解してもらう場として開催。

片脚立位の測定



無料 体力測定会

どなたも参加可能
ご予約不要！
出入り自由

日時 ○月○日(○)
13:30~16:30

InBodyがやってくる！！

体水分均衡や筋肉情報を部位別に分析し、
様々な体水分変化を正確に感知します。

内容 InBody測定 フレイル評価表のチェック
身体機能の測定（握力・TUG・開眼片脚立位）
注意機能の測定（TMT）
その他、様々なブースをご用意しております

持ち物 動きやすい服装・内履き
※InBody測定時に足首を
出せるようにしてください

会場 SONATARUE（ソナタリュー）
〒378-0005
群馬県沼田市久屋原町327
（内山病院そば）

お問い合わせ先
利根沼田地域リハビリテーション
センター
〒378-0231 利根沼田地域リハビリテーション
センター
TEL 0278-23-1231
FAX 0278-23-1231
E-MAIL shinozaki@taisai-kai-group.com

※本日は、○○市町村・高井町健康福祉課・利根沼田地域リハビリテーションセンターに併設して開催します

広報誌（ニュースレター）

利根沼田地域の住民を向けて、**介護予防、栄養、口腔**などの生活に役立つ情報の発信を行っている。

利根沼田地域リハビリテーション
広域支援センターうもだ
ニュースレター30号

発行 令和6年6月
医療法人 大誠会 内田病院
利根沼田地域リハビリテーション
広域支援センター うもだ
TEL 0278-23-1231
FAX 0278-24-5315

健康増進や介護予防に結びつく
リハビリの提供を支援します

今回は「フレイル予防は家から出ること！」「【熱中症にご注意を】」と
専門家に聞く「タンパク質足りてますか？～必要量を知ろう～」についてです。
今年度より広域支援センターうもだの体制が変わり、相談先を変更しました。
ニュースレターに関するご意見などは裏面の相談先までご連絡ください。

フレイル予防は家から出ること！【熱中症にご注意を】

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の段階のことを言います。
社会とのつながりを失うことがフレイルの入口とされています。フレイルや
要介護状態を予防する為に地域でのイベントやサロン等、更には専門職を派遣
した教室が開催されていますので是非ご参加ください。

最も暑くなる6月は、気温と湿度が高く、熱中症になるリスクが高まります。
熱中症の症状としては①立ちくらみ ②身体のだるさや吐き気 ③汗が全く出ない
などがあります。こまめな水分補給や日陰や室内を涼しくするなど大切です。
また、服装を工夫するだけでも熱中症を予防することが出来ます。

【熱を溜めにくい服装の工夫】

生地	特徴
コットン(綿)	吸水性が高い
リネン(麻)	吸水性、通気性が高い
ポリエステル	吸水性、通気性が高い

汗服を着る際にタグを確認してみてください。
色は熱を吸収しにくい白や淡い色の洋服が望ましく。
黒など濃い色は熱を吸収し、熱がこもる為、避けましょう。

【+α～肌着は着た方がいいの？～】

肌着は汗の蒸発を助け、体温を下げる働きがある為、熱中症対策に効果的です。

タンパク質足りてますか？～必要量を知ろう～

三大栄養素の一つであるタンパク質は筋肉、血液、内臓、骨、皮膚、髪など
身体を構成する役割を担っており、生命維持に欠かせない栄養素です。
タンパク質が不足すると、筋力が低下し、集中力の低下などの不調も現れます。
一度にたくさん食べればよい？タンパク質は食べた分すべてが身体を構成するた
めの材料に使われるわけではありません。過剰な分は尿として、身体の外に排泄さ
れてしまいます。一度にまとめて摂取するのではなく、3食の食事に分けてタンパク
質を摂取するようにしましょう。

【タンパク質は1日にどれくらい必要？】

右の表は食事摂取基準の目安です。1日に目標され
るタンパク質を揃い、身体の内臓などを構成するタ
ンパク質を十分に維持するための平均的な摂取量と
して設定されています。

タンパク質を多く含む食品は、肉や魚介類、卵、
大豆・大豆製品、乳・乳製品です。

年齢	男性	女性
10～14歳	45g	50g
15～17歳	60g	55g
18～49歳	65g	50g
50～64歳	65g	50g
65歳以上	60g	50g

2020年値

タンパク質 60g 献立例

朝食	昼食	夕食
トースト1枚 6g 目玉焼き(卵Mサイズ) 6g 牛乳1杯(200ml) 6.5g	ご飯1杯(150g) 4g 豚の生姜焼き 13g (豚肉3枚)	ご飯1杯(150g) 4g さばの塩焼き 20.5g 1切れ(100g)

電話相談・専門職によるスキルアップ教室の依頼もお気軽にご連絡ください
電話：面談によるリハビリ相談 月～金/午前9時～午後4時
○自宅や高齢者で行えるリハビリ・介護方法を学びたい、職員がスキルアップにつなげたい。
○子供への関わり方について、リハビリ専門職など様々な専門職の方と話を聞きたい。
○決定相談・福祉利用・住宅改修などを相談したり、活用している施設のことを教えてほしい。
相談先 (メール) chinora@taisai-kai-group.com
(電話) 0278-23-1231 (関係：関係、関係)

リハビリテーションの啓発と地域づくり②

福老ソング体操DVDの作成・研修会開催による体操の普及

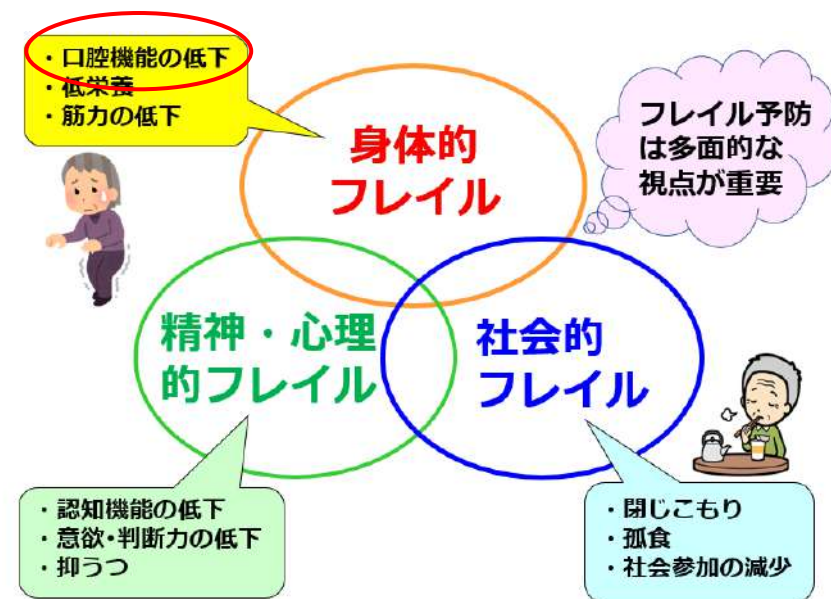
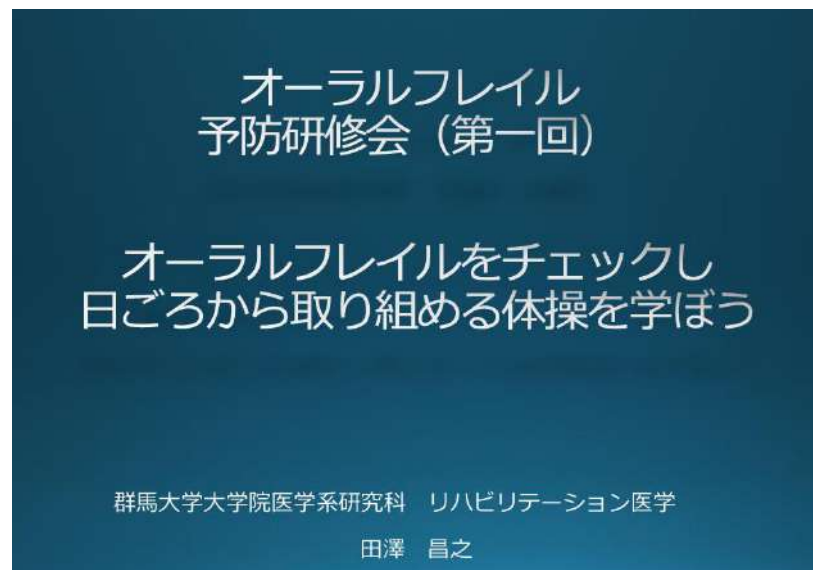
歩く、立つ、座る、またぐ、階段の上り下り、高いところの物を取る、落とした物を拾うといった生活に必要な筋力を鍛えられるように構成されている。指導者がいなくても**参加者だけで行う**ことができ、住み慣れた地域で仲間と一緒に楽しむことができる。



リハビリテーションの啓発と地域づくり③

オーラルフレイル予防研修会の開催

オーラルフレイル(口腔機能の低下) のチェックや
口腔機能向上のための関わりを学ぶ研修会を開催しました。



リハビリテーションの啓発と地域づくり④

体組成計・口の運動機能検査機器の貸出

介護予防事業や地域の通いの場への支援

体組成計（タニタ innerscan dual）

口の運動機能検査（健口くん ハンディ）

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

体組成計・口の運動機能検査

機器の貸出はじめました



○体組成計（タニタ innerscan DUAL）

脂肪・筋肉・骨など

身体を構成する組成成分を測定します

体組成の乱れは生活習慣病や

体調の乱れに繋がります

体組成を意識して

健康的な生活に役立てましょう

○口の運動機能検査（健口くん ハンディ）

「パ」「タ」「カ」の発音回数をカウントします

口の運動機能は

食事・会話・呼吸・表情などに関係します

定期的に自分のお口の状態を確認しましょう



広域支援センターができること

【相談例】

- 電話相談・専門職によるスキルアップ教室・介護予防事業に関する相談
- 自宅や施設内で行るリハビリ・介助方法を学びたい、職員のスキルアップ
- こどもへの関わり方について、利用者のリハビリについて相談・指導を受けたい
- 測定機器・福祉用具・住宅改修などの相談、活用している施設を知りたい

【相談先】

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

担当者 服部・笠原

受付時間 月曜日～金曜日 9：00～16：00

電話 0278-23-1231（代表） **メール** chiikiriha@taiseikai-group.com



ホームページ