



# 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。

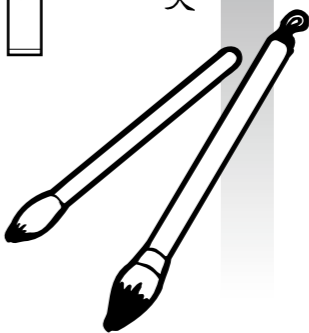
## 今月の川柳

世は満ちて 欲しくなるもの 心の美  
甘さ増す この寒さ身に あんぽ柿  
豆をまく 鬼は外出し 福を呼ぶ  
西名公吉

走ろうね 孫の約束 いつの日か  
幸せは 普通であれば それでよし  
ピンクのナザラン

記録出す 若き選手ら まぶしく見  
美味しいね 云われてうれし 湯気の中  
夢見や古稀子

熱燗で一杯 今日もつつがなく  
リハビリに 夢の自転車乗れました  
和田道の住人



○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。

# 小春日和

こはるびより  
発行 2011年2月  
第75号

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

## 家庭の医学 介護予防サービスについて

今回は要支援者が受けられる「予防給付(介護予防サービス)」についてお話しします。

「要支援者」とは、要介護状態が軽度であつて、状態が重度にならないよう予防に重点を置くことによつて対処できる状態、という位置づけになっています。

提供されるサービスも、要支援者用として用意された「予防給付」から支給され、以前から「要介護者」用のサービスメニューとしてある「介護給付」を利用することはできません。

### 予防給付の対象となる方

予防給付は、支援が必要と認められた方、介護給付は、介護が必要と認められた方に給付される介護保険の保険給付です。要支援 要介護認定で、支援や介護の必要な度合いについて、審査・判定されます。予防給付の対象となる人は、要支援1および要支援2の方となります。



### 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(理学療法・作業療法・言語聴覚療法) | 午前8:30~12:30 | 後藤 恒夫  |      | 後藤 恒夫 |       | 後藤 恒夫 |       |

**禁煙治療を行っています** **皮膚科の診療を行っています** **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>

### 予防給付におけるサービス

都道府県が指定・監督を行うサービス

- 介護予防サービス
- 【訪問サービス】
  - 介護予防訪問介護
  - 介護予防訪問入浴介護
  - 介護予防訪問看護
  - 介護予防訪問リハビリテーション
  - 介護予防居宅療養管理指導



### 【通所サービス】

- 介護予防通所介護
- 介護予防通所リハビリテーション

### 【短期入所サービス】

- 介護予防短期入所生活介護
- 介護予防短期入所療養介護
- 介護予防特定施設入居者生活介護
- 介護予防福祉用具貸与
- 特定介護予防福祉用具販売

市区町村が指定・監督を行うサービス

- 介護予防支援
- 地域密着型介護予防サービス
- 介護予防小規模多機能型居宅介護
- 介護予防認知症対応型通所介護
- 介護予防認知症対応型共同生活介護(グループホーム)



### サービスを受けるには

どうしたらよいのか?

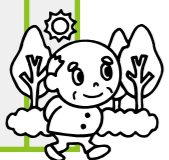
介護保険のサービスを利用するためには、まず、「要介護認定」の申請をしなければなりません。申請は、申請窓口(住所地を管轄する区役所の地域福祉課)で行います。

また、申請書の提出は、居宅介護支援事業者(ケアマネジャー)などの代理人に依頼することもできますので、詳しくは、申請窓口(住所地を管轄する区役所の地域福祉課)にお問い合わせください。

申請を行うと医療・保健・福祉の専門家からなる「介護認定審査会」で判定し、その結果に基づいて認定結果が通知されます。その後、介護支援専門員(ケアマネジャー)と相談してどんなサービスを利用するかを決めて、実際にサービスを受けられるようになります。

### 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 今月の川柳・編集後記

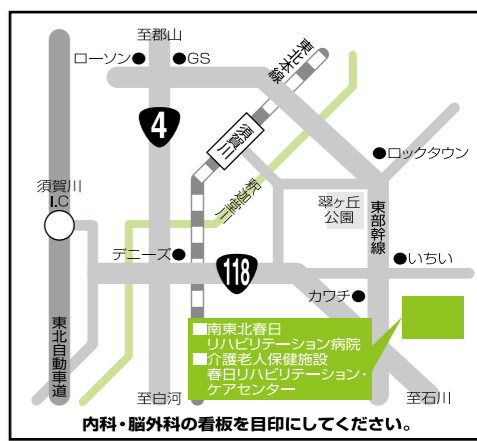


### 編集後記

気がつけばもうすぐ春ですね。春になるとなぜか新しいものが欲しくなる私。この間、そろそろ新しいケータイが欲しいなあと思いきや電気屋さんへ。カタログを片手に一つずつ手にとってみるのですが、どれもぼっとせず。一体何が新しいのか?機能も3年も使っているのケータイとさほど変わらないような。思えば最初は文字しか送れなかったケータイが、絵文字や音楽やらカメラやらと毎日のように進化していた頃、次から次へと欲しくなったものです。それが今や進化しすぎて、ここ数年限界にきているような。それでもぼっとするものが出るのではないかと、期待してもう少し待ちたいと思います。(沼田和喜光)

■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  
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
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更されました http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日 検索



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。

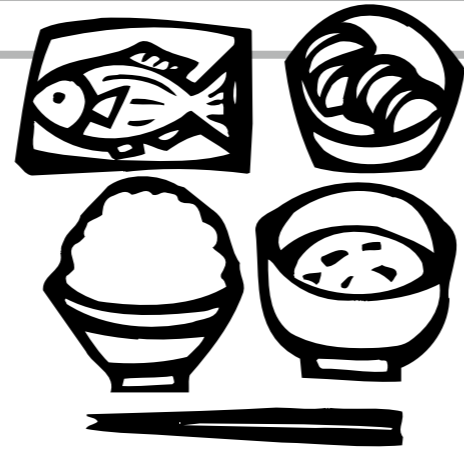


# 介護教室

## お年寄りの食生活について

### 食べることに老化現象が見られる

お年寄りの方はものを食べるという行為に老化現象は現れます。食べ物の味や匂いを感じる感覚が低下し、飲み込む力も弱まり、むせることが多くなります。内蔵の機能も衰えますから、栄養を消化吸収する胃腸の動きが鈍くなり、十分な栄養を摂りにくくなっています。その他にも麻痺が起こったり、手の力が弱まるため、箸やスプーンなどうまく扱えなくなります。



### 食事は健康維持の鍵です

お年寄りの方にとって食事は健康に、元気に長生きをするためにとても大切なものです。歳を重ねるにつれて身体が衰えていくのは避けることはできませんが、その人にあった内容と量の食事を摂ることで、健康を保つための土台をつくることができますし、病気を予防したら、病気から回復する力をつけることにもなります。身体に良い、おいしい食事を楽しく摂ることで、より豊かな毎日を過ごすことができるのです。

### お年寄りの食習慣を尊重しましょう

食事を摂ることは、栄養を摂るために必要なだけでなく、だれにとっても欠かせない楽しみの一つです。食習慣は、お年寄りの長い人生の中で形成された独特のもので、食事をいつとるか、どれくらい食べるか、何が好きか、など一人ひとり異なってきます。ですからお年寄りの好みや食習慣に合わせた食事のとり方を考えることが必要です。しかし、だからといって同じものをしか食べなかったり、食事が不規則になったり、栄養の不足や偏りが起きてしまうのは非常に危険なことです。毎日規則正しく、バランスのとれた食事を楽しみながらとれるように工夫しましょう。

### 自力で食べられるようにしましょう

できるだけ自分で食べられるように食事用具を工夫しましょう。麻痺などでスプーンをうまく握れない人のために、柄が太くなっていたり、角度が工夫されたスプーンも市販されています。家庭では、ハンカチやガーゼ、厚紙などを柄に巻いて、持ちやすいものを作ってみてください。箸も滑りやすいものは避けて、竹串や割り箸を利用するのも良いでしょう。食器についても、うまくすくえない人のために、一方の縁が高くなってこぼれにくい皿が市販されています。また、食べている途中でうまく食事用具を使えない人には、おにぎりにしたたり、サンドウィッチや竹刺しにすると一人で食べることができます。こぼして衣服を汚すことが心配であれば、ビニールのエプロンをかけるという方法もあります。

### お年寄りのペースにあった介護をしましょう

食べる前に環境づくりをしたり、お年寄りの姿勢を整えたり準備をします。一人で食べられないときには、介助をするわけですが、その際、お年寄りのペースに合わせる事が大切です。まず食事を見せて説明し、何を食べたいのかを確認します。食べ物を口に入れるときも、お年寄りの噛む力や飲み込みのスピードに合わせてみましょう。また、口の中や歯の汚れは食欲を低下させるので、食後は歯磨きやうがいの習慣をつけると良いでしょう。

### 楽しい食事は環境づくりから行いましょう

お年寄りにとって、食事の目的はただ栄養を摂るだけではなく、家族との触れあいの場にもなるのだということを考えてみてください。部屋の換気や温度がちょうど良い、照明が明るい、落ち着いて食事ができるなどの条件が満たしているか、考えてみる必要があります。お年寄りがリラックスして食事を楽しめるような、環境づくりを心がけましょう。そのためには食事がしやすい姿勢を整えることも大切です。お年寄りの身体を安定させ、テーブルや椅子の高さを調節し、食べやすい位置に食膳を置くようにしてください。

## 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せので、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23年3月26日(土) 午後2時～3時30分  
テーマ●寝たきり予防体操  
講師●中村 淳  
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。

# イベントニュース



2月2日(水)、当施設の春日リハビリテーション・ケアセンター(介護老人保健施設)にて豆まきを行いました。豆まき開催の時間が近づくと、利用者さんが集まり、鬼を囲めるように円になって鬼さんを待ちました。入所者さんからは「まだ鬼さん来ないの?」など、豆まきを待ちわびているようでした。そして「鬼さん出てこい!」の掛け声で鬼さんが登場、今年は赤鬼?「鬼は外、福は内!!」と元気な声を上げながら鬼に豆まきをして、1日早めの豆まきでしたがみんな今年一年の福を呼び込みました。当施設ではこのような季節の行事を大切にしています。みんな

豆まきを行いました



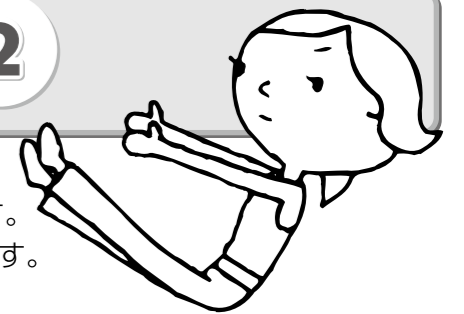
### 介護老人保健施設とは…

病气やけがなどにより、在宅での生活が困難な方に対して、入所していただく施設です。そこで生活を送る、というだけではなく、リハビリテーションやケアを通して、最終的には在宅で生活が送れるようにすることを目標としています。当施設は、ユニットケア方式を取り入れ、利用者様の個性やお身体の状態、これまでの生活状況などを踏まえ、一人一人の生活を尊重したケアを行います。やりたいこと、思っていることなどを、気兼ねなく表現出来る環境作りをし、利用されている方々がよりその人らしく生活が送れるよう、共に努力をしていきます。**入所についてのお問い合わせ**  
春日リハビリテーション・ケアセンター  
支援相談室 TEL.0248-63-7263

緒にイベントを楽しみ、季節や日付を意識していただくことが脳を元気にして、もの忘れを防いだりすることが出来ます。今後もたくさんイベントを開催して、入所者さんに楽しんでいただけるよう、工夫していきたいと思っております。

## ヨーガ・セラピーの部屋 2

ヨーガは、インド哲学5000年の智慧の歴史があります



### ヨーガって言葉はどこからきたの?

ヨーガとは「結ぶ」「統合する」といった意味のサンスクリット語が語源です。ヨーガは、心と肉体を含む人生全ての面においての調和を目的とするものです。

### ヨーガでいう「健康」とは?

肉体だけの健康ではなく、全人格的な健やかさをめざすものです。通常は年をとると不健康になると考えがちですが、年齢を重ねていくことで、人生経験は豊かなものとなり、それに伴って多くの智慧(ちえ)も得られるというわけですから、そういった全人格的な健やかさの観点から、ヨーガでは「年をとるほど、ますます健康になっていく」とも考えるのです。(ヨーガ療法士 畑寿子)

### 畑寿子先生からのコメント!!

ヨーガ・セラピーとは「心のコントロール法」です。目を閉じてゆっくりとした呼吸とヨーガ療法の動きの中で心が静まっていきます。ポーズを作ることが目的のようなヨーガ体操と異なり、どなたでもできるヨーガ・セラピーです。ぜひ体験にいらしてください。

**3月のヨーガ・セラピーのお知らせ** ●3月 2日(水) 15:00~16:00 (5F) ●3月16日(水) 17:30~18:30 (1F)  
※当病院では、椅子で行っていますので、どなたでも気軽においでいただけます。