

新しい年を迎え、早くもひと月が過ぎようとしております。寒さの厳しい日が続いておりますが、時折差し込む日差しに、春の訪れを心待ちにする頃となりました。平素より、南丹圏域地域リハビリテーション支援センターの活動にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。冷え込みの強い時期は、体調管理にも一層の配慮が必要となりますが、地域の皆さまが安心してお過ごしいただけるよう、本年も引き続き活動を続けてまいります。今後とも、ご支援・ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



## 令和7年度 川東おひとりさま交流会

11月13日、亀岡市川東地域包括支援センターからのご依頼を受け、社会福祉法人利生会亀岡園で行われた「川東おひとりさま交流会」において、講話およびリズム体操、自宅でも実施できる筋力トレーニングの紹介をさせていただきました。地域在住の多くの高齢者の方々が参加され、「楽しかった」「また来年もよろしくお願いします」といった声が寄せられました。

「体操で頭を使ったわ」と笑顔で話される方もいらっしゃいました。孤独感や認知症リスクを高めるといわれており、このような交流の場を通して、特に一人暮らしの高齢者の方々の支えにつながればと考えています。



## 第3回 事例検討会



11月27日、「腸からはじめるフレイル対策 ～ビフィズス菌と腸内フローラ～」 「事例からみる食事動作の多角的アプローチ」と題した事例検討会を開催しました。森永乳業クリニコの梶巻管理栄養士より、腸内環境を整えることがフレイル対策につながるについてご講演いただき、特にビフィズス菌の効能を中心に、タンパク質摂取のみに依らない新たな視点からのフレイル予防について学びました。

また、食事療法に関連して、京都中部総合医療センターの深見作業療法士より、事例をもとにした食事動作へのアプローチについてご紹介いただきました。姿勢調整や自助具の活用、認知症患者への環境調整など、実践に直結する内容を学ぶ貴重な機会となりました。

## 地域支援活動

### 亀岡市宮前町・西別院町・保津町（野ばらの会）など

当センターでは、社会福祉協議会をはじめとする関係機関からの依頼に応じ、地域の自治会等を対象に、講話や体操の実施に取り組んでいます。高齢者サロンなどの定期的な地域活動の場に関わりながら、参加される皆さまの健康づくりに寄与できるよう、助言や具体的な提案を行っています。

亀岡市保津町のパーキンソン病患者の会「野ばらの会」においては、会のテーマ曲に合わせた体操を考案させていただきました。その体操が、参加者の皆さまによって継続的に実践されていることを確認でき、大変ありがたく感じています。





## 第4回 事例検討会



### パーキンソン病

- イギリスのJames Parkinsonによって1817年に報告された振戦・筋強剛・無動・姿勢反射障害などの運動機能障害を中核症状とした神経変性疾患。'Shaking palsy'と報告されたが、1892年Charcotにより'Parkinson disease'と命名された
- 患者数は人口10万人あたり100～150人。
- 神経変性病の中で最も多い疾患で、指定難病制度(医療費助成等)の対象疾患ではあるが、ある一定以上の重症度(HoehnとYahr重症度分類3度以上)であることが課せられている。

### パーキンソン病の病態

- 中脳黒質のドーパミン産生神経細胞の脱落による線条体ドーパミンの欠乏。

12月11日は、「パーキンソン病の病態と治療の基本を理解する～現場のお悩み事例を共有しよう～」と題し、梁山会診療所 院長の田中直樹先生より、パーキンソン病の病態生理や治療についてご講演いただきました。具体的な事例を通して、介護施設や在宅医療に関わる専門職が知っておくべきポイントについて分かりやすくお話しいただき、大変有意義な学びの場となりました。参加者からは、病態や症状の全体像が理解でき、薬物療法や最新治療、実際のケアに役立つ内容だったとの声が多く寄せられました。

### 抗パーキンソン病薬の副作用(1)

- 抗パーキンソン病薬の大量かつ長期の服用で以下の副作用が起こる。
- Wearing-off現象: 薬の効果が短くなり、服薬のたびに症状が軽減・増悪を繰り返す。
- On-off現象: 服薬に関係なく、突然症状が増悪する。
- Peak dose dyskinesia: 薬効のピーク時に口舌ジスキネジアや四肢の舞踏様運動が出現する。
- 幻覚・妄想・譫妄・錯乱等の精神症状。

### 日常生活の一つ一つがリハビリに

- できる範囲で身の回りのことを自分で行い、運動量の低下を防ぐ。
- 痛めを生かして楽しみながら体を動かす。
- 積極的に外に出る。運動訓練だけがリハビリテーションではなく、社会との関わりを楽しみながら生活する。
- リハビリテーションを行って体を動かすことで、日常生活に必要な動作の改善を目指す。
- 仕事はなるべく続ける。

## 令和7年度 地域活動者講習会 @ガレリアかめおか

12月12日には、亀岡市社会福祉協議会主催の地域活動者講習会に参加しました。介護施設や高齢者サロンなどで活動されている各種団体・サークルの皆さまとともに、音楽を用いた体操をステージ発表しました。各サロン活動における体操の工夫やヒントとして役立てていただければ幸いです。また、グループワークを通して、さまざまな地域活動者の方々と意見交換を行い、地域が抱える課題や問題点について改めて知る貴重な機会となりました。



(講演スライドの一部)

令和7年度 地域活動者交流会

スケジュール

令和7年12月12日(金)  
13:30～16:30  
@ガレリアかめおか 大会場

13:30～【開会】

13:35～【第1部】

14:35～①学習会～みんなで学ぼう～

②交流会～1年を振り返って～

15:05～【休憩&ブースを巡ろう】

15:05～【第2部】ステージ発表会

出演団体(予定)

- ・フラダンスサークル「アロハ」
- ・テレンス・ノット・アンサンブル「オカリナ」
- ・笑いヨガ 俊野幸司さん
- ・中部総合医療センター 谷本理学准教授

※各団体の紹介は別紙をご覧ください。

16:30【閉会】

※アンケートの記入にご協力ください。

【各ブースを巡りましょう】

- ①サロン活動写真展示
- ②かめおか生活安心サポート隊紹介
- ③いきいき健康ポイント制度紹介
- ④地域包括支援センターによる相談
- ⑤「ともいきさん」活動の相談や出前講座紹介
- ⑥健康増進課、こども家庭課の事業紹介
- ⑦唐居の支援体制整備事業(仮)

(亀岡市社会福祉協議会 地域支援課 地域福祉係)

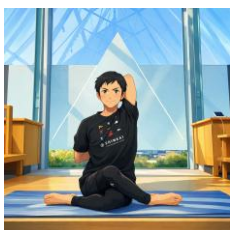
南丹圏域地域リハビリテーション支援センター  
南丹圏域障害児者総合支援ネットワーク ～ほっとネット～ 発達障害支援部会

意見交換会  
& 勉強会

コミュニケーションの“なぜ難しい？”に気づくために  
ー 発達特性のある方への対応を学ぶー

2月  
19日

今回の研修会です  
ぜひご参加ください



〈今日のヨガポーズ & 編集者から〉

【牛の顔のポーズ gomukhasana】

両脚を前後に組んで膝を重ねて座ります。片腕を上から、反対の腕を下から背中に回し、指先同士をつなぎます。肩関節や股関節の柔軟性が必要なため、手が届かない場合はタオルやベルトを使って無理なく行うのがおすすめです。痛みが出ない範囲で、心地よさを大切に取り組んでみてくださいね。

「をりふし」冬号をお読みいただき、ありがとうございました。

左のイラストは、私自身のヨガポーズ写真を ChatGPT でアニメ化してみました♪

AIの進歩には驚かされますが、便利さの一方で少し不思議さや怖さを感じることもありますね。。

【編集・発行】

京都中部総合医療センター リハビリテーション科内 南丹圏域地域リハビリテーション支援センター

TEL: 0771-42-2510 (代) FAX: 0771-42-2528

Email: rehashien@kyoto-chubumedc.or.jp 担当: 谷本