

健康新聞

おまひり

【発行】
2010年(第35号)
医療法人 ウェルネス
TEL 64-3110

《院長挨拶》

大里 裕治

新年明けましておめでとうございませう。本年も、よろしくお願い致します。

ここ数年叫ばれている医療崩壊。その原因が、小泉政権以降に行われた医療費抑制策であったことは周知の事実であります。その改善を期待されて民主党への政権交代が行われたにもかかわらず、永田町では勤務医と開業医の収入格差がその原因かの如く話しがすり替えられています。開業医には、従業員の生活・土地建物の管理維持・借入金の返済など、多くのリスクを抱えながら地域医療のみならず、保健福祉活動や住民啓蒙活動、医師会としての活動など多忙を極めているのですが、お上は不足している勤務医だけが過重労働であるとの認識のようです。新年早々、愚痴っぽくなってしまいました。景気も急には良くなりませんから、自分達ができる範囲で頑張って行くしかないと思います。

今年も職員一同、患者様のニーズに応えられるサービスを提供していきたいと思っております。

【主な記事】

- ◎ 新年挨拶
- ◎ 院長講座
- ◎ 通所リハビリ
- ◎ 職員コーナー
- ◎ リハビリ講座

『院長講座』

ロコモティブシンドローム

近年、介護を必要とする人や寝たきりになる人が、この6年間でおよそ2倍に急増しているそうです。その原因としては脳血管障害や認知症がよく知られていますが、約1/4は「関節疾患」や「転倒による骨折」等の運動器の障害によるものが占めています。

「喫煙は有害だ」「癌のリスクが高くなる」というイメージは既に定着しています。「メタボ」にも「肥満は有害である」とのメッセージが込められていて、その行き着く先に「脳卒中」や「心筋梗塞」のリスクがあります。

身体を適切に動かしてないことは単に運動不足という習慣の問題ではなく、「運動器の健康に有害であり」、「その障害の先には要介



護のリスクがある」という概念で運動器の障害をとらえる必要が生じ、「ロコモティブシンドローム」という言葉が厚生労働省と日本整形外科学会から新たに提唱されました。ロコモーションは移動能力の意。ロコモティブは移動能力を有することで、ロコモティブシンドロームとは、主に加齢により骨・関節・筋肉などの運動器の機能が衰え、移動能力の低下、生活自立度の低下をきたし、やがては要介護や寝たきりとなる危険性の高い状態をさします。



ロコモは、以下の「7つのロコチェック」項目の一つでもあてはまれば疑ってください。

- ① 片脚立ちで靴下が履けない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦ 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

今年あたり、メタボに続きロコモの言葉が流行る(?)ようになるかも知れません。皆さん覚えておいてください。

『通所リハビリ日より』

忘年会

介護員 前田 慎也

12月18・19日、通所リハビリ忘年会を行いました。

毎年恒例のこの行事は職員総出演で盛大に行っています。当日は雪が降る寒い一日となりましたが、通所内は熱気がムンムン。外の寒さも忘れて盛り上がりました。



今年インフルエンザの影響で園児の参加はありませんでしたが、利用者は楽しそうにゲームをされてました。



昼食は忘年会特別メニューで、豪華な食事に、皆さんおいしいと喜んでいただきました。(お腹いっぱい、幸せそうな笑顔を見ることができました)



昼食後は休憩をはさみ、忘年会一番のイベントとおさと整形外科職員一同による余興を利用者に披露いたしました。

写真ではお伝えしにくいと思いますが、とても楽しく、愉快な余興を披露できたと思っております。笑い声のたえない時間を過ごしていただきました。



私達も、練習の成果をお見せすることができ、参加者全員が楽しい時間を過ごすことができました。日頃見れない利用者の皆さんの笑顔がたくさん見れてよかったです。

忘年会の折、長年おさと通所リハビリをご利用いただいた方の表彰しております。
 (開院以来13年間通所をご利用いただいている方も数名いらつしやいます)

会の終わりに福引を行います。抽選で当たりますので、利用者もどきどきしながら楽しんでおられました。

中には2年続けて一番良い賞品を持っていられる利用者がおられ、スタッフから「くじ運がいいですね」と言われると、苦笑いをされていました。



スタッフ一丸となつて準備を行い、利用者の皆さんに喜んでいただきました。

充実した忘年会ができたと思います。

家庭菜園

通所リハビリ室の玄関前には、大きくはありませんが花壇を設置しております。

そこではいろんな花・野菜を栽培しております。今回はサツマイモの収穫を行いましたので報告いたします。

利用者自ら鍬をもち、サツマイモを収穫されるお姿はたくましく、いきいきとされていました。



自宅で農作業をされている方に声かけを行い、いつもとは違う利用者も見れて良かったと思えました。

現在はたまねぎを植えております。春には収穫できると思います。またその時の様子をお知らせいたします。

当院通所リハビリでは、いろんなイベントを行っております。今後もお楽しみに・・・

※院内新聞やホームページで紹介しております。

『職員だより』
職員紹介

通所リハ介護員

光富 忍



昨年9月に介護員として入社しました。介護職は初めての経験で右も左もわかりませんが、いつも笑顔で患者様に元気を与えられるように一生懸命頑張ります。

よろしくお願いいたします。

『リハビリ講座』

寝たきりにさせないコツ

理学療法士 永木 照彦

突然、家族のだれかが病気になり、身体が不自由になることは、本人だけでなく家族にとっても大変な出来事です。

本人が立ち直って元気な頃と同じような社会生活を送るためにも、家族の力は大きな支えとなります。家族がいつまでも



動揺したりストレスをためたりせず、ゆとりのある接し方ができるように援助することが大切です。そのための家族に対する援助・指導のポイントをまとめてみました。

①相談相手を探そう

みんなで考えると良い知恵も浮かんでいきます。悩みは抱え込まないよう、同じ悩みを持つ他の家族と話し合う場面を設定するのもいいでしょう。

②病気や障害のことを理解しよう

適切なお世話は、まず病気の特徴や障害について正しく理解してもらうことから始まります。主治医やリハビリの先生などから情報を収集して、基本的な知識を身に付けましょう。

③子供扱い、病人扱いはしない

すぐに泣いたり、言葉がわからなかったりしますが、周りの人が子ども扱いすると、いつそう依存心を強めてしまいます。病気が落ち着いたら、障害は残っていても、子供扱いや病人扱いはやめましょう。

④援助は控えめに

世話のしすぎは、本人を依存的な人間にしてしまう事があります。基本的には、一人でできないことだけに手をさしのべるようにしましょう。

⑤外に出る機会、誰かと会える機会をつくる

う

友達や同じ病気の人も、人と会うことは本人にとってもよい刺激となります。友愛訪問などもいいですね。

⑥何か出来ることを探そう

誰からも期待や関心を受けなくなると生活に張り合いがなくなります。家庭のなかで役割や趣味を見つけつけてあげてください。

以上のことに留意して、家族みんなが生きがいを持ち続け、健やかな生活を一日でも長く送れることを私は願っています。

「正しい言葉使い」

前回号で掲載いたしました言葉使いに対する答えを掲載しております。

- ①有り体(ありてい)に申しますと
- ②ご再考願えませんでしょうか
- ③お話しの内容図ははかりかねますが
- ④大変申し上げにくいことなのですが
- ⑤私の一存では決めかねます

いかがでしたか・・・

今年も職員一同、接遇と人間力の向上を目指して頑張っております。

今後ともよろしくお願いいたします。