

医療法人 恕泉会
リハビリテーション病院 すこやかな杜 季刊誌

すこやか

2015 (平成27年) 1月 第33号



法人理念

法人名である恕泉(じよせん)の「恕」とは「思いやり・慈しみを意味します」。

思いやり・慈しみの気持ちが、泉のように溢れる心で患者様や利用者の方々に接していくことを職員全員の心構えとしています。

編集：すこやかな杜広報委員会／発行責任者：内田泰史／住所：〒781-0311 高知市春野町芳原1316-1／TEL：088-837-2345／FAX：088-837-2227

第34回 すこやか大学 in 土佐清水

平成 26 年 10 月 25 日(土)、土佐清水市において『市制施行 60 周年記念式典並びに第 5 回土佐清水ジョン万祭り』が開催されました。当院からは、スタッフを含む総勢 50 名の参加がありました。

本県土佐清水市出身のジョン万次郎は、足摺岬沖で遭難漂流後、アメリカの捕鯨船ジョン・ハウランド号に救助され、その後、ホィットフィールド船長のはからいで船長の故郷フェアヘーブンで勉学に励んだ後には、捕鯨船に乗り込み世界の海を舞台に活躍しました。幕末に帰国後も船長との交流は絶えず、その関係は子孫により現在も続いております。二人の友情を記念し、また、日米の文化をふれあえる場としてフェアヘーブンの人々が昭和 62 年より 2 年に 1 度『ジョン万祭り』を開催しているそうです。

会場となったあしずり港では、ハロウィンにちなんだ仮装コンテストや清水高校書道部によるパフォーマンス、短期留学の報告会、清水中学校音楽部による演奏など多くの催し物が開催され、大勢の人でにぎわいました。外航クルーズ客船「にっぽん丸」も朝から入港し、その迫力ある外観で祭りの盛り立て役の一翼を担っていました。

すこやか大学参加者の多くは、ジョン万資料館で幕末から開国の壮大な歴史に触れたり、道の駅や祭りに協賛店舗らで楽しいお買い物を満喫されていました。当日は不安定な天候ではありましたが、滞在中には大きな崩れに見舞われることがなく、ホッと胸をなで下ろしたことでした。これからも皆さんに楽しんでもらえるような企画を考えていきますので、よろしくお願いいたします。

広報誌「すこやか」第33号目次

第 34 回すこやか大学 in 土佐清水・・・(1)	お庭物語⑩・・・(7)
健康カフェとりごえ開所式・・・(2)	看護ケアシリーズ 22・・・(8)
神戸～淡路防災訓練・・・(3)	はるの湯インフォメーション・・・(9)
生活習慣病の管理・・・(4)	リハビリ豆知識 31・・・(10)
病棟だより	すこやかライフ⑪・・・(11)
10 の健康習慣⑩・・・(5)	外来医師担当表・編集後記・・・(12)
健康レシピ 23・・・(6)	

日本は平成19年に人口に対する65歳以上の割合（高齢化率）が21%を超え、平成25年には25%を超えるという世界最高水準の超高齢社会に突入しました。そのなかで特に高知市は一昨年の平成25年、介護認定者率が全国平均18.3%より約3%も高く21.1%、全国と比較しても5～6年先を進んでいる現状にあります。

右肩上がりに増大する医療・介護保険を利用するサービスの需要、また多様化するニ



「健康カフェ とりごえ」は木造2階建てですこやかな社に外観が似ています。

ズに対応するため、今までのデイサービスの概念になかったような施設づくりを目指し、既存の介護保険サービスの中でできることと地域コミュニティとの連携・協働をテーマとした「健康カフェとりごえ」が平成26年11月1日に高知市鳥越地区にオープンしました。

「健康カフェとりごえ」は、1Fに地域・一般の方に利用していただけるコミュニティホール、2Fに通所介護事業を行うデイサービスとしての機能を有し、「地域密着型ハイブリッド（異なる機能が組み合わせられた）施設」となっています。

開所式当日は、来賓の方々の挨拶に始まり、内田理事長による「認知症は生活・運動で予防できる」の講演がありました。また、ジャズシンガーの堀江真美さんをお招きし、記念演奏会が催されました。演奏は、もみのき幼稚園の園児や会場の方々が参加できる形で進行し、笑顔がこぼれる楽しい時間となりました。



ました。閉会後の餅まきでは、地域の方々も多数加わり、「こちにお餅投げて」と元気な声飛び交っていました。午後の内覧会の来場者からも「木の匂いがいいですね」、「17時から運動に来ようかしら」との声もいただきました。

施設内に移転となった「通所介護 あゆみ道場」をはじめ内田グループの各事業所をご利用の方々等もたくさん参加していただき、大盛況の式典となりました。

「あゆみ道場」は、3～5時間の通所介護枠に加え、5～7時間枠も増え、利用者ニーズに 대응ようになりました。1Fのコミュニティホールでは、料理や体操などの教室が開かれ、参加者も増えてきました。施設見学は随時対応をしています。「健康カフェとりごえ」に興味をもたれた方は、まずはご連絡を。



お問い合わせは・・・

高知市鳥越1-1
「健康カフェとりごえ」
088(856)6470
対応窓口 岡林

「あゆみ道場」
088(840)1355
対応窓口 増本

よろしくお願いします。



西館(写真左)と東館(右)で構成されるセンター

平成26年10月19日(日)、秋晴れの天候の中、春野町芳原地区の自主防犯・防災組織の皆さんに同行し、兵庫県の神戸～淡路方面の防災施設の視察に行ってきました。

まず私たちが訪れた場所は、「阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター」という平成7年1月17日に起こった震災の経験と教訓を未来に伝えるために建てられた施設でした。まず、私たち一行は4階にある震災追体験フロアに上がり、「1・17シアター」で地震破壊のすさまじさを大型映像と音響で体感しました。さらに震災直後の町並みをリアルに再現したジオラマを通り、「大震災ホール」で復興までに至るま

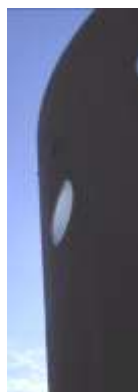
でのまちと人を、ドラマで紹介していました。

3階に下りるとそこは『震災の記憶フロア』となっており、震災関係資料を提供者の体験談と共に展示していました。地震直後や復興過程の生活・まちの姿をメッセージとグラフィックで解説もしてあって、足を止めて見る人の姿がたくさんありました。

2階『防災・減災体験フロア』では、実験やゲームを通して、防災・減災に関する実践的な知識を学習することができ、仕掛けがあちらこちらに設けられていました。

この施設では、「展示」「資料収集・保存」「災害対策・専門職員の育成」「交流・ネットワーク」「災害対応の現地支援」「実践的な防災研究と若手防災専門家の育成」の6つの機能が実践されています。修学旅行生が見学に来ていましたが、家族で防災意識を高められたい皆さんにもオススメです。

そして一行は、南あわじ市にあります「福良港津波防災ステーション」に到着。昭和南海地震発生の際、津波の被害は小規模で死者はありませんでしたが、次の南海地震が大規模であるという予想、住宅の過密化と老朽化、住民の高齢化などから福良地区は兵庫県内最大の被害が予想されています。そこで、水門や樋門などの扉を確実に閉鎖し、津波による被害を低減するための施設として「福良港津波防災ステーション」が整備されたのです。



独特な外観のステーション

「津波防災ステーション」には、4つの主な役割があります。

①備える
福良港の水門、樋門、陸閘を自動的に閉めて、津波が町の中に入り込むのを防ぎます。

②伝える
津波警報が発表された場合など、速やかに周辺住民にむけて放送します。

③逃げる
緊急避難場所の役割を担っています。現在は東日本震災後の再調査にて最大の津波が来た場合、ステーションよりも高い場所への避難を励行しています。

④学ぶ
津波について勉強したり、防災訓練の場として活用されます。



ステーション内設備

この重要な4つの役割が遂行されることで、津波から避難するための場所と時間を確保し、福良の街の被害を低減するのです。今回、他県防災施設の取り組みに触れる機会があり、近い将来に來るであろう南海地震の際、すこやかな杜が春野町芳原地区を中心とした近隣地域の皆さんの支えとならなければと、改めて身を引き締めた1日となりました。

(リハビリ科 杉本 徹)

生活習慣病の管理



内科
池上 充彦先生

生活習慣病とは、まさにその名のとおり、生活習慣の乱れ(偏った食生活、運動不足、ストレス、喫煙など)によって生じるもので、主なものとして、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満が挙げられます。これらは俗に「死の四重奏」ともいわれ、病名が重なるほど、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な血管の病気を発症する危険性が高くなります。それも、例えば、高血圧と糖尿病の2つの病気を合併すると、単に危険性が2倍になるのではなく、4倍から6倍になるともいわれています。

これらの生活習慣病の特徴は、自分が全く気付かないうちに動脈硬化が進んでしまうことです。動脈硬化を生じた血管の内側の壁の中にはコレステロールなどがたまって盛り上がるため、血

管の中の血液の通り道が狭くなり、これにより血液の流れが悪くなります。そして、この盛り上がった部分の血管の膜はもろくて破れやすく、これが破れると血管の中で血の塊ができて血液の流れが遮断されます。これが、脳の血管で起きれば脳梗塞を、心臓の血管で起これば心筋梗塞を発症するというわけです。

生活習慣病がやっかいなのは、動脈硬化を起こしても、血管が詰まってしまうまでは、ほとんど無症状であるというところからです。しかしながら、実際に脳梗塞や心筋梗塞を生じてしまえば、死に直結することもありますし、幸い死に至らなくても、重い後遺症を残しかねません。ですから、「自分は今なんの症状もないから大丈夫」と放置せず、定期的に検診等で、血圧、コレステロール、血糖値などのチェックを怠らないようにし、異常があれば医師と相談して、生活習慣の改善や治療に取り組むようにしましょう。

(平成26年10月21日付高知新聞夕刊「医療のおはなしメディートーク」より)

病棟だより



サンタの登場に皆さん大喜び

運動会の玉入れでは、職員の背負ったカゴをめがけて玉を投げ入れたり、普段の厳しいリハビリのうっ憤を晴らすだけでなく職員に投げつける場面もあり、笑い声が絶えません。その他にも数々のゲーム内容でチームの勝敗を競いました。



運動会では笑い声援で病棟が元気に！

すこやかな杜の入院患者様は3病棟に分かれて、毎日のリハビリに励みながら、入院生活を送っています。しかしながら、障害を受けた患者様にとって入院生活は、普段のお家での生活とは異なり、精神的な負担を感じてしまうこともあると思います。そんな中でひとときの気分転換として、また季節感を感じて頂く催しとして、各病棟で工夫を凝らした季節行事への取り組みを行なっています。

クリスマス会では、職員サンタからの(ささやかですが)手作りプレゼントが送られていました。また職員のギターの演奏でクリスマスソングを一緒に歌ったり、病棟生活の合間の時間を一緒に楽しみました。

12月にはクリスマス会などを実施しました。短い時間ではありますが、催しでは、普段見られない患者様の表情や行動が見られたり、職員も一緒になってヒートアップするなど、楽しい時間が共有できます。

これからも工夫をしながら、入院生活の有意義な時間の提供が出来るように季節に見合ったレクリエーションを企画していきたいと思っています。

(看護部 大田 寿美)

中高年に多い病気を
予防するための
10の生活習慣



高知大学
名誉教授
森 惟明

**レッスン10
「心のケア」**

(森惟明著「健康評価ハンドブック」
第2章より改編・転載)

社会環境の変化に伴い、私たち現代人は多くのストレスを抱えています。

ストレスは、疲れやすい・やる気が起らない・頭が重い・めまいがする・食欲がない、などいわゆる「不定愁訴」をきたしますが、検査を受けてもこれといった異常がありません。

しかし、慢性的なストレスが続くと、免疫力の低下・自律神経バランスの崩れ・内分泌機能低下のため、さまざまな症状を訴えるようになります。このような状態が続くと、万病のもとになる動脈硬化などをきたしたり、体にさまざまな異常を起したりします。

できるだけ人生における基本的な欲求が満たされるように努力すると同時に、普段から悩み事や心配事に耐えることができるだけの強靱な心の持ち主となれるように努力しましょう。幸い、人にはこのような潜在能力が備わっています。



几帳面で、完全主義者や真面目で責任感が強い人、周囲に気を配りすぎる人ほどストレスマネジメントが苦手のようです。しかし、訓練次第でコントロールすることが出来るよう

になりますので、訓練により身体「ストレス耐性」を高めましょう。小さなことを気にしない、前向きにといった気持ちの切りかえを心掛けることです。そのためには適度な休養と気分転換を行い、上手く心身の休息をとり、心をリフレッシュすることを心掛けたいものです。

日々のケアについては、病気になるところにまで陥らないように、人が何を大切にしながら生きるべきなのかを、常に考えておきましょう。

生活の財政基盤に問題がなければ生活を楽しむだけの心の余裕が持て、ストレスを抱えることも少なくなります。どのような領域であつても自分が人のために役立っているとか、自分の存在が認められるということは、喜びにつながるでしょう。生きていく上で基本的に大切なことを挙げるとすれば、

- ① 安全で、快適な生活環境
- ② 社会への貢献
- ③ 生涯にわたる知的成長

④ 遊びの中の生き甲斐
⑤ 身体的・精神的な癒し
⑥ 他者との交わり・共生

などでしょう。これらの欲求や願いは、年齢を重ねれば重ねるほど重要になります。人間らしく生きていくために必要なもの、生活の質を左右するものといえます。

くお知らせく

10の生活習慣の連載は、今回の「心のケア」で終了となります。楽しみにして下さった皆さまには、本当にありがとうございます。次回34号から森先生の新たな連載を企画しております。引き続きよろしくお願いいたします。



栄養科がおくる 健康レシピ

第23回
『寒い季節を乗り切るメニュー』

広報誌をご覧頂いている皆様、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。さて、寒さも厳しくなってきましたが、みなさん風邪など引いていませんか。どの痛みなどもあると、食事を摂るのも辛くなってしまうですよね。そんな時におすすめのドリンクをご紹介します。

大根とショウガの
シモネード

材料 (1杯分)

- ・ 大根・・・50 g
- ・ すりおろしショウガ
- ・ ・・・小さじ 1
- ・ レモン汁・・・大さじ 2
- ・ メープルシロップ
- ・ またはハチミツ
- ・ ・・・大さじ 2

作り方

- ① 大根とショウガをすりおろします。

- ② お鍋に全ての材料と水 150 ml を入れ、ひと煮立ち後、コップに注いで完成です。

大根には発熱時に消耗されるビタミンCが豊富です。また大根おろしには消炎作用があるので、どの痛みやはれにも効果的です。ショウガは殺菌、抗菌作用があるので、血管を広げて血行を促進します。また、発汗作用もあるので、かぜの引き始めに摂りたい食材です。(参照:デトックス・ベジ辞典)

そして、次にご紹介するメニューは「ブリのから揚げ」です。

ブリには血栓性疾患を防ぐEPAや脳細胞を活性化するDHAが含まれています。冬に旬を迎えるブリは日本海側や長崎県で多く獲られている魚です。高知県では漁獲高が多いわけではありませんが、飼料の中にゆずの皮などを混ぜて養殖された、高知ならではの「ゆずぶり」があります。私は食べたことはないのですが、食べてみると本当にゆずの風味がするそうです。



ブリの料理のレパートリーといえば、やはりブリ大根や照り焼きですね。最近では、ブリでしゃぶしゃぶをするブリしゃぶなんかもありますが、ブリの臭みを気にせず食べられるのがブリのから揚げです。

ブリのから揚げ

材料 (一人分)

※から揚げ

- ・ ブリ・・・60 g
- ・ 濃口しょうゆ・・・小さじ 1
- ・ すりおろし生姜
- ・ 片栗粉・・・小さじ 1
- ・ 片栗粉・・・適量

※ケチャップあん

- ・ ケチャップ・・・大さじ 1 1/2
- ・ 濃口しょうゆ・・・小さじ 1
- ・ 砂糖・・・大さじ 1
- ・ 中華だし・・・小さじ 1/2
- ・ 水・・・大さじ 2
- ・ 片栗粉・・・適量

※黒酢あん

- ・ 黒酢・・・大さじ 2
- ・ 砂糖・・・大さじ 1
- ・ 濃口しょうゆ・・・小さじ 1
- ・ 水・・・大さじ 2
- ・ 片栗粉・・・適量

作り方

- ① ブリを一口大に切り、濃口

(7)

魚には脳の働きを活発化するDHA（ドコサヘキサエン酸）という栄養素が含まれています。また、カルシウムも多く含まれているので魚を食べることで、体も丈夫になります。冬は特に魚がおいしくなる季節です。定番の塩焼きや照り焼き、また、つみれにして鍋に入れたり、色々な料理で魚をおいしく食べてください。



これにケチャップあんでお子様向けの味に、黒酢あんで大人向けの味に、色々な味で楽しめます。

② しょうゆとすりおろしたシウガに漬け込みます。
① に片栗粉をまぶし170℃の油で揚げます。

料理教室 「減塩食を作ろう」

去年の10月に行いました料理教室では「減塩食を作ろう」をテーマとし、患者様2名が参加してくださいました。実習を通して食材の選び方、調味料の種類、添えの野菜の工夫等、減塩食に取り組む側として、あまり難しく考えなくていいということを感じたと話してくださいました。また、塩分をごく少量しか使わないのに、美味

しく出来たことに驚かれました。さつまい芋の甘味など、素材の味を生かしたり、しょうゆは少しにしてお酢やスパイスを使うことで美味しく減塩できます。

次回、2月に予定しております料理教室のテーマは「風邪に負けない身体を作ろう!」です。詳しい日時が決まり次第、院内の掲示板等にてお知らせ致しますので、患者様、ご家族の方、地域みなさんも、興味のある方は是非ご参加ください。

(栄養科 仰木 薫)



おかべさんのすこやかお庭物語 ～ 第10話 皇帝ダリア～



キク科 ダリア属 別名「木立ダリア」とも呼ばれる『皇帝ダリア』は、春以降に苗を植え、10月ごろに蕾をつけ、11月くらいに大きな花を咲かせます。順調に成長すると3メートル以上、4メートルほどになります。日向を好み、寒さに弱く、霜に当たると一発で枯れてしまいます。手入れの難易度は高く、上級者向きと言えるでしょう。





新しい一年の始まりですね。皆様心身共に元気にスタート出来ているでしょうか。年末年始にかけてつい食べ過ぎてしまつて後悔している…、なんてことはないでしょうか。

私事、ここ数年同じ後悔を繰り返し、余分に蓄えたものを処理できずにいましたが現在奮起し結果を期待しながら、断固たる意思とストレスの間で葛藤をしています。という事で今回は心身の健康を維持するた

めに働いている自律神経をテーマに取り上げてみました。



交感神経と副交感神経

自律神経は2つの種類があり、拮抗的に働いて人が生きていく為に最も基本的な心身の機能を、無意識のうちに調節してくれています。心臓の働きや胃腸での食物の消化吸収・栄養吸収、呼吸、体温調節など様々な働きをしています。

心身を活発にする交感神経は、激しい運動、興奮や緊張時、危機を感じている時等が、頑張つて働いている時で、車に例えるならアクセルの役割です。ストレスに反応して働くことから、現代社会においては高ぶつてしまう事も多いのかもしれませんが。反対に副交感神経は、心身を休め回復させる、いわば身体のリフレッシュを担う神経です。睡眠時や休息などリラックスしている時に働きます。

自律神経のバランス

交感神経と副交感神経は、両方が同時に頑張る事はなく、どちらかが働いている時には、もう一方は休んでいます。しかし、ストレス過多により交感神経が優位になると、慢性的に副交感神経が働かなくなり、回復力が低下した状態が続く事になります。その為に心身の緊張状態が続き、熟睡できなくなり様々な疾患、症状、不定愁訴が生じやすくなります。

自律神経の切り替えがスムーズであると、緊張や強いストレスがかかる状況であっても熟睡でき、しっかりと食べる事ができて消化・排泄が滞らないという特徴があるようです。

自律神経を鍛えるには、規則正しい生活、十分な睡眠、疲労をためない生活、定期的な適度の有酸素運動など、身体にストレスを与えない・ためない生活を心がける事が大切です。バランスを心掛けて、心身共に健康な毎日を送りたいものですね。

ところで、長寿で有名な「きんさん・ぎんさん」覚えていますか。その「ぎんさん」の娘さん3人も91・93・96歳ととても元気に生活しているそうです。長寿の秘訣を語っていました。

- ✚ わがままでちよつと考え
- ✚ 文字を読んで頭がすっきり
- ✚ 昼寝をする
- ✚ 人間は足から死んでいく
- ✚ 好きなものを食べ言いたい事を云う
- ✚ 自分の事は自分でする
- ✚ よく笑う
- ✚ やりたい事をやりストレスをためない 等

人生を楽しむ、生き生きとした生活スタイル、ものの考え方が自然と自律神経を鍛えているように思われ、たくましく感じたので紹介しました。

(看護部 大田 寿美)



天然温泉

はるの湯ののレストラン&軽食コーナーの新たな魅力…
レストランポイントカードはじめました!



はるの湯キャラクター
はるぼん

みんなあ、
たくさん食べて
ポイント
集めてね

Q: ポイントカードはどこで貰えるの?

A: レストラン、またはカフェコーナーでご飲食いただいたお客様には、もれなくお渡しいたします。

Q: スタンプはいくらから押してくれるの?

A: ご飲食 **700 円**毎に 1 つ押します。

Q: カードの有効期限は?

A: ポイントカードの有効期限はございません。

はるの湯キャラクター
はる湯スナブロー



Q: 全部貯まるとイイことあるの?

A: 30 個貯まると、**レストランまたはカフェコーナーで使える 1000 円分の金券**になります!

※金券の有効期限は発行から 3 ヶ月間です。期限を過ぎた金券はご使用になれません。

※現金との引換は出来ません。

※つり銭は出ません。

Q: 全部貯めないとダメなの?

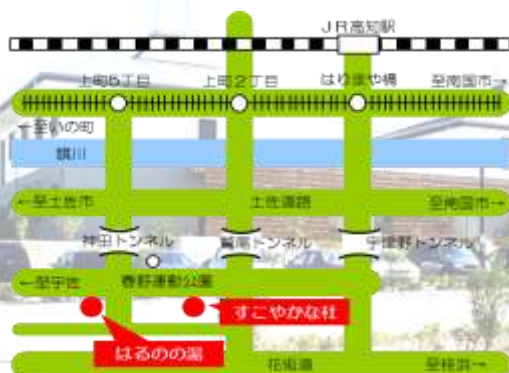
A: いえいえ、中間点の **15 個で温泉入浴招待券**をプレゼントします。

残り 15 個分は、そのまま継続して貯めていただけます。

※温泉入浴招待券の有効期限は 発行から 3 ヶ月間です。期限を過ぎた場合、ご使用になれません。

Q: 会員なんだけど何か特典はあるの?

A: あります! 会員の方は、**毎週水曜と 毎月 26 日の「はる湯の日」はスタンプ 2 倍デー**となります。



天然温泉 **はるの湯**

高知県高知市春野町西分 3546

TEL: 088-894-5400

FAX: 088-894-5722

営業時間: 10:00~22:00 (不定休)

リハビリ まめちしき

第31回 膝関節症の予防



年齢とともに増えてくる膝の痛み。中高年にとって身近で気になる悩みです。そこで今回は「変形性膝関節症」を取り上げ、進行を抑えて長期的に膝の健康を守る予防法などをご紹介します。

膝関節症の症状

- **初期**
通常の生活はできるが、歩き出しに少し痛みがある。ただし、痛みはすぐに取れる。朝起きた時にひざがこわばる。
- 関節軟骨が少しずつ減少し、軟骨に亀裂が入る。

中期

- 痛みが強く、続く。ひざがまっすぐ伸びない。痛くて正座ができない。
- 関節軟骨がすり減って、骨と骨の間が狭くなる。ひざに腫れがあり、水がたまる。

後期

- 非常に強い痛みで歩けない状態。曲げ伸ばしもできず、日常生活に大きな障害になる。
- 関節軟骨のほとんどが消失して、骨と骨がぶつかる。

『ロコモ』とひざ痛

自分の体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される「運動器」の働きです。

この運動器のいずれか、または複数に障害が起こり、歩くことや日常生活になんらかの障害をきたしている状態を「ロコモティブシンドローム(運動器

症候群、通称ロコモ)」といいます。これを放置しておくと介護が必要になったり、寝たきりになったりするリスクが高まります。

1歳でも若いうちからロコモを予防することで、健康寿命を伸ばすことができます。

ロコモセルフチェック

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下がはけなくなった
- 2 kg程度の重い物を持ち帰るのが困難(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難(掃除機や布団の上げ下ろし)

以上の項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまればロコモの心配があります。ゼロを目指してトレーニングを始めましょう。



進行を抑えて重症化を防ぐ 「筋力訓練」

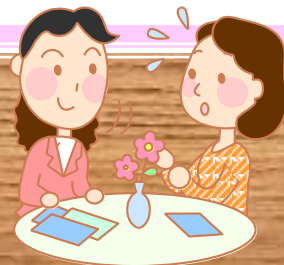
変形性膝関節症は、安静時はほとんど痛みがなく、動いたり、歩いたりすると痛みます。そのため、発症すると身体活動が低下しますが、痛いからといって体を動かさないと膝周りの筋肉が落ちてしまいます。脚の筋肉は関節を動かしたり、安定させたりする働きをしています。

筋力が低下すると膝関節は荷重を受けやすくなり、さらに病状が進む悪循環に陥るため、痛いときこそ筋力訓練が必要です。

(理学療法士 岡本 幸明)

ソーシャルワーカーの すこやか

ライフ vol.11



介護保険について③

前回に引き続き「介護保険」についてです。
今回は、「介護保険サービス～基本編～」についてです。

○介護保険サービスの利用負担について

介護保険のサービスを利用したときは、サービス費用の 1 割を負担します。その他に、食費・部屋代・日常生活費が必要です。食費・部屋代などは事業所ごとに異なります。

○利用負担上限額について

要介護度に応じて、1 ヶ月に利用できるサービスの限度額があり、その限度額の範囲内で、利用したサービス費の 1 割を自己負担します。限度額を超えて利用することも可能ですが、限度額を超えた分は全額自己負担(10 割負担)です。

表 1) 利用負担限度額

要介護度	利用限度額 (1ヶ月)	左記の限度額上限まで サービスを利用した際の 自己負担額 (1割負担)
要支援1	50,030円	5,003円
要支援2	104,730円	10,473円
要介護1	166,920円	16,692円
要介護2	196,160円	19,616円
要介護3	269,310円	26,931円
要介護4	308,060円	30,806円
要介護5	360,650円	36,065円

ソーシャルワーカー
小松 綾



○表 1 の限度額に含まれないサービス費 (要支援・要介護共通)

- ・福祉用具購入費(年間 10 万円の限度額、購入は 1 割負担)
- ・住宅改修(同一住宅につき 20 万円の限度額、費用は 1 割負担)
- などがあります。

○利用負担軽減について

- ・同一世帯で複数の方が介護保険サービスを利用する場合や、医療費と介護保険サービスの利用負担の合計が高額になる場合は、申請により負担が軽減される場合があります。
- ・特別養護老人ホームなど介護保険施設の入所、ショートステイ利用時の部屋代・食事代は、所得の状況に応じて負担の軽減があります。

「介護保険ってどのくらい費用がかかる?」「自分の場合はどのくらい負担しないといけないのか?」など、お気軽に相談員に声をかけて下さい。

次回は「介護保険サービス～在宅サービス編～」です。



すこやかな杜 外来 医師担当者一覧

平成26年4月1日

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前		澤田	澤田	澤田	澤田	
	午後 ※6		澤田	澤田	澤田	澤田	
脳神経外科	午前	上村		内田 ※4			
	午後			森			
内科	午前	池上 朝日	小野	笹岡	笹岡 武市	池上 朝日	※1 (交代制)
	午後	笹岡 武市	池上 武市	小野	朝日	小野	
検 査	午前	小野	笹岡		池上	武市	
小 児 科	午後						

午 前 受付時間 8:00~12:00
診察時間 8:30~12:30

午 後 受付時間 13:00~17:00
診察時間 13:30~17:30

※1 診察は交代で行います。詳細は職員までお尋ね下さい
 ※2 医師不在のため、しばらくの間小児科は休診致します
 ※3 土曜日午後、日曜日・祝日は休診です
 ※4 内田医師、及び内科の診察は予約制です
 ※5 急患の方は随時診察致します
 ※6 水・木・金の16:00~16:30は、病棟カンファレンスへ
 澤田Dr出席のため、お待ちいただく場合があります

編集後記

平成27年がやってきましたね。年月の流れは早いもので、最近1年が「あつ」という間に過ぎ去っていきます。

「永遠の18歳」と豪語してきた私も気がつけば今年前厄となりました。本厄の前年は、厄の前兆が現れる年齢として前厄と呼ばれ、本厄を迎えたのち、厄が薄らいでいく年として後厄がやってきます。ですから本厄を挟んでの今年からの3年間は注意しなければいけないということになります。

反対に考えると、前厄で注意を払っていけば、本厄で大きなこともなく過ごせ、大事に至らないということです。今年は家内に頑張ってもらい、私は家で家内の帰りを待つ1年としたい旨を相談してみようかな。
(広報委員 杉本 徹)

リハビリテーション病院すこやかな杜は、介護保険事業も頑張っています！

通所リハビリテーション **すこもり**
事業所番号 3910118599

要介護者を送迎による通所で、理学療法士による機能維持・機能向上を目的としたリハビリなどの介護サービスを行います。

営業時間・・・月～金 8:30～17:30
連絡先・・・(代表) 088-837-2345
(直通) 070-5458-8862 (PHS)
責任者・・・澤田 修司

訪問リハビリテーション事業所

事業所番号 3910118599

要介護状態又は介護予防状態にある方に対し、その方の居宅において、医師の指示に基づいた適正な訪問リハビリテーションサービスを提供します。

営業時間・・・月～金 8:30～17:30 ※(土)は午前のみ
連絡先・・・(代表) 088-837-2345
(直通) 070-5072-5089 (PHS)
責任者・・・町田 暁彦