

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23号 ◆ 平成22年 2月 1日



糖尿病予防教室開催

予防からはじめましょう

平成21年度3回目となる糖尿病予防教室を昨年12月12日、かけゆ講堂にて開催いたしました。少人数でありましたが、話しやすい雰囲気の中で行われ、参加者からも積極的に質問がきかれました。

鹿教湯病院の糖尿病教室への取り組みは、平成14年に専門スタッフを集めて発足し、平成18年から予防教室を開始、今年度で4年目を迎えました。生活習慣病が話題となっている今日、人間ドック及び集団健診において耐糖能異常とされた受診者を対象として、糖尿病に対する関心を高め、予防に対する知識の向上を目的として開催されました。

スタッフは医師をはじめ、看護師、



当日のお弁当 全部で 304kcal

栄養士、臨床検査技師、薬剤師、理学療法士、保健師、糖尿病療養指導士と、糖尿病に関わりの深い専門職員が担当しています。

予防教室は、過去3年間で85名が参加しており、一回の定員を約10人としているため、参加者とスタッフとの距離が近く、少人数ならではの和やかな雰囲気で行われます。

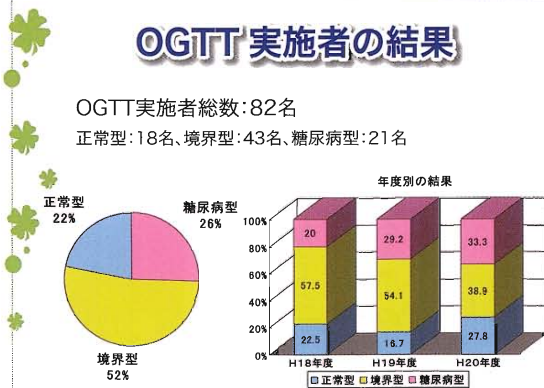
検査結果から、自身の糖尿病に対するリスク状態がわかり、専門スタッフからの日常の注意点やアドバイスが受けられ、また医師の診察により、今後の方向性を確認することができました。

当日は、糖尿病の診断に用いられる検査(糖尿病負荷試験：OGTT)にはじまり、専門スタッフの講義・実技・食事の試食など、糖尿病についての基礎知識から日常生活の注意点まで生活に則した内容であり、はじめての参加でもわかりやすく学べ、ご自身の身体と向き合うよい機会になると思います。

昼食は、栄養士の講話を参考に、自分の必要量相当の主食をもち、普段の食事を量を見直すことができます。ま

OGTT実施者の結果

OGTT実施者総数：82名
正常型：18名、境界型：43名、糖尿病型：21名



た、栄養士・調理士によるバランスのとれたお弁当が準備され、味付けやもりつけの工夫が参考になります。

教室終了後、参加者からは「今後の生活改善の取り組みのヒントになった」「自分の体のことが少しでもわかった」との感想がきかれました。

糖尿病予防教室は、年4回を予定しており、次回は3月6日(土)の予定です。

人間ドックや健康診断などで「血糖値が高い」「糖尿病になる可能性がある」と言われた方、ぜひご参加ください。また、すでに糖尿病の方は、予防教室と平行し「糖尿病一日教室」も開催しております。

どちらにも参加希望、ご興味ある方は、鹿教湯病院健康管理科までお問い合わせください。

病院 理念

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せるように、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。



第2回

訪問リハビリテーションと在宅生活

1 はじめに

今回は、実例を通して訪問リハビリテーションの関わりをご紹介します。と思います。

2 事例紹介 80歳女性のAさん

【発症と自宅退院】

Aさんは、脳卒中により左手足の運動麻痺が残り、当センターで6カ月のリハビリテーションを行いました。退院後の介護者は85歳のご主人ですが、Aさんは車椅子を押してもらおう介助に加えて、排泄、入浴など身の回りの大部分に介助が必要で、ご主人の負担が大きくなること予想されました。Aさんは入院中に「要介護3」と認定されており、ケアマネジャーを決めて退院後の生活について相談しました。

【介護保険の利用計画】

在宅で利用できる介護保険サービスには様々なサービスがあります。(表) Aさんは、介護保険でベッドと車椅子のレンタルと、シャワー椅子の購入、トイレの改修をしまし

介護保険サービス

- 訪問介護
- 訪問看護
- 訪問入浴
- 訪問リハビリ
- 通所介護
- 通所リハビリ
- 短期入所
- 福祉用具レンタル
- 住宅改修 など

た。また訪問リハビリテーションを週2回、自宅での入浴介助のため訪問看護を週2回利用することになりました。

【訪問リハビリテーションの取り組み】

まずは、ベッド周りや居間の生活環境を整え、ご主人の介助が安全か、負担なくできているか確認しました。また、訪問看護スタッフと入浴の介助方法を検討しました。退院から1カ月経つと、Aさんから「トイレと着替えを自分でできるようになってお父さんの負担を減らしたい」と希望があり練習を開始しました。3カ月経つと、生活の中でAさんができること、ご主人が介助す



繰り返し練習しました

ることが明確になり、ご主人の介護負担感も減ってきたため、訪問リハビリテーションは週1回の利用に変更しました。その後半年ほど、トイレの練習や車椅子をこぐ練習を続けたところ、今度は自分で車椅子をこげる可能性が出てきました。ご自宅内は段差が多く、一人で車椅子をこげる

環境ではなかったため、Aさん、ご主人、ケアマネジャーと相談し、介護保険を利用して自宅内の段差を解消しました。退院後1年経った今では、トイレへは車椅子をこいで一人で行き、身の回りのことは殆どご自分で行えるようになりました。

3 おわりに

訪問リハビリテーションではその



他にも、必要な福祉用具の提案や自主トレーニングの指導など、多方面にわたり支援させていただいています。次回は、退院後の機能維持・向上のための自主トレ的生活についてご紹介します。

地域医療部

訪問リハビリテーション科

おかむら 岡村 和佳奈

次回予定
「在宅における自主トレ的生活」

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。

センター病院 運営委員会開催

平成21年度鹿教湯三才山リハビリテーションセンター病院運営委員会を12月16日に開催しました。センターの各事業についての運営や経営について協議していただくために、行政、医師会、JAおよび地元の有識者の方々に委員を委嘱し毎年開催しています。

平成19年度に完全統合して2年目の実績となる平成20年度事業報告と平成21年度事業計画、さらに今春開設予定の介護療養型老人保健施設「いずみの」の進捗状況について報告がなされました。委員のみなさんの意見も伺い、昨年度が交代し医療・福祉の方向性が不透明であることや経済が低迷していることなどから、より一層委員の皆さまのご指導、ご協力をお願いして閉会となりました。



JA共済連助成医療機器 お披露目式開催



センター病院運営委員会と同日の12月16日に、JA共済連の助成金を頂いた医療機器のお披露目式がJA関係者、センター病院運営委員出席のもと、全共連長野岩下東信事業所長、JA信州うえだ芳坂組合長、前田センター長による挨拶、テープカットにより開催されました。

医療機器はみなさんすでにご存知の10月に導入したMRI装置です。放射線技師による機能説明には、出席の方々からいろいろな質問が出されました。今回は当センターへの購入助成となり、地域の医療の支援に役立つことは大変ありがたいことと感謝しています。大切に使用して地域に貢献していきたいと考えます。

節分

節分の由来とはなんでしょう。本来節分は、季節の分かれ目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」の事を言います。これが室町時代あたりから立春の前日を指すようになりました。

それは季節の変わり目には、邪気はいりやすいと考えられていて、春を迎えることが、新しい年を迎えることでもあり、大切だったので。

古代中国では、大晦日に追儼(ついな)という邪気払いの行事がありました。これは鬼を追い払う行事です。これが平安時代に宮中行事として取り入れられました。その行事のひとつ「豆打ち」の名残が「豆まき」で、江戸時代に庶民の間に広がりました。こうして新年を幸多き年にするために、災いをもたらす鬼を追い払う節分行事として定着していきました。

また、鬼は鯛の生臭い臭いと、柊ひいらぎの痛いトゲが苦手と言われていました。鯛の頭を焼いて臭いを強くしたものを柊の枝に刺し、玄関先に取り付けて、鬼が入ってこないようにする風習があります。昔から臭いの強いもの、トゲのあるものは魔よけや厄除けの効果があるとされています。

今では玄関先で見かけることも少なくなりましたが、節分の飾りには欠かせません。また、食卓に鯛が登場することも多いですが、鯛を用いる本来の意味も忘れないようにしたいものです。

鹿教湯病院 栄養科

山浦 文枝





居宅介護支援事業所とは、介護保険で要支援・要介護の認定を受けた方が「住みなれた地域で自分らしく生活ができるよう」お手伝いをする介護支援専門員（ケアマネジャー）が所属するところです。

当センターでは、3カ所（鹿教湯病院・あやめの里・三才山）の事業所をもち合計13名の専任の介護支援専門員が、上田市・松本市を中心に約450名の利用者さんの介護保険サービスを調整し在宅生活を支援しております。ご本人・ご家族の笑顔をご自宅で拝見できることを楽しみに訪問しております。お気軽に声を掛けて下さい。

三才山居宅介護支援事業所
松本市三才山1103-2



横尾 幸子 飯田 あゆ美 大谷 直史

訪問看護ステーションあやめの里居宅介護
上田市殿城239-1



小井出あゆみ 渡辺 敏子 甲田 修 浅川さつき

鹿教湯病院居宅介護
上田市鹿教湯温泉1308



齊藤 美香 森 貴男 小平めぐみ 伊比 夏恵 芹澤 弘子 依田 知恵

センター餅つき大会



こねて、こねて、これから始まるよ

毎年恒例のセンター労働組合主催、院内餅つき大会が1月9日(土)、鹿教湯・三才山病院において開催されました。患者さんが見守るなか、職員による餅つきが始まると、会場内に「ヨイショ、ヨイショ」の掛け声がかかり、慣れない杵さばきに患者さんから激励の声や笑い声が聞こえました。職員の手を借りて、少しでも満足そうでした。

ついたお餅は、残念ながら事故防止から食べてはいただけませんでしたが、お正月の風情を楽しく味わってもらえたと思います。

今年も、地域のみなさん、患者さんが良い一年であることをお祈りします。



職員と一緒にヨイショ

おしらせ

● 鹿教湯病院 糖尿病予防教室を開催します

人間ドックや健康診断などで「血糖値が高い」「糖尿病になる可能性がある」と言われた方におすすめです。ご自身の血糖値の状態を知り、糖尿病へ移行しないための対策、食事などについて学ぶことができます。

- 日 時 平成22年 3月 6日(土) 8時20分～15時30分まで
- 場 所 鹿教湯病院 かけゆ講堂
- 定 員 15名(定員になり次第締切ります)
- 費 用 約5,000円(検査代金)
- お問合せ ☎0268-44-2111(代) 健康管理科/荒井

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