

老健たより

第18号N



明るい笑顔、大事にしたいです。

介護保険導入後の老人保健施設の役割り	2
3階多目的ホール	2
老健でのリハビリテーション その8	3
行事紹介	4
ボランティアコーナー	5
介護シリーズ 車イス	6
お手軽クッキング	6
編集後記	6

介護保険導入後の老人保健施設の役割



公立八鹿病院老人保健施設長
谷 尚

能な施設があるかどうか、あっても満床で利用できないと無意味である。

今回の介護保険導入によるサービスを見ても、マンパワーは在宅にかかわるあらゆる職種の人が必要である。

ホームヘルパー、訪問看護婦、訪問リハビリのための理学療法士、作業療法士、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などの人材確保が必要である。

施設を利用することは在宅ケアには欠かせない。昼間のみあづかるデイサービス（デイケア）を受けることが可能な施設が必要、又介護人の病気が、介護疲れなどは短期間の入所が必要である。ショートステイの利用である。

当老人保健施設では九〇床のベットであるが利用者は毎年増加し、平成一〇年度の利用は八六七名に達し、その中ショート利用は、半数強の四五二名に達しました。入所目的は介護疲れがトップで、以下、介護不安、リハビリ目的、介護人の急用の順になってい

る。当施設では三階に多目的ホールを増設して入所者や

デイケア利用者に対して個別対応に取り組んでいます。ケアプランを利用者一人ひとりに応じたものを作って実施したいと準備中であります。利用者の集团的レクリエーションやゲーム、カラオケ、体操なども必要であります。個別対応にも力を入れて少しづつではあります。実行しております。介護保険導入により福祉施設がうまく利用されて利用者への生きがいになるように頑張っていきたいと思っております。

日常生活

訓練室増設

今年度、三階に計画しておりました日常生活訓練室が、二月末に完成しました。室内の広さが七五平方メートルあり、高さ調整可能な流し台を含めた調理器具一式、家庭用風呂の設置等、在宅復帰を目指した訓練室です。

今後は、利用者の皆さんが一日も早く家庭復帰し、快適な日常生活が出来るよう活用していきます。ご期待下さい。



老健でのリハビリテーション その8

老健での作業療法

第二回

前号では「作業療法」について、簡単にお話ししましたが、今回は、老健での作業療法士の役割についてお話ししていきたいと思えます。

老健での作業療法士は主に次の五つの役割を担っていると考えます。

一、身体機能面への働きかけ

脳卒中、リウマチ等の障害や老化による機能低下を持つ方々に対して、

(1) 作業活動（前回にも説明しましたが、私たちが日常的に行っている仕事・趣味といったことです）を通して、身体機能の維持・改善をはかります。
(2) 残存能力を引き出すことにより、動作能力を高める。

(3) 獲得した基本的な動作能力を目的をもった座位や立位につなげ、離床を促す。
(4) ねたきり・ねたままなどによって引き起こされる廃用症候群を予防するとともに、体力の維持・増進をはかります。

二、日常生活活動面への働きかけ

(1) 食事、排泄、入浴、身だしなみなど、実際の生活に必要な行為について訓練を行います。

す。

(2) 必要に応じて自助具（柄の太いスプーン、リーチャーなど）の考案・作成、生活援助用具（てすり、ポータブルトイレ、風呂台など）の紹介と使用方法の指導をします。

(3) 家族への介護方法や家屋改造の指導、社会資源の紹介を行います。

三、心理面への働きかけ

(1) 心身の機能低下や、自信・生きる目的の喪失等によって生じるストレスや不安をやらげ、心理的安定をうながします。
(2) 生活に対する意欲など精神活動の活性化をはかります。

四、QOLへの働きかけ

(1) 個々の経験を活かした趣味的活動や自己表現の機会を作ります。
(2) 生きがいの再獲得をはかり、主体的な生活が送れるようになががします。

五、社会的側面への働きかけ

(1) グループ活動や、行事への参加により、対人交流をうながします。
(2) 家庭や、仕事における役割意識（例えば、主婦であるこ

と、夫であること、など人により様々ですが）の再獲得をはかり、さらに生活圏の拡大をはかります。

にも家族の指導、家屋改造の指導、等行なっているところもあるようです。

ここ、八鹿病院の老健でもだいたいこれらのような事を実践していきたいと思っています。



家事動作（料理）訓練

それでは、これらの役割をはたすために、実際どんなことをしているのかというと、施設により様々ですが日本作業療法士協会の調査によると、やはり「機能訓練」「レクリエーション（手工芸などの活動も含む）」「ADL（日常生活動作）訓練」を行っているところが多いようです。その他



そうきんぬってます。

行事紹介

クリスマス会 (12月)



かっこいいサンタさん、プレゼントありがとう。

新年会 (1月)



乾杯！今年も一年元気でがんばりましょう。



巻き寿司 (2月)



・お茶会

文化祭 (11月)

おいしいお茶をありがとうございました。

迫真の演技にみんな感動しました。



・芸能祭



鬼は外！みんなで鬼をやっつけろ！

節分 (豆まき) (2月)



ぜんざい (1月)

調理実習

ボランティアコーナー



いつも楽しいひとときをありがとう



毎回保育園児の皆さんが元気に来所して下さるのを老健のおじいちゃんおばあちゃんは心待ちにしています。これからも元気で明るい笑顔をたくさん見せて下さいね。

西上 みつこの

雪はまだすっかり消えやらぬこの地には、車の交通もままならぬ今日、はからずも保育園児の不意の訪問を受けました。久しぶりに園児達の踊りや歌などを見せて頂きました。私の宅にも園児もありましたがもう大きくなりました。小さい時はかわいいものです。振り返って見ますと昨日の様ですが遠くに過ぎてしまいました。遠い昔の思い出が昨日の様に思われます。過ぎ去った思い出をたどりつつたなき思い出を綴りました。

大林 ふさ枝

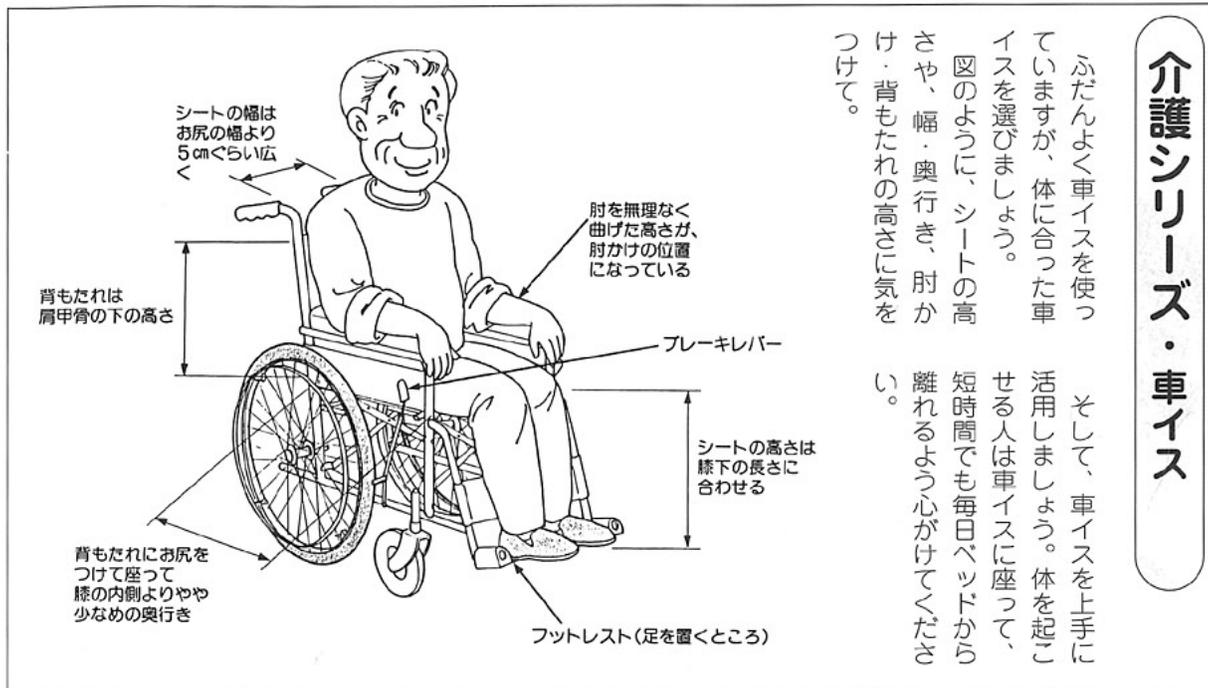
保育園児の皆さんこんにちは。いつも楽しいおゆうぎを見せて頂いてありがとうございます。あなた達のおゆうぎを見せて頂いていると、遠い昔のおばあちゃんの幼稚園の頃の事が浮かんできます。何だか子供になった様な気がします。それに毎日老健ではやさしいお兄さんやお姉さんの介護を受けて頑張っております。その上あなた達の可愛らしいおゆうぎを見せて頂いて余計に元気があります。ありがとうございます。どうか風邪などひかない様体に気をつけて、又皆さんの元気なお顔を見せて下さい。毎日楽しみにしてお待ちしています。

介護シリーズ・車イス

ふだんよく車イスを使っていますが、体に合った車イスを選びましょう。

図のように、シートの高さや、幅・奥行き、肘かけ・背もたれの高さに気をつけて。

そして、車イスを上手に活用しましょう。体を起こせる人は車イスに座って、短時間でも毎日ベッドから離れるよう心がけてください。



まゆみ

食物繊維いっぱいの寒天を使ったさっぱり味の和え物はいかがですか？ダイエット中の人、コレステロール値の高い人、また便秘症の人は寒天の食物繊維がお腹の掃除もしてくれます。是非一度お試しください。

かんてんときゅうりの中華あえ

一人分エネルギー35kcal 塩分1.2g

★材料（4人分）

棒かんてん……………1本
きゅうり……………2本(200g)
塩……………小さじ1/2
プチトマト……………4個(60g)

④

しょうゆ…大さじ1と1/2
酢・ごま油…各大さじ1
砂糖……………小さじ1

★作り方

①棒かんてんは水洗いし、たっぷりの水に10分ほどつけてふやかす。完全にふやけたら水けをよく絞り、手で細かくほぐす。



- ②きゅうりは5mm厚さの斜め輪切りにしてから5mm幅のせん切りにし、塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたらさっと洗って水けをきる。
- ③プチトマトはヘタを除いて縦半分になり、横に5mm厚さに切る。
- ④1～3を混ぜ合わせて器に盛り、④ををよく混ぜ合わせてかけ汁を作り、上からかける。

編集後記

白銀の世界で新年を迎えた平成十一年、大雪とインフルエンザで三ヶ月が過ぎ去りました。

もうすぐ土の匂いがし、草花が芽を吹き暖かい日差しがさす季節になります。利用者の皆さん体一杯に春を感じて下さい。

平成十二年四月より始まる介護保険制度まで一年になりました。

老人保健施設が、高齢者を支えていかねばなりません。皆さんと一緒に充実した日々が過ごせる環境を作って行きます。

当施設の機関誌「老健だより」の発行も第十八号になりました。皆さんのご投稿をいただきながら発刊していきます。ご意見をよろしくお願います。

編集局一同

