

# 老健たより

R第15号

18	
19	PT
20	物理療法会議
21	セミナー
22	伊藤保育園の皆様へ感謝の手紙
23	行方不明者
24	新規入院
25	新規入院
26	退院
27	退院
28	退院



明るい笑顔、大事にしたいです。

年頭の挨拶	2
老健でのリハビリテーション	3
第5回合同研究発表会	3
行事紹介	4
ボランティアコーナー	5
お手軽クッキング	5
介護シリーズ	6
デイケア通信	6
編集後記	6



施設長 谷 尚

## 年頭の挨拶

理学療法士では対応がむづかしくなつておなり将来増員も必要と考えております。冬期には雪が積つて車を入れれず、その輸送に頭を痛めております。

われわれの老健に於ては、高齢者が生きがいを持って生活ができるよう援助していくたいと思っております。老人の沈みがちな心を前向きの姿勢がとれるよう各人各様に対応して楽しい生活が送れるよう支援していきたいと考えております。

利用者は四二三名で全体の半数を少しこえております。今後もこの傾向は続くと思います。入所希望者の中でも冬期利用申し込みが百名をこえており、今後の対応がむつかしくなつてきました。但馬の老健がいまだに八鹿病院に一ヶ月で作られることが期待されます。

次にデイケアですが、この一年間毎日三十数名の方が利用されています。老健のデイケアは殆んどの人はリハビリ目的で来所されており二名の

名に達し、そのうちショート利用者は四二三名で全体の半数を少しこえております。今後もこの傾向は続くと思います。入所希望者の中でも冬期利用申し込みが百名をこえており、今後の対応がむつかしくなつてきました。但馬の老健がいまだに八鹿病院に一ヶ月まで作られることが期待されます。

又、ボランティアの皆様方の支援が、入所者やデイケアの人達にとって役立っております。入浴の介助、掃除、車椅子の整備、生活リハビリへの参加や新年会、クリスマス会、盆踊り、秋の文化祭のバザーや入所者の介助等、大変

の機能として通過施設の一つの機能として通過施設(病院→在宅)があるが、当施設では、維持期リハビリの機能にとどまらず、生活リハビリと回復期リハビリへの要望が強く、重点を置いて行なっています。又もう一つの機能として、在宅支援施設としての役割は、隣接する地域

理学療法士では対応がむづかしくなつておなり将来増員も必要と考えております。冬期には雪が積つて車を入れれず、その輸送に頭を痛めております。

新年あけましておめでとうございます。昨年は、環境問題、臓器移植法、凶悪事件の低年化、金融機関の破綻等毎日のように大きなニュースが、才以上が年少人口(十五才未満)を初めて上回るという象徴的な年の終りに、介護保険法案が成立し、介護の社会化は、さけて通れない方向となりました。さて、当老健も開設後六年目を迎え、利用者は、年々増加し、昨年は(のべ)八三九名、その中でも、十四日以内のショート利用者は、半数を超えていました。デイ利用者も、一日平均三人となっています。

福祉センター(八鹿町在宅介護支援センター)、ヘルパーステーション南担訪問看護センターと共にカンファラランスをしながら施設ケア、在宅ケアへの橋渡しを行ない、可能な在宅サービスの実現に向かって努力しています。又痴呆性

をくり返しています。自宅へ帰つても、家人も判別できず、心ここにあらずという顔で、家中を徘徊し、夜間外へ出て、事故にでもと心配な方です。

このように、痴呆性老人にとつて、どこで受けるケアが、幸せであるかは、一言でいえなく

だんだん難しい問題となつてきます。最近、こんな方がおられました。家族の急病で入所して来られたAさん。昼夜徘徊をし汚物を他の人のタンスに入れ他の人の衣類を着てしまふ。表情も活気がなく、昔話をしたり、歌をうたったりするグループ活動に毎日参加していましたが、あまり改善されず心配しながら、自宅へ退所されました。今では、デイを、ほぼ毎日のように利用されていましたが、あまり改善されず心配しながら、自宅へ退所されました。今では、デイを、

ナイチンゲールは、看護者(介護者)の行うケアが、看護(介護)であるかどうかは、他者の内なるものの発露があるかどうか、又技術が自然の法則に幸せを願う看護者(介護者)の二つの点をクリアしないと看護(介護)ではないと述べています。まさに、現代の施設に問わ

れている事項です。介護の質、サービスの質の向上に努める

様、今年も利用者の立場にたつたケアを実践する様頑張りました

いと思います。

今年も職員一同昨年同様に頑張っていきますので、よろしく御支援、御指導の程よろしくお願ひいたします。

新年あけましておめでとうございます。今年も職員一同昨年同様に頑張っていきますので、よろしく御支援、御指導の程よろしくお願ひいたします。

# 老健でのリハビリテーション【腰痛体操 その1】

今回は、介護者がなりやすい腰痛への対応として「腰痛体操」を紹介します。現在腰痛のある人は、体操を行う前にしっかりと診断を受けて下さい。

腰痛体操は継続することが大切です。（次回は体操その2、3）

## 腰痛体操（1）

腰痛体操は、腰痛治療の中では欠かせないものなので、毎日簡単にを行うことをおすすめします。もし毎日できない場合は、週に3日でも効果があると言われています。初めは大変かもしれませんが、習慣になってしまえば大丈夫です。

### ①基本姿勢

仰向けで寝て膝を立て、腹式呼吸でリラクゼーションを行います。この姿勢はすべての動作の基本ですから、休憩時はこの姿勢で休むとよいでしょう。

### ②へそのぞき

腰のそりを無くすためと腹筋を強くするために行います。腰のそりが取れたかどうかるために、腰と床との間に手を入れて、その隙間がなくなるように力を入れて下さい。

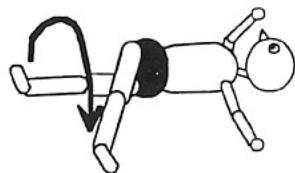
### ③両脚かかえ

腰や背中の筋肉をストレッチするためと腰の可動性を良くするために行います。両脚をかかえこみゆっくりと胸につけるようにしましょう。



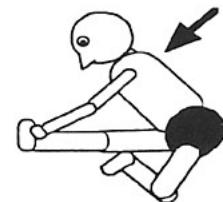
### ④腰ひねり

腰や背中の筋肉をストレッチするためと、腰の可動性を良くするために行います。肩が床から浮かないように両脚を広げ片方の脚を挙げ注意深く反対側に倒します。この時、顔は反対側を向くようにします。



### ⑤脚の裏を伸ばす

上体と大腿の筋肉をストレッチするために行います。片膝を曲げて外側に倒し、上体をまっすぐにしたまま伸ばした脚の膝に胸を近づけるように倒します。決して反動はつけずにゆっくりと行って下さい。



### ⑥お尻上げ

お尻と背中の筋肉を強くするために行います。基本姿勢からゆっくりとお尻を持ち上げ保持しましょう。この時、決して腰をそらせすぎないようにしましょう。



これらの体操は、慢性腰痛の方々向けにつくられたものです。この体操以外にも各々の症状に合わせた特殊な体操がいくつかありますので、医師または理学療法士に相談のうえ行って下さい。



平成九年十一月十九日に、公立八鹿病院会議室に於いて老人保健施設、南但訪問看護センター、八鹿町地域福祉センターと合同で、研究発表会を行いました。主に、在宅で生活しているお年寄りや、その介護者についての発表会でありましたが、各部署、各職種による様々な意見、活動があり、意義のある発表会でした。

## 第5回合同研究発表会

### 〔演題及び発表者〕 《座長：片山 覚・西田三代子》

- 「八鹿町地域福祉センター1年間の活動報告」

中田美和子

- 「在宅支援における老健ショートステイの役割」

小島 紀子

- 「在宅患者における服薬指導の現状」

岡本 大輔

- 「痴呆のある独居老人が地域で暮らすための

ホームヘルパーの役割」

山下 初美

- 「褥瘡治癒への関わり」

一夜間体動不能のパーキンソン氏病入所者の

介護を通して一

田村ふみこ

- 「介護支援機器の活用」

一移乗動作困難症例を通じて一

今井 秀樹

- 「前立腺癌のターミナル期における

訪問看護婦のコーディネーターとしての役割」

山下ふみ代

# 行事紹介

## ○芸能祭

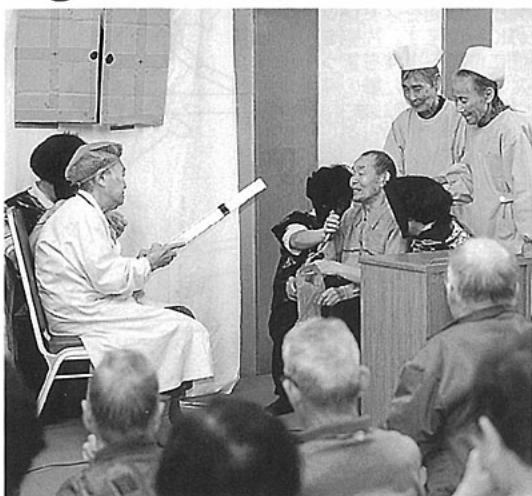


▲華麗な白鳥の舞にウットリ



▲16時からの作業療法で紅白のダルマを作成しました。

## ○文化祭（11月）



◀「先生お腹が痛いんです」「どうぞ、見せて」「ごらんなさい。」迫真的演技でした。



▲私の作品はどこかな？

## ○お茶会



▲見事な御手前でした。

## 新年会（1月）

▶一杯飲んで大熱唱



◀食べないで



## クリスマス会（12月）



▲サンタと皆で大合唱



振り返ること三年半前、ひょんな所で社協の足立さんと出会い、のぎくの会へ入会しないかと誘われ会員にして頂きました。

日頃は病院の案内役をさせて貰っておりますが、老健さんの方へは毎年開催される文化祭、盆踊り準備又第一水曜日毎月計画されている車椅子、ポータブル棚の手入れ大浴場の清掃、草取り等お手

或る思い出話ですが、おい一寸ここへ椅れと云うや先輩が持つて来たバリカンで頭を刈りアカだらけの頭を近くの小川で洗つて下さったり或時はオヤツを下さったことがあります。そんな方々に間接的にせよ何かの力にならせて頂いているのかと思うと大変嬉しく感じます。

特に女の方などは子育てにおいてもオムツ一つ例に上げても使い捨ての今とは違い自分がゆかたなどつぶした布で繰り返しで平均四、五人は育てゝこられただろうなと推測します。

又農業におきましても、今

のように機械化された時代で

のぎくの会 安 原 誠一

## ボランティアコーナー



お手軽  
クッキング



まゆみ 豆腐はたんぱく質、カルシウム等が豊富です。また消化もよく、コレステロール値を低下させる働きもあります。ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む豚肉と一緒に少し変わったステーキはいかがですか？

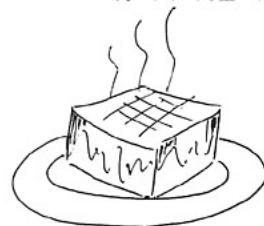
### ✿✿✿✿✿ 豆腐ステーキ ✿✿✿✿✿

#### ★材料(4人分)

豆腐(木綿)	1 1/3
豚肉	100g
しめじ	1パック
えのき	1パック
絹さや	少々
A 醤油	少々
酒	少々
B 醤油	大さじ2杯
酒	大さじ2杯
コショウ	少々
片栗粉	油

#### ★作り方

- ①豆腐は軽く重石をして水けを切り厚みを半分に切って3等分にします。
- ②豚肉は細切りにし、Aを混ぜます。
- ③しめじは小房に分け、えのきは根を切って半分に切れます。
- ④フライパンに油大さじ2杯を熱し、片栗粉適量をまぶした豆腐を入れ両面を焼いて器に盛ります。
- ⑤フライパンに油大さじ一杯を足して豚肉を炒め、③も加えて炒めの上で味付けします。
- ⑥④の上に⑤をかけ細切りし、さっと茹でた絹鞘を上に飾ります。



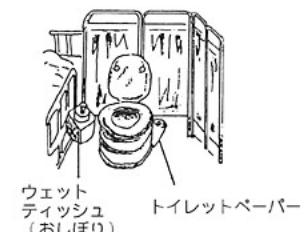
## 介護シリーズ

### ポータブルトイレの使い方

#### ポータブルトイレの良い点

- ① 腹圧がかけやすい
- ② リハビリの役割を果たす
- ③ 後始末がしやすい
- ④ 日中、トイレに行ける老人でも体の状態によっては夜ポータブルトイレを使用する方が安全である。

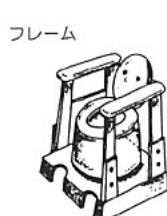
① つい立てなどで目隠しをする。



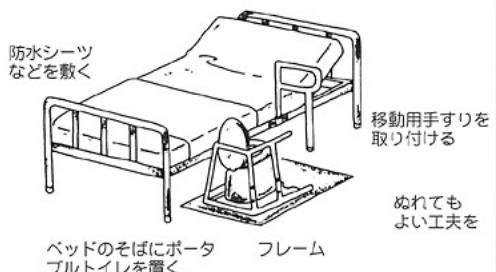
② いす式



③ ポータブルトイレの高さを調節する。



④ 片マヒがある場合は、良い方の側にポータブルトイレを置く。フレームを使用する方がよい。



今年もいつもと変わらぬあいさつ、「おはようございます。」で一日の始まりです。オーバー、帽子など着て、良い笑顔で「おはよう」と返ってくると、職員もホットします。反対に、休んでいる利用者の方には「どうなされたかなあ」と、いつも思います。今年はトラ年、利用者の方に何でもいいから、何か一つでもトライ（挑戦）して下さいとあいさつをしました。そして今年の抱負を聞かせ

○ 昨年わが家を新築しました。お互いに仲よく、ほがらかに過ごしたいです。その為にはデイに皆勤する様妻と相談して行きたいと思います。

○ 若者に、迷惑かけないよう頑張ってデイに来ます。

○ 運動は家ではなかなか出来ないので、デイに来た時こそ、ただ頑張るのみです。

○ いつも昼間は一人でおりました。ここに来て人とお話し笑つたりする事、今までなかつたものでいつまでもデイを続けます。

○ まず一年を元気で過ごしたい。特に足が悪いのでリハビリを頑張りたいと思います。

○ 家では運動不足になるので、デイに來てる時こそ頑張りたいです。

○ 今のこの身体の状態が悪くならないよう、体調維持することだけを目標にして頑張ると共に皆さんと仲よくしたいです。自分の足でもう少ししっかり歩きたいです。

## デイケア通信

### 編集後記

暗いニュースの多かった平成九年も終わり、新しい年を迎える今年こそと気分を一新しております。

長野オリンピックに始まりワールドサッカーと明るい予定もあり、楽しく、明るい一年になりますように……！

皆さんのご意見、ご協力を得まして、老健だよりを発刊しております。初心にかえつて頑張ります。今年もよろしくお願いします。

職員一同