



ひまわり新聞

介護老人保健施設 ハートランド・ぐらんぱぐらんま広報委員会
〒192-0152 八王子市美山町 1074 TEL 042 (652) 2155

No.
30

発行責任者
平川博之

この春からぐらんぱが変わります



医療法人社団光生会

理事長 平川博之

4 月から介護保険・介護報酬が改正されます。今回の改正で、国が私たち介護老人保健施設に求めたものは、老健施設の果たすべき機能をしっかりと果して欲しいというものです。老健施設の機能とは「ケアの専門職が力を合わせて、ご利用者の心身機能の改善をはかり、在宅復帰を目指す。在宅に戻られた後も通所リハビリテーション（以下デイケア）、ショートステイ等を活用して在宅生活を支えていく」とされています。

ぐらんぱぐらんまも今回の改正を受けて、山本施設長を中心に医療・介護・リハビリ等の多職種が協働して、これまで以上にご利用者の心身機能の改善に努めます。新たな取り組みとしては、医療サービスの規制が緩和されたことを受け、肺炎・尿路感染等については、施設内で病院と同水準の医療を提供します。またぐらんぱが得意としている「認知症リハビリテーション」を更に充実させます。

デイケアについては、サービス提供時間を拡大します。こうすることで個別のリハビリ枠も増えますし、余裕を持って入浴、レクリエーション等を楽しんでいただくことができるようになります。その他、リハビリを集中的に行う 2 時間程度の「**短時間デイケア**」もスタートさせます。

自宅に居ながらリハビリが受けられると地域でも評判になっています「**訪問リハビリテーション**」については、手続きが簡素化されましたので、より利用しやすくなります。

緊急時のショートステイについても、担当のケアマネジャーからの要請があれば、優先的に対応する体制を作ります。

以上のように今回の改正を契機により一層の老健施設としての機能を充実させてまいりますので、どうぞご活用ください。

最後になりますが、この度、併設医療機関であります平川病院が、東京都指定の「**認知症疾患医療センター**」として認可されました。今回認可された病院は都内で僅か 10 か所です。これも皆様方のご支援の賜物と心より御礼申し上げます。

認知症に対する運動療法について

はじめに

高齢者に対してさまざまな運動療法が行われており、身体面だけではなく、精神面への効果が注目されています。認知症高齢者の場合、過度に安静にしていたり、刺激の乏しい閉じこもった生活になりやすく、ものを考えたり判断する精神機能が衰え、活動意欲が低下し、進行すると認知症状の悪化を招くことがあります。

また運動量が減ると、筋肉が減り、歩く能力が低下したり、心臓や肺の機能が低下し、立ったり歩いたりする時に疲れやすかったり、息切れ等が出現してしまうことがあります。介護の点から、寝起きや移動するための能力や全身の関節の動きが保たれていることにより、介護の負担は軽くて済みますし、介護される認知症高齢者にとっても身体的や心理的な負担も少なく済みます。

従って運動療法は、運動機能の改善・維持、心肺機能の改善・維持、精神活動の活性化を図る意味でも重要といえます。



リハビリテーション科
理学療法士
村上 功 科長



認知症が進行し、既に寝たきり状態にある人に対しては、「座った生活」を目標にします。座ることにより、バランス機能、心肺機能も寝ている状態と比べて向上します。継続することにより体力も向上します。座ることにより褥瘡(床ずれ)の予防、座位で食事ができること、ポータブルトイレで排泄ができること、車いすでの移動が可能となります。

寝たきり状態の人の運動療法



認知症の初期、もしくは早期において身体活動を促すことが大切です。これは、興奮等の行動を軽減するために導入される場合と、認知症が進行し、既に介助を要する状態にある高齢者の日常生活の能力を向上させる場合が考えられます。

運動療法の適応

運動療法の種類

認知症高齢者に対して行われる運動療法は、具体的には「**関節可動域訓練**」、「**筋力強化訓練**」、「**持久力強化訓練**」、「**基本動作訓練**」等から成ります。ただ認知症に対する運動療法では、障害された脳の部分や進行度合いにより、個々の障害の程度が異なるために、通り一遍のプログラムを設定するのは難しいとも言えます。

- (1) **関節可動域訓練**；徒手（としゅ：素手）にて関節を動かしたり、全身を動かす体操等を行います。
- (2) **筋力強化訓練**；筋力を強化するためには、通常以上の負荷をかける抵抗運動が有効です。
- (3) **持久力強化訓練**；大きな動きを用いたりズミカルな運動、すなわち歩行等が適しています。
- (4) **基本動作訓練**；寝返り、起き上がり、座位、椅子からの立ち上がり等の起居動作訓練や、車いすやトイレへの乗り移り、歩行と散歩等の移動動作訓練から成ります。

運動の継続が大切

アルツハイマー型認知症では、手や足を動かす筋力や、動作や運動をコントロールする機能は維持されやすいので、手順を追って繰り返し行うことにより、認知障害があってもいろいろな課題を行うことができます。

認知症高齢者に対しては行いやすい動作を選び、転倒事故への配慮など安全性を保ち、緊張感の少ない静かな環境で行うことが必要です。

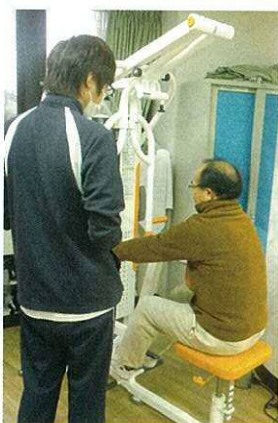
また、転倒、骨折などの安全面を配慮すると、どうしても歩行、体操等の簡単な運動となってしまうがちですが、要は運動の継続が大切で、会話や十分に声かけしながら運動を促したり、音楽、レクリエーションなどを用いることで運動への興味を維持することも大切です。

通所リハビリテーション(デイケア)の一日の流れ



機能訓練

ご本人やご家族の希望により、理学療法士・作業療法士指導のもと個別リハビリテーションやマシンを使ったトレーニングを週3回まで行っています。



通所リハビリテーションでは皆様が快適な在宅生活が送れるよう、専門職による個別リハビリテーションだけではなく、一日をお過ごし頂く中でも、靴の履き替えや更衣など日常生活に必要な動作は、出来るだけご自身で取り組んで頂いております。

レクリエーション



料理クラブでは、クリスマスケーキを作りました!!



私たちがサポートします!!



通所リハビリテーション(デイケア)の ご利用時間枠が変わります

ゆとりのあるサービス提供をさせていただくため、ぐらんぱぐらんまでは通所リハビリテーション(デイケア)のご利用時間帯を、午前 10 時 00 分から午後 4 時 15 分までと拡大して実施させていただくことになりました。

つきましては、新しい時間枠でのサービス提供を 4 月から開始致しますので、皆様のご理解を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

みな様からの疑問・質問にお答えします!!

Q₁

現在、通所リハビリテーションを利用していますが、ショートステイは利用できるのですか？

A ショートステイ専用ベッドがありますので、いつでもご利用できます。サービス内容や費用について事前にご家族にご説明させていただきますので、ご希望の方は是非相談員へお問い合わせ下さい。ご希望により送迎も致します。

Q₂

ショートステイは希望日の何日前までに申し込めば良いのですか？

A ご希望がわかった時点で、随時お問い合わせ下さい。ご利用について、相談員がご説明致します。

Q₄

自宅で、ベッドから車椅子まで移乗する動作が上手く出来ない。手すりを何処につければよいかわからない。自宅に来てアドバイスして欲しい。

A 理学療法士、作業療法士がご自宅へ伺い、アドバイスをすることが出来ますので、ご相談下さい。

Q₃

リハビリテーションは何回利用できるのですか？

A 理学療法士、作業療法士が一对一で行う個別のリハビリテーションは、最大で週3回までご利用頂けます。その他、集団でのリハビリテーションも行っております。

編集後記

今年は、5月21日7時31分頃に金環食(金環日食)が観測できるそうです。金環食とは、月の外側に太陽がはみ出した状態で重なり、はみ出した部分が太陽のリングのように見えます。東京で金環食が観測できるのはなんと173年ぶり。次回観測ができるのは2030年北海道との事なので、是非見てみたいものです。ちなみに、金環食を見るときには、サングラス等使用してくださいね。

この他にも、疑問・質問等ありましたら、遠慮なく職員にお尋ね下さい。