



# あゆみ

2016.4  
春号

ayumi ~明日への一歩~

平成28年4月発行 vol.11  
済生会今治第二病院



## トピックス … 2

赤ちゃんからお年寄りまで訪問しています  
～小児の在宅医療～

## リハビリ通信 … 3

～短時間通所リハビリテーションについて～

## イベントだより … 4

パワーリハビリテーションってなに?

## 介護情報 … 5

正しくマスク、付けられていますか?

## Information News … 5

～番外編 スタッフの休日～

愛媛マラソンに参加しました♪

## のうた

(クロスワードパズル) … 6

写真提供  
家族会  
飯尾享子様

## 済生会今治第二病院の理念

私たちは患者様、利用者様との相互の信頼と協力により  
良質で安全かつ効率的な医療と福祉を提供します。

## 運営方針

1. 高齢者の保健・医療・福祉に責任を持つ施設であること。
2. 高齢者を寝たきりにさせない医療を行うこと。
3. 職員それぞれの能力が十分に発揮できる施設であること。
4. 患者様、利用者様の安全な在宅生活を支援すること。

# トピックス

近年高齢者を中心とした在宅医療システムは徐々に整えられ、皆さんも「在宅医療」という言葉を耳にされる機会も増えているのではないのでしょうか。当院では高齢者だけではなく、今治では珍しい小さなお子さんへの訪問も行っています。今回は、小児の在宅医療についてご紹介します。

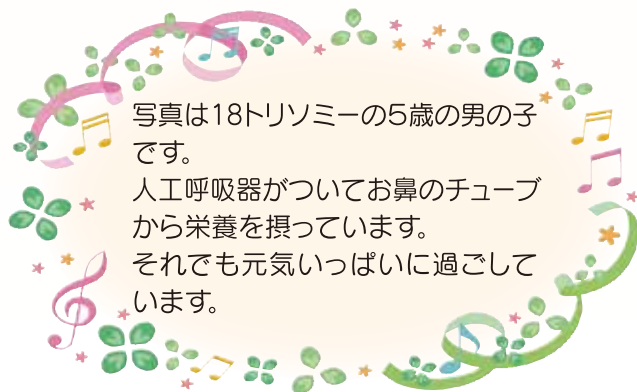
## 赤ちゃんからお年寄りまで訪問しています ～小児の在宅医療～

医学の発達に伴って、以前なら生まれてすぐに命を落としてしまった赤ちゃんや、病気を抱えた子どもも、命が助かるようになりました。しかし医療機器に頼らないと生きていけない子どもが増加したという現実もあります。入院ではなく自宅で家族と暮らすことは、子どもにとっても家族にとっても何より大切なことです。

鼻や胃からチューブを通して栄養補給している子どもや、在宅酸素を使用している子ども、気管切開をして人工呼吸器を付けている子どもも、退院して家に帰ることができます。けれど、自宅で療育する親の責任と負担は計り知れないものがあります。その手助けをするのが「訪問看護師」です。

医療的ケアだけでなく、生活の援助(入浴や栄養など)や療育相談、リハビリテーション、家族の休息のための看護を行っています。もちろん主治医や担当医の先生との連携も密に行っています。

病気や障害の種類を問わず療育をされているお子さんのお家へ訪問看護師がうかがいます。心配なことがあれば一度当ステーションにご相談ください。



済生会今治訪問看護ステーション  
0898-33-8810 (直通)



## ～短時間通所リハビリテーションについて～

医療保険法の改正により、現在 通院リハビリを利用されている方で、要介護認定を受けている方は、医療保険を使ってのリハビリが今後難しくなると予想されています。そこで、第二病院では、その方々の受け皿として、昨年7月より介護保険を利用して行う、短時間通所リハビリテーションを開始いたしました。

### ①短時間の通所リハビリテーションとは？

介護保険のサービスによる1時間以上2時間未満の通所リハビリテーションのことを言います。要支援・要介護認定を受けられた方に対して、在宅での生活動作や心身機能の維持・向上を目指し、専門スタッフ(理学療法士)による個別リハビリを行います。また、器具等を利用した自主訓練も行います。

もう少し通院リハビリと同じようにリハビリを受けたい方、長時間や心身機能維持向上に特化した個別リハビリしたい方などに最適です。

### ②サービスを受けられる人は？

介護保険にて要支援・要介護認定を受けられた方で、日常生活動作の安定性向上、心身機能の維持・改善のためにリハビリを必要とされる方となります。

### ③利用料金はどれくらい？

#### 基本料金

#### 介護予防通所リハビリテーション

- 要支援1 1,812円/月 (4回/月)
- 要支援2 3,715円/月 (4～8回/月)

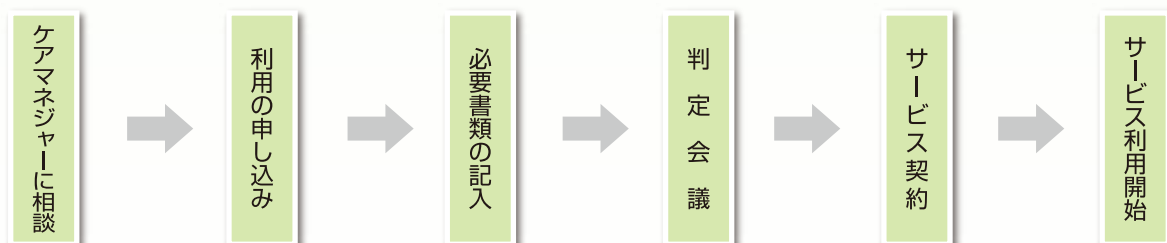
#### 通所リハビリテーション

- 要介護1 316円/回
- 要介護2 346円/回
- 要介護3 373円/回
- 要介護4 402円/回
- 要介護5 430円/回

基本料金にいくつかの加算が追加されます。また、介護保険の負担割合により、上記料金の倍増が必要となります。

介護保険負担割合証にてご確認ください。(1割・2割)

### ④サービス利用までの流れは？



詳しく知りたい方や見学を希望される方は担当ケアマネジャーの方と相談の上、当院通所リハビリテーションへご連絡ください。

理学療法士 渡邊 真依



当院の通所リハビリテーションでは、大きなイベントの他にも、本を読んだり、テレビをみたり、書道をしてみたり...利用者様それぞれにあった時間を過ごしていただくことも大切にしています。今回のイベント便りは、「こんなこともできるんだ!」という通所リハビリでの過ごし方をご紹介します。

## パワーリハビリテーションってなに?

パワーリハが最大のターゲットとしているのは、「老化による体の弱まり(活動力)」です。具体的に言うと、パワーリハは老化により低下した身体的・心理的活動性を回復させ、自立性の向上と質の高い生活への復帰を目指す“楽しく、楽な”リハビリテーションの手法なのです。

大きな特徴として「マシンを使ったトレーニング」が挙げられますが、皆さんが想像されるような、筋力強化を目的とした“きつく、激しい”トレーニングではありません。高齢者の体がだんだん動きにくくなる原因は、筋力の低下が問題ではなく、「体のいたるところで使われていない筋肉が増えてくる」ことにあります。実際、「膝をまっすぐ伸ばして歩く」ということに、筋力はほとんど必要としません。もしたくさん筋力が必要となったら、数十メートル歩くと疲れきってしまうでしょう。パワーリハはトレーニングマシンを使用し、「軽い負荷」かつ「一定の軌道」を繰り返す運動によって、その全身各部の使っていない筋肉を万遍なく動かします。それにより、身体の動きが良くなった、疲れにくくなったという動作・体力の改善を図るのです。

動作・体力が改善されると、心理面に変化をもたらす自信もついてきます。そして自信がつくことにより、「外出するようになった」といった行動の変化が生まれてきます。パワーリハ実施後に趣味であった社交ダンスや登山、絵画を再び行うようになったなど、数々の行動の変化が報告されています。

また、パワーリハが心臓に与える影響は「入浴」より軽く、運動によるリスクはほとんどないといわれていますので安全に実施することが可能です。

### 身体的回復

- 杖なしであるけるようになった!
- 車椅子からの乗り移りが  
しやすくなった!
- 家事や身の回りのことが楽になった!

### 心理的回復

- 外出が楽しみになった!
- 表情が明るくなった。  
笑顔が増えた!
- 目標を持ちたいと思うようになった!

### <パワーリハビリテーション>



※筋力増強を目的とする高齢者向けマシントレーニングは、パワーリハビリテーションとは違う手法です。

## 当施設に設置されているマシンの紹介

### 1. ヒップアブダクション

歩行時のバランスが良くなります。また、排泄動作が楽になったり、入浴時、湯船に楽に入ることができます。



### 2. トorsoフレックス

立ち上がりなどの動作の際に安定性が増したり、腰を痛めないようにします。



### 3. ホリゾンタルレックプレス

立ち上がりや階段の昇り降りが楽に行えるようになります。また、むくみも軽減します。



### 4. レッグエクステンション

起立・歩行の安定を図ります。また、膝の痛みの軽減効果もあります。



### 5. ローイング

猫背・体が曲がるのを防ぎます。また、姿勢が改善することにより酸素を取り入れる量が増えて疲れにくくなります。



関心のある方は、通所リハビリを  
ご利用の際スタッフにお声掛けください。

電話(0898)32-6350 直通

# 介護情報



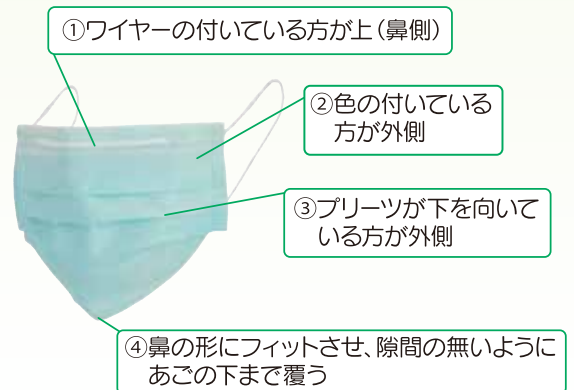
## 正しくマスク、付けられていますか？

日本人はマスクの着用率が世界の国と比べて高いといわれています。花粉症対策・風邪予防には「不織布マスク」、保湿&保温効果には「ガーゼマスク」があります。ではマスクの正しい付け方を知っていますか？

今回は不織布マスクの正しい使い方をご紹介します。

マスクの効果をできる限り引き出すには、正しくつけることが重要です。正しく着用して、花粉やウイルスを予防しましょう!!

訪問看護ステーション 西野 憲子



## Information News

### 第54回 愛媛マラソン(2月7日開催)

最近大人気の『愛媛マラソン』!第二病院の職員も参加しました♪その様子を、少しだけ皆さんにご紹介いたします。

～番外編～  
スタッフの休日



2年連続2度目の愛媛マラソン。「せっかくやけん楽しまんと!」と同期の兵藤さんとお揃いのミッキーの帽子で挑みました。「終わりが見えん…」と心が折れそうな時も沿道からの「ミッキー頑張れー」の言葉に癒され無事完走!タルトや坊ちゃん団子をたらふく食べ、高橋尚子さんとハイタッチし、カメラマンに猛アピールして(TV映ってなかったけど)、なんだかんだ楽しかった愛媛マラソン。応援してくれた利用者さん家族さん、ありがとうございます!

訪問リハビリ 後藤田麻衣

人生初めてのフルマラソンを完走する事ができました。高橋尚子選手とのハイタッチや愛媛マラソンの魅力の一つでもある、沿道の応援とおもてなしがとてもパワーになりました。坊ちゃん団子があんなに美味しかったとは。30kmぐらいから、こんな苦しい事はもう二度とやりたくない!と決心したはずなのに完走した達成感と感動はまた、来年も挑戦したいと思わせてくれました。来年は5時間以内を目指してみたいと思います。東京マラソンにも出場してみたいです。

リハビリテーション科 兵藤仁美

「もう二度と走るものか!」と心に誓ってから2年。抽選倍率2.7倍を(無事に?)突破し、愛媛マラソンに参加してきました。当日は絶好のマラソン日和。序盤は綺麗な景色を楽しみながら走っていましたが、25kmあたりから膝に痛みが出始め、35km過ぎの平田坂はまさに地獄。何度も立ち止まりそうになる中、沿道からの応援や、途中で配布されるタルトや坊ちゃん団子に励まされ、何とかゴールにたどり着く事ができました。来年は…とりあえず一年考えます。

訪問リハビリ 阿部峰之

何度走ってもしんどい。それでも、「1歩1歩、前へ前へ、必ずゴールは来る」と沿道からの声援、元気な学生さんや子供達とのハイタッチに、不思議と重い足が動く。1人では絶対に走れない距離を、皆と一緒に達成できる、どんな順位にも「おめでとう」と言われるうれしさに、又出場しようと思う。マラソンからの教訓「決して無理をしない」「辛い時こそ楽しい事を考える」「応援(人)の力に感謝」日々の生活もそうありたいと思う。

介護支援専門員 重松ゆき

# のうトレ

## クロスワードパズル

色付きの枠を並べ替えて  
言葉を作ってね。



1	2		3
4			5
6			7
		8	
9			

よいのかわ

- 命じてその地に出張させること
- 家族がいつも使っている部屋
- 〇〇を覚える
- 小さな穴をあける工具
- 雨の最も多い季節のこと
- 身代わりのこと
- 穀類に含まれたタンパク質の名称

たてのわざ

- 徒歩で山野などを歩きまわること
- 昔、貴族が行った足を使う遊び
- 運がいいこと
- 国政に参与する資格をもつ国民
- 国王
- 男気でふるまうこと

**ヒント** 春の情景を表す言葉

## 外来診察表

(H28.4現在)

	担当医	診察時間		月	火	水	木	金
		午前	午後					
内科	堀池 (肝臓・消化器)	午前	9時～12時	○	○	○	×	○
		午後	13時～17時	○(～14時)	○	×	×	○
	田丸 (糖尿病・甲状腺)	午前	9時～12時	○	○	○	○	○
		午後	14時～17時	○	○	○	×	×
	山下 (一般)	午前	9時～12時	×	×	×	○	×
		午後	13時～17時	○(14時～)	×	○	○	×
外科 形成外科	大塚	午前	10時30分～12時	×	○(手術)	×	○(手術)	○
		午後	13時～16時	×	○	×	○	○

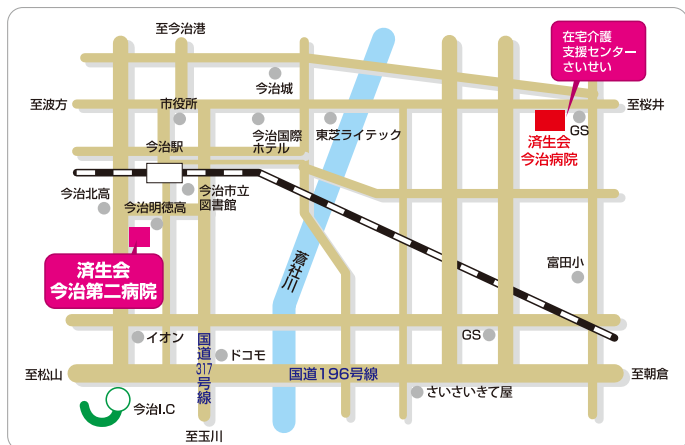
※土・日・祝祭日は休診となります。

〈受付時間〉 内科 8:30～11:30、13:00～16:00  
外科・形成外科 10:30～11:30、13:00～15:00

### ■ 医療費でお困りの方はご相談ください

社会福祉法人 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



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

〔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

〒799-1502 今治市喜田村7丁目2番41号  
在宅介護支援センターさいせい TEL(0898)47-5111

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

あゆみ 2016.4 春号 vol.11  
発行人/済生会今治第二病院 院長 堀池典生  
企画・制作/広報委員会  
表紙撮影/飯尾享子様提供



HPアドレス

## 編集後記

春、花は人の足音と褒め言葉を聞きながら美しく開花するのだとか…そして、「3月の風と4月の雨が5月の花をつれてくる」…日本の時候より、約1ヶ月後の英国の諺です。花散らしの雨に降られ、公園の道は桜色に染まっていたかと思えば、はや新緑。季節の舞台は美しい光と色の渦を画いてまわる。…この明るい陽光とやわらかい風のなかで、身体いっぱい深呼吸をしてみませんか？身体も気分もフレッシュメントされますヨ。きつと♪小紙が皆さまの健康づくりのお役に立てれば幸いです。(放)



Naoko