



悠々亭通所リハビリテーションの取り組み ～その人らしい生活の獲得を目指して～



左:トイレ動作の自立を目標としたズボンの上げ下ろし訓練
中:サポーターの付け外し動作の自立を目標とした作業療法
右:職場復帰を目標とした実践訓練

悠々亭通所リハビリテーションでは、骨折などの整形疾患をはじめ、麻痺や言語障害などの様々な後遺症が現れる脳血管疾患や神経難病まで、幅広い疾患・症状への対応を可能とするために、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士を配置し、身体機能の回復を図っています。また、身体機能の回復とともに、その方の身体状況や生活環境から必要とされる日常生活動作(ADL)^{※1}の獲得や「自分らしい生活ができること」「社会生活への復帰や余暇活動・地域への参加」に繋がるリハビリテーションとなるように、各専門職が知識と技術と想いを込めて提供しています。

機能訓練で、「できる動作」や「できる能力」を増やすことはもちろん、その獲得した機能を維持していくことも大切です。そこで、悠々亭には健康運動指導士の資格を有したトレーナーによる集団トレーニングや体力測定、自主トレーニングメニューの作成や指導も行っており、自宅でも運動を続けられるように取り組んでいます。

また、日常生活動作(ADL)への介助は、ご自身でできることはご自身でいただくことを大切に、できないこともスタッフがお手伝いしながら、「できる動作」を増やすことを目標に、介護職員が中心となって支援を行っています。

悠々亭通所リハビリテーションで正しい運動・動作を覚え、住み慣れたご自宅での生活を楽しく、長く続けられるように頑張ってみませんか？全スタッフが一つのチームとなって、みなさまのリハビリテーションを支援いたします。

※1、日常生活動作(ADL)とは、移動・食事・更衣・入浴・排泄・整容など身の回りの基本的な動作のこと。

■ 特 集



地域と連携しながら活躍する看護師 ～皮膚・排泄ケア認定看護師のご紹介～

訪問看護ステーション ハートパークはびきの
皮膚・排泄ケア認定看護師 田中 千恵

認定看護師とは、日本看護協会が定めた制度で、特定の看護分野において、看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的とされています。現在では、21分野の認定制度があり、私の分野は創傷ケア（Wound）ストーマケア（Ostomy）失禁ケア（Continence）を専門とする認定看護師です。一般的には「WOCナース」と言われおり、私を含めて、はあとふるグループには2名が在籍しています。



訪問看護の風景



◆皮膚・排泄ケア認定看護師の役割としては、下記の通りです。

創傷：「傷」と言われるすべてのケアに携わります。皆さんもご存じの褥瘡も含まれます。治療だけでなく、褥瘡のようにケアで予防できるものもあるため、看護としての大きな役割は「傷を作らない」が重要です。

ストーマケア：ストーマ造設前から、患者さんの精神面のケアを含め、社会復帰後までストーマのケアを行います。例をあげると、ケアをしやすい装具を選択したり、スキントラブルが起こらないケア方法を提案したりします。患者さんとは、長く関わっていきます。

失禁ケア：尿・便失禁のケアや、それに伴うスキントラブルの予防・ケアを行います。排泄パターンを



ストーマの装具



創傷被覆材

チェックし、その人にあった排泄ケアができ、またスキントラブルが発生したときは少しでも早く治癒するようにケアを行います。

どのケアも私一人では解決できないことばかりです。多職種が関わってケアすることが一番重要だと思っています。自宅で生活されている方で、皮膚・排泄ケアが必要な方がいらっしゃいましたら、ぜひご相談ください。

連絡先：072-953-1004（ハートパーク はびきの代表）

ゆうゆうハウスの取り組み ～個別機能訓練～

平成27年度、介護報酬の改定が行われ、個別機能訓練というサービスが、心身機能訓練から生活行為向上訓練まで総合的に行う機能として強化されました。

これまでは、ご本人やご家族、ケアマネジャーからの意見を聞き取り、ご自宅で困っていると思われる動作の訓練をしていました。4月からは、ご自宅を訪問して、実際の生活環境の場で、直接動作を見聞きし、ご本人・ご家族とともに「したいこと」「できて欲しいこと」などを実際の生活の中で考え、目標に掲げる



■ゴムの輪を使用した、下衣の動作訓練

ように取り組んでいます。目標が達成できれば、ご自宅での生活がより楽しくなり、ご家族の負担も軽減できるようになります。

これらの取り組みはご本人だけでなく、ご家族・ケアマネジャー・他事業所のみなさまの協力がとても重要となります。また、そのためには日々、情報を共有していくことも欠かせません。話しやすい、相談しやすい、顔の見える関係作りにも同時に取り組んでいます。ゆうゆうハウスからご自宅訪問やご連絡をさせていただく機会が増えると思いますが、ご理解ください。目標を持ち、それを達成して、楽しい毎日にしていきましょう！！

通所介護ゆうゆうハウス

島田 風太

夏の体力低下を防ぐ 足腰のトレーニング

■悠々亭 リハビリテーション部 ずしかなで
トレーナー 厨子 奏

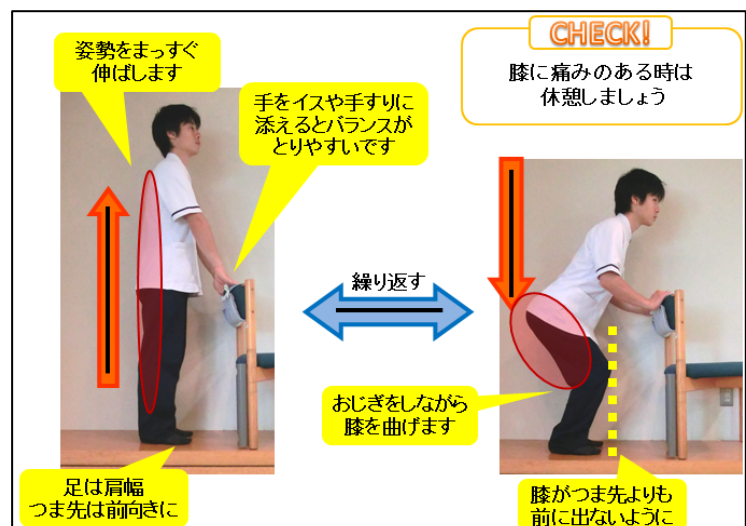
みなさん!こんにちは。一段と暑くなって参りましたが、食欲がなくなったり、体調を崩したりされていませんか。暑い季節を気持ちよく過ごすためには水分補給や栄養補給、休養をとる事も大切ですが、やはり運動を継続して、体力をつけることも大切です。

今回は下半身の大きな筋肉を鍛える運動、「スクワット」を紹介します。適度な運動が自律神経の働きを整え、暑さに強い体づくりにもつながりますので、ぜひ運動を続けて体力をつけ、暑さに負けず夏をのりきりましょう！

① 立位姿勢は背筋を伸ばし、足を肩幅に開き、つま先が前を向いていることを確認しましょう。

② 膝を曲げる時はおじぎをし、つま先より膝が前に出ないように気をつけましょう。

動作を行う際は、呼吸は止めないように行いましょう。



栄養課のひとくちメモ

トマトの効能

夏野菜の代表にトマトがあります。「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われているほどトマトにはたくさんの効用があります。

トマトにはビタミンA・B6・C・カリウム・食物繊維・鉄が多く含まれています。ビタミンCには風邪の予防に効果があり、カリウムは体内のナトリウムを排出し血圧を下げる効果があります。また、トマトに含まれる水溶性食物繊維のペクチンは便秘を改善し老廃物や有害物質を排出する機能を促し、生活習慣病の予防に効果的です。

トマトの赤い色はリコピンによるもので、抗酸化作用・老化を防ぐ作用・肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、がん予防など多くの働きがあります。またグルタミン酸も多く含まれており、煮込み料理に使用すると美味しさが引き立ちます。

お店での良いトマトの見分け方は、よく色づいて光沢があり全体が丸くて重いもの、ヘタがきれいな緑色のものを選びましょう。生食が一般的ですが、カレーやミートソースなどの煮込み料理やソテーに使用してみてもいいでしょうか。



Information

悠々亭がお届けする耳より情報

【催しのお知らせ】

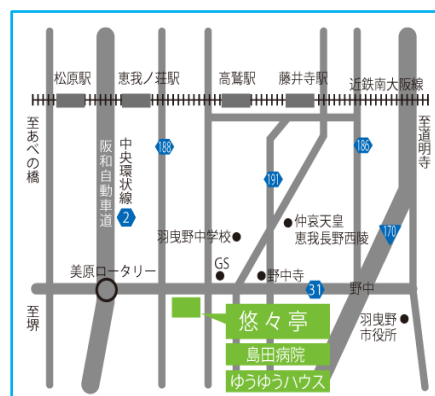
今年も開催します!!悠々亭の夏祭り ~平成27年9月6日(日) 悠々亭にて~



■平成26年開催の悠々亭夏祭り

今年も暑い夏がやってきましたね。夏といえば夏祭り!今年も悠々亭夏祭りを開催いたします。昨年は、ボランティアの方々によるフラダンスやしなず囃子、盆踊りが披露され、羽曳野市のマスコットキャラクター「つぶたん」も応援にかけつけてくれたこともあり、地域の皆さまにもたくさん参加していただき、大いに盛り上がりました。

今年は島田病院の建て替え工事に伴い、施設内で規模や内容を縮小しての開催となりますが、ご利用者のみなさまに夏の風物詩を楽しんでいただける内容を企画しております。みなさま、当日を楽しみにして下さいね。



はあとふるグループ

- 医療法人(財団)永広会
 - 島田病院 ☎ 072-953-1001
 - Eudynamicsはびきのヴィグラス ☎ 072-953-1007
 - 介護老人保健施設 悠々亭 ☎ 072-953-1002
 - 在宅介護支援センター悠々亭 ☎ 072-953-1003
 - 介護サービスセンター ゆうゆう ☎ 072-953-5514
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1
 - ヘルパーステーション 悠々亭 ☎ 072-953-1062
 - 訪問看護ステーション ハートパークはびきの ☎ 072-953-1004
 - 〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7
 - 八尾はあとふる病院 ☎ 072-999-0725
 - 〒581-0818 大阪府八尾市華園町2-18-1
 - 介護サービスセンター はあとふる ☎ 072-999-8126
 - 〒581-0815 大阪府八尾市宮町5-6-22
- 社会福祉法人はあとふる
 - ゆうゆうハウス 通所介護 サービス付き高齢者向け住宅 ☎ 072-931-1616
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10