

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 119 号 ◆ 平成30年 2月 1日

## 地域包括ケア病棟の紹介



鹿教湯病院では、2016(平成28)年11月より南3階病棟(49床)を地域包括ケア病棟に転換しました。

この病棟は、急性期治療後の患者さんや、在宅・施設から入院された方が在宅復帰に向けた効率的な医療・看護・リハビリを行うための病棟です。「在宅で安心して生活を送りたい」、「リハビリをして身体の調子を整えたい」という要求にお答えしつつ、患者さんやご家族に寄り添い支援できる病棟を目指し、ケア、リハビリを行っています。

### ●地域包括ケア病棟のリハビリ

「個別リハビリ」と「集団活動」を通して入院患者さんの自立した生活を支援しています。個別リハビリ実施の有

時間	内容	対応者
9:00 ~ 9:40	集団体操	理学療法士 言語聴覚士
10:00 ~ 10:40	集団作業活動	作業療法士
10:45 ~ 11:00	集団体操	介護士
11:00 ~ 14:00	昼食・個別リハビリなど	
14:00 ~ 14:40	集団レクリエーション	作業療法士
14:40 ~ 17:00	個別リハビリなど	図1

無は、入院時に主治医の判断により決定します。「個別リハビリの必要あり」と判断した場合は、担当療法士が1日60分間、週5日間(基本は月・金曜)を原則にリハビリを行います。「個別リハビリの必要なし」と判断した場合は、集団活動や自主トレーニング指導など、個別対応以外のリハビリ手段を用いて関わらせていただきます。

特に、集団活動は各専門職が特性を活かし、図1のスケジュール・内容で取り組んでいます。目的として、①運動・活動する機会を増やす、②スケジュールに沿った生活を送ることで規則正しい生活リズムをつくる、③退院後の運動・活動習慣を身につける(自己管理に繋げる)、④集団の場で過ごすことで社会参加や自立支援に繋げる、といったことが挙げられます。全ての活動は自由参加となっており、ご自身の目的や体調に合わせた取



り組んでいただくことができます。運動機会が増えることで始めは少しキツく感じるかもしれませんが、次第に身体も慣れてきます。集団活動をきっかけに運動習慣が付き、お家でも活動的な生活を送れるようになった方も多く、好評をいただいています。

### ●入院の対象になる方

①急性期の治療により病状が安定したが、もう少し在宅復帰に向けたリハビリが必要な方、②在宅での生活動作が困難になり、集中的に身体機能・動作能力の底上げをしたい方、③介護方法や福祉用具の見直しを行いたい方、④介護者の都合などにより一時的に在宅生活が困難になった方、⑤自分にあつた運動・活動内容を把握し、習得したい方、⑥生活リズムを見直したい方、⑦医療の必要性から介護施設では対応出来ない短期入院 ※お申し込みには主治医の紹介状が必要になります

### ●入院期間

「地域包括ケア病棟」の入院期間は最長で60日間となります。また、1週間や1ヶ月などの短期入院も可能です。

### ●お問い合わせ

鹿教湯病院内 地域医療連携室



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。

# 訪問看護ステーションの災害対策への取り組み

愛情いっぱいの  
あたたかい  
看護を  
お届けします



当センターの訪問看護ステーションは「やまびこ」、「やまなみ」、「あやめの里サテライト」、「三才山サテライト」の4カ所を拠点に、上小全域と松本地域を訪問エリアとして活動しています。

訪問看護は、住み慣れた地域で安心して在宅療養ができるよう、介護予防が必要な方から人生の最後を過ごされている方まで、看護

## 〈防災訓練を行いました〉

日本各地で地震災害だけでなく大雨や台風などによる水害、停電などに伴うライフラインの寸断などのニュースを耳にする事が増えています。3年前に発生した豪雪災害も記憶に新しいところです。「日頃の備えが大切」といわれていますが、具体的に何をしたら：と思っっている方が多いのではないのでしょうか？

私たち訪問看護師も、日頃の備えが大切であると感じ、昨年から「災害対策への取り組み」を始めました。今年度は実際に利用者さんやご家族に参加いただき、昨年の9月2日(土)に防災訓練を実施しました。

## 〈防災訓練から気づいた事〉

ご協力いただいた方には事前に「緊急連絡先リスト」、「災害時持

ち出しリスト」を記入していただき、スタッフと共に避難計画をもちこんだ「緊急支援手帳」を作成しました。防災訓練に参加された方からは

●災害の少ない地域との思いがあり防災に対する意識がうすかった。

●住んでいる地域の避難場所がどこかわからなかった。

●避難場所がバリアフリーではなかった。

●使いたい電源が不足しそうで不安になった。

●近所に高齢者が多く助けを求めにくい。

●通信手段が断られた際の安否確認はどうしたらいいか。

などのご意見をいただきました。

災害時は自助・共助・公助が重要といわれています。防災訓練を通

して災害時に訪問看護はどのような活動ができるのか、今後も取り組みを継続していきます。



## 災害用伝言ダイヤル「171」

地震や災害の発生により運用が開始されます。利用方法は

- ① 171にダイヤルする
- ② 案内にしたがって操作
- ③ 録音や再生が出来ます

1回に録音は30秒まで・伝言の保存期間は48時間です。

## 災害用伝言板

携帯電話会社による文字を使った安否情報サービスです。携帯サイト・トップメニュー、専用アプリからアクセスして安否情報の登録・確認をします。

\*毎月1日と15日に体験利用ができます



# 元気できいきき 介護予防セミナーの開催

2018(平成30)年1月8日に「福祉空間きらり」にて第1回介護予防セミナーを開催しました。

この介護予防セミナーは地域の皆さんが①健康できいきとした生活を続けていただく。②住み慣れた場所で、安心して医療や介護サービスを受けていただく。③楽しく交流し困った時には、お互いに助け合える仲間をつくることをめざして、初めて開催されたものです。

今回の介護予防セミナーでは32名の方にご参加いただき、誰にでも起こりうる「認知症」をテーマに据え「認知症の予防について」と題し、作業療法士によるわかりやすい講演や健康運動指導士による健康体操など、和やかな雰囲気の中で行われました。介護予防セミナー終了後には参加

者との意見交換の場として、茶話会もひらかれ、日頃の悩みや困っていることなど、率直な意見も聞かれました。

今後も2月12日、3月21日に介護予防セミナーを開催予定です。ご近所・ご家族お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。(詳細は4ページ参照)



健康運動指導士による健康体操

# ふきのとうの日

2月10日は『ふ(ふ)』と『とう(10)』の語呂合わせからふきのとうの日です。

ふきのとうは、日本原産の山菜で全国の山野に自生しています。ふきのとうはつぼみの部分であり、この花が咲いた後には地下茎から伸びる葉(ふき)が出てきます。ふきのとうの旬は1月から3月頃であり、早春の食材として広く利用されています。

ふきのとうの食べ方として、ふき味噌や天ぷら、和え物やおひたしと言った日本食から、パスタの具材やフレンチ、イタリ안의食材としても食べられることもあります。

ふきのとうはアクの強い食材の為、和え物やおひたしとして食べる場合にはアク抜きをする必要があります。一般的なアク抜きの方法としては、沸騰したお湯に塩を入れて3〜4分茹で、その後すぐに冷水でさらしておくこと

でアクを抜くことができます。

ふきのとうの栄養価の特徴として、カリウムを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウム(塩分)を排出し、血圧を正常に保つとされています。また、苦味成分であるケンフェロールは免疫力をアップさせ、植物アルカロイドは肝臓の機能を高める働きをします。

食材としても調理方法が幅広く、栄養も豊富なふきのとうを食べて、春を感じてみるのはいかがでしょうか。



鹿教湯病院 栄養科 手塚 渉

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 労働組合

# 健康セミナー

**【お問い合わせ先】**  
鹿教湯病院内労働組合専従：春原 晶子 ☎0268-44-2111

**ご希望の方に★血压★体脂肪★推定血管年齢の測定をいたします!!**

地域の皆さまと健康や福祉について一緒に話し合いたいという思いから、『健康セミナー』を今年も企画いたしました。健康に関する話あり、簡単にできる体操あり、笑いありと、盛りだくさんの内容を用意しています。私たちと一緒に楽しいひとときを過ごしませんか?ご家族・お友達をお誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

**丸**子地区  
**講**演  
日時:平成30年2月10日(土) / 9:00~12:00  
場所:長瀬市民センター 会場が昨年とは変わっています  
「何から食べる? いつ食べる?」  
鹿教湯三才山リハビリテーションセンター  
管理栄養士 田中 由紀子氏

**上**田地区  
**講**演  
日時:平成30年3月3日(土) / 9:00~12:00  
場所:介護療養型老人保健施設 いずみの多目的ホール  
※自家用車でお越しの際はいずみの職員駐車場をご利用ください  
「今日から始める転倒予防」  
介護療養型老人保健施設いずみの  
理学療法士 馬場 孝浩氏

主催:長野県厚生連労働組合鹿教湯三才山リハビリテーションセンター支部 共催:JA信州うえだ  
後援:長野県厚生連鹿教湯三才山リハビリテーションセンター



## 面会(お見舞い)制限のお願い

全国的にインフルエンザが流行しています。

**入院患者さんへの感染を防ぐために**

- ①発熱・咳・鼻汁・のどの痛みなどの症状がある方は面会できません。吐気・嘔吐・下痢のある方も同様です
- ②面会できる方は原則、ご家族および親族の方のみです。お子さんの面会は、原則できません
- ③面会の際は、必ずマスクを着用してください
- ④面会の際は、手洗いかアルコール消毒をしてください
- ⑤面会の際は、短時間をご配慮ください

大変ご不便をおかけしますが、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。なお、詳しい状況等は、各病院および施設へお問い合わせください。

JA鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

## 元気でいきいき 介護予防セミナー



14:00~15:30 / 受付13:30~

第2回 平成30年2月12日(月)振替休日

**会場** 福祉空間ざらり 上田市長瀬2885-3(パチンコモナコ様 向かい)  
**内容** 「転倒の予防について」理学療法士  
「健康体操」健康運動指導士  
~高齢者によくある自宅での転倒をどうすれば予防できるか学んでみましょう~

第3回 平成30年3月21日(水)春分の日

**会場** 鹿教湯温泉交流センター上田市鹿教湯温泉1434-2(鹿教湯郵便局様 隣)  
**内容** 「誤嚥性肺炎の予防について」言語聴覚士  
「健康体操」健康運動指導士  
~加齢に伴う飲み込みの障害や誤嚥性肺炎について学んでみましょう~

※終了後に**意見交換会(茶話会)**を行います。日頃の悩みなどお聞かせください。※申し込みは不要で、参加費も無料です。※持ち物は特にありません。※会場へ直接の問い合わせはご遠慮ください。

主催/JA長野厚生連 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター  
問い合わせ先/三才山病院 TEL0268-44-2321(代)  
岡田(健康運動指導士)

毎月本誌をご愛読いただき、ありがとうございます。本誌に対するご意見・ご感想などございましたら、お気軽に下記までご連絡をお願いします。

- 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