

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24号 ◆ 平成22年 3月 1日

### さらなる充実をめざして

#### 鹿教湯病院附属 豊殿診療所

平成15年4月、豊殿診療所が開設して、早いもので丸7年になるうとじています。

多くの方のご尽力で完成したこの施設、開設初日の利用者は11名でした。あれから診療科目も内科、消化器内科、皮膚科、整形外科、神経内科を標榜、一日あたりの利用者は平均100人前後、日帰りドックは年間1000人と、順次拡大してきています。

開設より診療所に最新鋭のX線CT(コンピュータ断層撮影)装置が整備されていることも、当初掲げた「より身近での早期診断・治療」として着実に応え、利用者の安心につながっています。

受診者の疾患は、戸兵診療所長の専



戸兵周一診療所長

門である糖尿病が最も多く、続いて高脂血症、高血圧、循環器疾患など生活習慣病や慢性疾患が中心ですが、救急車での緊急患者や外傷もあり、多様な対応が求められています。

特に糖尿病については、個別療養指導を中心にフットケアを取り入れ、看護の充実、向上にも努力しています。

#### 豊殿診療所理念

1. 医療を通じ地域住民の健康の維持向上に努める
2. 優れた医療レベルの維持
3. 十分な説明と同意のもとに医療を行う
4. 開かれた診療所を目指す

をモットーに今年度の活動の柱として、3つ掲げました。

○住民の健康管理のための保健活動を強化

昨年10月から地域福祉の充実を目的に、なんでも相談員が新たに配置されました。地域の健康、予防活動へのアプローチとして期待しています。

○外来混雑緩和として外来担当医を補充

この4月より金曜日は医師2名



体制にして新規患者さんと人間ドックに対応していきます。

○待合室混雑緩和策の実現

予約制を守るようにベテランの看護師が案内に立ち、療養相談・指導、重症患者の緊急対応、検査や処置の案内など診療のコーディネイトに一役買っています。

開設8年目に向かい、本来の目標である地域住民への予防医学を実践すべく、初心に戻って理念を再確認し、かかりつけ医として地域福祉の発展に寄与していきたいと考えています。

地域住民の皆さんのご支援・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

#### 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、地域のみならず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3回

# 訪問リハビリがすすめる「自主トレ的生活」

#### 1 はじめに

今回は、ご自宅とデイサービスそれぞれの生活の仕方を検討し、身体の機能が改善した事例をご紹介します。

#### 2 発症後自宅退院

Bさんは70代の女性です。脳卒中により左手足の運動麻痺と、視界の左半分が見え難くなってしまう障害が残り、6カ月間の入院中にリハビリテーションを行い、要介護3の認定を受けて退院しました。ベッドからはなんとか起き上がれるものの、車椅子への乗り移りやトイレなど生活の大部分に介助が必要で、歩行は転倒の危険性が高く実用的ではありませんでした。

#### 3 介護保険サービスの利用計画

Bさんは息子さん家族と同居していますが、日中は一人で過ごさなければなりません。退院後の生活について、Bさんからは「歩けるようになりたい」、ご家族からは「トイレに一人で行けて転ばないで過ごして



繰り返し練習しました

ほしい」という希望がありました。Bさんはご自宅での生活に不安があったため、まずはデイサービスの週4回利用し、それ以外の日に訪問リハビリと訪問介護を週2回ずつ利用することになりました。

#### 4 退院後現在

訪問リハビリでは、まずは車椅子への乗り移りとトイレの自立を目標に、練習を繰り返して行いました。併せて訪問介護スタッフともBさんの力を最大限活かせる介助方法を検討し、3カ月後には一人で車椅子に乗り移ってトイレまで安全に行けるようになりました。



安定して歩けるようになってきました

また訪問リハビリで歩行練習を行ううちに、わずかな介助で長い距離を歩けるようになってきました。4カ月後、Bさんは「デイサービスでも歩きたい」と希望されるようになり、デイサービススタッフと検討し、スタッフが付き添ってデイサービス内のトイレや浴室などへ歩いて行く練習を開始しました。歩く機会が増えたことで歩行の実用性が増し、同時に乗り移りやトイレ動作もより安定して行えるようになりました。

現在Bさんは、付き添いのみで広いデイサービス内を自由に歩くことが出来るようになり、ご自宅でも

#### 5 おわりに

「自主トレニング」というと運動して身体を鍛えることを考えがちですが、日頃の生活を通して身体を動かし、生活の幅を広げる「自主トレ的生活」も重要です。訪問リハビリでは機能訓練だけでなく、他の介護保険サービスと協力して利用者様がより良い生活が送れるよう支援させていただきます。

#### 地域医療部

訪問リハビリテーション科

丸山 理美

#### 次回予定

ご自宅における動作介助

#### コラム

BLSTとは「Better Living Support Team」の略で、「患者様、利用者様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。

シリーズ  
鹿教湯三才山ハセンター職場紹介

しよくば

# 職場ハイ見

はいけん

介護療養型老人保健施設  
いずみの開設準備室



上田市小泉地区に開設されます、介護療養型老人保健施設いずみの(以下、老健いずみ)は、3月11日に竣工式を控えて、準備も大詰めになってまいりました。

老健いずみのとして、4月1日から、通所リハビリテーションの短時間コースが開始されます。その他に、いずみの居宅介護支援事業所、訪問看護ステーションやまびこ、訪問リハビリテーションいずみの出張所が営業を開始します。

入所施設の2階・3階につきましては、ゴールデンウィーク中に引越し予定です。

入所、短期入所療養介護、通所リハビリテーションの受付については現在随時行っておりま

す。入所については支援相談員の高橋または平原が、通所リハビリテーションについては、通所リハ科長の友松が、短期入所療養介護については、事務課の秋月または宮下が対応させていただきます。老健いずみはまだ開設前ですので、3月31日までは左記連絡先にご連絡ください。

4月より新天地にて職員一同がんばりますので、よろしくお願ひします。

**連絡先**

電話  
0268-44-2303

FAX  
0268-45-3072

〒386-0323  
上田市鹿教湯温泉1291  
鹿教湯病院分院内  
いずみの開設準備室

# 桃の節句

桃の節句は桃の花や、菱餅、白酒やひなあられとともにお雛様を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事です。由来は平安時代にまで遡ります。

当時、平安貴族の子供たちの間では紙で作った人形を使った遊びが行われていました。この遊びと、貴族が節句で行っていた儀式とが融合して現在の雛祭りになったといわれています。

お雛様と一緒に飾られるお馴染みの食べ物には、それぞれ次のような意味があります。

①菱餅・・・三色で上から赤白緑になっていきます。赤は桃の花(生命)、白は雪(大地)、緑は芽吹く新芽(木々)を表しています。

②白酒・・・体を清めるとされ、もともとは桃の花を浸した酒が飲まれていました。しかし一般的ではなかったため、江戸時代

からは白酒がお供えとして扱われるようになっていきました。

③ひなあられ・・・菱餅から作られるという説もあります。これを食べることでそれぞれの色が表している自然の力を体内に取り入れることが出来るとされています。

桃の節句でイメージされる食べ物他にも桜餅や散らし寿司などいろいろあります。由来を知ることでもいつもとは違った楽しみ方ができるかもしれません。



鹿教湯病院

栄養科 伊東 拓

# J A信州うえだ 保健福祉推進大会 開催される



冬とは思えない暖かい陽気のなか、J A信州うえだ保健福祉推進大会が1月30日(土)に上田市市民会館(大ホール)にて開催されました。

午後1時の開会に先立ち、当センターによる、血圧測定、メタボリックチェック、健康相談などを開会1時間半前に実施させていただきました。天候が良かったせいか時間前にもかかわらず、大勢の方にご利用いただきました。



血圧測定を待つ参加者



講演する盛岡理事長

大会では「住みやすい街の医療と福祉」と題して昨年に引き続きJ A長野厚生連盛岡代表理事理事長の講演があり、厚生連の長野県での位置付けや医療を取り巻く危機、医師不足の話、また上小地域において鹿教湯三才山リハビリテーションセンターの存在、新しく開設する「いずみの」についても話されました。大会はその後、3代目コロンビアローズさんの歌、アニメ「サザエさん」でおなじみの加藤みどりさんの講演が行われ、盛況のうち閉会となりました。

## ご参加 ありがとうございます ございました

ヘルスウィークかけゆ2009

紅葉深まる鹿教湯温泉で、10月20日を皮切りにスタートしました、健康保養「ヘルスウィークかけゆ2009」がご好評のうち今年度終了となりました。当初、新型インフルエンザの影響が懸念され実施が危ぶまれましたが、大過なく実施できました。ご夫婦やお仲間どうしなど、たくさんの方にご利用いただきましたこと、厚くお礼申し上げます。

今年は参加していただく方に、新企画として「快眠検診」と名づけ睡眠時無呼吸検査をご利用いただけるようにしました。

関係者一同「心をこめたおもてなし」を心がけましたが、至らぬ点などあったかと思えます。この場を借りてお詫びするとともに、多数ご参加いただいたことに改めて感謝いたします。

鹿教湯病院  
健康管理科



# 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