

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31号 ◆ 平成22年 10月 1日



駅伝復活



第9回

三才山病院祭

メインテーマ 身近な大切なもの「きずな」

10月9日(土)

午前9時から午後2時まで

2年ぶりとなる三才山病院祭テーマは「身近な大切なもの「きずな」」とし、三才山病院でのQOLの向上、個としての生きがいづくりには、患者さん・利用者さん・ご家族・職員のきずなが大切であると感じています。その「きずな」は目には見えないけれど、はるかに拡がり充実したものと なっています。それは一本のたすきをつなげる、三才山病院祭名物「駅伝」に通じる。そんな思いを込めました。

各コーナーでは一昨年も好評をいただいている講演会、演奏会、模擬店など楽しい催しを企画しています。大勢の皆さまのご来院を心よりお待ちしております。

催し物

- ながと不動太鼓演奏..... 9:00~(正面玄関前)
- 講演会:渡部陽一さん
- 「戦場カメラマン・ジャーナリスト」..... 10:00~(4階体育館)
- 三才山病院駅伝..... 11:00~(第2駐車場前スタート)
- 厚生連うたごえコーラス合唱..... 13:00~(玄関ホール)

院内コーナー

- ・骨密度測定 ・リハ部コーナー
- ・ワンポイントヨガでおなじみの黒岩院長ヨガ教室 ・就労支援コーナー など

模擬店

- ・焼き鳥・焼きそば・蕎麦・フライドポテト他



作品展示

内容は変更になることがあります。

お願い「駐車場が狭いため、乗り合い乗車にご協力ください」

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。



呼吸教室

今回は呼吸リハビリテーションを最も身近な「在宅」で行なっている訪問看護と訪問リハビリのお話です。

「在宅生活をサポートする」

訪問看護

鹿教湯病院には呼吸器内科の専門診療科があることから、在宅酸素を利用しての患者さんも多く、退院後は病状観察、療養生活の指導のために訪問看護の依頼があります。はじめは呼吸器疾患の方のケアに統一したものがなく、継続した指導や評価が行えなかつたので、利用者の方にアンケート調査をして統一した指導要綱、評価表を作成し現在使用しています。

利用者の方に毎日体温測定、食事量、排便の有無、息切れの程度、痰の状態、備考欄には簡単な日記のように外出先や行事など書いていただいています。訪問時に記録と会話のなかから問題点を把握し、解決策を考えていきます。気候にも病状は左右されるので、記録に残すことにより「去年

その3

「在宅に安心をお届けする呼吸器疾患の看護とリハビリ」

の今頃はどうかだったのかな」など体調が悪くなる時期の把握ができれば予防にもつながると思います。

訪問時は安静時、動作時、深呼吸時の血液中の酸素濃度の値を測定したり、体重の増減、食事の摂取状態などを把握し、カロリーの高いメニューなどを指導したり、薬のみ忘れがないようにするにはどうしたらいいか、など生活全般に渡って指導させていただいています。自分の病状を把握することにより不安にならず、安心な生活を送れるのではないのでしょうか。訪問回数も毎週、2週間に1回、月に1回、とさまざまです。24時間体制なので、電話での相談もできますので気軽に御利用下さい。

訪問看護ステーション

「やまなみ」 丸山 裕子

「生活スタイルに合わせた」

訪問リハビリ

訪問リハビリテーションでは

「退院後もリハビリを続けたい」「リハビリを受けたいが外来に通うことが大変だ」「自宅でこんなことができなくて困っている」という方のために、リハビリテーションを通して在宅生活を支援しています。

具体的な内容としては、①体力を維持していくための運動を行い、それを利用者の方自身にも続けてもらえるように方法を伝える。②息切れの少ない呼吸法を伝えて、日常の生活動作(歩く、着替える、お風呂に入る、トイレに行く、食事をするなど)が少しでも楽に行えるように援助する。

③体に合った環境で生活できるように住宅改修や福祉用具の提案や相談をする。④利用者の方やその家族が共に病氣のことを理解し合つて、安心して在宅生活が続けられるように病氣についての相談や心のサポートをする。など利用者の方の状況に合わせた支援ができるよう努めています。

利用者の皆さんの生活スタイルに合わせてリハビリテーションを行い、「自宅で安心して居心地

よく暮らすこと」ができるよう、上田市・長和町・青木村・東御市・松本市・安曇野市・麻績村・筑北村の地区を35名のスタッフで訪問しています。利用をご希望される方は、ケアマネジャーや医療相談、または直接訪問リハビリテーション科へ気軽に相談してください。

地域医療部

訪問リハビリテーション科

前田 睦美

COPD養生訓10ヶ条

- 1 タバコはやめる。家族も協力
- 2 毎日、忘れず適度な運動
- 3 薬しもう、バランスのとれたよい食事
- 4 やせすぎも、太りすぎも要注意
- 5 いつもの薬を忘れずに
- 6 苦しい時は、口をすぼめて深呼吸
- 7 家族みんなで風邪予防
- 8 からだの調子は自分でチェック
- 9 からだの不調、かかりつけ医にすぐ相談
- 10 一人で悩まず、明るい外へ!

日本医科大学 木田厚瑞教授 監修による

ファイザーCOPD療養日誌より抜粋 (COPD…慢性閉塞性肺疾患)



7月よりボランティア活動が始まりました。ピンクのエプロンを着て「いずみのボランティアの会」の会員の方々が、平日のレクリエーションの時間(午後2時から3時)に談話や介助を中心に利用者さんと時間を過ごしていただいています。

また、月1回のイベント時にはダンスや舞踊、大正琴や子供劇団などさまざまな団体が来所されます。いずみの職員を巻き込んで利用者さんは楽しいひと時を過ごされています。

ボランティア活動に興味のある方は支援相談員の平原までご連絡ください。



手話ダンスサークル
ハローあおきの皆さん、
手前ピンクのエプロンの方が会員

JAフェスティバルに参加しました



上田会場で挨拶をする
センター長

9月に開催された
JAフェスティバルに参加しました。
上田会場を皮切りに、4会場延べ8日間で
約2,000名の方が鹿教湯三才山リハセンターの
コーナーにお立ち寄りいただきました。
ありがとうございました。

血圧測定の様子



鹿教湯病院コーナー

食材の特性を 利用して

三才山病院では、刻んだ食事はなく、やわらかくて飲み込みやすい食事を提供しています。今回は、食材の特性を上手に利用して、やわらかくて食べやすく仕上げる工夫をご紹介します。

【玉ねぎ】

みじん切りにして油でよく炒め、挽肉料理に混ぜると玉ねぎの酵素(プロテアーゼ)が肉の蛋白質を分解し、仕上がりがやわらかくなります。



【じゃが芋】

ハンバーグのつなぎにすりおろしたじゃが芋を混ぜると、過熱後まとまりが出て食べやすくなります。特にメークインは粘性が強く適しています。



【油脂】

野菜の和え物にマヨネーズや練ゴマを使用すると口の中でまとまりやすく、食べやすくなります。また、ハンバーグや煮魚などにバターやごま油を加えたソースやあんをかけると滑らかになり食べやすく、風味も増します。

【卵】

卵黄は水と油を結びつけ分離しないように安定させる乳化の性質があります。卵白には粘着性と凝固作用があります。そのため、卵は挽肉料理や魚のすり身のつなぎとして利用すれば、ふんわりと仕上がりが食べやすくなります。



ご家庭のやわらかい食事作りのご参考にしていただけたらと思います。

三才山病院

栄養科

小林 英理子

英理子

シリーズ
ワンポイント
ヨガ



(モデル:黒石院長)

今回は難易度の高いポーズですが、若い人で腕力に自信のある方なら、はじめに練習すれば1〜2カ月でマスターできるはずです。

まずは壁の近くで頭立ち(逆立ち)を行い、足を壁からはがしてバランスをとることから始めます。練習するうちに、頭で考えなくても身体(両腕と体幹)が自然に反応し、バランスがとれるようになります。

次の段階は、下肢を蹴り上げる時のバランスのとり方の練習です。1番のポイント
は下肢を可能な限り顔の近くまで引きつけた状態から(写真A)、ゆっくりと真上に蹴りあげることです(写真B)。練習は逆流性食道炎防止のため、食後はおこなわないこと、空腹時が望ましいです。



⑩ 頭立ちのポーズ

「にこにこ」幸齢時代

ヘルスウィークかけゆ2010開催

「にこにこ幸齢時代」をキャッチフレーズに紅葉深まる鹿教湯温泉で、11月9日を皮切りに毎年好評をいただいている健康保養「ヘルスウィークかけゆ」が11週に渡って開催されます。期間中旅館でゆったり効能名高い温泉と保養行事をお楽しみください。

心も身体もリフレッシュ「心をこめたおもてなし」できっとご満足いただけることと思います。毎年ご参加の方や初めての方も、ご夫婦・ご友人お誘いの上、たくさんの皆様のご参加をお待ち申し上げます。

詳しい保養内容のお問い合わせは、鹿教湯病院健康管理科までお願いします。



主な保養行事予定

- 健康講座・温泉入浴法
 - 温泉クアハウス体験
 - 血圧測定・楽しく健康体操
 - 文殊の湯入浴
 - 映画会・交流会(カラオケ・お楽しみ抽選会)
- ※上記は保険料金に含まれます。 ※ご希望によりご参加ください。

【JA信州うた日程】

- 12月7日～7泊・4泊・3泊コース 真田地区(ニューかどや)
- 1月18日～4泊コース 塩田地区(鹿鳴荘)
- 1月18日～4泊コース 上田地区・青木舎(ニューかどや)
- 1月18日～4泊コース 丸子地区・よたこぼ地区(望山亭ことぶき)
- 1月18日～4泊コース 東部地区(ニューかどや)

お問い合わせ、お申し込みはJA各支所へ

おしらせ

鹿教湯病院 ●平成22年度 第6回「呼吸教室」を開催します(最終回)

- 日 時 平成22年10月12日(火) 午後2時00分～午後3時00分
- 場 所 鹿教湯病院1階 かけゆ講堂
- テ ー マ 在宅酸素療法をもっと身近に／講師：院外講師

参加は無料、予約不要です。

お問合せ ☎0268-44-2111 (代) 呼吸教室担当／勝山、山本

- 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
- 老健いずみの ◆〒386-8688 長野県上田市小泉 72-1 ☎ 0268-26-6600 FAX 0268-26-6615