

孝栄会情報局

Program

- 孝栄会 遊歩道
 - ・デイケアの試み～肥満対策～
 - ・介護老人保健施設グリーンホームでの高齢者リハビリテーションの取り組み
 - ・プーチン特派員の出張レポート
 - 〈アートワークについて〉
 - 〈口腔ケアについて〉
- お菓子のチョットいい話
 - ・精神科における内用薬と注射薬について
- お知らせ
 - ・チコ's Cafe

TEL. 0284-71-3191

FAX. 0284-71-3153

E-mail : g-home@nifty.com

http : //www.koueikai.com

No.20 2011 春

あると便利な 防災グッズ



携帯用とハンズフリーの拡声器



10年保存可能な
水と栄養補助食品



ソーラー充電型
多機能ランタン



ソーラーモバイル充電器



充電式バッテリー



ソーラー&手回し充電
多機能LEDライト



カセットコンロとボンベ

巻 頭 言

平成23年3月11日(金)午後2時46分、太平洋三陸沖を震源とした地震が発生しました。今回のマグニチュード9.0の大地震は、東北・関東地方に大きな爪痕を残しました。当法人のある足利市も震度5強を観測し、市内のあちらこちらで家屋が破損し、当法人の区域では翌朝まで停電になりました。地震直後は、法人の施設内も混乱し、患者さんや利用者さんの悲鳴が聞こえ、職員も立っているのがやっとの状態でした。患者さんや利用者さんを避難させた後も余震が続き、予断を許さない状況のまま、不安な夜を迎えました。幸い、怪我人などの人的被害はなく、被害は施設の一部損壊で済みましたが、今回の地震を通して課題も幾つか見えてきました。

課題の1つ目は、緊急時の職員の召集体制です。もちろん、火災や無断離院・離設などの緊急時の職員連絡網の整備はしていましたが、これ程までに電話やメールの通信網が寸断されることは想定していませんでした。当日は日勤帯であったため、法人内の各部署でまだ人手が確保できましたが、夜勤帯の人員配置が手薄な時間帯に災害が起きた場合はどうなるのか…?非常に大きな課題と思われまます。

2つ目は、備蓄品の確保についてです。備蓄品に関しては、食料品や生活必需品など、日ごろから準備はしているつもりでしたが、実際は照明器具一つを取って見ても、数日におよぶ停電などに対応していくことは、容易ではないことに気が付きました。

それを受けて、震災後直ちに、各部署より非常時に必要と思われる物品のリストを挙げてもらい、必要な物品を順次整備しているところです。

「備えあれば憂いなし」とは良く耳にしますが、普段より準備しておかなければいけない「事、や」「物、を、平時にこそもう一度確認しておく必要性を痛感させられました。

最後になりましたが、今回の東日本大震災にて被災された方々におかれましては、心よりのお見舞いを申し上げ、被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

事務長 小林 篤 志

デイケアの試み ～肥満対策～



デイケアでは、食生活の乱れや運動量の低下から、肥満傾向となるメンバーは少なくありません。食事制限での対応は難しく、向精神薬の服薬とも密接に関係している肥満対策は頭が痛い問題です。


そこで、デイケアでは一人でも多くのメンバーに体を動かしてもらおうと、昨年の8月からテレビ体操を始めました。ラジオ体操やストレッチなどの映像をスクリーンに流し、それを見ながらエクササイズ！最初は恥ずかしがっていたメンバーも徐々に慣れ、激しい運動が出来ない方にも好評です。スタッフも一緒になって行っていますが、メンバーと動きが全く違うときもあり、どちらが正しいのか…。

個別的な取り組みとしては、毎日朝・夕食後に体重測定を行っています。測った体重やその日食べたおやつをグラフに記入してもらっています。そして、1週間に1回グラフを見ながらスタッフと振り返りを行っています。メンバーからは「 pasta を食べたらすごく太っちゃった」や「この日はおやつを控えたから体重が減ったよ」など、食べ物や体重に関する気づきや感想を話してくれます。これを1ヶ月行った結果、なんと2kgの減量に成功した方もいました！今では、ご飯の量を自分で調節したり、自主的に体重計に乗っている姿が多く見られるようになりました。

今後は、肥満対策をより充実していき、少しでも合併症のリスクが下げられるように取り組んでいきたいと思ひます。



グラフを見ながら振り返り
を行っている様子

精神科デイケア/デイ・ナイトケア/ショートケア/ナイトケア「たんぼぼ」 精神保健福祉士 松本 

介護老人保健施設グリーンホームでの 高齢者リハビリテーションの取り組み



今回は、介護老人保健施設グリーンホームでの高齢者へのリハビリテーション（以後リハと略す）の取り組みを紹介します。リハは時間的経過で急性期・回復期・維持期の3つに区分されていて、介護老人保健施設は維持期リハ（疾病後から概ね6ヶ月以上）を担っています。維持期リハは、高齢者の体力や機能の維持もしくは改善、生活環境の整備、介護負担の軽減などに努め、高齢者の自立生活を支援することを目的としています。

最初に利用者さんの評価を実施して、全体像を把握し、数ヶ月～数年後の将来像を想像して、リハを実施することで機能向上が見込まれる、機能低下が予防できる部分にアプローチしていきます。

リハのやり方は大きく2つに分かれており、1つは個別リハで、もう1つは集団リハです。



個別リハビリテーションの様子

個別リハでは、疾病・症状に応じて同じプログラムを実施するのではなく、生活歴、性格を尊重して、個々にあったプログラムが提供できるように心掛けています。利用者さん個々の身体機能に合わせて、起き上がり・座位保持・立ち上がりなどの基本的な動きを訓練することや、平行棒・杖・歩行車など福祉用具を用いての歩行訓練、関節が固くなるのを予防したり、動く範囲を改善したりすることを目的にした身体的なリハを実施しています。また、認知機能の低下している利用者さんには、認知機能の改善を目標に、簡単な文章の読み書き、何かの名前をあげる、パズル、間違い探し、簡単な計算、回想法、将棋などを実施しています。

集団リハは、毎回15人ぐらいの利用者さんが参加され、歩行に関係する筋力を向上させて転倒を予防することを目的とした【転倒予防体操】を実施しています。また、体操前には、日付を聞いて季節の話題を話して「春といえばどんな行事がありますか」「花見に行く時には何を持っていきますか」とお題を提供して参加者全員に答えて頂く【頭の体操】も実施しています。個別で運動をする事が億劫と感じる利用者さんも、集団で良い刺激を受ける事で運動が継続できています。



集団リハビリテーションの様子

また、昼食前には【嚥下体操】を実施しています。嚥下体操は、嚥下するとき用いる筋肉のリラクゼーションとストレッチングとして役に立ちます。家族や友人と話をしたり、自分の歯で噛んで楽しみながら食事をする事は、毎日の生活にうるおいや生きがいをもたらします。現在、口腔ケアと併せて実施していて、高齢者に多い誤嚥性肺炎の予防につながっています。

今後も、個別リハや集団リハを組み合わせながら、少しでも利用者さんの機能の向上がなされるよう努力していきたいと思ひます。

アートワークについて



デイケアの愛犬
「プーチン」

プーチン特派員の出張レポート

今回は、2010春号No.16の孝栄会情報局で紹介した取り組みのその後をレポートしたワッ!



アートワークの作品



以前、孝栄会情報局でとりあげたアートワークも一年が経過しました。プログラムで取り上げるテーマを考えるのには、今でも苦労しています(笑)。


開始当初は9人だった参加人数も、現在は、倍の18人まで増えました。

季節にあったテーマを取り上げ、これまでに多くの作品が出来上がり、参加者からは「楽しい」「おもしろい」との意見が聞かれたり「難しい」「疲れた」などの声も聞かれます。

作品づくりは、イメージをすることから始まり、作り手の気持ちが出来物に現れるものです。その過程において上手にイメージが浮かばないと、難しいと感じるのかもしれませんが。

参加者の声はさまざまでしたが、これからも楽しみながら表現することを最優先に考え、プログラムに取り組みめればと思います。

精神科デイケア/デイ・ナイトケア/ショートケア/ナイトケア「たんぼぼ」

精神保健福祉士 青木 



口腔ケアについて



口腔ケアの道具



口腔ケアの様子

現在、グリーンホームでは口腔ケアの取り組みの一つとして「重曹水」を使用したケアを行っています。皆さんの中には「なぜ、口腔ケアに重曹なのか?」と思われる方もいると思いますが、重曹には口臭の軽減・舌苔(舌の汚れ)の減少・口内乾燥の緩和といった効果が期待されるとして注目されています。

グリーンホームでは重曹2%の重曹水を作って用意し、毎日の口腔ケア時にそれをうがい水として使用していただいています。うがいのできない方には、重曹水に浸したガーゼをよく絞ってから職員が指に巻き、口内の汚れを拭き取るような形で使用することで、誤嚥のないよう注意しながらケアにあたっています。

最初は「本当にこんなので良くなるの?」と半信半疑だった利用者さんもいらっしゃいましたが、特別何かをしなければならぬわけではなく、ただ重曹水を使用してうがいをいただければ良いだけということだったので、容易に受け入れていただき、継続して使用することができています。

効果についても、少しずつではありますが舌の汚れが少なくなったり、口臭が減ったりしているようです。汚れで真っ白になっていた舌が、重曹水の使用によって本来のピンク色の舌に戻ったという利用者さんもいらっしゃいます。しかし、重曹水を使用していれば全てきれいになるというわけではありません。口腔ケアの基本はあくまでブラッシングです。そして継続したケアを行うことが大切なので、これからも職員全員で口腔ケアに取り組んでいきたいと思えます。



お薬のちょっといい話

●精神科における内用薬と注射薬について●

統合失調症の治療薬である抗精神病薬には、大きく分けて粒や液体などの口から飲む内用薬と、筋肉に注射し、2週間～1ヶ月効果を持続することができる注射薬（以下デポ剤と略す）の2種類があります。

内用薬は、効果を自覚でき、飲み易いと言った利点がありますが、服薬の回数が多かったり、飲む量が多かったりすると服薬が継続できず、中断すると病状が悪化し入院に至る恐れもあります。

一方、デポ剤は数週間に一度の投与で良く、血液の中の薬物濃度も安定するため副作用が出にくく、効果も持続するため、病気だと言う自覚がなく服薬が守れない方や、口から飲むお薬で副作用が出て気になる方、錠剤が多かったり仕事をしているなどの理由で飲み忘れが気になる方などには向いています。しかし、デポ剤の使用により内用薬が必ずしもゼロになる訳ではありません。病状に応じた細かいお薬の調整や効果の発現までに時間がかかるため、その間、内用薬を続けて頂くことが必要な場合もあります。また、注射の痛みが気になる方も内用薬の方が向いていると思われます。

上記以外にも、内用薬とデポ剤については、それぞれ特徴に一長一短がありますので、かかりつけの医師や薬剤師に良くご相談下さい。

診療部 医師 湯川

病院のアイドル犬 チョコ's Café



★初診の受付は予約制になっております。まずは、地域連携相談室「アシスト」までご連絡下さい。

研修会のお知らせ

前回お知らせしました「大泉町ケアマネジメント研修会」が、震災の影響で延期になり下記の内容で開催の運びとなりました。

テーマ：うつ病のある方への支援
日時：平成23年6月14日
14:00～16:00

場所：大泉町保健福祉総合センター
講師：前沢病院診療部長 内田 訓先生
ご興味のある方は地域活動支援センターハートランドまで、是非ご連絡ください。

医療・福祉に関するご相談・病院関連施設に関するお問い合わせは……

- 地域連携相談室「ASSIST」
☎0284-71-3191
- 地域活動支援センター「ハートランド」
☎0284-70-0811

介護保険関連に関するお問い合わせは……

- 居宅介護支援事業者
「グリーンホームケアプランセンター」
☎0284-71-3170

……までお気軽にお問い合わせ下さい。
※入院・入所等のご相談等も随時受け付けております。

- ★初診の方で、他の医療機関に受診中の方は診療情報提供書を忘れずお持ち下さい!
- ★外来の受付時間 受付時間…9:00～12:00
診察時間…9:00～13:00
※急患の場合はこの限りではありません。

私たち、医療法人孝栄会の目標です。

法人理念

自分や自分の家族が望むサービスの提供を目指そう。

●前沢病院●

私たちは、次に掲げる基本方針のもと、精神医療・高齢者医療に取り組めます。

1. 地域の中で、誤解なく精神医療が普及するよう努めます。
2. 精神障害者とご家族が、地域生活に「参加」し、「活動」しながら、「自分らしく生きること」を支援します。
3. 高齢者の「今」を大切にします。
4. 精神医療と高齢者医療から「施設障害」をなくすべく、チーム医療を実践します。

●介護老人保健施設グリーンホーム●

私たち、介護老人保健施設グリーンホームは、
一、療養者の皆様に、「自分の家族にして欲しい介護」を提供する事を目指します。
一、療養者の皆様との、「共生」を目指します。
一、療養者の皆様の、「今」を大切にします。
一、療養者の皆様のために、「今、何ができるか?」「今、何をすべきか?」を常に考えて行動します。
一、これらの実現が、療養者の皆様とご家族様に対する、私たちの使命である事を忘れません。

●認知症高齢者グループホーム陽だまり●

私たちは、
入居者様が重ねてこられた経験入居者様が今、持っている力今、住んでいる地域(まち)今、陽だまりで提供できることを最大限活かす努力を惜しみません。そして、
「その人らしく」「いきいきと」生活していただくことをお手伝いし、「その人らしく」をいつまでも…を目標にします。

Access Map

自動車でお越しの方

- 佐野・藤岡IC(東北自動車道)より15分

電車でお越しの方

- 福居駅(東武伊勢崎線)より徒歩5分
- 足利駅(JR両毛線)よりタクシー12分
- 足利市駅(東武伊勢崎線)よりタクシー7分

栃木県足利市福居町1210番地

