

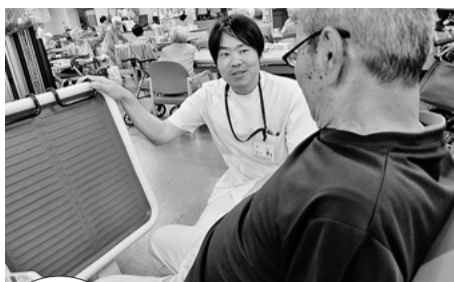
在宅生活につながる

デイケアリハビリの実践

「自分の足で玄関から送迎車に」をめざして

在宅リハビリテーション科 理学療法士 脇田 寛康

デイケアでは、利用者さん一人ひとりの生きがいや自己実現に向けて取り組んでいます。



リハビリの様子



自宅玄関で、デイケアの送迎車に自分で乗車できるようにすることを目標にリハビリに励んでいます。利用者さんの例を紹介します。自宅から安全に出かけることができれば外出機会が増え、社会と

を中心の実施します。訓練開始時は体力・筋力低下により立ち上がる時に介助が必要でした。座ったままの軽い運動から始め、段階的に負荷量を増やしていきます。通所時のリハビリだけでなく、ご自宅での自主トレーニングを利用者さんにあわせて検討し提案しました。徐々に体力、筋力

が改善して介助なしで立ち上がることができるようになりました。できることが増えることで積極性が出て、モチベーションも上がったようです。現在は自宅でも継続して立ち上がりの訓練をしています。

通所中のリハビリに加え、訪問リハビリも併せて提案しました。自宅の環境に即して行えば、より実践的な日常生活動作の獲得につながります。デイケアでは手すりを使った歩行訓練、ご自宅では実際に玄関からの歩行訓練を行いました。訓練の継続により玄関から送迎車まで安全に移動できるようになりました。

これからの外出が楽しみです。

花はなくとも 公園の雰囲気は格別

老健ちあきの外出レク



老健ちあきでは、5月から6月にかけて恒例の外出レクリエーションとして、3回にわたり浅野公園に出かけました。

浅野公園ではつつじ祭が行われていますが、残念ながら咲いているつつじを見ることはできません。

それでも公園の雰囲気は格別です。外でおやつを食べ、いつもの味が何倍もおいしく食べられたのではないかと思います。老健ちあき けやき棟 介護福祉士 福山省吾

美味しく食べて 嚥下健康な暮らしを 体操「パ・タ・カ・ラ」が効果的

一頸部などの緊張をとり嚥下をスムーズにします



食前にそれぞれ5回を3セットを目安に行いましょう

嚥下とは「飲み込み」のことです。普段無意識に行っている「飲み込み（ゴックン）」ですが、そこに至るまでには実は様々な筋肉を駆使しているのです。

まず、舌や口の周り、首などの筋肉を使って、よく噛み（咀嚼：そしゃく）、飲み込みやすい大きさに食べ物（や飲み物）をまとめます。準備が整ったら、のどへ送り込むように動き始めます。

その次は、のどを通過する食べ物に通過する空気（気道）に入るのを避け、さらに食道へ送り込むように機敏な動きを行なうことで初めて「飲み込み」ができます。

嚥下体操は、それらのための様々な筋肉の動きをスムーズにします。人は加齢とともに筋肉が衰えていきますが、飲み込む筋肉も同様です。美味しく食べて健康な暮らしを送るために、嚥下体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。

B3病棟ケアワーカー 寺澤絵里香

千秋病院研修医日誌⑱ 悩ましい米国の医療

1年目研修医 石澤 成樹

5月30日より日米で研修医教育に携わっていただけるピーター・バーネット先生が来訪し、カンファレンスやSDH（健康の社会的



バーネット氏

特に興味を引いたのはアメリカにおける医療のあり方です。保健医療は、サービスではなくビジネスであり、それゆえ患者さんのQOL（生活の質）よりも利益が優先されるのが往々にしてあるという事実がありました。そしてそれは確固たる現実であると同時に、日本においてもありえない話ではありません。われわれは日本で暮らせるものとして、海外の医療を見ていくことは重要であると考えます。他国を見て初めて、自国の医療を客観視できるのです。そのうえで、より患者さんに寄り添い、より患者さんの社会的背景を知り、より患者さんが幸福になれるサービスを行えるのです。

2018年 定期社員総会開催

尾張健康友会



5月27日、ケアハウスちあきにて医療法人尾張健康友会の定期社員総会が開かれました。

2017年度の事業活動のまとめと決算の報告など、全ての議案が全会一致で承認されました。また、「改憲を阻止し、社会保障解体をくい止めよう!!」のアピールを採択しました。