

院 是

すべては患者さんのために



南東北春日リハビリテーション病院  
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

# 小春日和

こはるびより

発行  
2015年4月

## 第125号

### 家庭の医学 訪問看護とは

病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家族のもとで、その人らしく療養生活を送れるように看護師等が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供するサービスです。本人、家族の意思、ライフスタイルを尊重して、QOL（生活の質）が向上できるように予防支援から看取りまでを支えます。

訪問看護ステーションから専門の看護師等が利用者様のご家庭を訪問し、病状や療養生活を看護の専門家の目で見守り、適切な判断に基づいたケアとアドバイスで、24時間365日対応し、在宅での療養生活が送れるように支援します。また、医師や関係機関と連携をとり、さまざまな在宅ケアサービスの使い方を提案します。

訪問リハビリでは、自宅での生活動作や家事、趣味活動などを通して、身体機能の維持・向上

を目的として安全で安心した生活が送れるよう支援していきます。

また、食生活のことや話すことについても言葉のリハビリとして、食事の際のムセこみが見られる方に対し飲み込みの練習を行ったり、話す言葉が出にくい方に対して言葉の練習を行っていきます。

#### 療養生活の相談・支援

身体清拭、入浴介助、食事や排泄などの介助・指導

#### 病状の観察

病気や障害の状態、血圧・体温・脈拍などのチェック

#### ターミナルケア

癌末期や終末期などでも、自宅で過ごせるように適切なお手伝い

#### 在宅でのリハビリテーション

拘縮予防や運動機能の維持・回復、生活動作練習、言語・嚥下機能訓練等

・ご家族への介護支援・相談  
介護方法の指導他、さまざまな相談対応

・医師の指示による医療処置  
かかりつけ医の指示に基づく医療処置

・医療機器の管理  
在宅酸素、人工呼吸器などの管理

・床ずれ予防・処置  
床ずれ防止など、認知症介護の相談・工夫をアドバイス

・認知症ケア  
事故防止など、認知症介護の相談・工夫をアドバイス

・介護予防  
低栄養や運動機能低下を防ぐアドバイス

・病気や障害のために、療養生活の支援を必要とする方。乳幼児から高齢者まで、主治医が訪問看護の必要を認めたとすべ

です。

医療処置が必要な方や重症な方

だけではなく、閉じこもりがち

な高齢者で寝たきりになる恐れ

がある方（廃用症候群）、リハ

ビリテーションや内服管理が必

要な方なども利用できます。

訪問看護を利用

できるのはどんな人？

訪問看護は医療保険、介護保険

のどちらでも利用が可能です。

どちらの場合もサービスを利用

するに際し、かかりつけ医の指示

書（訪問看護指示書）が必要とな

ります。詳しくは、担当のケアマ

ネジャーや、南東北春日訪問看護

ステーションへご相談ください。

南東北春日訪問看護ステーション

☎0248-63-7278

たとは？

介護ができるのか心配

・退院してから容態が急変したら

どうするの？

・間違えずにちゃんと薬が飲める

のかな？

・足腰が弱くなってきたら転んだらどうしよう？  
・ひとりでも自宅でリハビリできるのかな？  
・物を食べるときにムセこみがあり、食べにくい？  
・病気により言葉が出にくい、話しくくなつた？  
・療養生活を考えると不安だらけで、どうしたらいいの？  
・こんな心配や不安があるときは、訪問看護ステーションなどにお気軽にご相談下さい。

#### 訪問看護を利用するには？

訪問看護は医療保険、介護保険のどちらでも利用が可能です。

どちらの場合もサービスを利用するに際し、かかりつけ医の指示書（訪問看護指示書）が必要となります。詳しくは、担当のケアマネジャーや、南東北春日訪問看護ステーションへご相談ください。

南東北春日訪問看護ステーション

☎0248-63-7278

#### 今月の目次

① 家庭の医学

② イベントニュース

③ 通所リハビリテーションのご紹介  
メディカルフィットネスづくりのご案内

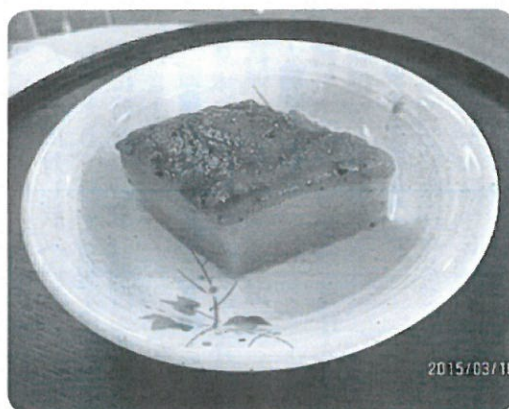
④ 外来診察担当医表

# イベントニュース

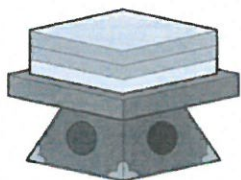
## 老健施設でひな祭りのイベント

3月3日はひな祭りということで3階西ユニットではひし餅にみたてた3色の羊羹を作りました。

はじめに、寒天を火にかけて、砂糖を加えて溶けたら白あんに寒天液を入れます。混ぜたものを容器に流し入れます。今回は牛乳パックを使用しました。色を付ける場合には、最初に寒天液に抹茶や食紅を入れておき、白あんに加えるとダマになることなくできます。



ひし餅では、食べる時に注意が必要な場合もありますが、羊羹なら簡単に作る事もでき、柔らかいので年代問わず食べることができるのでおすすめです。  
利用者さんからは「甘くて美味しい！」と笑顔で召し上がっていました。見た目もきれいで、食べる時も「きれいなね」と話も弾み普段よりも賑やかな楽しいおやつとなりました。



## 健康教室予定表 (平成27年4月～9月)

4月24日(金)	脳の病気 前兆と予防戦略！
14:00～15:00	院長 後藤 恒夫
5月14日(木)	ひぐち先生のポジティブ睡眠講座
15:00～16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
6月18日(木)	ひぐち先生の熱中症対策セミナー
15:00～16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
7月24日(金)	貯筋のすすめ！筋肉をつけていつまでも元気に
14:00～15:00	メディカルフィットネスさくら 健康運動指導士
9月17日(木)	ひぐち先生の心の健康講座
15:00～16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥

- 参加費は無料です。どなたでも参加できます。
- 会場は当施設5階会議室です。案内が必要な方は受付へお声かけください。
- 開始前後に健康チェックをしております。血圧・体脂肪率・血管年齢・骨密度の測定を致します。
- テーマや開催日は都合により変更する場合があります。

# 通所リハビリテーションのご紹介

## 施設紹介

今回は病院通所リハビリテーションのキッチンスペースを紹介いたします。病院通所ではリハビリの一環で調理訓練を行うことがあります。今までは別室の機能訓練室を使っていましたが、新しい通所には調理訓練を行うスペースが設けられました。3月のひな祭りには利用者さんと甘酒を作りひなあられと一緒におやつのお時間に出しました。



## リハビリコーナー

## ウォーキングの効果とポイント

ウォーキングは、手軽に行える健康増進や疾病予防として多くの方から親しまれている運動の一つです。高齢者や糖尿病・心臓病を抱える方等に対して、足腰や心臓への負担が少なく、下肢や腹筋・背筋を安全に鍛えることができます。また、前頭葉の機能改善や質量増大を生じさせ、転倒予防にも有効であるとされています。

自分のペースで行うことができる運動なので、普段の生活に積極的に取り入れて健康維持やストレスの解消に役立てて頂ければと思います。

今回は、正しいウォーキングを行うためのポイントについて紹介します。

### 《ポイント》

- ・まずは正しい姿勢から。力まず、顔をあげて背筋をすっと伸ばします。
- ・歩くときは、歩幅は少し広めで、最初は踵から着地し、最後はつま先で地面をけるように意識します。
- ・腕は軽く振ります。
- ・息が少し弾む程度の速さで歩きましょう。



※一般に早足で30分以上行くと効果的と言われていますが、まずは歩行時間や距離、スピードにとらわれず、少しずつ体を慣らしていきましょう。

※準備運動やストレッチは運動の前後にしっかり行いましょう。

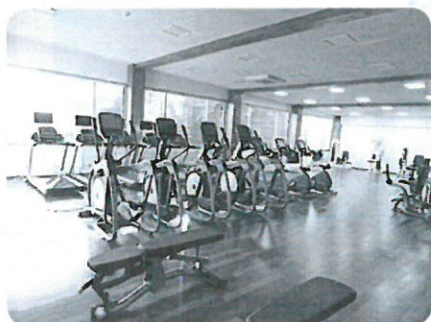
※防寒・熱中症対策は忘れず、水分補給は十分に行ってください。



メディカルフィットネスさくらでは2月に「ワンコインイベント」を実施しました。500円で誰でも参加することができ、50キロカロリー消費ごとに都道府県を塗りつぶして北海道から沖縄を目指すイベントです。こちらには30名以上の方が参加されました。

こちらのイベントを日々の運動の目標にし、たくさんの方々がトレーニングに取り組みました。第一のチェックポイントの大阪まで到達した方にInbody（体成分測定）を無料で行った結果、前回測定した時よりも明らかに筋肉量が増えている方が続出し、「ちゃんと筋肉に変わっているのね!」「孫をおぶっても、ふらつかなかった」など喜びの声をありました。

また最終の沖縄まで到達した方には、タオル、もしくはアミノケアゼリー3本をプレゼントさせていただきました。みなさんの運動するきっかけ、楽しみをつくっていきけるよう工夫しながら、これからも楽しいイベントを企画したいと思います。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!! ☎ 0248-63-7252

**外来診察担当医表** 整形外科の診療日は毎月第2・第4月曜日です。(祝日除く) ※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳の健康外来*	専門外来/ 脳の健康外来*	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
整形外科	午前9:30~12:30	小林 利男					

- 健診**
- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
  - 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を  
行っています

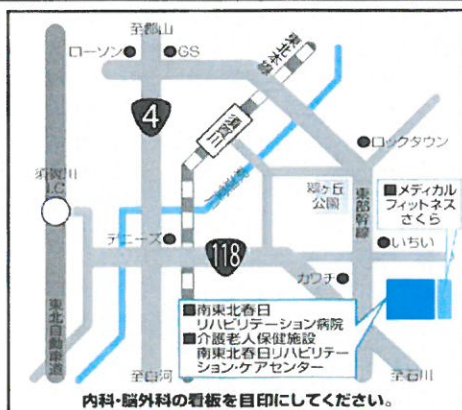
皮膚科の診療を  
行っています

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299  
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279  
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
 通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、環境に配慮した  
素材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により  
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい  
ベジタブルインクを使用しています。