



南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 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

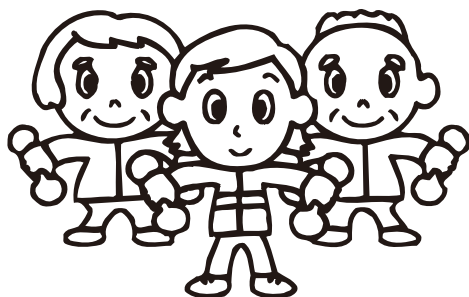
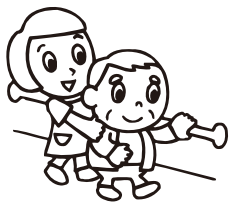
発行
2010年5月

第66号

家庭の医学

パワリハビリテーション講座

今回は、当院で行っているパワリハビリテーションについてお話したいと思います。



パワリハビリテーションとは？

パワリハビリテーションとは、老化や障害により低下した身体的・心理的活動を回復させ、自立性の向上とQOLの高い生活への復帰を目指すリハビリテーションの新しい手法です。具体的な内容は、マシントレーニングを中心とした運動プログラムとなります。

このリハビリの目的は筋力強化を目的としたプログラムではなく、軽負荷で行い、全身各部の使っていない筋肉を動かし筋肉の活性化を目指します。それにより「立つ」「歩く」といった生活の中でも基本的な動きを、より「動きやすく」行い、動作性・体力の改善、心理的活動性の改善が得

られるようになります。「立てた、歩く事ができた」という動作・体力の改善は、「自己認識・自己概念」に変化をもたらし、「自分にもできる」という自信もついてきます。自信がつく事により、外出に積極的になったり、趣味活動に参加するなど行動の変化も生まれてきます。当院では以上のような目的を踏まえ、リハビリを通して、いきいきとした生活を再び取り戻し、介護予防・自立支援・介護軽減を最終目標として進めております。

今回は、パワリハビリテーションの機器をご紹介します。

介護予防事業とは…

介護保険の事業の一つで、高齢者なるべく要介護状態あるいは要支援状態にならないようにするために行う、様々な介護予防事業を言います。介護予防事業を大きく分けると、比較的元気な高齢者に対して行う事業（一般高齢者施策）と要介護・要支援状態になる恐れの高い方に対して行う事業（特定高齢者施策）の二つに分かれます。須賀川市では、特定高齢者通所型介護予防事業を行っています。



市民健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした市民健康教室を、6月は2回開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

日時●平成22年6月10日(木)
午後3時～4時
テーマ●「コレステロールの話」
講師●医師 樋口健弥

1

日時●平成22年6月26日(土)
午後2時～3時30分
テーマ●「介護予防について」
講師●理学療法士 大倉洋一

2

場所●南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室
その他●健康チェック(骨密度、血管年齢、血圧、体脂肪測定)

今月の目次

- ④ ページ 栄養だより
- ③ ページ 介護教室
- ② ページ イベントニュースご案内
- ① ページ 家庭の医学

イベントニュース

花と緑のまちづくり基金へ 寄付をいたしました

3月10日(水)に当施設は、環境ISO14001のリサイクル活動の売り上げと、当施設が移転して5年記念として加えた額、合計10万円を須賀川市の「花と緑のまちづくり基金」へ寄付致しました。須賀川市には翠ヶ丘公園という素晴らしい公園があります。それ以外にも牡丹園など緑豊かな市です。寄付金を有効に活用して頂ければ幸いです。



ISO14001とは環境マネジメントシステムのことで、簡単に説明すると、環境経営の実現に環境に優しい会社作りです。環境に優しい会社になるために、ISO14001に定められた規格(簡単に言えば企業や組織が行うべき環境に関する取り組み内容が書かれた冊子)に則り、各ルールやマニュアル規定などを作成する必要があります。最終的には、外部の審査機関に審査を受けることでISO14001認定取得(ISO14001取得)することができます。

3月13日 福島民報新聞記事より

須賀川市南上町の南東北春日リハビリテーション病院(渡邊夫理事長)は十日、市花と緑の町づくり基金に10万円を寄付した。小貫聖二事務長と事務部の矢内徹さん、村上夏樹さんが市役所を訪れ、橋本克也市長に手渡した。病院は平成20年2月にISO14001を取得し、古紙や鉄などのリサイクル活動を進めてきた。寄付のほぼ半分はリサイクルで得た額で、残りは病院営業5年を記念し加えた。橋本市長は「緑豊かなまちづくりのため、有効に使わせていただきます」とお礼のあいさつをした。基金の寄付総額は約3億2200万円となった。



川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格
どなたでも応募できます。

●応募方法
スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。

作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳

残された 細胞に活 リハ励む

これからは 大人がかくれて タバコ吸う
リハビリは スタッフと自己の 組仕事

西名公吉

リハビリの パワーの力に 夢乗せて
リハビリで 未来広がる 床の上
ありがとう リハビリの技で 歩けたよ

南ちゃん

リハの日だ 何着ようかな あれやこれ
外は寒 心暖めて 車待つ
我のため 若き介護士 姑に見え
ぐら話 聞かされうち これのろけ?

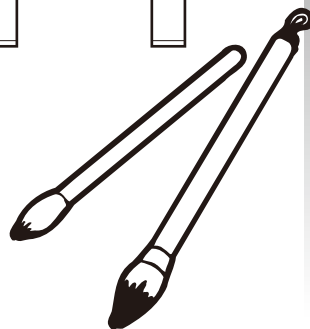
夢見や古稀子

祝膳に 据えて祝う 誕生日

鬼は外 福は内 春日ホームで 歳を越す

光る頭にエプロンつけて 今日ハリハビリ頑張ろう
一杯の ココアの味にみせられて 忘れられない 人となる

どんぐり川柳会



○郵便の場合

〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員「川柳募集係」あて

○FAXの場合

FAX.0248-63-7265

※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

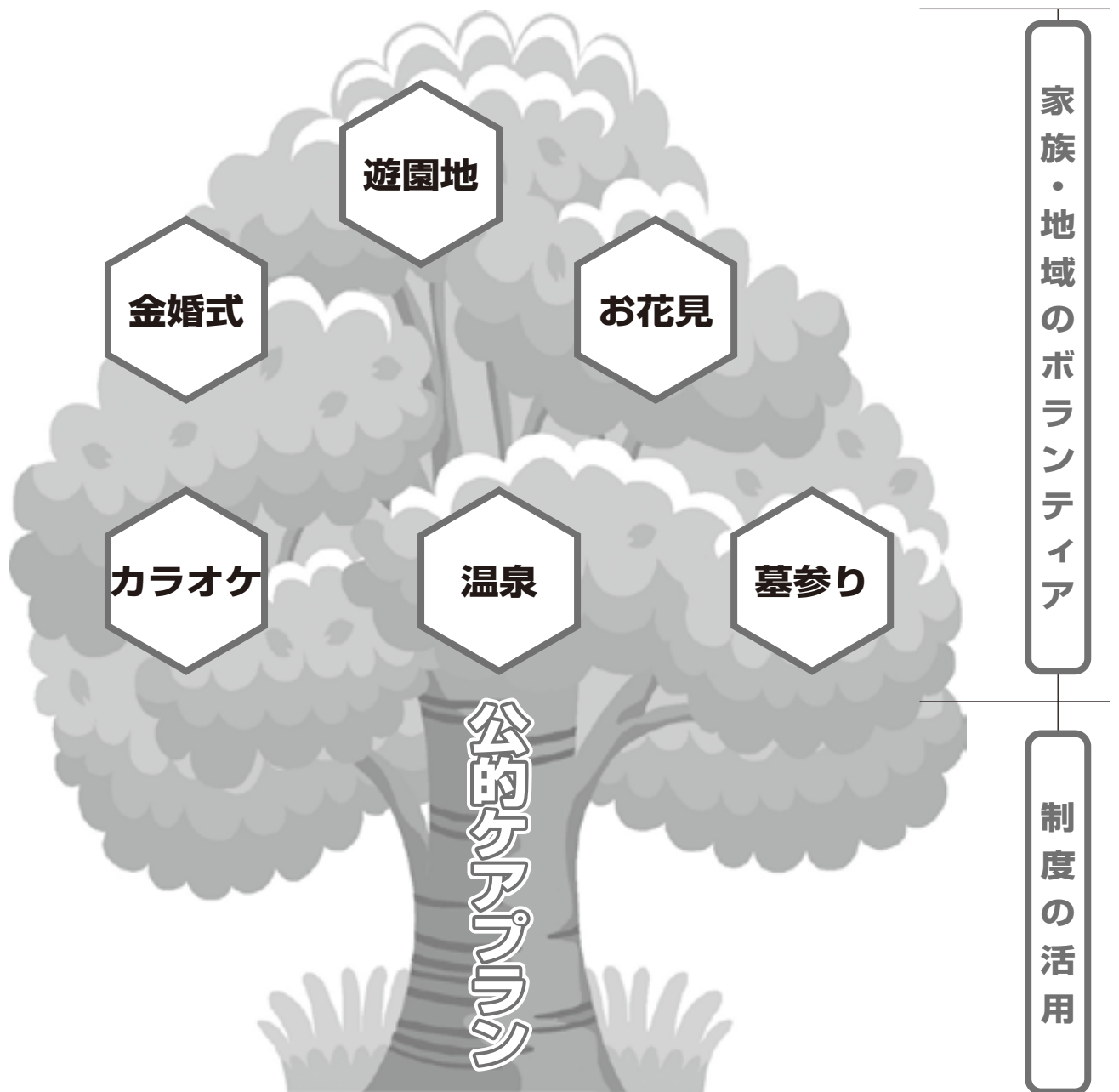
介護教室

介護はプロに任せた方がいい? ○か×か

人生の目標となるようなケアプランを

介護保険は「介護の社会化」をスローガンにつくられました。しかしそれは、介護を「家族から社会へ」任せしてしまうものではなく「家族も社会も」であるべきです。なぜなら、介護のうちの介護力は専門家に任せればよいのですが、肝心の介護関係は家族にしか出来ないからです。

介護保険では、不十分ながら、食事、排泄、入浴といった日常の生活を支えることはできます。しかし花見や墓参り、温泉旅行といった非日常的な生活の支えはしてくれません。こうした生きがいがあるこそその人生です。生きていこうとする人生の目標となるようなケアプランは家族の役割です。



現在の介護保険制度でできる介護は生活の基本の部分(幹)です。

その上その人らしい個性的な生活(花や実)が結実して初めて制度の意味があるのです。

答え



家族やボランティアの役割も大きい



栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

最近はなるべくお金をかけずに料理を作る「節約レシピ」が多く紹介されています。なかでも『おから』は安価のため節約食材の代表的存在。おからは豆腐を作る時にできる豆乳の絞りかすですが、栄養がたくさん含まれます。動脈硬化の予防によいとされる「レシチン」や、活性酸素の働きを抑制する抗酸化作用がある「大豆サポニン」など。

また、便秘の解消に役立つ「食物繊維」も多く含まれています。(おから100gあたり11.6gとごぼうの約2倍!) 価格も安く栄養豊富な『おから』。おやつや料理に利用してみましょう。

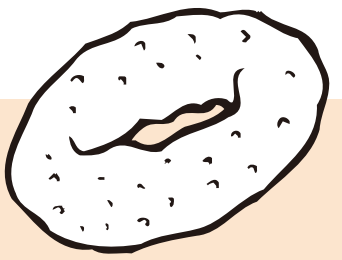
おからドーナツ



《材料》小20~25個分

- おから……………100g
- ホットケーキミックス…100g
- 卵……………1個
- 牛乳……………100cc
- 揚げ油……………適量

- 作り方**
- ①ボールに卵を割りほぐし、おから、ホットケーキミックス、牛乳を入れ混ぜる。
 - ②①を小さく丸め、170℃くらいの揚げ油でカラッと揚げる。
- ※甘さ控えめなのでお好みで砂糖やココアパウダーをかけても。



栄養管理科 有我 三千代

■ 外来診察担当医表 (予定) ※形成外科の診察は6月3日(木)・17日(木)です。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~5:00	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~5:00						後藤 恒夫
眼科	午後1:30~4:00	小林 奈美江					
形成外科	午後1:30~4:30					※	
リハビリテーション科 <small>(理学療法 作業療法 言語聴覚療法)</small>	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

ニコチン依存症管理を行っております。

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

編集後記

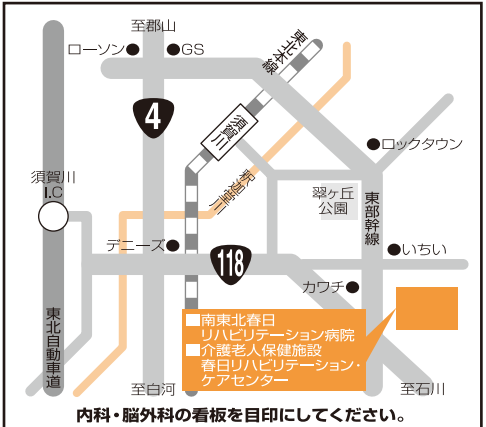
初夏が近づいてきたことを感じる今日この頃、皆さんはどのような思いで日々を過ごしておられるでしょうか? 梅雨が始まり、憂鬱な気分になりがちですが、実は様々なイベントが沢山あるこの季節に私は胸を躍らせています。最も楽しみなのが6月から解禁される鮎釣りです。釣り人たちが竿を振るう姿は初夏の風物詩と言えますね。そして、釣りが解禁されるということは…鮎が食べられるということですよ。鮎は川底の石に付いた苔などを食べて暮らしているため、臭みがなく、まるでスイカを割ったときのような良い香りがするのが特徴です。皆さんもぜひ鮎を食べてみてください。鮎の爽やかな香りと共に初夏の風が食卓に流れることでしょう。

■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 春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297	春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278

所在地:福島県須賀川市南上町123-1 ホームページアドレスが変わりました <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日



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。

内科・脳外科の看板を目印にしてください。