

こころ、かるく

KOKORO KARUKU

TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第7号

2019 春夏



歩行訓練で認知症が改善？



お料理もリハビリになるって本当？

高齢者向けリハビリの活用術！

高齢者リハビリ

活用之極意

一、高齢者でもリハビリで

回復すると信じるべし

一、新しいリハビリ情報を

収集すべし

一、気持ちよく

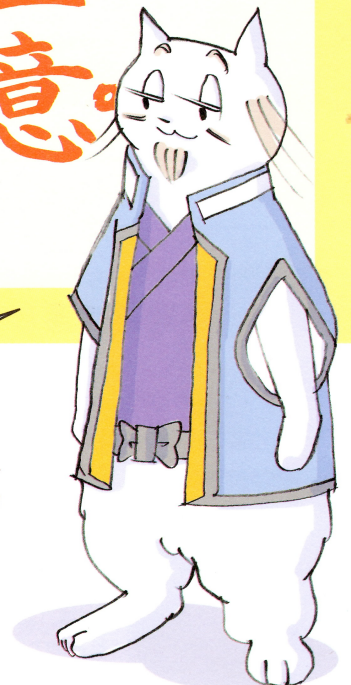
やる気を引き出すべし

はい



極意を授けるぞ。

高齢者リハビリのことをいつも考えている
機能錬師翁



～高齢者向けのリハビリを知る～の巻



「定期的に体を動かしましょう」「おうちで体操しましょう」などよく言われますが、運動経験のない高齢者や認知症を発症した方が自ら身体を動かすのは、簡単なことではありません。そんな時にぜひ活用したいのが、デイケア。デイケアは通所リハビリテーションとも呼ばれるリハビリを行うことを目的とした施設で、送迎や入浴・食事の提供も行っています。近年では、積極的な認知症治療としても注目されているリハビリの最新情報と活用術をご紹介します。

その一：高齢者リハビリの目的を知る

身体・精神の機能回復を最大限に図り、できるだけ独立して生活できる力を取り戻す。

高齢者が自力で生活を送れるようにするためには、特に75歳以上の後期高齢者に発症する疾患や障害の発症を、いかに予防していくかが重要な課題だと言われています。車いすだった高齢者がリハビリで歩けるようになることも多く、その後、できるだけ元気に自力で生活することを支援します。



あっちに足跡にゃ！

その三：最新「認知症リハビリ療法」を知る

近年注目されているのが、認知症を発症した後の「治療としてのリハビリ」。一度壊れた脳神経細胞は元には戻りませんが、そもそも脳の神経細胞は全てが活動していないので、「見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れる」という五感を使ったリハビリで刺激を与えると、眠っている細胞が目覚め、壊れた神経細胞の代わりとなって活動する可能性があります。

- 音楽療法** 音楽を聴く受動的療法と、自ら歌い演奏をする能動的療法がある。
- 回想法** 過去に使っていた生活用品などに触れ、体験を話すことで、心の安定を図る。
- アニマルセラピー** 動物と触れ合うことで、落ち着きや主体性を取り戻す効果が期待できる。
- 美術療法** 絵画や折り紙、粘土細工などを作る。題材に触れる工夫で五感も使える。
- 家庭内作業療法** 簡単な家事を行う。段取りを考えながら複数の作業を行うので、脳が活性化！
- その他** 園芸療法やアロマ療法、リアリティ・オリエンテーション、など



その二：高齢者リハビリの主な種類を知る

- 運動療法** 関節や筋肉のストレッチ、基本動作運動、筋力増強運動など、実際に身体を動かす療法。理学療法士が行う。
- 理学療法** 痛みの緩和や身体を動かしやすいようにするため、温熱・寒冷・電気・牽引などにより治療。理学療法士が行う。
- 作業療法** 木工、革細工、陶芸、手芸、農耕などの作業活動を用いて、作業療法士が治療、訓練、指導・援助を行う。
- 言語療法** 声・発音の障がい、失語など、言語コミュニケーションの不自由に対して言語聴覚士が行うリハビリ療法。

その四：リハビリできる場所を知る

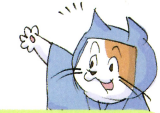
【どこでできるの?】
簡単なレクリエーションであればデイサービスでも可能ですが、専門的なリハビリはデイケア（通所リハビリ）で行っています。施設によって行われるリハビリは異なります。

【どうやって利用するの?】

- ケアマネジャーに利用相談
- 面談・訪問など
- 必要な書類を受付
- 利用可否の連絡
- 利用開始



～久米田病院の通所リハビリセンターを紹介する～の巻

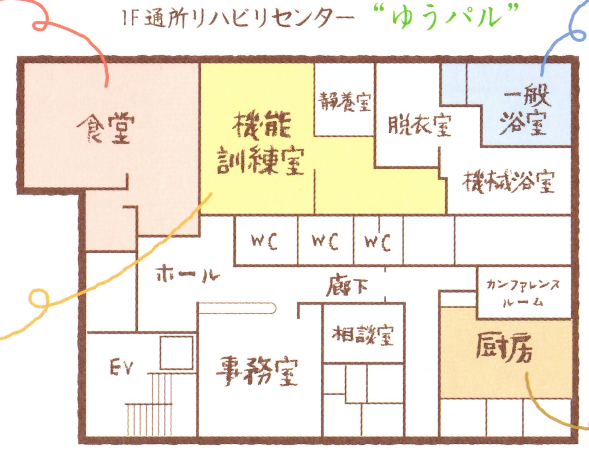


通所リハビリセンター ゆうパル 定員20名に対して、職員11名。病院運営ならではの厚い人員体制。貝塚市・岸和田市・和泉市・忠岡町の方が利用可能。

利用者の6割が男性の
楽しみは麻雀に囲碁・将棋！

リハビリ

医師・理学療法士と作業療法士・看護師を中心としたケアチームが、心身の機能維持回復をお手伝いします。体の動きから日常生活動作の細かいところまで、一人ひとりの生活リズムに合わせてリハビリ計画を立て、実施。スタッフの数が多いので、きめ細やかに利用者様の状態を確認し、声かけすることが出来ます。けがや病気で退院された後、一生自分の足で歩きたいという思いで利用される方も多くですよ。



入浴
大きな窓がある広い木の浴槽で「ゆっくりゆったり入れる」とみなさんから好評！男性と女性で分けて、まるで銭湯のように数人ずつ入浴します。



要支援の方の利用も可能な入浴を目的とした短時間利用もOKです！

ケアプランセンターゆうパル
介護保険についての相談を受け、申請の代行やプラン作成をしています。デイケアだけでなく、必要なサービスをいろいろ紹介しています。

interview 久米田病院に勤務して13年目の尾崎友基です。これまでの仕事で身につけた責任感や根気強さ、介護の知識経験を生かして、信頼されるケアマネージャーとして成長していきたいです！地域貢献できるような努めしますので、お気軽にご相談ください！

グループホームやすらぎ

認知症対応型共同生活介護。入居者9名。常勤職員9名。細かな変化にも対応できる体制。

2Fグループホーム「やすらぎ」

フロアの真ん中に中庭を配置。自然の光と風にも包まれる設計が自慢！

認知症進行を遅らせるため外出支援に力を入れています！

他のグループホームとの交流や、外食もあるよ！

廊下まで明るくて気持ちいいにゃ！

理学療法士・作業療法士が生活の中でのリハビリや機能訓練を行っています。

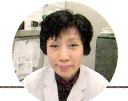
これぞ極意の中の極意！
コミュニケーションをしっかり取ることで、本人の気持ちに沿ったリハビリや回復支援ができるんじゃないか！

毎朝、どこかに散歩に行くかみんなでご相談するんにゃって！

「こころ・かるく」ごはん

カラダとココロに効くレシピをご紹介します。

管理栄養士 周郷 正恵



うどんスープの素で簡単にもう一品レンジでお手軽茶碗蒸し

高齢になると、認知症やうつ状態を発症して食欲が低下する方がいます。そんな時にはツルンと食べれるものが最適！体調に合わせて、冷たく冷やしてもOK。たまごで、良質なたんぱく質をたっぷりとりましょう！



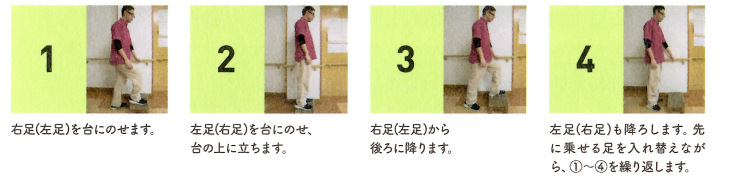
- 【材料（4人前）】** 調理時間 約8分
- たまご 2個
 - うどんスープの素 1袋
 - 水 400ml(カップ2杯分)
 - ・食材は冷蔵庫に余っているものでOK！
(例：かにかまぼこ、ウィンナー、しいたけ、ほうれん草など)
- 【1人前あたりの栄養素】**
(食材：かにかまぼこ、しいたけ、ほうれん草の場合)
- ・エネルギー 48kcal
 - ・タンパク質 4.1g
 - ・脂質 2.7g
 - ・食物繊維 1.1g
 - ・食塩相当量 0.6g

- 作り方**
- たまご、うどんスープの素、水をよく混ぜ合わせる。
 - 耐熱の器（マグカップでもOK）に注ぎ、好みの食材を入れる。
 - ラップをし、600Wのレンジで3～4分加熱する。固まりきらない場合は、様子を見ながら再び分加熱する。
※ラップを忘れると固まらないのでご注意ください！
※冷やす場合は、粗熱をとってから冷蔵庫へ！

こころ・かるくアイテム 【踏み台昇降運動】

運動に慣れていない方でも自宅で簡単にスタートできて、天候に関係なく入る有酸素運動。細胞が活性化し、脂肪が燃焼します。また続けることで血流やリンパの流れもよくなり、筋力もつくからダイエットにもなる！空いた時間で手軽にできて、気分もリフレッシュする踏み台昇降運動、ぜひお試しください！

- 準備** 高さ10～20cmの踏み台を準備します。(階段で行うこともできます)
- 基本のステップ** 踏み台を前にして立ちます。



●自然な呼吸を忘れずに！ ●数分でもOK。 ●20分以上続ければダイエット効果あり！

ひと彩々

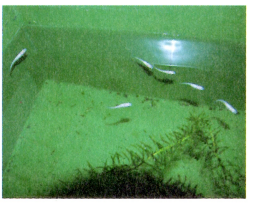
通所リハビリセンターゆうパル 作業療法士 山崎賀貴



久米田病院の作業療法課と、ゆうパルを兼務しています。「精神領域と身体領域」、「医療と介護」という異なる環境で、勉強することや悩むことが何倍にも感じられますが、それ以上に、関わりの中で利用者の方が笑顔になったり、喜んで下さることに仕事の楽しさを感じています。

編集後記

暖かくなるにつれ、我が家のメダカたちの動きが活発になってきました。私にとって、このメダカたちのお世話が「こころ(を)かるく(する)アイテム」なのかもしれません。皆さまは、どんな「こころかるくアイテム」をお持ちでしょうか？この広報誌が、少しでもそのお手伝いとなることを願いつつ、今後も情報発信を続けます！(西川)



CALENDAR

イベントカレンダー

2019

4月 花見大会

心癒される満開の桜を楽しみます。患者さんの十八番を披露する、カラオケ大会もあります！

2019

7月 七夕まつり

彦星・織姫の物語に思いをほせて、今年も大きな笹を飾り1年に1回のお慶いごとをします。

2019

5月 スプリングコンサート

歌や手品のグループが来てくれます。みんな目を丸くしながらも「今年こそは手品のタネを見抜くぞ！」。

2019

8月 盆踊り

室内での盆踊り大会は、老年期の患者さんにも快適に参加してもらえます。練習の成果を発揮します！

TOPIC

イベントトピックス

防災への取り組み

昨年9月4日の台風により、当病院でも、病棟の壁の一部が剥がれるなどの被害がありました。しかし一番課題となったのは、停電。食事配膳が遅延するなど、患者様へ影響が出ました。これをきっかけに、職員の団結力や病院全体の防災意識が一気に高まり、会議にも熱が入りました。今後引き続き、患者様の安全と安心を守るための防災体制構築にさらに力を注ぎます。



INFORMATION

お知らせ

月・水・金の午前中は、専門医による「もの忘れ外来」を行っています。

毎週月曜・水曜・金曜の9時～12時に、「もの忘れ外来」を常設しています。「認知症」は、誰でもかかる可能性があるだけでなく、最近では、投薬による治療が可能な疾病とされているをご存知でしょうか。ご自身で気になる方も、ご家族が気になるという方も、予約は不要ですので、お気軽にお越しください。



まずは相談するにゆー

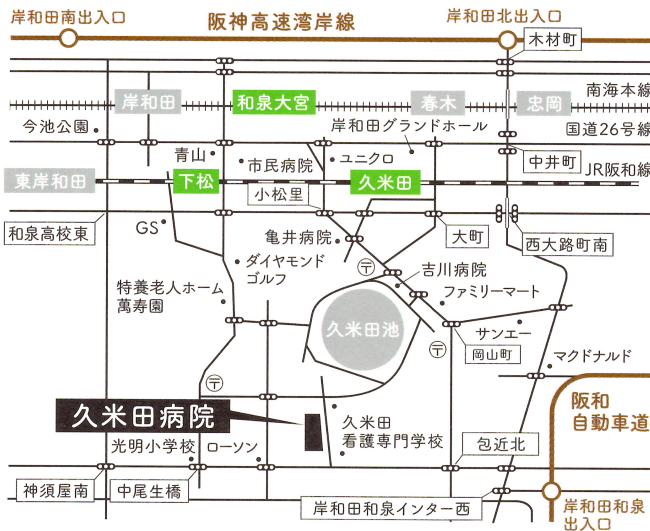
外来診療時間のご案内

診療日時 ▶ 月曜～金曜 9:00～12:00
休 診 ▶ 土曜・日曜・祝日

診療科目 ▶ 精神科、神経内科、内科

※ 診察が始まる時刻は、状況により多少変動いたします。
※ 再診の場合は、午前8時より受付いたします。

アクセス



電車で

JR 阪和線「久米田」駅より、車で約8分
JR 阪和線「下松」駅より、車で約8分
南海本線「和泉大宮」駅より、車で約15分

車で

阪神高速湾岸線「岸和田北」出口より車で約20分
阪和自動車道「岸和田和泉」出口より車で約15分

無料送迎バスのお知らせ

平成30年4月更新

時刻表 ★は土日祝も運行。●は土日祝のみ運行。

南海和泉大宮駅発	JR 下松駅発	JR 久米田駅発	久米田病院発
【乗り場】法務局前	【乗り場】ロータリー側の駐輪場前	【乗り場】南海バス久米田駅前	【乗り場】あおば薬局前
★8:00	★8:10	停留所付近	9:20
9:40	9:20	バスが到着	●9:25
●9:50	9:50	大阪方面より	9:40
15:50	★10:00	バスが到着	10:35
	10:45	9:55	11:05
	11:15	【乗り場】ふじ本歯科	11:35
	11:45	15:30	12:00
	12:10	和歌山方面より	12:30
	12:40	バスが到着	13:00
	13:10		13:30
	13:40		14:30
	14:40		15:15
	16:00		
	●16:10		★17:15

医療法人 利田会 施設一覧

関連施設

- ▶ 久米田看護専門学校 ▶ 宿泊型自立訓練事業「あかやま」 ▶ 就労継続支援B型事業「カーネーション」 ▶ 訪問看護ステーション「うらら」
- ▶ グループホーム「いずみ」・「たちばな」・「みちしるべ」 ▶ 精神科通所施設「デイケア」・「デイナーケア」・「ナイトケア」

介護サービス事業所

- ▶ ケアプランセンター、通所リハビリテーション「ゆうバル」 ▶ 認知症対応型グループホーム「やすらぎ」