

老健いこいの基本方針のひとつに「充実したリハビリテーションで自立機能を高める」があります。いこいの特色はリハビリテーションであり、4月からは理学療法士2.5名、作業療法士1名を配し、利用者の皆さんに、より充実したリハビリテーションを提供できるようになりました。今回は、いこいのリハビリテーションについて紹介します。

介護保険3施設(特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護療養型医療施設)の中で理学療法士や作業療法士などリハビリ専門職員の配置が義務付けられているのは介護老人保健施設のみです。

その1 いこいでは、利用者お一人おひとりに、ご本人の希望とご家族の希望から**リハビリ実施計画書**を作成し、それに添って週2～3回理学療法士等が**個別にリハビリテーション**を行っています。

その2 いこいでのリハビリは、主に**生活リハビリ**を念頭に行っています。その内容は、食事が自分で食べられるかどうか、着替えやトイレが自分で出来るかどうかなど、その場面で関わっています。また、あるときは食器や食事の道具の工夫、体に合った車椅子の調整をします。動作が難しい時には、筋力トレーニングをしたり、関節を動かしたりと必要な運動を行います。



しっかり足に力を入れて！



歩行補助具の一例

「最近転びやすくなったな。」

「物を飲み込むときむせやすくなったな。」

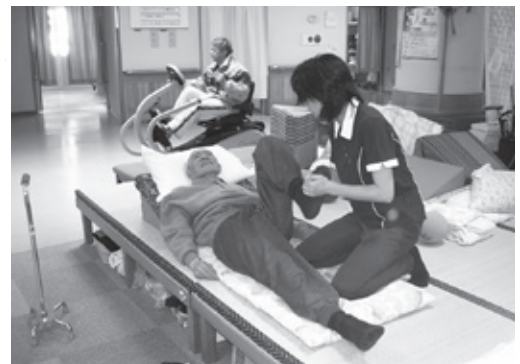
などと、どんな細かい事でもいっしょに最善の方法を考え、生活に密着した関わりをしています。



飲み込みやすいように舌の運動をしましょう～



上手く飲みこめるかな？



パワーリハビリによるトレーニング



その3 そして当施設の目玉が**パワーリハビリテーション**であります。

パワーリハビリテーションとは、右の写真のようにマシントレーニングを中心とした運動プログラムです。

いこいには3台の専用機器があります。これらを活用して全身各部の使っていない筋肉を動かします。

それにより、「スムーズに歩けるようになった。」「トイレ移乗ができるようになった。」という体力の改善などが得られるというものです。トレーニングは行っていくことにより、必ず変化は起こります。すきっ腹にご飯を食べるようには行きませんが、【継続は力なり】です。

その4 また、いこいでは、**介護予防通所リハビリテーション**を利用される要支援1、2の皆さんにも、パワーリハビリテーションを中心としたリハビリを実施しております。全国の事例では、パワーリハビリテーションを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の報告があります。要支援の皆さん、ぜひ一度お試しください。

その5 4月より作業療法士が1名新たに加わりました。**作業療法**の特徴は、「リハビリの手段ひとつに作業活動を用いて、利用者の方々の機能改善につなげていこう。」というものです。陶芸、紙細工、手工芸、木工、などなど。たくさんの作業活動を用意し、皆さんの「楽しい」と思える気持ちを大事にしながら行っていきたいと思っています。

「いこいへいけば、元気になる。」そんな言葉をいただけるよう、リハビリ専門職員はもとより、看護・介護職員も協働してサービスを提供します。皆様のご利用をお待ちしております。

文責:理学療法士 小林夕子

ふ

れ

あ

い

(1月から3月までの出来事)

● 入所の出来事

いこいでは、毎月季節にちなんだ行事を行い、皆で楽しんでいきます。

1月は、どんど焼きを行いました。「まゆ玉」は、少し焦げてしまいましたが、健康を祈りながら食べました。

おたや祭には、車で山車の見物に出かけました。利用者さんの昔の頃の話をお聞かせしてもらったり、山車についていろいろと教えていただきました。

2月は、豆まき・餅つき大会をご家族や、日頃シート交換等でお世話になっている山の子学園の皆さんをお招きし、にぎやかに行うことができました。また、ボランティアグループ「あゆみ会」の皆さんに、餅つきをしていただき、つきたての美味しいお餅を、皆で味わいました。

3月は、ひな祭り会、全員での歌や合奏、職員による「花咲かじいさん」の寸劇と、雛人形といっしょに楽しいひと時を過ごしました。

4月は、お花見です。長い冬ともさようなら：外に出かけたいと思います。

【主任介護員 柳沢裕子】

● 通所リハビリの出来事

上田市武石の唐沢へ、福寿草見学に行ってきました。斜面いっぱい咲き誇る福寿草は、絵に描いたような風景でした。

利用者さんは、「地元にも見えない。」「話には聞いていたが、本当にきれいだ。」など口々に。みなさんそれぞれに、春の訪れを体感されたのではないかと思います。

また、当日は地元の皆さんに、車椅子を押していただきました。お忙しい中、本当にありがとうございました。

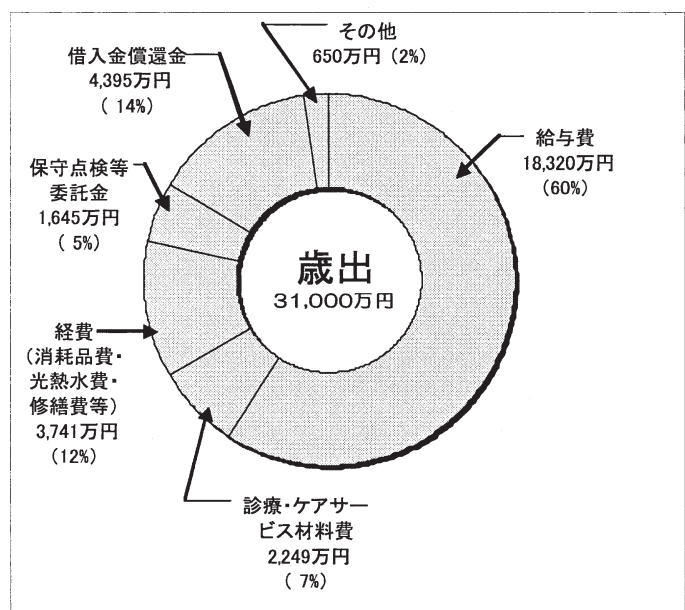
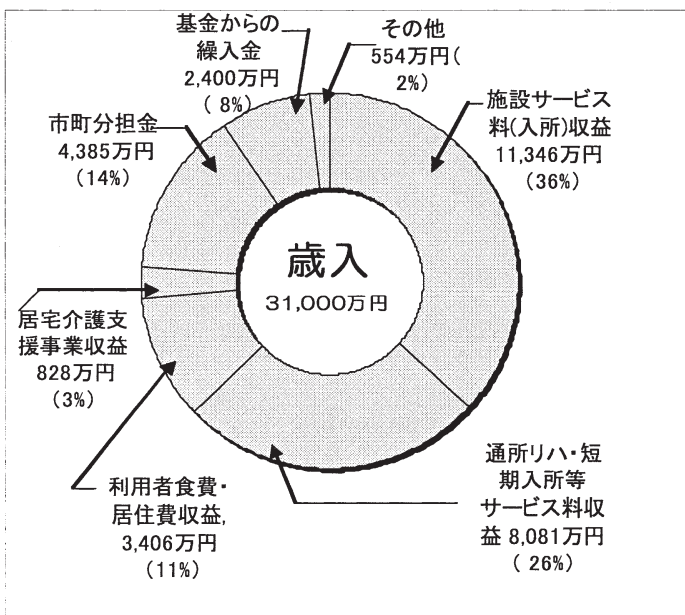
【主任介護員 桜井岸子】

平成 19 年度の予算は 3 億 1,000 万円になりました。

2月27日、依田窪医療福祉事務組合定例議会が開かれました。

老健いこいの関係では、平成19年度特別会計予算案などが審議され可決されました。

平成19年度依田窪老人保健施設特別会計予算の概要は次のとおりです。



「あ〜煙い。」まゆ玉を焼くのも、ひと苦勞です。



「よいしょ〜。」みんなの掛け声に合わせて、あゆみ会の皆さんがおいしいお餅をついてくれました。

ひとくちメモ

◆季節の食べ物(4月中旬から5月上旬)

緑が鮮やかなグリーンアスパラが旬を迎えました。野菜には珍しくたんぱく質(アスパラギン酸)を多く含んでいて、疲労回復・滋養強壮に効果があります。いこいでは、アスパラにフレッシュなトマトドレッシングをかけたサラダを献立に取り入れています。赤と緑の色合いがとてもきれいです。

【管理栄養士 牧内祥広】

□いこいの委員会□

当施設では利用する方々に快適に生活していただけるよう、委員会を設置しています。委員会の種類は、食事・入浴・排泄・環境整備・衛生などがあります。次回からは各委員会の紹介を行います。

★ 編集後記 ★

新年度が始まり、老健いこいも新しい職員が加わりました。その中で、今年度からは、理学療法士と作業療法士が各1名増員となりました。これにより、今まで以上にリハビリを提供することができるようになりました。

そこで、今回は特集として「いこいのリハビリ」についてご紹介させていただきました。ご利用者、ご家族の皆様は、在宅生活を安心して、お元気にお過ごしただけでなく、リハビリ、看護、介護職員一同、一丸となって支援させていただきます。

今年度もよろしくお願いたします。

(編集委員)