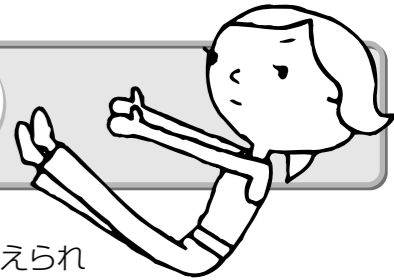




ヨーガ・セラピーの部屋 5

ヨーガは、インド哲学5000年の智慧の歴史があります



幸福とは？

幸福とは、ほとんどの場合、いろいろな欲望が叶えられた時の満足感として考えられていますね。ヨーガの聖典によれば、真の幸福、永続的する内心の調和というものは、外にはなく、内なる無心さの中にあるとされています。

幸福とは何か？を探求することで、自分自身の心の中にある満足と調和を見出すこともできるのです。探していた青い鳥が、自分の中にあつたように。(ヨーガ療法士 畑寿子)

畑寿子先生からのコメント!!

4月のある日の朝、鳥のさえずりを聞きながら、お隣の桜を眺めて母と朝食をとって、幸せの瞬間に浸りました。子供の頃、道端にタンポポや綺麗な石ころを見つけては喜んで歩いていたことを思い出します。忙しいとついつい、今身近にあるものを見過ぎてしまいます。童心にかえって散策するような気持ちで今日一日を、と思えたひと時でした。同じ道を通っても、自分の目に入るもので景色がまるで変わるのでした。

6月のヨーガ・セラピーのお知らせ

- 6月 8日(水) 15:00~16:00(5F)
- 6月22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。

作品紹介

【春日通所リハビリテーション利用者さん】

貼り絵作品です。毎月利用者さんが翌月のイメージを作品として作成しております。2月完成の作品は3月という事で春をイメージした作品になっております。

桜の季節が早く来てほしいという願いを込めて使用したのではないのでしょうか。後ろは宇津峰山!?!きれいに桜が咲いています。



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	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>

編集後記

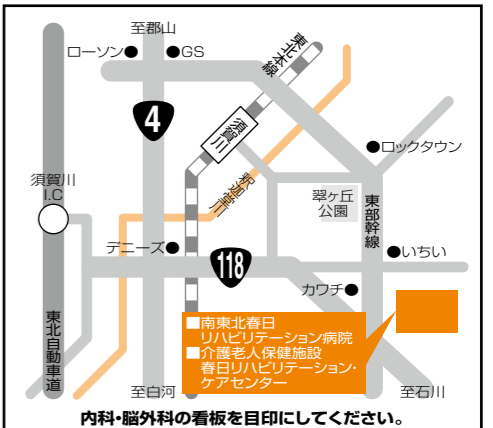
ゴールデンウィーク明けから、症状が現れ始める「五月病」。そんな五月病を乗り切るには、5月の美味しい旬の食材を使った料理を食べるのもひとつの方法です。5月が旬の食材はたくさんあります。魚では、かつお・マグロ・カレイ。野菜は、キャベツ・萵・アスパラガス・さやえんどう・じゃがいも・玉ねぎ・ピーマンなど。食材を知ることは、体を大切にすることにつながります。しっかり栄養のあるものを美味しく食べて、五月病にならない心身を作りましょう。ちなみにイチゴも実は5月が旬なのです。皆さんは練乳派ですか?それとも牛乳?いやいや、やはりそのまま何もかずに食べるのが一番ですな!(杉吉3平)

■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。

小春日和

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 脳卒中って何?

脳卒中による死亡者は年間14万人にもものほり、日本人の死亡原因の第3位にあたります。脳卒中とは、脳血管障害ともいわれ、脳の血管に異物(血栓)などが詰まったり、血管が破けてしまうことで、脳神経細胞へ血液が供給されず、脳細胞が機能しなくなってしまう病気のことをいいます。これらにより、体には半身麻痺や感覚障害、また言葉がうまく話せないといった言語障害が起きます。

1 脳出血

脳の血管が動脈硬化でもろくなつていたりところに高血圧が続くと、さらにもろくなり、しまいには血管が破けます。そこから出た血液が塊となり大きくなることで、脳細胞が死んでしまうだけでなく、周囲の正常な脳細胞までも圧迫してしまい、半身麻痺や意識障害が起きます。

2 くも膜下出血

頭蓋骨と脳の間にある膜のうち、くも膜の下を走る血管があります。この血管に動脈瘤や動脈硬化があると、血圧が高くなつたときに急に破れまがり、脳全体を圧迫していきま。突然の激しい頭痛や吐き気、嘔吐がおこり、そのまま意識不明になることが多いです。

3 脳梗塞

脳血管が詰まることで脳細胞が死んでしまうもので、3種類に分けられます。

- ①血栓性脳梗塞
脳の細い動脈硬化や高血圧でだんだんと詰まっ起きます。
- ②アテローム血栓性脳梗塞
頸動脈や頭蓋内の太い血管内にコレステロールが固まり、そこに血栓ができて詰まったり、その血栓がはがれ、流れた先で詰まっておこります。
- ③心原性脳梗塞
心臓の機能が低下したり障害されることで、心臓に血栓ができ、この血栓が血液の流れで脳へ運ばれて、脳の血管を詰まらせて起きます。

こんな人が危ない!
あなたは大丈夫?!

- 常に血圧が高い、または高血圧症と診断された。
- 定期健診で血糖値が高いといわれた。または糖尿病である。
- 高脂血症である。
- 肥満である。
- 一瞬、手足がしびれたり舌がもつれたことがある。
- 疲れており、何かとストレスを感じる。
- タバコを吸っている。
- 毎日、お酒を1合以上飲んでいる。
- 味の濃い料理が好き。
- 甘いもの、脂っこい料理が好き。
- ほとんど運動しない。
- 不整脈がある。
- 60歳以上である。
- 男性である。
- 家族や親戚に脳卒中の人がいる。またはた。

当てはまる数が多いほど、脳卒中が起きる可能性は高くなります。

どうしたら防げるの?

脳卒中の予防10ヶ条

- 自分の血圧を知っておこう
- 急激な温度変化を避けるようにしよう
- ストレスをため込まない
- 過労・睡眠不足を避けよう
- 排便時にいきみすぎない
- フランスの良い食生活をこころがけよう
- お酒はほどほどに
- タバコはやめよう
- 適度な運動をしよう
- 定期的に健康診断を受けよう

脳卒中の治療

脳梗塞の治療としては、点滴により血液のコントロールや脳のむくみを軽減させたり、血栓溶解療法といつて血栓が詰まってしまった血管を再開通させたりします。また血管内に細い管をいれ、血栓に直接溶解薬を注入することもあります。脳出血に対しては、血の塊を取り除かなければならないので、頭蓋骨をはずして手術をしたり、最近では頭蓋骨に10円玉ほどの穴を開けて、そこから手術を行うなど体への負担が少ない方法もあります。くも膜下出血では、頭蓋骨を開き出血している部位をクリップではさんで出血を止める方法があります。いずれも、そのときの体の状況や時間経過により治療法は変わってきます。また後遺症の予防や軽減といった意味で早期からのリハビリも大切になってきます。

介護保険制度について

介護保険制度の成り立ちや利用方法、利用できるサービス、その他の周辺法制度についてこれから1年に亘り広報を通じ皆様に情報をお伝えしていきます。

今回は連載一回目ですので「介護保険制度の理念」についてお伝えしたいと思います。
「介護保険制度の理念」は介護保険法第1条(目的)に次のように記されています。

【目的】介護保険法第1条

この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことが

できるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

介護保険制度の制度設計上の基本理念は「介護の社会化」です。家族の力に依存していた介護から、社会的なシステムとしての介護を提供する。この理念に基づき、要介護者の所得や家族構成等に関わらず、被保険者が要介護状態の程度に応じて必要な介護サービスを受ける権利をもつ制度として作られました。

介護保険制度の制度設計上の基本理念が「介護の社会化」であれば、サービス提供面での基本理念は「自立支援」です。第1条の目的にあるように「～尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、～」とあります。

さらに、従来の行政からの措置制度では「客体」であった受給者から、介護保険制度では、保険料の負担を条件に自ら選択するサービス提供者と「契約」を結ぶことで必要なサービスを受ける権利を得る「主体」へと変わったのです。

では「自立」とは何でしょう。要介護状態に成っているのに「自立」なんて…と、お考えになるのではないのでしょうか。今回は「自立」についてと、それに関わる私たち介護支援専門員の役割についてご説明いたします。

ワンポイントリハ

今年度から、小春日和に毎月ワンポイントリハと題して、リハビリに関する情報を掲載していきます。第1回目はスヌーズレンについてお話ししたいと思います。

スヌーズレンとは、どんなに障害が重い人達でも楽しめるように作られた部屋(主に光、音、におい、振動、温度、触感の素材などさまざまな感覚を体験できる部屋)を作りその部屋で好きなように過ごしてもらう活動と理念です。1970年代にオランダで知的障害がある人々の為に考えられ、オランダ語でスニッフレン(クンクンとあたりを探索する)、ドゥースレン(うとうとくつろぐ)からスヌーズレンという言葉が作られ、「自由に探索したりくつろぐ」様子を表しています。認識障害がある人に対して有効とされており、重症心身障害者施設や知的障害者施設を中心に試みられています。



スヌーズレン中は、障害のない人でも身体の緊張が解けリラックスしたり、普段ストレスを感じている人や疲れている人に安心感と安らぎを与えてくれるそうです。

まだ日本では認知度が低い活動ですが、今後さまざまなフィールドで広がりを見せていくのではないのでしょうか。

参考ホームページ

姫路獨協大学太田篤志研究室 <http://www.atsushi.info/snoezelen.html>

イベントニュース

新人職員紹介

- ① 趣味
- ② 特技
- ③ 好きな言葉
- ④ 意気込み、抱負

■ 鷺谷佳名子(言語聴覚士)
①音楽ライブ
②ピアノ・白舞
③コトコトは成功物語
④大震災後の大変な状況の中、迎え入れてくださったことに大変感謝しております。早く恩返しができるよう精一杯がんばりまわりたいです。よろしくお願いします。

■ 佐藤圭(介護福祉士)
①音楽鑑賞 野球観戦
②バドミントン
③期会
④利用者さんに慕われるような介護福祉士になれるよう、いつも笑顔で絶やさず、元気に頑張ります!!ご指導よろしくお願いします。

■ 長南聡美(作業療法士)
①スポーツ観戦 音楽鑑賞 手品車を見ると
②卓球
③期会
④身体のみのリハビリだけでなく、心のケアもしっかりできる作業療法士になれるよう、精一杯頑張ります!!

■ 中野竜治(理学療法士)
①フットサルスポーツ
②フットサル
③生懸命
④精一杯取り組んでいきます。

③ 努力
④ 経験者としてではなく、新人の気持ちで初心を忘れずに、患者さんのために頑張りたいと思います。

■ 五十嵐誠(理学療法士)
①野球 アルペンスキー
②野球
③ 有言実行理解
④ 頑張つて良い理学療法士になります。

■ 小沼裕子(作業療法士)
①散歩 アウトドア
②早く歩くと
③向上心
④早く病院に慣れて、地域の方々のお役に立てるよう、一生懸命頑張りたいと思います。

■ 矢吹郁美(介護福祉士)
①音楽を聴くこと
②特になし
③やればできる
④介護の仕事内容を早くおぼえて、利用者さんに思いやりを持って、仕事をしたいと思っています。よろしくお願

■ 熊田美里(介護福祉士)
①音楽鑑賞
②バスケット・テニス
③有言実行
④分からないことも多いですが、一日も早く業務ができるように頑張りたいです。ご指導よろしくお願

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23年6月9日(木)
午後3時～4時

テーマ ●病院とうまくつきあうためには

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

今月の川柳

つばめ来て リフォーム始める 里の春
出荷待つ 津波に耐えた カーネーション
西名公吉

夜桜に 見惚れていて 夜明けまで
花見にて 団子食べ過ぎ 腹壊す
おじやまむし

その笑顔 あなたはいつも そのままで
花見れば 母の面影 涙する
ピンクのすずらん

洗い髪 昔のマドンナ 今はトド
石川目多母

あしたでは 遅いリハビリ 今すぐに
渦を巻く 舗道の花びら 輝きて
和田道の住人

川柳募集

●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。

※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。

