



よつば

No. 21
2015.2

「住み慣れた家で最期まで生活するために」

在宅サービス課長 中嶋恵美子



介護保険制度施行後早や15年。年を追うごとに制度に対する認識が高まり、今は、皆積極的に介護サービスを利用する様になり、中には介護サービス事業所の空きがなく、なかなか利用できない方も出てきています。超高齢化社会がスピードアップしているのでしょうか？

要介護者に対しては、ケアマネジャーを中心に、行政や医療機関、介護サービス事業所、地域福祉、家族の方々等との連携で、健康維持や安全な生活のサポートを行っています。しかしどんなに総力を結集しても、常に傍で世話して下さるご家族の力<細やかな支えや見守り>には及ばないのが現状です。また、我々の生活環境を見渡すと、若者層の人口減少や核家族化によって、老人世帯や単独世帯が増え、所々に空き家も目立つようになり相互扶助機能がある集落や隣組の活動等も、年々困難になってきた様に感じます。

家族の介護力や、親族、近隣の結びつきが衰退してきている今、介護保険サービス利用者は今後も増えると思いますが、このままでは介護保険制度がいつまでもつのか心配にもなります。そうならないために、要介護状態になっても、さらに自立した生活を心がける様皆で努力すべきだと思うのです。

当通所リハビリのご利用者に、「通所がない日の家での過ごし方」を時々尋ねます。すると、多くの方から「一日中家の中でじっとしている。」という答えが返ってきます。週何回かリハビリスタッフに身体を触ってもらい、一緒に運動することだけがリハビリと考える方が多く、それ以外は介護職員や家族に頼りっきりです。

要介護者にとってのリハビリとは、日常生活そのものだと思います。専門職と運動をするだけでなく、できる事を生活の中で続ける事もリハビリだと思うのです。不本意ながら体が不自由になっても、自分で出来ることは何かしらあるはずですね。今の状態を維持して(又は向上して)最期まで長年住み慣れた家で生活するためにも、他者に頼りなくなる弱気な気持ちは捨て、やる気と元気を出し、ご自分で出来ることを毎日続けて行ってみましょう。出来る事が段々増えてくれば、張り合いも出てやがては状態に応じた自立した生活が出来て、きっと楽しい人生を送れると思います。

新年が明けてから1ヵ月が過ぎました。『自分で行う事』を何か一つ、目標に掲げて、今年頑張ってみませんか？

ボランティア



今回は荒砥小学校5年生の皆さんが来園され、通所利用者の方と一緒にゲームをしたりプレゼントを頂いたりしました。中にはあまりの嬉しさに感涙されている利用者さんもありました。

みゆき通所 リハビリテーション

あゆみ通所 リハビリテーション



どんな形が
いいのかな!!

早く食べたいよ

もう焼けたかな?



11月

ミニクッキング

“さつまいももち”を作りました。
自分で食べる分を自分で好きな形
にして、スタッフと一緒にホットブ
レートで焼いていただきました。



12月 クリスマス会& “干支作り”

井上千春さんと大場栄次さんの歌
謡ショーを開催しました。
利用者の方々も一緒に歌って大変
盛り上がりました。



かわいい子
来てけっちゃん
楽しかったな!!



クリスマス会



なつかしい歌で
良かったな!!



干支作り

干支作りでは、手のリハ
ビリを兼ねて“ひつじ”
作りをし色々な表情、形
が出来上がりました。



毎年恒例のクリスマス&忘年会を行いました。
今年あった色々な出来事を皆で笑い飛ばし、大いに盛り上がりました。



当たります
よーに…



仮装し、
ビンゴゲーム大会をしました

豪華??景品が出ると聞いて皆さん
真剣です。



出来上がり~♪

各テーブルごとに
クリスマスケーキを作りました。

中にはとても個性的なトッピングの
ケーキもありましたよ!



あーっ
〜♡

手作りケーキの味は格別でした。

もううまいのなんのって♡



職員の出し物で
「よさこいソーラン・よっちゃん」をご披露

一生懸命練習しました。
踊り終わったときには汗だくになっている
職員も…



大根干し

大根干しが食べ頃となり、ニンジンとじゃがいも
を味噌で煮て食べました。
味もよく「しょんで」おいしいと大好評でした。

肩こりの知識

監修：群馬大学大学院
機能運動外科学
教授 高岸 憲二
准教授 篠崎 哲也

肩こりとは？

後頸部から肩・背中にかけての筋肉の凝ったような、非常に嫌な痛みもしくは違和感などの症状名です。

●肩こりの原因は？

肩こりには原因となる基礎疾患がない「本態性肩こり」と基礎疾患に由来する「症候性肩こり」があります。「症候性肩こり」は頸椎・肩関節などの整形外科的疾患の他に、内臓疾患、眼疾患、中耳炎や副鼻腔炎、顎関節症及び精神科疾患など数多くの疾患により生じてきます。「本態性肩こり」は特別な基礎疾患が存在しない場合で、過労・運動不足・不良姿勢・精神的緊張感・寒冷などにより起こりやすくなります。

●症状は？

頸から肩にかけて存在する筋肉の重苦しい・張っている・痛い・固くなった感じなどの不快感を感じます。筋肉の「こり」は触れる場合と触れない場合があります。



●肩こりの治療は？



肩こりの原因が極めて多岐にわたることにより、その誘因・原因となる病態が明らかである「症候性肩こり」の場合は、原疾患に対する治療が重要で優先されねばなりません。しかし、原因となる基礎疾患のない「本態性肩こり」も少なくありません。このような場合、非ステロイド系消炎鎮痛剤の経口投与や貼付剤及び軟膏などの外用剤を使用します。その他、筋弛緩剤・循環促進剤・精神安定剤などの併用も有効です。薬物療法以外では、適度の体操・運動療法・ホッ

トバックや超短波などを用いた温熱療法、マッサージ、ストレッチなどの筋弛緩訓練なども効果があります。特に、適当な体操や運動は筋肉の自発的な収縮や弛緩を促す為、筋肉の代謝が高まり筋肉内部の発痛物質除去にもつながり、他動的なマッサージを受けるよりも効果があると言われています。また、頸・肩周辺の筋力低下も肩こりにつながると言われていますので、筋肉を自分で意識して動かす筋力低下を防ぐことも重要です。

肩こり体操

体操を始める時期は医師にご相談ください。

●首の体操



●肩の筋肉を強くする体操



肩こり体操についての注意

- 医師の説明と指示を受けてください。
- 痛みが強い日は回数を減らすか中止してください。
- ゆっくりとしたリズムで1日2～3クール行います。
- 無理をせずに毎日行うことが大切です。

みゆき整形外科クリニック TEL (0238) 85-5533
〒992-0821 山形県白鷹町十王5059-13 FAX (0238) 85-1158

介護老人保健施設「白鷹あゆみの園」 TEL (0238) 85-5678
〒992-0821 山形県白鷹町十王5087-1 FAX (0238) 85-6888

みゆき通所リハビリテーション 直通TEL (0238) 85-5530

あゆみ通所リハビリテーション 直通TEL (0238) 85-6300

みゆき指定居宅介護支援事業所 直通TEL (0238) 85-5536

<http://soumeikai.jp/> 携帯サイトアドレス <http://soumeikai.jp/>

