老健だより

NEWS FROM ROKEN

第51号

明るい笑顔、大事にしたいです。

CONTENTS

P2　ご利用ください「認知症短期集中リハビリテーション」
P3　リハビリだより
P4　老健スケッチ
養父市商工会からご寄贈いただきました

【発行】
公立八鹿病院　老人保健施設

施設長 富　勝治　令和３年２月発行

兵庫県養父市八鹿町下網場 413
TEL(079)662-2355　FAX(079)662-2388

ご利用ください！

認知症短期集中リハビリテーション

認知症短期集中リハビリテーションとは？

在宅生活の復帰を予定されている方で、入所時の認知症検査において認知機能の低下がみられ医師が必要と認める方を対象に、入所から3カ月の間、認知症の進行予防、心の健康の維持を通じてＡＤＬ（日常生活活動）の改善、週3回、20分程度、当施設の理学療法士・作業療法士がマンツーマンで、脳に刺激を導入する認知症リハビリテーションを提供致します。認知症（改訂長谷川式簡易知能評価スケールまたはＭＳＥで概ね5～25点に相当する方）の方が対象となります。

どんな効果があるの？

認知症の中核症状（記憶障害）の改善に有効といわれています。徘徊、興奮、せん妄などの改善に有効であることが示されております。

（参考）

公益社団法人全国老人保健施設協会では、平成18年4月より創設された「認知症短期集中リハビリテーション」の効果を検証するため、長年にわたり調査研究事業を実施してきました。この調査研究事業の結果、「認知症短期集中リハビリテーションは極めて有効であり、臨床的認知症重症度の進行予防、心の健康維持（意欲、活動性）を通じて、ＡＤＬ能力の改善が認められる。さらに、周辺症状の改善によって在宅系居所への復帰効果が期待される。」という画期的成果が得られました。

どんなことをするの？

理学療法士・作業療法士などの専門職が認知症のレベルに応じて適切な刺激の量を判断し、身体のリハビリテーションと認知機能に対するリハビリテーションプログラムを構成し個別に対応いたします。

当施設では下記のメニューを準備し、利用者様の好きな事・得意な事を取り入れ、残存能力が発揮しやすいように各プログラムを織り交ぜて提供します。

認知症短期集中リハビリテーション プログラムの内容

- **回想法：** 個人・集団、回想法DVD、回想法カードの活用
- **現実見当識訓練：** 時・場所の見当識確認、名前の確認 新聞読み、カレンダー作成など
- **記憶訓練：** 人の名前を覚える、過去を思い出す 家事動作練習など
- **作業療法：** 刺し子、塗り絵・絵画、ちぎり絵 編み物、園芸作業など
- **音楽療法：** カラオケ、音楽を聴く、楽器演奏など
- **運動療法：** コグニサイズ、体操、歩行練習、筋力運動など
- **学習療法：** 計算、漢字練習、間違い探し、クロスワードパズル、かるたなど
- **言語・ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ療法：** 昔話、しりとり、俳句つくりなど
- **日常生活動作練習：** 食事、排泄、入浴、更衣、整容動作練習など

当施設ご利用の際、是非ご活用ください！

何かご質問・ご相談等ありましたらお気軽にご連絡ください。

公立八鹿病院老人保健施設
入所リハビリ担当（吉田）
電話：079-662-2355

リハビリだより

肩こっていませんか？

作業療法士　宮垣伸之

皆さん、肩はこっていませんか？

老健を利用されている方のリハビリをおこなっていても肩、首、背中がこり固まっておられる方を多く見受けられます。

肩こりの原因は、姿勢の問題（長時間同じ姿勢でいる、猫背など）や、腕や手の使い過ぎなどで筋肉が疲労し硬くなり、血流を悪くし末梢神経を刺激することで症状が起こります。肩こりを放置すると頭痛や肩関節周囲炎（いわゆる五十肩）などを引き起こす可能性があるので肩こりは予防することと悪化をさせないことが大事です。

ふだんの生活で気をつけること

長時間同じ姿勢をとらないよう気をつけましょう。机での作業時や日常車いすを使用されている方は1時間に1回は肩をほぐしたり、座りなおしたり、背伸びをしたりと少し体を動かしてみましょう。料理、掃除、畑の作業などで上や下を向き続けて作業をする際は適時に休憩をはさみ、首や背中に負担をかけないようにしましょう。ストレスをためこまないよう、深呼吸でリラックスする時間を作りましょう。ゆっくりと深呼吸をすることで筋肉をリラックスさせましょう。

最初に述べましたが、肩こりは万病のもとといっても過言ではないと思います。肩こりを予防し悪化をさせないよう、体操や日常生活など、まずひとつでもできることから始めてみましょう。

何か気になる事がありましたら、お気軽に当施設のリハビリスタッフに相談して下さい。

筋肉をほぐしましょう！

肩をほぐすためには、まずは体操で肩周囲や背中をリラックスさせます。
以下に代表的なものを紹介します。

肩すくめ

左右の肩を耳に近づけるようにゆっくりとすくめます。
3秒すくめたらストンと落とします。

肩まわし

両手を肩の先つけて両肘をぐるぐるとゆっくり5回くらい回します。

合掌ポーズ

胸の前で手のひらを合わせてから両肘を合わせ3秒間そのままにします。
左右の肩甲骨を背骨から離すように意識します。

楽しい行事満載！

ろうけんスケッチ

ー秋・冬ー

さつまいも掘り

秋晴れの日にさつまいも掘りをしました。大きなおいもが掘れたでしょ！

運動会

物送りゲームで隣の方へボールを渡します。ほらほら、急いで急いで！！

文化祭

今年は趣向を変えて、洋風のお茶会でした。

チューリップ植え

チューリップの球根をベランダガーデンに植えました。春が楽しみです。

散歩

病院敷地内の遊歩道を散歩です。紅葉がきれいですね～

銭太鼓

デイケアで職員の銭太鼓を披露しました。

養父市商工会議所からご寄贈いただきました！

令和２年 12 月末、老健各フロアにお正月飾りと、玄関受付用のパーテーションをご寄贈いただきました。コロナ禍の老健では、なかなか行事ができませんでしたが、立派なお飾りでお正月を過ごせました。本当にありがとうございました。

お正月飾り

玄関受付用のパーテーション

養父市商工会の皆様と富施設長