

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター



ほっとすまいる ニュース



第 22 号 ◆ 平成22年 1月 1日



年頭のご挨拶



新年をむかえて

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

センター長 前田道宣

明けましておめでとございませす。穏やかな新年を迎えられたことと思ひます。歳をとるにつれて時の経つのが早くなる、という話をよく耳にします。私も還暦をすぎた頃からそう感じるようになりました。時の流れの早さはどのようにして感じるのでしょうか。一日のうちでいそがしい事があると、あれ？もうこんな時間か、と思う事はよくあります。子供の頃は遠足や運動会、夏休

みなど、楽しい事がやってくるのが、待ち遠しくななりませんでした。また「大人はいいな、色んな事ができて、自分も早く大人になりたいの」にどうしてなかなかなれないの「だろう」などと思つたものです。

待つべきものが常にある時、なにかすべき目標があり、しかもそれが押し付けられたものでなく、自らの意思でたてたものであるような場合はそれがかなうまでの時間は長く感じるのでしょうか。それが生きがいとなり、ひいては健康長寿へとつながつていくのかも知れません。

昨年は総選挙があり、新政権が発足しました。これまでの政治の功罪はさておき、市場原理の導入、無秩序な規制緩和と自由競争は格差社会を生み、強者と弱者、勝者と敗者、富者と貧者のはっきりした社会になつてしまつた事は事実です。新政権にはこのひずみを是正し、だれもが夢と希望のもてる社会を作り上げることが期待したいものです。

今年に予定されている当センターの事業のなかで大きなものは介護療養型老人保健施設「いずみの」の竣工とその供用開始です。ここで改めて再度「いずみの」の名称の説明をさせていただきます。「いずみ」は建物がある地名、「小泉」の泉と、全ての命のみなもとである水、その水が湧き出る泉をかけたもの。

「の」は長野の野、自然を表す野をかけたもので、総じて「豊かな長野の自然の中であふれるいのち」を表現したものです。鹿教湯という地理的には少し不便な所から街中に出ることにより、利用者やご家族のかたがたにはより使い勝手の良い施設になると思ひます。私はこの施設が単なる介護施設ではなく、地域に開かれた、皆さまの交流の場にもなることを願つております。それにはボランティアをはじめ、地域の皆さまのご支援、ご協力なしにはかかないません。どうぞよろしくお願ひいたします。



鹿教湯病院 三才山病院

私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらすように、地域のみなさまとともに支援いたします。

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



調子はいかがですか？

○はじめに  
当センターには、在宅現場、通所現場で働く理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が30名以上在籍し、自宅で生活する障がい者、高齢者、ご家族の支援を行っています。  
近年、医療制度の変化に伴い、早期に在宅復帰する患者さんが増え、ますます在宅でのリハビリテーションは重要性を増しています。今回は、当センターの訪問リハビリテーションについてご紹介します。



# 第1回

## 住み慣れた自宅で質の高いリハビリテーションを 〜訪問リハビリテーション〜



手すりを使った練習をしましょう

### ○訪問リハビリの活動地域

鹿教湯病院と三才山病院の合併やスタッフの増員があり、現在は左記の地域に訪問リハビリを提供しています。

上田市、長和町、東御市(旧東部地域)、青木村、松本市、麻績村、筑北村、安曇野市の一部地域

### ○訪問リハビリの内容

①身体機能訓練…筋力や関節の柔らかさ、バランス等に対する訓練を行います。

②動作練習…ベッドからの起き上がりや立ち上がり、歩行な

どの練習を行います。

③ 住環境の整備…手すりの設置や段差の解消等、自宅での動きやすさ、介助しやすさに配慮した住環境を検討、提案します。

④ 福祉用具の検討…トイレやベッド、車いす等、その人の状態にあった用具の検討と提案を行います

⑤ 介護者への支援…介護者の身体的、精神的負担を軽減する様々な取り組みを行います。

### ○訪問回数と利用料

訪問回数は月1回〜週3回、訪問時間は40分〜60分と様々です。お体の状態やご希望にあわせて頻度、時間を提案させていただきます。利用料は、1回六百〜千円程度ですが、利用制度、訪問回数、提供時間などにより異なりますのでご注意ください。

### ○訪問リハビリを利用するには

訪問リハビリは介護保険や医療保険を使って利用できます。詳しくは担当のケアマネジャーや当センターの介護保険室、医療相談室にお問い合わせ下さい。



調理の動作に不安はないですか？

### ○おわりに

入院中にリハビリを行い、一人で身の回りの事が行えるようになる方、あるいは多くの動作に介助を要す方など、色々な状態の方が自宅に退院されます。特に退院当初は、安定した生活

を形作る大切な時期ですので、訪問リハビリテーションをぜひご利用ください。

地域医療部  
訪問リハビリテーション科  
古田 大樹 (ふるた たいじゅ)

次回予定  
「介護保険サービスと在宅生活」

### コラム

BLSTとは「Better Living Support Team」の略で、「患者さん、利用者さんのより良い生活をサポートするチーム」という意味です。当センターの訪問リハビリテーション科が立ち上げ、「センター全職員がチーム」という認識を広めるために、セミナー活動等を行っています。

# デイズニーターからの クリスマスプレゼント



東京デイズニーターゾートからミッキーマウスとミニーマウスが、12月7日に三才山病院の指定療養介護事業所を訪れました。

食堂に集合した入所者が待つ中、アンバサダー(親善大使)を務める岡本真希子さんとミッキーとミニーマウスが現れると会場は歓声に沸きました、入所者のみなさん



は、2人のダンスをみたり、お友達の印として握手や、鼻をこすりあわせたご挨拶をしたり、一緒に写真を撮るなど、楽しいひとときを過ごしました。またミッキーとミニーマウスは食堂に出てこれない入所者のベッドまで、訪問してくれました。

入所者一人ひとりにミッキーマウスの顔をかたどったファンカードがプレゼントされると、うれしそうに、普段は見ることのないような笑顔があふれていました。

今回の訪問は、入所されている方々は人工呼吸器を使用しているなどのた



一緒に記念写真

め長距離の旅行は難しく東京デイズニーターゾートへ行きたくてもいけない事情を、入所者の家族が送った手紙から、同リゾートを運営するオリエンタルランドによる福祉活動の一環として実現しました。

短い時間でしたが、入所されている方々には一足早いクリスマスプレゼントになったことでしょう。

知的所有権保護のため画像に加工を施しています

## 春の七草

春の七草の起源は、平安時代ごろです。当時は1月15日に行われており、米・粟・きび・ひえ・みの・胡麻・小豆の七種の粥でした。

現在は1月7日の朝に

- 一、せり
- 二、なずな(べんべん草)
- 三、ごぎょう(母子草)
- 四、はこべら(はこべ)
- 五、ほとけのざ
- 六、すずな(蕪)
- 七、すずしろ(大根)

以上の七種類の野菜を粥の中に入れて、食べる風習が残っています。

効能としては

- 一、邪気を払い、無病息災を祝う
- 二、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜の乏しい冬に不足しがちな栄養素を補う

秋の七草は春の七草とは違い、食べたりはしません。秋の風物詩を感じたり、楽しんだ

りします。

起源は、万葉集で山上憶良が詠んでいるところからきています。

種類は

- 一、萩の花
- 二、尾花(ススキ)
- 三、葛花
- 四、女郎花
- 五、藤袴
- 六、朝顔の花(桔梗)
- 七、撫子

以上です。



皆さんも今年の1月7日は七草粥を食べ、秋には七草で風物詩を感じたり、楽しんでみてください。

鹿教湯病院  
管理栄養士 足立 智恵

皆さまに親しまれる事業所として

指定療養介護事業所

# かりん

三才山病院・指定療養介護事業所が、多くの皆さまにより身近で親しみを感じていただけるようにと先般名称の募集を行いました。その結果、入所中の方やそのご家族、当センター職員から80以上の作品の応募があり、厳正なる審査の結果、指定療養介護事業所「かりん」に名称が決定し、この度三才山病院内で表彰式を行いました。



応募作品が見事選ばれた三才山病院外来看護師の石井孝宜さんには、黒岩院長代行から表彰状と記念品、そして当事業所利用者の就労支援活動の中で作製されている名刺が手渡されました。表彰式の中で石井さんは「かりんはその効能の多さから、中国では杏一益、梨二益、かりん百益と呼ばれています。また、花言葉は唯一の恋、可能性、優雅、努力などです。この花言葉のように事業所の利用者さんにとって可能性を一つでも見つけられるよう、私たち職員も努力していきたい」と話していました。

# ヨガ教室開催



センター労働組合女性部主催で、毎年恒例のヨガ教室が、かけゆ講堂にて12月1日に開催されました。講師には三才山病院の黒岩院長代行をむかえ、センター職員38名が参加しました。



背中まで手が届くかな？

講師の黒岩先生が準備された手作りの資料は、とても見やすく、「美容に効くポーズ」なども教えてくださり、思わず夢中になってしまふ、とても楽しい教室でした。男性職員の参加もあり、女性部との交流の機会にもなりました。



ポーズをとる黒岩先生

ポーズを見て歓声を上げながら、伸びの悪い筋肉を伸ばし、できないポーズに挑戦しました。それらを通して、普段の仕事忘れ、リフレッシュすることができました。来年もぜひ参加したいと思います。

最後に、黒岩先生をはじめ、準備や片付けをしてくださった労働組合女性部の皆さま、ありがとうございました。

作業療法科 青柳 文字

# お知らせ

## ● 年末・年始休診のお知らせ

鹿教湯病院・三才山病院・豊殿診療所

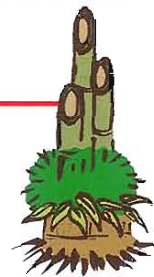
12月30日(水)・31日(木)・1月1日(金)・2日(土)・3日(日)

## ● 職員募集

看護師・准看護師・介護福祉士・看護助手

パート勤務も可、勤務時間など相談承ります、お気軽にご連絡下さい。

お問合せ ☎0268-44-2111(代) 担当/人事課



鹿教湯病院 ◆ ☎ 386-0396	長野県上田市鹿教湯温泉 1308	☎ 0268-44-2111	FAX 0268-44-2117
三才山病院 ◆ ☎ 386-0393	長野県上田市鹿教湯温泉 1777	☎ 0268-44-2321	FAX 0268-45-3709
豊殿診療所 ◆ ☎ 386-0004	長野県上田市殿城 250-4	☎ 0268-29-1220	FAX 0268-29-1229