

老健たより

第11号



明るい笑顔、大事にしたいです。

年頭の挨拶	2
第4回合同研究発表会	2
行事紹介	3
老健でのリハビリテーション	4
介護シリーズ	5
入所者の声	6
行事コーナー	6
編集後記	6

年頭の挨拶



施設長
谷 尚

新年あけましておめでとうございます。

公立八鹿病院老人保健施設も今年で五才を迎えました。老人保健施設とはどんな施設か、その利用の仕方についてはかなり広範囲に知られてまいりまして利用者も年毎に増加してきました。

平成八年一月より十二月までの一年間の利用者は約八〇一名に達し、そのうちショートの利用者が三九一名になりました。即ち入所期間は三ヶ月であります。半数はショート利用で介護者の介護疲れ、急病、冠婚葬祭、旅行の時に利用されており、一年間に二〜三回の利用者が結構多いということです。

次にデイケアであります。去年は一日平均十五名をやっておりますが、今年目標を二十名にしました。現在のところ目標値に達していません。今後の問題は車椅子や寝たきりの人達の送迎が一番問題となっております。又デイケアのリハビリも不十分な面もありましたので、昨年より二人のPTの応援で充実につとめております。

八鹿病院老人保健施設が年を追って多数の人に利用されていることは、入所時にすでに退所月日が決っており、退所すればその殆どが在宅ケアで訪問看護、訪問リハビリ、ホームヘルパーの訪問が可能のように連携がとれているために、老健の入所も予定通りで、長期化することはごく僅かです。施設ケアと在宅ケアがうまくかみあっている

ことが大切であります。在宅ケアについても看護婦、理学療法士、ホームヘルパーのみではなくて、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士も参加しており、在宅ケアの密度も非常に濃くなっております。

以上のように老人保健施設と在宅ケアのサービスは密接な関係にあることがお分りのことと思えますので、老人保健施設の利用は勿論のこと在宅ケアサービスも上手に利用していただくことで生活の質の向上につとめていただきたいと思えます。

第四回合同研究発表会

平成八年十一月二十日に、公立八鹿病院会議室に於いて第四回老人保健施設研究発表会を行いました。今回は、八鹿町地域福祉センターが平成八年七月より八鹿病院内に開設され、合同の研究発表会になりました。

合同での研究発表会は、第一回目ということでしたが、同じフロアーに、八鹿町在宅介護支援センターと八鹿町ホームヘルパーステーション、南

但訪問看護センター、八鹿病院訪問看護部が集合して、どのように活動し、連携できているのかと、スタッフの熱意の伝わる発表会でした。



第4回

「老人保健施設」八鹿町地域福祉センター」 合同研究発表会

〔開催日時〕 平成8年11月20日（水曜日）
午後5時15分より1時間30分

〔場 所〕 病院第1・2会議室

〔演題及び発表者〕

《座長：高内 善・森本茂子》

1. 「酸性水浴を行い、褥瘡の縮小化と共にADLの向上が図れた一事例」
廣瀬 みのり
2. 「痴呆性老人の小グループ活動と効果」
西谷 文香
3. 「入所者のADL変化」
—管理台帳から—
今井 秀樹
4. 「平成8年の歯科訪問衛生指導について」
上垣 恵美
5. 「八鹿町地域福祉センター」を開設して
吉田 香
6. 「ホームヘルパー制度」の歴史と活動状況
広瀬 晴美
7. 「ホームヘルパーと訪問看護婦との連携」
—H氏夫婦の訪問から学んだこと—
森本 みゆき・長瀬 美佐子

行事紹介

文化祭

(11月)

・展示コーナー

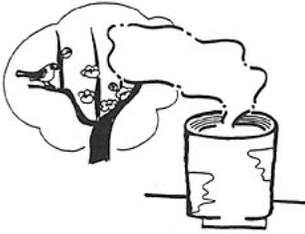
毎月入所者ががんばって作った作品や、習字、ちぎり絵など展示しました。又一年間の行事紹介、デイケアの方が作ったカレンダーなども飾りました。



・お茶会



今日はいつも見かけている職員がきれいな着物姿に変わっているのに入所者は驚いていました。おいしいお茶と和菓子をいただき感激されていました。



・芸能祭

今年の芸能祭は保育園児のお遊戯に始まり、ボランティアの方による踊りや民謡が披露されました。そして、デイケアの方によるコーラス、二階入所者の合奏、三階入所者の寸劇、職員による余興と続きました。特に三階入所者による「金色夜叉」は見ている方がハラハラドキドキさせられました。



クリスマス会

(12月)



サンタさん、プレゼントありがとう。

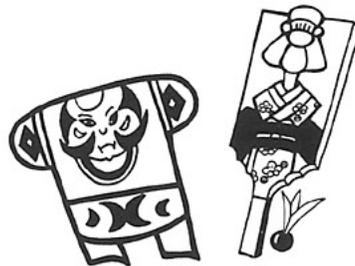


新年会

(1月)



お酒にごちそう、全部食べれるかなあ。



老健でのリハビリテーション

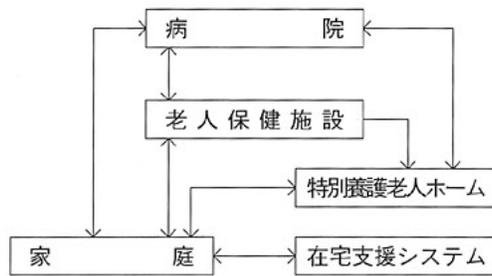
老人保健施設は、病状が安定期で、入院するほどではないが、家庭での介護だけでは支えていくことのできない老人に対し、医療サービス、看護・介護サービス、リハビリテーションサービス等で、家庭復帰を家族と共に応援する施設である事はみなさまにも十分知っていただきたいと思います。

リハビリテーションは老健利用の多くの目的になっています。

リハビリテーションと一口に言ってもその意味はとても広く、時には手段としてのリハビリが、目的になってしまい、とにかくリハビリをしてほしい。訓練したいとなってしまいう事もあります。（それはそれとして良いのですが、他にも目をむけて欲しいと思っています。）

リハビリテーションのアプローチは、①身体機能に対して（麻痺や関節拘縮などの改善）②動作能力に対して（セルフケア・ADLなど生活す

る手段）③社会的不利に対して（地域での生活や趣味などのQOL）に大別されます。全ての事において、本人の家族の理解と協力が必要になります。それを支援するのが、老健などの医療・福祉関連機関です（図①）。さらに、行



地域ケアシステム（図①）

政・他の医療機関が加わり、ネットワークを形成し、地域ケアシステムを強化して安心して生活できるようにスタッフが活動しています。

老健では、入所生活の全てはリハビリテーションであるという考えで日々の業務についています。その為、入所者などのような援助が必要であるのかを、また全ての職員が同じ対応をするために、ケアプランを作成し、実践できるように、看護婦（NS）、介護福祉士（CW）、医療相談員（MSW）、理学療法士（PT）、介護職員が集まり、全員で検討しています。



ケアプランでは、現在・未来に対してそれぞれの職種とのかかわり方を決めて、

具体的な介護に結びつけるようにしています。

訓練室では、移動動作や筋力強化、介助方法、鎮痛など生活動作の基本的な訓練を中心に考えていて、介護職員も一緒になって参加する事により、入所者の動作能力を知る為に役に立っています。

入所者、通所者が多い為、訓練室は曜日・時間でグループ分けして混雑しないように

調整しています。専任のPTは一人ですので、全てに十分対処するのは困難なので、他の部署からのPT・OTの支援を受けて日々の業務を行っています（病院OT・訪問PT）。ただ支援されるだけでなく、病院⇩老健⇩在宅の流れの中で、ある程度知った人による訓練が受けられる事は継続的に利用者の状態を把握できるメリットもあります。

一日の流れ

8:30	ミーティング
9:00	入所者の訓練 月・木 2F
10:00	火・金 3F 水 評価日
11:00	自由参加の訓練 書類作成
12:00	
13:30	デイケア訓練 レクリエーション (2・3Fのミーティング・居室での訓練)
15:30	デイケア終了 自由参加の訓練
16:00	OT訓練 (2・3F)
17:00	訓練終了



老健では生活する事がリハビリテーションであると考えて、寝たきり、寝かせきりの状態を無くす方向で努力しています。各階でおこなうレクリエーションや毎月の行事、調理・作品作りなど四季折々の活動を通じて生活にメリハリをつけることで、ふだみせないような行動をされる利用者もみられ、目も輝やいてる姿をみると年老いても何らかの役割を持ってもらうことが本人にとって大切であるか感じられます。部屋に閉じ込める時間を減らしホールで過ごす事が出来るのは老健の特徴の一つで大変意味のあることです。



訓練室は、入所・通所共用で混雑することもあるので、一人一人に十分な時間をとれなくて、手で行うより機器を使った訓練が多くなってしまします。訓練用機器も毎年少しづつ増やして、基本動作主体から協調性・思考性を考慮した訓練も可能となり多面的にはなってきました。

訓練だけを考えると、病院と同じになってしまい老健らしくなくなるのでは？と考えたり、もっと家庭に帰るためのシミュレーションルームがあれば、具体的な行動ができる

のにと、際限なく思いはめぐります。

老健には利用者、家族の息抜きの場でもあって欲しいとも思っています。介護する側、される側もそれぞれストレスがたまり良い関係でいられなくなる時もあります。そんな時に老健に来てリフレッシュするために利用されるのも良いと思います。「病いは気から」とあるように、気持ちの切り換えのため楽しく過ごし家に帰るために老健はあります。芸達者な職員も多くいるので感動と笑いを提供できる集団として今後も大いに期待しています。

病院よりも、手間も時間もかけて介護する事により、利用者のADL・QOLが、家族の負担が少しでも改善されるように増々の努力が必要になっていきます。老健から在宅へ安心して帰る事ができるのも、在宅支援の体制が整っているの、地域医療・福祉に関わる人々に支えられての老健である事を忘れずに今後もありハピリテーションに力を入れたいと思います。

介護シリーズ

インフルエンザが流行

「かぜは万病のもと」

お年寄りのかぜの特徴と対策

①年をとると抵抗力が落ち、かぜ等にかかりやすい。

②症状は軽いが病状は重い。

熱や咳の症状が出にくい症状が出た時は、かなり悪化していることが多い。

③病気が進展しやすい。

かぜを引いた事により、糖尿病や心臓病などが起こることがある。

④予防が大切である。

①うがいや習慣づける。

お茶でうがいをすると効果があるといわれている。

②手洗いを充分にしましょう。

③外から帰ったり排便の後には必ずせっけんて手を洗いましょう。

④早めに診察を受けて進行しないよう気を付けましょう。

⑤咳が切れにくい時は、背中を軽くたたくと痰が出やすくなる。

⑥栄養価の高い食事に気を付けて、お茶を飲むのもよい。(特に蛋白質、ビタミンを多く)

⑦寝る前に必ず歯みがきを寝ている間に口の中の細菌が気管に入ることがある。

⑧部屋の湿度を清潔にし湿度に気を配りましょう。

乾燥するとウイルスが繁殖するといわれています。

⑨かぜを引いたと思ったら安静にして、休養をとり無理をしない。

⑩栄養価の高い食事に気を付けて、お茶を飲むのもよい。(特に蛋白質、ビタミンを多く)

かぜにかかったお年寄りの症状

●元気がなくなる



●食欲がなくなる



●おふろに入るのをいやがる



●すぐ横になりたがる



●せきばらいが多くなる



●顔色がすくれない



入所者の声

今年の抱負



久保田ちゑの

あけましておめでとうござ
います。今年こそ良い年であ
りますように。

朝には希望に目覚め
昼には努力に生き

夕べには感謝で眠る

牛のようにねばり強く辛抱
強くいきたいと思います。

一月九日に入所させて頂き
おかげで皆様と楽しく過ごせ
ております。仲良く助け合っ
ていきます。宜しくお願い致
します。



新年を迎えて

仲村 みつ

新年おめでとうございます。

今年の年女という事で一言申
し上げます。八十四才に成り
ました私は七十七才より、肝
炎が肝硬変に、糖尿病にも成っ
ておりましたが、年が重なる
につれ病氣も重なり、今は心
臓、脾臓、肝臓、胆石と成っ
ているようですが歩く事も出
来、人から見ればどこが悪い
のかわからない様です。老健
にお世話になり独居暮らしの
私が寒さも知らず毎日を過ご
させて頂いており、幸いにも
老健の皆々様の手のとどいた
御親切に御礼申し上げます。

老健では車椅子より立てな
かった方でもリハビリ等で立
てる様になり、ポチポチ歩け
る様になっていく方も多くお
られますし、又痴呆症防止の
為習字だとか、又種々の娯楽
で退屈しない様、又大変な下
の世話等いやな顔もせずほが
らかにして上げておられます。

本当に頭の下がる思いで感謝
一杯です。年を取って一人で
も安心して暮らしていける安
心の心を持たせて頂いており
ます。老健の職員の皆様の健
康をお祈り致しますと共に今
後共によろしくお願いいたし
ます。



行事コーナー

2月3日
節分

2月5日
小佐保育園

2月15日
喫茶コスモス

2月22日
八鹿小学校
金管クラブ



喫茶コスモス風景

編集後記

新年あけまして
おめでとうございませう。

本年も、何分ともよろしく
お願い申し上げます。

あっとい間に過ぎていき
ます。今年計画を立て、
規則正しく暮らしましよ。

▽ペルーの日本大使公邸人質、
ロシア船タンカー重油流出
事故と暗いニュースが続く
今、老健内だけでも、明る
いニュースを！！

▽インフルエンザの大流行、
皆んなで健康管理をしましよ
う。
うがいと手洗の励行を

一月行く、二月は逃げる、
三月は去るといふ昔からの
言い伝えがあるように、本
当に月日の経つのは早く、

▽今年も老健だより発刊に、
皆さんの協力をよろしくお
願いいたします。