



済生会今治第二病院
済生会今治老人保健施設 希望の園

ご自由に
お持ちください

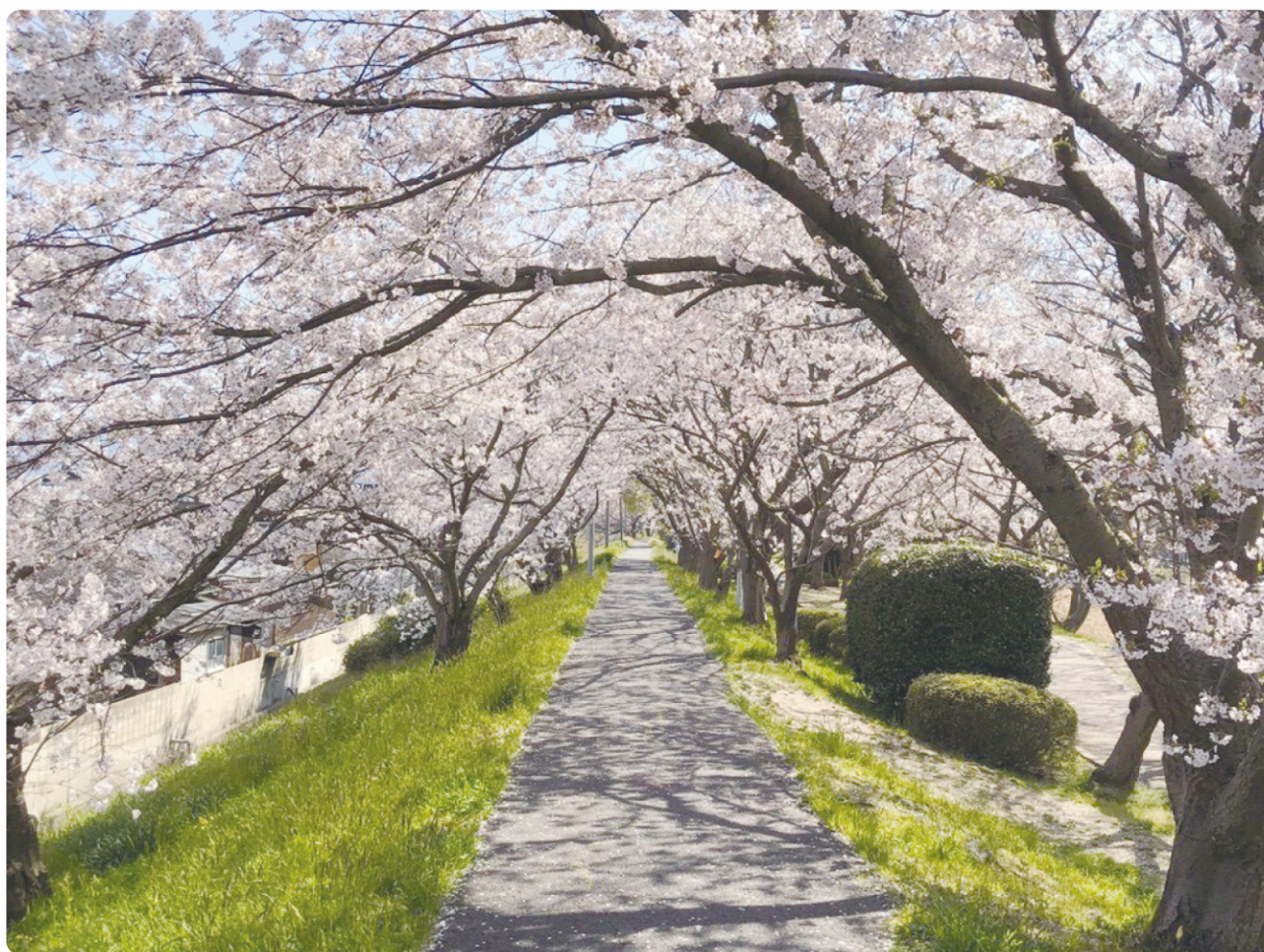
TAKE FREE

あゆみ



春号

令和2年5月発行
VOL.26



当院職員撮影

今 回 の 内 容

- トピックス** 2 俳句・川柳・短歌をはじめました
- リハビリ通信** 3 希望の園 利用者様の作品紹介
電気刺激装置(IVES)のご紹介
簡易マスクの作り方
- インフォメーション** 4 **クロスワードパズル** 6
- 介護情報
「通所リハビリテーション(デイケア)」

済生会3つの目標 ~すべてのいのちの虹になりたい~



生活困窮者を **済**(すくう)
医療で地域の **生**(いのち)を守る
医療と福祉、**会**を挙げて
切れ目のないサービスを提供

リハビリ通信



～座って出来る簡単腰痛体操～

腰痛について

国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験すると言われています。しかし腰痛経験者の47%は明らかな問題が見当たらないと言うのが現状です。

「コルセット筋」正式に言うと、内外腹斜筋・腹横筋・多裂筋などのお腹周りの筋肉の持続運動や筋力強化は慢性腰痛の予防・治療、またぎっくり腰の予防にも有効と言われています。

今回はその「コルセット筋」を**どこでも、いつでも、横にならず座ってできる**腰痛体操をご紹介します。座ったら必ず実行する意識で、腰痛予防を図りましょう。

1 後ろに倒す



椅子に浅く腰をかけて背中を伸ばして後方に倒して我慢

2 次はもたれずに



回数・時間・倒す角度は自由

3 後ろに倒れて両足あげ



座る高さや座る場所の柔らかさで難易度もアップ

4 前に倒れて両足あげ



体を前に倒して片足を浮かせたり、机に肘をつけて両足を浮かす

5 ふんばりお尻を1cm浮かす



腰や太ももの筋力アップにも有効



注意点

深呼吸をしながら背中をきっちり伸ばして行いましょう

文献：腰痛性疾患にみられる「コルセット筋」の筋力低下と簡便な座位トレーニング

済生会今治第二病院 理学療法士 奥田 菜央

インフォメーション

information

介護情報

通所リハビリテーション(デイケア)



通所リハビリテーションの目的

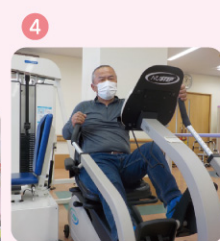
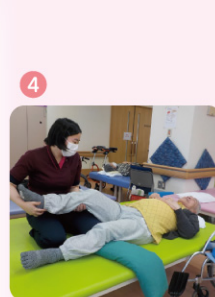
要介護(要支援)状態となった方が病院の通所リハビリテーションに日帰りで通い、専門スタッフによるリハビリテーションやレクリエーションその他支援を行うことで、日常生活の自立を助け、心身機能の維持・回復を図ることを目的としています。



済生会今治第二病院

通所リハビリテーション 1日の流れ

- ① 送迎(8:00~10:00)ご自宅へお迎えに上がります。
- ② バイタルチェック: 血圧・脈拍・体温を測定します。
- ③ ラジオ体操
- ④ リハビリ: 個別のリハビリ、マシントレーニング(パワーリハビリ)を行います。
- ⑤ 入浴: スタッフが介助を行い、気持ちよく入浴していただきます。
- ⑥ 嚥下口腔体操(11:30~11:45)
- ⑦ 食事(12:00)
- ⑧ レクリエーション(13:30~14:00)
運動・音楽・創作等様々なレクを日替わりで行います。
また、月2回程季節行事も行っています。
- ⑨ リハビリ
- ⑩ ティータイム(14:30~)
- ⑪ タオル体操
- ⑫ 送迎(15:00~)



サービス内容(体験・見学できます。)

ケアマネジャーが作成した、居宅介護計画書に基づき、在宅生活を維持する事ができるよう医学的管理(診療・看護)リハビリテーションを始めとして、レクリエーションの実施、食事・入浴・排泄の介助、栄養管理などのサービスを提供いたします。

希望の園 利用者様の作品紹介

デイケア「希望の園」では認知機能低下の防止・日常生活動作の維持・向上の為、利用者様に少しでも多く指先を動かして頂けるよう、指先を使った細かな作業が含まれている制作活動を行っていただいています。職員から提供されるものを淡々とするだけでなく、制作のアイデアを出して頂いたり、自ら構想し最後まで作り上げられる利用者様もおられます。共同で制作をする事によって新たなコミュニティが生まれたり、今までそういったことには参加されなかった利用者様が意欲的になられたりと、指先の運動のみではなく様々な好影響があると実感しています。



俳句・川柳・短歌もはじめました

今治第二病院

希望の園

- ・庭先に 色とりどりの 花咲きて 渡邊 茂子様
- 風はさわやか 春のおとずれ
- ・とびきりの ガラスの鉢に 盛り付けて 雪華様
- ミモザサラダに 元気をもらう
- ・花びらをちらほら浮かべ 小川の面(も) 籠の鳥様
- ・散る桜 寄りて小さき 花筏 籠の鳥様
- ・ワラビ取り 姿が見えぬ ホーホケキョー 徳永ヒロ子様
- 谷間に響く ウグイスの声

電気刺激装置(IVES)のご紹介

電気刺激装置(IVES)とは？

脳卒中による麻痺や運動器疾患による筋力低下を対象として「パワーアシスト」「外部アシスト」「トリガー」「外部トリガー」「ノーマル」「センサトリガー」と6つの治療モードがあり、重度から軽度の麻痺まで患者さまの状態や症状に合わせて対応ができます。



今回は、麻痺の治療に注目を集めているパワーアシストモードについてご紹介致します。特徴は、軽度から中等度の麻痺が対象となり、脳からの運動指令によって生じる筋肉の活動を電気信号として読み取り、弱まった運動指令を補うように、麻痺や筋力低下のある手足に電気刺激を与えます。患者さま自身の意図した運動を電気の力で介助する治療法です。これらの治療作用により、麻痺の改善や麻痺した手足を日常生活動作で使えるようになることを目指します。

これまでに、IVESによる治療で利き手の麻痺が改善して、介助箸での食事動作の獲得や更衣動作で衣服のつまみ動作の獲得に繋がった方も多数おられます。今後も様々な治療手法を駆使しながら、患者さまの希望される日常生活が再獲得出来るように取り組んで参ります。



済生会今治第二病院 作業療法士 櫛部 拓也

簡易マスクの作り方

新型コロナウイルス感染症の流行でマスクはどこも品切れ。外出したいけどマスクがない。そんな時に使える、ミシンがなくてもお家で作れる簡易マスクの作り方をご紹介します。

用意するもの ・クッキングペーパー(フェルトタイプ24×24) ・ゴムひも(約25cm、2本)
・ビニールタイ ・両面テープ ・サージカルテープ

1 作り方

ペーパーの上下に両面テープを貼り、折り返します。上側にはビニールタイを貼り付けます。

2

1cm程度の折り返しを3~4列作ります。山折り部分が上側に向くように折り返しましょう。

3

両サイドに両面テープを貼り、ゴムひもを包むよう、2cm程度折り返します。

4

両側のゴムひもを結びます。結び目は左右の折り返し部分に入れ込みます。自分に合うようゴムの長さを調節しましょう。

5

ペーパー1枚では薄い為、内側に三つ折りにしたクッキングペーパーをテープで貼り付けて完成です。

見た目や付け心地は使い捨てマスクに近くなります。

・17×17サイズのクッキングペーパーを使用すれば、子供用マスクも作成できます。

※簡易マスクは、新型コロナウイルス感染症の「感染拡大の抑止効果」がありますが、自分への「感染防止効果」はわずかです。

咳エチケットの補助として使用すると共にできる限り**3つの密(密閉・密集・密接)**を避け、帰宅後は手洗い・うがい・消毒を心がけましょう。

クロスワードパズル

タテヨコのカギにあてはまる言葉でマスを埋めて色付きのマスに入った文字を並び替えて言葉を作りましょう。

- タテのカギ**
- 1 取り組む気力もありません。
 - 2 壁塗り職人。
 - 3 ここから枝が伸びます。
 - 4 漆喰で上塗りした…。
 - 7 相撲取草とも呼ばれます。
 - 8 これが沈めばあたりです。



- ヨコのカギ**
- 1 勢い余って失敗…。
 - 5 ガソリン機関の装置の一部。キャブレター。
 - 6 貧乏くじをひいて…。
 - 7 ハズレです。
 - 8 潮風が気持ちいい…。
 - 9 人気商品ですから…。



ヒント 春から夏の植物です。

1	2	3		4
5				
6			7	
		8		
9				

※答えは今号のあゆみの中のどこかにあります。

施設ご案内図



社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治第二病院

〒794-0054 愛媛県今治市北日吉町1丁目7番43号
TEL(0898)23-0100 FAX(0898)23-0300



第二病院HPアドレス

http://www.imabari.saiseikai.or.jp/imabari2/
E-mail:jimu2@imabari.saiseikai.or.jp

[併設機関]

済生会今治指定居宅介護支援事業所さいせい TEL(0898)33-7373
済生会今治訪問看護ステーション TEL(0898)33-8810
済生会今治訪問介護事業所さいせい TEL(0898)33-8830
通所リハビリテーション TEL(0898)32-6350
訪問リハビリテーション TEL(0898)23-0100

〒799-1592 愛媛県今治市喜田村7丁目1番6号 TEL(0898)47-5111
在宅介護支援センターさいせい



社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治老人保健施設「希望の園」

〒799-1592 愛媛県今治市喜田村7丁目1番6号
TEL(0898)48-8800 FAX(0898)47-3979



希望の園HPアドレス

http://www.imabari.saiseikai.or.jp/site/welfare/kibounosono.html
E-mail:kibounosono@imabari.saiseikai.or.jp

編集後記

春の庭に幸運虫がいました。眺めていてふと、なぜ星7つなのか気になり始めて、物思いに耽っていると、子どもが隣に来て云います。“あつ天道虫”。なぜ天道虫だとわかったのか尋ねると、“いるでわかった”と云います。そうか、大事なのは数ではなく色なのか、とまた考え始めます。ちいさい、何気ない事も視点を変えて観察すると面白いかもしれません。則天去私。身近にある毎日を、斬新に楽しみましょう。(成)

医療費でお困りの方はご相談ください

社会福祉法人恩賜財団済生会では、『無料低額診療事業』を実施しています。相談は無料、内容についての秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

相談窓口：1階 医療福祉連携室

あゆみ 春号 Vol.26
令和2年5月発行

発行人/ 済生会今治第二病院 院長 堀池典生・済生会今治老人保健施設 希望の園 園長 松井武志
企画・制作/ 第二病院・希望の園合同誌 広報委員会 表紙作品/ 当院職員撮影