

あっぱれ

2019年 **春**号

特集
通いたくなるデイケア



あい小規模多機能施設かりんの利用者さんと職員、いつもお世話になっている聖ヶ丘地域の皆さんと

通いたくなるデイケア

年齢を重ねてもなるべく自立して在宅生活を続けていきたい。そのためには、自分にあった介護保険サービスを上手に使うことが大切です。今回は、在宅生活を支えるリハビリを目的としたデイケアについてご紹介します。



行きたくないって
思ったことは
一度もないわね

デイケア Q&A

どんな人が通えるの？

デイケアとは介護保険で利用できる通所リハビリテーションのサービスです。要介護認定を受けている方が対象です（要支援1～要介護5）。定期的に通いながら、暮らしの中の困りごとを解決したり、外出や家事など日々の生活に活かせる取り組みができます。利用したいと思ったら、まずはお近くの地域包括支援センターかケアマネジャーに相談してみてください。

デイケアとデイサービスの違いは？

デイケアは通所リハビリテーション、デイサービスは通所介護が正式な呼び方です。最近では機能訓練に力を入れたデイサービスもありますが、日常生活の手助けを必要とする方はデイサービスを、さらにリハビリ専門職による評価やサポートを必要とする方はデイケアを選ぶことが多いですね。

みんなで同じことをするんですって？

みんなで歌ったり体操したり、集団で過ごすのが苦手という方もいます。最近のデイケアは特に個性を大切にしているの、一人ひとりの目的や性格に合わせたプラン（過ごし方）が立てられます。みんなで行うプログラムもありますが、それも閉じこもり予防やコミュニケーション力の維持向上に役立つ立派なりハビリなんですよ。



「みんなでやるから続けられる」という声も。認知機能の維持を目的とした体操の様子。



あい老健では利用者の半数が男性。空間が広いので囲碁や体操など自由に過ごせる。



あい介護老人保健施設。デイケアの他に、入所機能(150名)も持つ。

私がお答えします！



あい介護老人保健施設
デイケア科 科長
理学療法士
金丸 翔平(かねまる・しょうへい)

2017年2月
ある日めまいがして
退院して自宅へ
2年程前に自宅近くのバス停でめまいがして転倒。救急車で病院に運ばれ小脳出血と診断され緊急手術を受ける。半年間入院する。



趣味はコーラス♪

2017年9月
できないこと・したいこと
要介護認定3を受け、あい介護老人保健施設のデイケアに通うことに。最初にスタッフが清水さんの今の気持ちや今後の暮らしについて聞き取る。「とにかく杖があるのが恥ずかしくて嫌で、付き添いがないと買い物ひとつできない。杖なしで歩きたい。ひとりで自由に出かけたいと伝えました」

デイケアに通い始める
清水さんは週3回、朝から夕方まで1日6～7時間ほどデイケアで過ごしている。マシントレーニングや体操で基礎体力の維持をはかったり、字の練習や手芸を楽しみながら手先を訓練したり。「これまでこういう所に来たことがなかったから、早く元気になって卒業しなくちゃ、って思いました」

そして、今
「ひとりで出かけるのは今も難しいけれど、気持ちは外に向いているの。ここに来てみんなと出合えて、一緒に出かけたりするのが楽しくて。家でぼんやりテレビを観ているより人間相手に過ごせるのがうれしいです。身体も丈夫になってきたので、これからはこの調子で現状維持ができればと思っています。今はデイケアの仲間と行く来月の外出プログラムが楽しみ。バスと電車に乗って高尾山まで行き、ケーブルカーで上まで登るのが目標です」

リハ会議
デイケアのスタッフ(医師・リハビリ職・介護職)にケアマネジャー、その他の介護保険サービスの関係者などが集まり、生活上の課題の解決や目標について定期的に話し合う。

理学療法士
清水さん
医師

ケアプラン作成
「ひとりで電車やバスに乗って買い物したい」「浦和の大好きな友達に会いに行きたい」など本人の生の声からリハビリの目標設定をし、プログラムが作成される。

体力測定の結果、よくなりましたね

自信がつけましたよ

うぐいす作ったの
あら上手ね

高尾山めざしてがんばりましょう
坂道は歩きにくいわね

ご見学・ご相談は あい介護老人保健施設 デイケア科 TEL 042-374-7112(直通)

わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

伊藤 静子(いとう・しずこ)様 (97歳)
多摩市桜ヶ丘在住。2016年よりあい訪問看護ステーション、あいクリニックのデイケア、ケアプランセンターあいクリニックをご利用中。



ご主人が植えられたお花に囲まれて

取材にお伺いした日、お庭ではちょうど蠟梅が見頃を迎えていました。

「香りがとてもいいのよね」と若々しい笑顔で迎えてくださった伊藤様。亡くなられたご主人は庭仕事が好きで、季節の草花をたくさんお庭に植えられたそうです。見渡すと、お部屋の中にもあちらこちらにお花が生けられています。

「私もお花が好きなので、神代植物公園にはよく行くわね。娘にタクシーで連れて行ってもらって。車いすもあるから」

伊藤様は3年程前に右大腿骨頸部を骨折し手術を受けられました。その後、転院先の病院で集中的なリハビリを受け退院。現在は桜ヶ丘のご自宅で、訪問看護とデイケアをご利用されながら娘様と暮らしをしています。電車での外出は難しくなりましたが、家の中では杖を使用し、家事をなるべく自分でされたり、花の写真を撮るなど、日々の暮らしを楽しまれています。

「ご年齢を考えると、もつとできないことが増えていっても当然なのですが、伊藤様はしっかり維持されているのを感じます。デイケアでのリハビリにもきちんと取り組まれ、おうちでもいつもお化粧をして迎えてくださる。何よりもお気持ち、がシャキッとされているのが、(訪問看護師の渡部)」

趣味も多く、ご自宅では表千家のお茶を教えられていたことも。40年近くたしなんだお琴や三味線は、発表会前は1日4時間も練習されることがありました。これからのことを尋ねると「そうね、またお琴を習いに行けたらいいわね」と前向きなお返事が。「でもほら、そのためには練習しないといけないでしょう」

気がむいたらいつでも再開できると娘さんが用意してくださったお琴が、再び伊藤さんに奏でられるのを待っているようです。



陽当たりの良いお庭に咲く蠟梅(右)
ご主人が大好きだった椿を飾って(中央)



担当
渡部 真理(わたべ・まり)
あい訪問看護ステーション 所長
日本看護協会 訪問看護認定看護師

教えて! ドクター

「その頭痛、気になったら」

頭痛の原因は人によってさまざまです。診察では、痛みの部位や性質、頻度などについて詳しく問診を行い、必要な際はMRIやCT、頸部のレントゲンなどの検査を実施し、総合的に判断します。

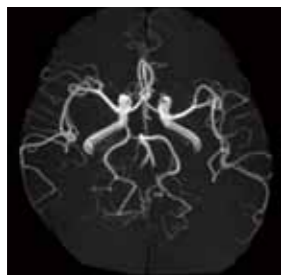
多くの患者さんは、慢性的な頭痛(一次性頭痛)の相談です。疲れやストレス・筋肉のこりなどが原因で、それ自体では命に関わることはなく、鎮痛剤や予防薬、生活習慣の改善で症状の軽減を目指せます。

気を付けなければならないのは、二次性の頭痛です。くも膜下出血や脳出血・脳腫瘍などが原因の場合で、緊急性が高く迅速に治療を開始しなければなりません。MRIでは頭部を輪切り状態の断層状に撮影し、出血や梗塞の有無が詳しくわかります。しびれやめまいを感じたり、いつもの頭痛と違うと思った場合は、安易に自己判断せず、早めに専門医に相談することをおすすめします。

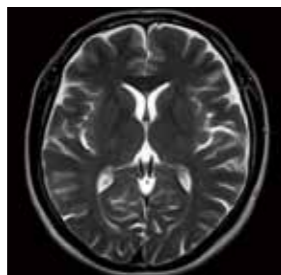


天本病院 医師
岡田 正昭(おかだ・まさあき)
日本脳神経外科学会 専門医
日本脳卒中学会 認定脳卒中専門医

天本病院 頭痛外来
完全予約制
TEL: 042-310-0333(代表)
予約状況により、外来受診当日の検査・診断も可能です



MRA画像
動脈瘤や動脈硬化など血管の状態が分かります



MRI画像
出血や梗塞など脳の状態が分かります



MRI検査の様子
磁気を脳にあててコンピューターで画像化。寝ているだけで痛みもありません。検査時間約30分。

おくすりコラム

「紫外線と薬」



光線過敏症とは普通なら問題のない程度の日光や紫外線にあたり、皮膚が過敏に反応して起こる皮膚炎のことをいいます。皮膚が赤くなったり、ぶつぶつができる、かゆみが生じるなどの症状があげられます。この光線過敏症の原因の一つに薬剤によるものがあります。

原因となる薬剤の代表的なものはニューキノロン系と呼ばれる抗菌剤や利尿剤の一部など、内服薬でも起こります。服用開始後1〜2ヶ月後に発症することが多いといわれています。

また、痛み止めのケトプロフェンを含む湿布剤や塗り薬でも起こります。湿布をはがした後、4週間程は日に当たらないように気をつけましょう。

これからの季節、ベランダや庭での洗濯干しや近所への買い物の際には日焼け止めを塗るなど、なるべく日光に当たらないように気をつけてください。



天本病院 薬剤師
新井 智恵(あらい・ともえ)

かんたんレシピ

しめじと春キャベツの豆乳スープ

フレイル予防に栄養価の高い一品をご紹介します。タンパク質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンCがたっぷり入ったコクのあるスープです。お好みでニンニクやネギを入れると疲労回復、免疫力アップの効果もありますよ。



- 材料(たっぷり2人分)**
 しめじ 100g
 キャベツ 200g
 ベーコン(薄切り) 2枚(40g)
 卵 2個
 コンソメキューブ 2個(10g)
 バター 小さじ2(8g)
 豆乳 1L
 白だし 大さじ2
 黒こしょう お好み
- 427kcal/1人分

コンソメと白だしのWでうま味たっぷり!

監修: **大澤 玲菜**
 (おおさわ・れな)
 あい介護老人保健施設
 管理栄養士

- 【作り方】**
 ①キャベツ・しめじを食べやすい大きさに切る。
 ②鍋にバターと1cm幅に切ったベーコンを入れて軽く炒め、キャベツとしめじも加えてしんなりするまで中火で炒める。
 ③豆乳とコンソメ、白だしも入れて一煮立ちさせる。
 ④仕上げに溶き卵を加えて、一煮立ちしたら完成。
 お好みで黒こしょうをどうぞ。

栄養素

豆乳	→タンパク質・カルシウム
キャベツ	→ビタミンC
しめじ	→ビタミンC、ビタミンD
卵	→タンパク質、ビタミンD、ビタミンE

いきいき体操

肩こり・四十肩のストレッチ

テレビに新聞・スマホなど同じ姿勢で長時間を過ごしていると、肩関節が凝り固まってしまいます。今回は、腕が上がらない四十肩の方でも無理なくできる振り子の原理を利用した「コッドマン体操」をご紹介します。

監修: **石川 達也**
 (いしかわ・たつや)
 天本病院 理学療法士



- 椅子や机に軽く片方の体重をかけ、もう片方の腕を脱力したらす。
- 力を入れず、振り子のよう腕を前後に揺らす。
- 同様に左右に揺らす。
- 円を描くように揺らす。同様に逆回転も行う。

※痛みのある方は無理をしないでください。

4/1(月)

あいクリニック平尾
新院長よりごあいさつ



医師 **奥村 光絵**
 (おくむら・みつえ)
 2017年4月入職
 専門:内科
 出身:東京都

4月より奥村光絵があいクリニック平尾の院長に就任しました。「安全かつ安心できる医療、ケアを患者さんの人生や生活に合わせ、希望する場所で、多職種と連携し提供していくことを目指します。どうぞよろしくお願いたします。」

3/6(水)

ホームページがリニューアル

<http://kawakita.or.jp>



「採用サイト」も新たにオープン!

各事業所のホームページが一新され、スマホでも見やすくなりました。最新の講座情報なども充実しています。ぜひご覧ください。

1/26(土)

からきだ宮浦館 医療健康講座

あいクリニック中沢の医師、奥合学が「運動過多に注意!フレイル予防のワナ」と題し講演。加齢による虚弱をいかに防ぐかについてお話ししました。



1/30(水)

天本病院 もっと元気になる講座
「生き方・老い方・逝き方」

理事長相談役の天本宏が超高齢者社会を自分らしく生ききるヒントについて講演。リビングウィルや地域社会の重要性について参加者からも多くの共感をいただきました。



2/3(日)

稲城市 認知症講演会

稲城市・稲城市医師会が主催する講演会に天本宏が登場。長年臨床に携わってきた立場から、人生100年時代の認知症への正しい理解などを呼びかけました。



2/10(日)

多摩市 健康まちづくりシンポジウム

シリーズで開催されている多摩市主催のシンポジウムに副理事長の明石のぞみが登場。あいセーフティネットの長年に渡る認知症ケアの取り組みについて紹介しました。



3/23(土)

「小多機はじめて教室」

聖蹟桜ヶ丘「あいフィットネスサロン」にて小規模多機能型居宅介護について講座を開催。サービスマンの事例を寸劇で紹介し、笑いヨガも行いました。



視察・取材いろいろ

3月は、九州医療介護経営研究会とタイ国立タマサート大学の視察団のみなさまをお迎えし、あいセーフティネットの事業所をご案内しました。また、(株)ソニー様があい介護老人保健施設に導入したペット型ロボット「アイボ」の活用の様子を取材されました。



『あいセーフティネット』とは

河北医療財団多摩事業部が推進する、多摩ニュータウンを中心とした医療・介護・福祉の地域ネットワーク体制です。住み慣れた地域で安心して最期まで暮らす「地域包括ケアシステム」を推進します。



あいフィットネスサロンさくら
多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5445

あい訪問看護ステーションせいせき (サテライト)
多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-371-6888

あい小規模多機能施設おきな (サテライト)
多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5447

あい小規模多機能施設かりん
多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま〜る聖ヶ丘 B棟1F
☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり
多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま〜る聖ヶ丘 C棟1F
☎ 042-357-3801

あいクリニック
多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック
多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション
多摩市貝取1431-3
☎ 042-371-6888

桜ヶ丘いきいき元気センター
多摩市桜ヶ丘2-1-1 (多摩市委託事業)
☎ 042-311-7300

あい介護老人保健施設
多摩市中沢1-17-38
☎ 042-374-7111

多摩市中部地域包括支援センター
多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口
多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-357-8877

天本病院
多摩市中沢2-5-1
☎ 042-310-0333

あいクリニック中沢
多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2820

あい訪問看護ステーション中沢 (サテライト)
多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-371-6888

あい小規模多機能施設ほたる
多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟3F
☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川
多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟2F
☎ 042-311-0176

あいクリニック平尾
稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-5062

ケアプランセンターあいクリニック平尾
稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-318-1826

あい訪問看護ステーション平尾
稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-8615

