

ありがとう通信 19号

発行 株式会社ありがとう
〒918-8055
福井県福井市若杉4丁目1602番地
電話 0776-33-0708
FAX 0776-33-0709
E-mail: arigatou@juno.ocn.ne.jp
URL: http://www.arigatou-ltd.co.jp
2020年5月30日発行

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。

今月号の目次

● スタッフ紹介

● 「言語聴覚士」という職業について

● わかすぎ理学療法士の独り言 ・はじめてみよう！動いてみよう！

● 令和2年6月午後行事予定

● 利用者様・御家族様ご意見箱

● 編集後記



● スタッフ紹介 リハビリデイサービスわかすぎ

介護職員 小林 美智代



コメント…利用者様が生活の中で今できるところを維持できるよう、お手伝いさせて頂くことに感謝の気持ちを持って頑張ります、皆様の笑顔がみられますように！！

● 「言語聴覚士」という職業について

みなさんは「言語聴覚士」という職業を知っていますか？

言語聴覚士は高齢化が問題となっている昨今、需要は今後も増えていくと予想される職業です。今回は、**言語聴覚士**の仕事内容について説明していきます。

★言語聴覚士とは？

言語聴覚士とは、病気やケガ、生まれつきの障害により会話や食事が難しい人に対して、患者さんが自分らしく生きるためのサポート

をする専門職です。英語で「Speech-Language-Hearing Therapist」と言い、略して「SLT」と呼ばれることもあります。

理学療法士や作業療法士と同様に国家資格である**言語聴覚士**ですが、「話す」「聞く」「食べる」という動作に特化している点が特徴です。

言語聴覚士が対象としているのは、脳卒中や認知症によりうまく話せなくなった人、先天性の障害により言語機能の発達が遅れている子ども、摂食障害や嚥下障害を持っている人などです。幼児から高齢者まで幅広い年代を対象としており、リハビリには専門知識が必要な仕事となっています。国家試験が始まったのは1997年と比較的新しい資格の**言語聴覚士**。2018年時点での有資格者は約3.1万人と、理学療法士や作業療法士と比べてまだまだ少ないですが、高齢化が進む社会の中では今後ますます需要が高まっていく仕事となるでしょう。

言語聴覚士の仕事は、病気やケガ、先天的疾患により話すことや食べることに問題がある人に対して、自分らしく生きるために必要に応じてアドバイスを訓練を行うことです。具体的な仕事内容としては、次のようなものがあります。

言語障害へのサポート

脳卒中や頭部のケガなどによる失語症、認知症、記憶喪失などを抱えた人を対象としたサポートです。

これらの障害は、聞く、話す、読む、書くといった行動が難しくなるため、日常生活に不自由が生じます。**言語聴覚士**は適切なリハビリにより、障害により失われた機能を可能な限り取り戻すサポートをします。

〈例〉・専門的な検査による症状の把握。

- ・伝えたいことを話したり書いたりする訓練。
- ・タブレット教材などを使って、物体の構造や組み立てを理解する訓練。

発声障害へのサポート

発声器官の障害や吃音（流暢に話せない状態）を持つ人に対して、上手く発声できるようにリハビリを行います。

〈例〉・舌、唇、顔の筋肉など発声に関わる部位を正しく動かす訓練。

- ・障害が出にくい話し方の訓練。

聴覚障害へのサポート

生まれつきの障害や事故、病気などにより音や声が聞こえない、または聞き取りづらい人に対してリハビリを行います。

〈例〉・聴覚検査により障害の度合いや種類を調べる。

- ・補聴器のフィッティング。

- ・人工内耳（耳の内部に電極を埋め込み、神経に直接刺激を与えて聴力を補助する器具）の調整や設置後のリハビリ。

嚥下障害へのサポート

嚥下障害とは、食べ物をうまく吞み込めず、食べたり飲んだりすることに問題がある状態です。特に高齢者に多く、歯の損失、舌や顎の筋力の衰え、脳卒中や癌などが原因となります。

〈例〉・誤嚥性肺炎を予防するための口腔ケア。

- ・嚥下に関わる器官（舌、首、胸部、肩）のトレーニング。
- ・ガムなどを利用した咀嚼訓練。

子どもへのサポート

言語聴覚士は、生まれつきの発達障害や発音障害、聴覚障害を持つ子どもに対してもサポートを行います。子どもひとりひとりの特性や成長段階に合わせたリハビリの選択や、育児不安を抱える親への配慮が必要となります。

〈例〉・絵カードを用いて言葉を理解する訓練。

- ・グループでの遊びや会話を通じたコミュニケーション訓練。



言語聴覚療法に興味のある方は生活相談員の
鮎（ススキ） または **高島** までお問合せ下さい。

●わかすぎ理学療法士の独り言

・はじめてみよう！動いてみよう！

足腰の強さは、身の回りのことを行うことや自分の好きなことができるなど、「生活の質と自立」に大きく影響することがわかっています。「歩くこと」と「筋肉を使う運動」を毎日の生活の上手に取り入れ習慣にしましょう。今回は、「床での運動②」として3つの運動を紹介します。

簡単な運動からはじめよう！

床での運動②

各運動は
5～10回ずつ
できる範囲で
行いましょう

お尻上げ

お尻の
筋力

背中がそらないように
しましょう



- ①両側の膝を立てる
- ②ゆっくりお尻に力を入れて、上にあげる
- ③5秒ほど止めたら、ゆっくりお尻を降ろす

ひざ伸ばし

太もも
前側の筋力



膝を伸ばしながら力を入れます

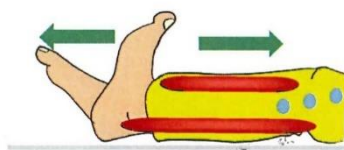
- ①片側の膝下にタオルを丸めたものを置く
- ②タオルをつぶすように膝を下に5秒ほど押しつける

令和 2 年 6 月 午後行事予定

1日	月	
2日	火	
3日	水	
4日	木	
5日	金	
6日	土	
7日	日	休業日
8日	月	壁紙作り
9日	火	
10日	水	
11日	木	
12日	金	
13日	土	
14日	日	休業日
15日	月	カレンダー（壁紙）
16日	火	
17日	水	
18日	木	
19日	金	
20日	土	
21日	日	休業日
22日	月	カレンダー作り
23日	火	
24日	水	
25日	木	
26日	金	
27日	土	
28日	日	休業日
29日	月	
30日	火	

各運動は
5～10回ずつ
できる範囲で
行いましょう

つま先の上げ下げ



すねと
ふくらはぎの
筋力



- ①右のつま先を奥に、左のつま先を手前に
ゆっくり倒す
- ②右と左を反対にする ※①②を繰り返す行う

- 【運動を行う時のポイント】
- ★痛みを感じない範囲で行い
ましょう。
 - ※痛いときは病院を受診しま
しょう。
 - ★呼吸は止めないようにしま
しょう。
 - ★どの筋肉を動かしているか
意識しましょう。
 - ★反動をつけずにゆっくり行
いましょう。

編集後記

衣替えの季節となり、田んぼの苗も
青々してきました。夜には蛙の鳴き声
が郷愁を誘います。初夏は、季節の変
わり目で気圧の変化もあり体調が崩し
やすくなります。水分を多めに取り、
夜はぐっすり眠り体調管理をしっかり
行っていきましょう。もうすぐ梅雨入
りとなります。新型コロナウイルス感
染者も少なくなってきましたが、わ
かすぎでジメジメ気分を吹っ飛ば
しましょう。専務取締役 道下 光生

利用者様・ご家族様ご意見箱

利用者様・ご家族様のご意見を紹介させ
ていただきます。

- ・利用する日の昼食の献立・おやつ等を教
えて頂けるとうれしいです。
- ・入浴の際、湯船に垢が浮いているのが気
になります。
- ・体重管理をグラフで残して外出を増やし
てほしいです。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの
質の向上に努めていきたいと思えます。あ
りがとうございました。