



済生会今治第二病院

ご自由に
お持ちください

TAKE FREE

あゆみ



春号

令和4年4月発行
VOL.34



当院職員撮影

今 回 の 内 容

トピックス..... 2 インフォメーション...4・5

済生会今治第二病院 介護予防事業
について講演してきました!

•筋力トレーニング機器 レッグエク
ステンションのご紹介

•無料低額診療事業のご紹介

•俳句・川柳・短歌をはじめました

リハビリ通信..... 3

自宅での転倒について

クロスワードパズル...6

•編集後記

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

トピックス

済生会今治第二病院 介護予防事業について 講演してきました！

in 今治市総合福祉センター

当院では昨年12月より今治市から、介護予防事業の推進のために短期集中予防サービスモデル事業を実施する依頼を受け、それについてこのたび私が講演をさせていただきました。

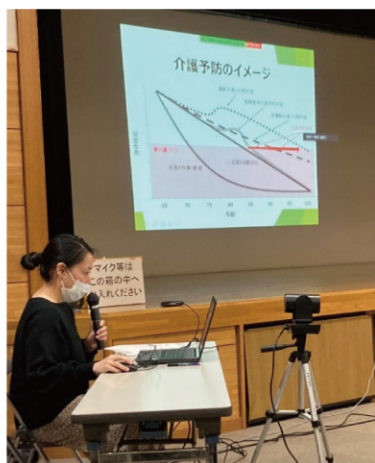
今治市は年々、高齢化が進んでおり、人口も減少の一途をたどっています。そこで今回、新たな取り組みとして今治市高齢介護課と当院で協力し、介護予防におけるモデル事業を行いました。

モデル事業の目的としては介護が必要な状態に至ってしまう前に、やや弱りかけた高齢者に対し、短期集中的に通所・訪問の予防サービスを導入し、地域活動等に参加できるように、身体状況や環境を改善します。そうすることで要介護状態にならないようにして、生きがいを持って生活していただくことを目指しています。

モデル事業の内容としては、通所サービスと訪問サービスを組み合わせて3ヶ月間実施し、社会参加へつなげていきます。主にはリハビリスタッフが自主訓練メニューを徹底的に指導し、自宅でも1人で訓練ができるように定着を目指します。コンセプトとしては、「時間をわざわざ取って自主訓練を行うというよりは、日頃の生活の中に部分的に運動を取り入れる」ということを大切にしており、そのことで、継続可能な「元気な状態」を維持します。

このような事業の流れや方法等を模索しながら、3ヶ月間実施し、その効果等を今回、講演いたしました。参加者は今治市のリハビリ専門職、地域包括支援センター、市保健師、生活支援コーディネーターなどのさまざまな専門職の方が来られており、介護予防について理解を深めていただきました。

今治市の高齢化のスピードはとても早く、独居で弱っていつているお年寄りの方々も多くおられます。そのような方々がいつまでも元気で、笑顔で生活できるように、私達も熱い思いで支援していきたいと考えております。



理学療法士 山内 愛

リハビリ通信

—自宅での転倒について—



加齢に伴って、日常生活の中にも転倒事故のきっかけとなる危険性が高まってきます。住み慣れた自宅であっても、転倒予防のためにも以下のような点に注意が必要となります。

寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変える時は慎重に動きましょう!

ベッドから起きてトイレに行こうとした時や椅子から立ち上がる時など、体勢を変える時はゆっくり慎重に動くようにしましょう。

慌てて動いてしまうとふらついたり、よろけたりしてバランスを崩す事で転倒につながってしまう可能性があります。転倒しないように意識して、安定した近くの物にしっかりつかまったり、歩行器や杖などを忘れず使ったりするようにしましょう!



電源コードが通り道にこないように、電化製品を置きましょう!

電源コードに足を取られたり、カーペットやこたつ、座布団に引っかかったりして、転倒に繋がる事故が多く見られます。

新聞紙やダンボールに乗っかってしまい滑る事例もありました。めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く、床にはなるべく物を置かないようにするなど、整理整頓して生活の場を整えましょう。



浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう!

濡れた床、石鹸の泡、浴槽や脱衣所への出入り口など、転倒しやすい環境である浴室では足元に十分注意しましょう。浴室内ではシャンプーで目を閉じていたり、湯気でよく見えなかったりする場合もあります。

段差のある所や階段、玄関には滑り止めを設置しましょう!

転倒しにくい環境づくりのために、歩行を補助するものを活用しましょう。

つまずく事故の原因となる段差には、手すりや先端部に滑り止めを付けましょう。滑り止めは蛍光のデザインを施したタイプや、輝度コントラストが高く色相の差が大きい色を選べば、視認性を高める効果も期待できます。また足元を照らすランプや段差解消スロープを増やす方法もあります。



作業療法士 近藤 宏

インフォメーション

information

筋カトレーニング機器

.....レッグエクステンションのご紹介.....

レッグエクステンションとは膝を伸ばす運動のことで主に大腿四頭筋(膝を伸ばす筋肉)の強化につながります。この運動を行うことで可動域拡大、大腿四頭筋筋力向上し歩幅が広がり歩行や階段昇降がスムーズになります。歩行時の膝への負担が減少し膝痛の軽減にもつながります。



レッグエクステンション

レッグエクステンション 機器の特長

- パネル操作を行うことで簡単に負荷を変更することができる。
- 筋力測定機能があり、現在の最大筋力やWBI: 体重支持指数^{*1}が表示される。
- 運動時の膝可動域を設定できるため、個々に合わせた安全な可動範囲でトレーニングができる。
- カウント機能があり、トレーニング回数管理が容易に行える。

WBI

評価

0.4未満 平地歩行が出来る最低限の筋力。0.4未満では歩行に杖などの補助が必要。

0.4~0.6 歩くことはできるが日常生活動作が困難で痛みを伴う。

0.6~0.8 立ったり、座ったり、軽く走ったり、階段を上り下りすることに支障はない。

0.8~1.0 家庭生活を越えて、生活活動やレクリエーションスポーツをこなせる。

1.0~1.2 健康不安がほとんどなくなり、あらゆる活動に積極的に参加できる。

^{*1} WBI: 体重支持指数(筋力を体重で除した数値)とは、自分の体重を支える足の力がどの程度あるかを示したものです。

日常生活動作の閾値が0.6とされており、個々のニーズや現状値を踏まえ、目標設定が行いやすくなります。また、最大筋力やWBI値が数値化されるため成果が確認しやすく、運動に対してのモチベーション向上にもつながります。当院は今治市の介護予防事業にも積極的に参加させていただいており、これらの機器も活用していきます。

理学療法士 東 善裕

無料低額診療事業のご紹介

済生会は「済生(生命を救う心)」を原点とする公的医療機関であり、社会福祉法人です。当院ではこの社会福祉法に規定されている**無料低額診療事業**を行っています。

無料低額診療事業とは？

病気や怪我により通院、入院をすると今まで以上の医療費がかかってきます。それにより生計困難になる方、経済的な理由により必要な医療を受けることができない方などを対象に医療費の一部またはすべてを免除し、安心して医療を受けていただくための事業です。

どのような方が対象になる可能性があるの？

市民税非課税世帯の方、経済的な利用によりまたは、年金収入だけで医療費の支払いが困難と認められる方



ご利用方法

まずは、当院の医療ソーシャルワーカーまでご相談ください。

ご相談をお受けした後、院内規程により必要書類を作成し、減免申請を行います。

※申請時に必要に応じて申請者及び世帯全体の収入や支出のわかる明細書等を確認させていただきます。知り得た個人情報厳重に管理いたします。

お問い合わせ

TEL: **0898-23-0100**

担当者: 医療ソーシャルワーカー 鎌田・村上

受付時間: 月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:00



お気軽に
ご相談
ください

俳句・川柳
短歌もはじめました



・断捨離の習慣つけし老いの身も
心軽けし 新春の日々

八重桜様

・糠漬けを食べる幸せ今あるも
夫あればこそ 感謝の念に

黒川雪華様

・冬枯れの庭先蠟梅 凜と咲く

稲田弘子様

・スマホ見てひ孫踊りだしびっくりす
みちえ様

・蜜柑検見 はじまる島は 鏡風

藤原守幸様

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。

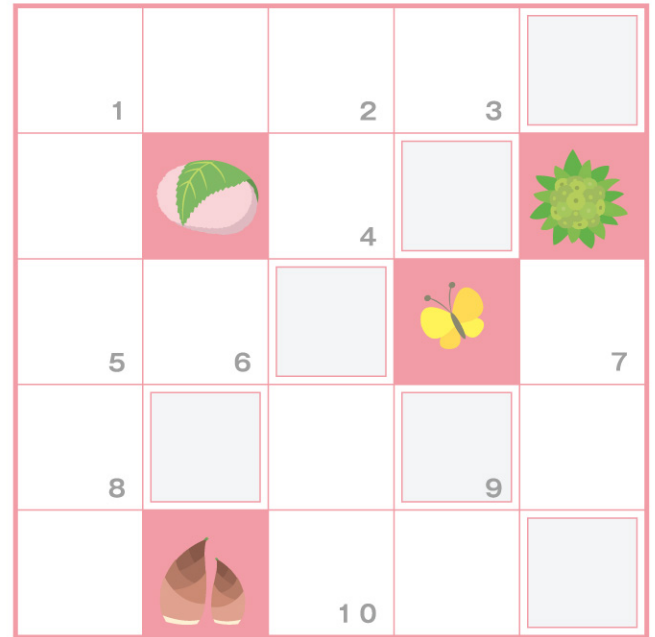
- タテのカギ**
- 1 木々の緑を増やすために…。
 - 2 もともとは日本になかった言葉です。
 - 3 ○○揃い:どれもみんな優れています。
 - 6 海外から戻ったばかりで—○○ボケ。
 - 7 自分の分は自分で運びましょう—○○○サービス。
 - 9 ○○者は拒まず・去る者は追わず。



- ヨコのカギ**
- 1 4月から…
 - 4 「前日」のことです。
 - 5 海に生息する巨大な、ほにゅう類です。
 - 9 資源を節約するために…。
 - 10 ナイスショット!

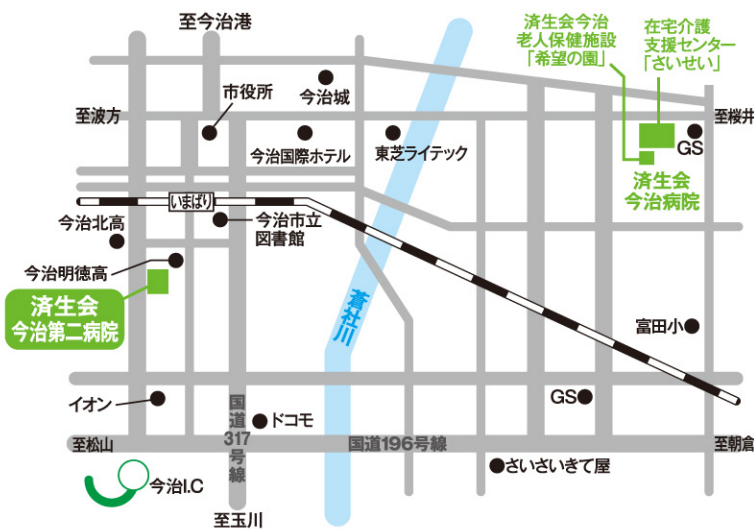


ヒント 春にちなんだ言葉です。



※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

<https://www.imabari.saiseikai.or.jp/site/saiseikai-imabaridai2/>
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

編集後記

冬の寒さも和らぎ、あたたかな春の訪れを感じるようになってきました。私事ですが、先日、娘の中学の卒業式に出席してきました。コロナ禍で様々な行事への参加が制限された日々でしたが、感染対策をとっての節目の行事参加に、改めて、三年間で心身共に成長した姿はととても感慨深い物でした。愛媛県内も、まだまだコロナ感染者が落ち着かず、油断ができない状況ではありますが、一日も早く皆様の安心した日常が送れる事を切に願っています。

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.34
令和4年4月発行

発行人/ 済生会今治第二病院 院長 堀池典生
企画・制作/ 第二病院 広報委員会 表紙作品/ 当院職員撮影