



南東北春日リハビリテーションシヨン病院
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10月

第71号

家庭の医学 介護予防について

介護予防とは「要介護状態になることをできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態であっても、状態がそれ以上に悪化しないようにする（維持・改善を図る）」と定義されています。でも、ほとんどの介護家族にとって、その具体的な内容はいまだよくわからない、というのが実態ではないでしょうか。

主な介護予防サービス

対象となるのは要支援1・2の人々。これは、これまで要介護認定で要介護1・要支援とされていた方々です。こうした人々が受けるのが「新予防給付」。これまでのケアプランと同様、「介護予防ケアプラン」という計画書を作成し、サービスを受けます。



介護予防のサービスには、大きく分けると次の2つがあります。

「介護予防通所介護

（介護予防デイサービス）」

「介護予防訪問介護

（介護予防ホームヘルプサービス）」

これはこれまでの介護サービスと同じです。ただし、それぞれの内容は少しこれまでのものと違っていきます。詳しく見てみましょう。

① 介護予防通所介護

（介護予防デイサービス）

すべての利用者が利用できる「共通のサービス」と、オプションとして活用する「選択的サービス」があります。

共通のサービスでは、日常生活を営むうえで支障があれば、それを克服するためにリハビリを行います。選択的サービスの内容は主に3つ。「運動機能の向上」、「栄養改善」、「口腔機能の向上」です。どれを選ぶかはケアマネージャーと相談して決めます。

② 介護予防訪問介護

（介護予防ホームヘルプサービス）

これまでと同じようにホームヘルパーが来訪、入浴や排泄、食事などを支援をします。とはいえ、その目的はあくまで「自立を支援する」こと。なるべく自分で調理や掃除などをしてもらい、ヘルパーはそれを支え、見守るだけとなります。

介護予防の目的

介護予防の目的は、身体機能の改善だけではありません。能力を維持する事もまた、狙いの一つなのです。

ただ受け身でサービスを受ける

のではなく、ご自宅でもぜひ積極的に筋力トレーニングなどを行いましょう。簡単な動作でかまいません。テレビを見たり、お風呂上がりなどに腕を上げ下げするだけでも効果があります。デイサービスなどに相談し、どんな体操がよいか聞いてみてください。

また、介護予防ケアプランは、各家庭の事情を加味した上で作成されますので、ご家族側の意見や要望も積極的に話してください。例えば「昼間は一人なので、ガスの火の管理が心配」ということであれば、わりやり調理の支援をすることなどはありません。

いずれにせよ、介護予防をうまく活用すればサービスを受ける方にとって、いろいろなメリットがあるはず。ケアマネージャーや地域包括支援センター、自治体、ご近所などから、地域の情報を集め、どんなサービスを受ければよいか、ご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

今月の目次

① 家庭の医学

② イベントニュース・ご案内

③ 介護教室

④ お知らせ・編集後記



イベントニュース

夏まつりを開催しました



8月28日(土)、
当施設正面駐車
場において第6回
夏祭りが盛大に開
催されました。

今年は例年になく暑い日が続
く夏でしたが、当日はたくさん
患者さん、利用者さん、ご家族
のみなさん、そして地域の方々が足
を運んでくださいました。会場に
は職員の手作りの、焼きそば、焼
き鳥、わた菓子、かき氷、フランク
ルト、射的などの模擬店が開かれ、
大盛況でした。

また余興ではボランティアバンド
BBSさんの演奏で会場が一気に
盛り上がり、それに続けとお揃
いの衣装をまとった職員のおよこ
いチームが登場。キレのある演技で
全4曲を披露しました。8月15

日に行われた総合南東北病院ま
つりの「よさこい大会」で見事優
勝を飾った今年のチーム。すばら
しい演技に会場には大きな拍手
と歓声が起こり、お客さんには大
変喜んでいただけました。
最後まで雨が降ることなく開
催することができ、今年も患者さん、
利用者さんと熱い夏祭りの思い出
をつくることができました。
地域のみなさん、ボランティアの
皆さんのご協力に、深く感謝申し
上げます。



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。たくさんの皆さん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11月11日(土)
午後3時～4時
テーマ ●明るく生きる方法
講 師 ●医師 樋口 健弥
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
※テーマが変更になる場合があります。
ご了承ください。

日 時 ●平成22年11月27日(土)
午後2時～3時30分
テーマ ●インフルエンザについて
講 師 ●看護師 菊池 富士子
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
※テーマが変更になる場合があります。
ご了承ください。

今月の川柳

火がついて あれもこれもと 学びだす

通販で 迷って買って すぐ飽きる

夏やせと 体重計が 認めない

西名公吉

歌比べ アニメソングで 孫に負け

リハ友を 忘れてしまう 認知かな

お邪魔虫

ひ孫見て うれしさに充つ 昨日今日

遠藤トヨ

美味しい水 のめる日本を 誇りなり

リハの友 酷暑のハードル 越え元気

夢見や古稀子

ありがたき 今日を迎えの 通所リハビリ

人並みに 病むこと知った 古稀の坂

和田道の住人

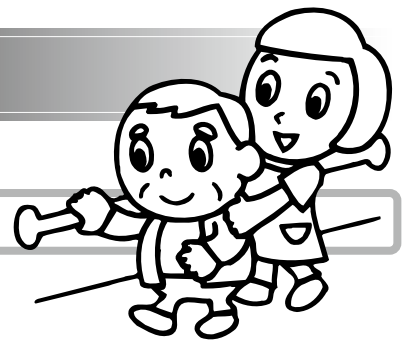
川柳募集

●応募資格…どなたでも応募できます。
●応募方法…病院に作品をお持ちいただくか、
郵便やFAXでも可。
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。

○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、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



介護の基本用語集

通所介護

居宅要介護者等について、厚生労働省令で定める老人デイサービスセンターに通わせ、当該施設において入浴および食事の提供（これらに伴う介護を含む）その他の日常生活上の世話であって、厚生労働省令で定めるものならびに機能訓練を行うことをいう。

通所リハビリテーション

居宅要介護者等（主治の医師がその治療の必要の程度につき厚生労働省令で定める基準に適合していると認められたものに限る）について、介護老人保健施設、病院、診療所その他の厚生労働省令で定める施設に通わせ、当該施設において、その心身の機能の維持回復を図り、日常生活の自立を助けるために行われる理学療法、作業療法その他の必要なりハビリテーションを行うことをいう。

特定高齢者

要支援・要介護になるおそれのある高齢者のこと。毎年健診とあわせて実施される生活機能評価で“要支援・要介護になるおそれのある”と認められれば「特定高齢者」となる。また、要介護認定で「非該当」（自立）という結果であった方は生活機能評価を受けることとなっており、ここで“要支援・要介護になるおそれのある”と認められれば「特定高齢者」となる。本人や家族が地域包括支援センター等に相談して、生活機能評価を受けることもできる。特定高齢者と認められれば、市区町村の「介護予防プログラム」を受けることができる。

特定施設入居者生活介護

有料老人ホームその他の厚生労働省令で定める施設（以下この項において「特定施設」という）に入居している要介護者等について、当該特定施設が提供するサービスの内容、これを担当するものその他厚生労働省令で定める事項を定めた計画に基づき行われる入浴、排泄、食事等の介護その他の日常生活上の世話であって、厚生労働省令で定めるもの、機能訓練および療養上の世話をいう。

特定疾患

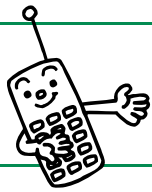
初老期の認知症、脳血管疾患など加齢や老化が原因とされる病気のこと。以下に掲げるように16疾患ある。第2号被保険者（40歳以上64歳未満の方）が介護給付・予防給付を受けることができるのは、この特定疾患によって要介護・要支援になった場合に限られる。

- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗鬆症
- 多系統萎縮症
- 初老期における認知症（アルツハイマー病、脳血管認知症等）
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症（ウエルナー症候群）
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患
- パーキンソン病関連疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 関節リウマチ
- 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- 末期がん



モバイルサイト開設のお知らせ!!

この度、南東北春日リハビリテーション病院モバイルサイトが開設致しました。
外出しているときでも、お手持ちの携帯電話から当院の情報を閲覧することができます。当サイトにおきましては、「NEWS&TOPICS」、「診療科目」、「人間ドック・健康診断」、「症状別のリハビリ」などがあります。ぜひ、PCサイトとともにご活用下さい!

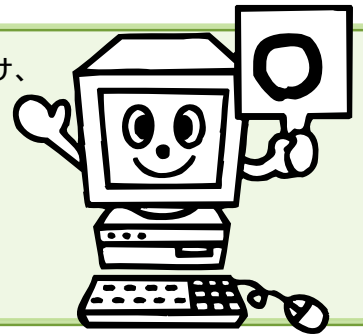


モバイルサイトはこちらから

<http://www.kasuga-rehabili.com/mobile/>



PCサイトでは新たに「部門紹介」や「サークル紹介」のページを新たに設け、栄養管理科のページでは「栄養マメ知識」や「今日の献立」など、様々な情報を発信しております。是非ご覧ください。



PCサイトはこちらから

<http://www.kasuga-rehabili.com/index.php>

■ 外来診察担当医表 (予定)

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~ 4:30	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~ 4:30						後藤 恒夫
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00				北原 正樹		
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



今年の夏は暑さが長びき、秋がやっときたという感じです。
秋といえば、食欲の秋・読書の秋・運動の秋…。色々イベントもありますね! 考えただけでワクワクしてきます♥
家では、梨を箱買いしました。やっぱり秋といえば梨! 主食が梨になりつつあります。みなさんの好きな秋の食べ物は何ですか? これから、秋の味覚をたくさん満喫して下さい。
夏場に冷房などで冷やした体は、秋になると自律神経が侵されたことで「秋バテ」になるそうです。対策は全身浴をしたり、水分をよく摂ること! 徐々に夏の体を秋の体にチェンジしていきましょう!(あべ)

■ 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

