

Take Free

明日を笑顔にするフリーペーパー



# EMIAS style NO.10

— エミアススタイル —

September 2018



目標達成の近道は  
「リハビリ」と「看護師」の連携にあり

グループレッスンを新リリース!!  
レジスタンストレーニングの効果とは

むくみでお悩みの方に「おうちリハビリ」

EMIAS地域活動「EMI笑活」

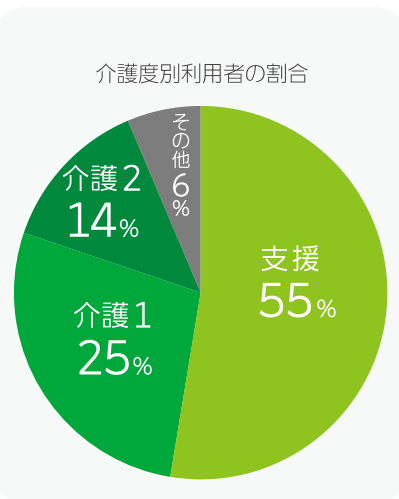
スミレプラスピットマガジンは、  
「エミアススタイル」に生まれ変わりました。

## 総合支援事業、今後の受け入れ体制について

総合支援事業に関する単価改正を10月1日に控えております。ご利用者、ご家族、ケアマネージャーの皆様におきましては、今後も継続して今まで通りのサービス利用ができるのかといった心配の声を拝聴しました。リハビリセンターsmile-スマイレは、**改正後も現状のサービス提供体制を継続していく**所存であります。右のグラフの通り、スマイレ利用者の55%と半数以上の方が総合支援事業での利用。そして介護1,2の方が94%を占めております。

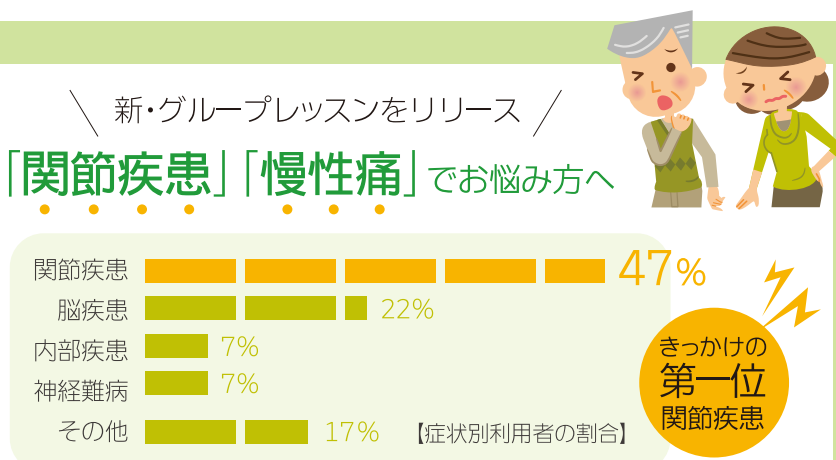
今後も皆様にとって必要とされる事業所としてより**アクティブ**にリハビリテーションを軸としたサービス作りを強化して参りますのでご安心ください。

これからも皆さまに必要なとされる事業所を目指して



### <介護予防・日常生活支援総合事業における「国が定める単価」について>

熊本市では平成29年4月から介護予防・日常生活支援総合事業を開始していますが、介護報酬改定を踏まえ、平成30年度以降の総合事業の単価について改正する予定です。従来どおり、国が定める単価を上限として単価を設定することとなりますが、平成30年10月1日施行を予定しています。(熊本市HPより一部抜粋)



今回リリースするレッスンは、「**スマイレ利用のきっかけとなった症状として関節疾患が最も多い**」という調査結果を踏まえて、新しく立案しました。特に関節疾患をお持ちの方に起こりやすい、疼痛回避による**二次的な筋力低下**に着目しています。慢性痛があると日常生活において、その部位を動かさないように逃避行動が出現します。逃避行動から日常生活における活動性が低下し、特に下肢筋力低下が進行。関節を保護する筋肉支持が効かなくなり、ひざや腰など関節への負荷が増大します。すなわち**「痛み→不動→筋力低下→痛み悪化→不動……」**という負のスパイラルに突入します。



### レジスタンストレーニングの効果

この負のスパイラルを解消するためには、関節負荷の少ない範囲でおこなう**レジスタンストレーニング(筋力増強訓練)**が有効であるとの研究報告があります。レジスタンストレーニングにより筋力向上を図り、負のスパイラルからの脱却および痛みが出現しにくい体作りをサポートしたいとの想いで、このレッスンを考案しました。

**9月リリースの新レッスンの内容は、ぜひスマイレのスタジオでご体感を!!** 今後も進化を続けるスマイレにご注目ください。

スマイレのグループレッスンは、「6パケットレーニング」「シンメトリーコード」「スマイレヨガ」をご利用者の身体状況に合わせて、選択・実施しています。

- ・**関節疾患、脳梗塞後遺症のある方に対する身体機能向上**
- ・**不活動状態にある方に対する機能低下予防**

これらを目的に、理学療法士が監修したオリジナルプログラムです。



## むくみ解消の秘訣はリンパにあり

季節に応じた **おうちりハビリ**

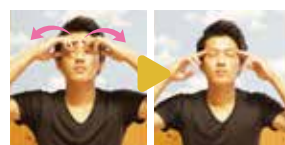
フェイシャルケア編

残暑厳しい日が続いています。水分の取り過ぎなどで、今の季節が最もむくみが出やすい時期です。

熱中症対策で意識的に水分を多く取るようにしているけど、そのせいか朝起きたら顔が腫れぼったい。この時期特有のむくみでお悩みの方へ、簡単で即時効果のあるリンパマッサージをご紹介します(ˆˆ)

### むくみ解消の秘訣は「リンパ節」を意識すること

リンパは「体の下水道」と呼ばれており、体内の老廃物を除去する役割を持っています。リンパ管で体内の老廃物をリンパ液として運び、リンパ節で老廃物がろ過されます。マッサージの際は「リンパ節に向かうこと」を意識すると効果的です。ぜひトライしてみてください。



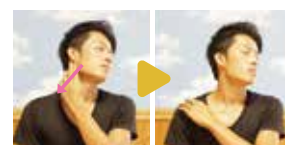
#### STEP 1 耳下腺リンパ節(額)

両手の人差し指・中指を額にあて、眉間からおでこ、こめかみへと半円を描くようにさする。



#### STEP 2 耳下腺リンパ節(頬)

小鼻・口角に人差し指と中指をあて、輪郭をなぞるようにこめかみ・耳の下までさすり上げる。



#### STEP 3 鎖骨リンパ節

頭を横に傾けて、耳の後ろから肩先までを手のひらでさする。

### むくみでお悩みの、あるご利用者のお話

これまでの地道なりハビリの成果で、一人で外出ができるまで歩行能力が回復されたご利用者がいらっしゃいました。しかし、あと一歩が踏み出せない。その本当の理由は、お薬の影響からとみられる「お顔のむくみ」でした。

### フェイシャルケアで目標達成までのあと一歩を後押し!

通常の訓練メニューにリンパマッサージ指導を追加して、ご自宅での実践を提案しました。しばらくすると、外出する自信もついてこられたようで、控えていたご家族との買い物も再開されたそうです。今回のように個人に応じたプログラムの提案により、隠れていた課題を解決して、その方らしいライフスタイルを獲得する一助ができたことは、私たちにとって非常に有意義で、とても嬉しい出来事でした。

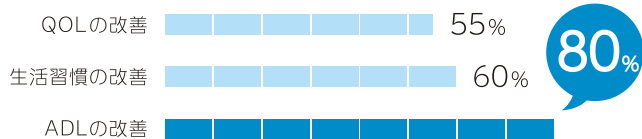
# 目標達成までの近道は REHABILITATION × NURSE 「リハビリ」と「看護師」の連携にあり!!



## 高まる定期訪問の重要性

重度な介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を続けるために、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に地域包括ケアシステムの構築が進められています。そのなかで、平成30年度の介護報酬改定では定期的な看護師によるご利用者の状態の適切な評価を行うことが位置づけられました。効果的な訪問看護サービスを提供するためには、看護師と理学療法士等がそれぞれの視点を持ちながら連携することによる包括的なアセスメントが重要といわれており、看護師の定期的な訪問が重要視されています。

看護師と理学療法士等の連携による具体的な効果(全国訪問看護事業協会)



調査では、「看護師とリハビリが連携することで『ADLの改善』に関わることができる」と約8割の方が答えています。これは、看護師のアセスメントをもとに連携を図ることで、日常生活の改善に大きな効果があるということの表れです。

## 「看護師」×「リハビリ」による3つのメリット



### 毎月1回、看護師が定期訪問

主治医と連携した、かかりつけ看護師のフィジカルアセスメントで日常生活の健康管理を定期的にサポート。



### あなただけのナーシングケア

看護的視点+アロマセラピーで、スピットナースにしかできないあなただけのオリジナルのナーシングケアを提供します。



### 目標達成までの時間を短縮

内服管理、血糖値や排便コントロールなど、訪問看護師による“カラダの調整”により、運動療法の効果を高めます。

「リハビリ」と「看護師」のチームプレーで、あなたの目標達成を“徹底サポート”します。

おすすめ

従来のプランに  
月一回の「看護師」をプラス  
通常のリハビリ + 看護師訪問

看護×リハビリの  
相乗効果を最大化!

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## エンド・オブ・ライフケア ~これが私の人生~



「私が学んできたものを、少しでも生徒に伝えたい」との思いで、再び教壇に立つことを望まれており、ご利用者の目標を達成するため、私たちの挑戦の日々は始まりました。

教え子のために、もう一度、大学の教壇へ

- 疲れずに話す訓練
- 省エネネットワークへの取り組み。
- 休憩時間の設定
- 休むポイントを作るためのスライドを間に作成。

STの出番  
90分間の講義、長丁場を乗り切る

● 大学構内の移動を検討  
歩行訓練や自宅内で行える簡単エクササイズを伝達。

● 動作時に呼吸苦の訴え  
呼吸リハで苦しさを軽減。楽になる呼吸法を練習。

PTの出番  
教壇に立つまでの、疲れにくい身体作り

● アロママッサージでリラックス効果。  
精神面でもサポート。

● 内服管理、清潔保持などの看護ケア  
疲労回復

● 健康管理  
まずは穏やかに過ごせるための体調管理

NSの出番  
まずは穏やかに過ごせるための体調管理

これからも、私たちはご利用者のやりたい・叶えたいを応援し、「明日に紡ぐ」生活を支援させていただきます。

目標としていた大学の講義は見事成功。「奇跡を起こしたい」とのご利用者の想いが現実となった瞬間でした。講義終了後は「目標を持って努力すれば、何にでもやれる」と達成感で満ち溢れた表情でひと言。ご利用者、ご家族、私たちがみんなが幸せになれた瞬間でした。

▲ 作業中のご利用者

## Spito アロマの豆知識

「アロマ×浮腫」



浮腫(むくみ)がもたらす3つの症状

- ① 疲れやすい
- ② 寝不足・食欲低下
- ③ 代謝の低下



### 脚の浮腫みを改善する「簡単セルフエクササイズ」



STEP 1

まずは準備。アロマオイルを片手に3~5滴垂らします。



STEP 2

ふくらはぎの内側を下方に向かってゆっくりと指を動かします。溜まっている老廃物を取り除くイメージが大切です。



STEP 3

くるぶしの両端を円を描きながら上方にむかって移動します。貯留していた老廃物が上に向かって移動し始めます。

おすすめの精油

● オレンジスイート ● ローズマリー

ほんのりあまい香り、循環改善に効果的。



「こんなところに住んでみたい」と思ってもらえる地域づくり

# EMIAS 地域活動 EMI笑活



## 笑み(EMI)が溢れる場所を目指して

2025年の地域包括ケアシステムの構築に向けて、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることができるよう、市町村が一体となり生活支援や介護予防に力を注いでいます。

私たちはこの一年間、「安心して暮らせる地域づくり」という基本に立ち返りました。そして「笑み(EMI)が溢れる場所」をテーマに、この地域で暮らす方々の健康寿命の延伸や社会参加のお手伝いとなるような、さまざまな地域活動に参加いたしました。

認知症サポーター養成講座  
(サポーター役)



介護予防推進リーダー養成講座  
(いきいき100歳体操、弓削体操)



キッズサポーター養成講座  
(サポーター役)



その他、「弓削サロン(正しい姿勢とウォーキングについて)の講座」や「サロンでの体力測定」など

活動を通じて、約200名の地域住民の方に携わりましたが、皆さまとても積極的で活発な方が多い印象でした。それもそのはず、この地域(弓削、武蔵、楠など)は熊本市全体と比べて高齢化率が高いにも関わらず、「介護保険認定率は低い」というデータがあるそうです。

これは、地域で活動されている包括支援センターや民生委員、各事業所の方々を中心となり、精力的に活動されていることも大きな理由のひとつだと思います。これからもEMIASは、「すべての人々が住みやすい地域になること」を目指して活動していきます。

### はじめまして。理学療法士の今村です。

3月に熊本駅前看護リハビリテーション学院を卒業した、理学療法士の今村千洋です。ご利用者の皆様にとって、ベストなアドバイスができるよう常に心がけながら業務にあたっています。これからも初心を忘れずに社会人として、理学療法士として、大きく成長していきたいと思っております。



いまむら ちひろ  
理学療法士 今村 千洋

### はじめまして。生活相談員の牛嶋です。

3月に熊本学園大学社会福祉学部を卒業しました。学生時代にスマレのご利用者の皆さんが、素敵な笑顔でリハビリを頑張る姿に感動して入職しました。生活相談員として、皆さんが安心できるようにサポートさせていただきたいと思っております。よろしくお願い致します。



うしじま みき  
生活相談員  
社会福祉主事任用資格 牛嶋 美希

### 4月から入社しました中村です。

初めまして。中村早希と申します。今までの看護師としての経験を経て、いつも退院後の患者様の生活が気掛かりでした。訪問看護ではご利用者一人一人と深く関わることができ、その暮らしぶりを実際に観ることで、その人に合った看護ができると感じました。まだまだ慣れない部分もありますが、ご利用者とそのご家族の悩みもしっかりと傾聴して心のこもったケアが行えるよう努めていきます。よろしくお願い致します。



なかむら さき  
准看護師 中村 早希

### 4月からスピットに入職した山本です。

4月からスピットに入職しました、山本遥佳です。理学療法士として前職でも訪問看護に携わらせていただいていたので、今年の2月に福島から熊本に越してきたばかりなので、おいしいお店やおススメの場所など、色々な熊本を教えていただけたら嬉しいです。ご利用者が過ごしやすい生活ができるよう、お手伝いをさせていただきたいと思っております。よろしくお願い致します。



やまもと はるか  
訪問リハスタッフ / 理学療法士  
福祉住環境コーディネーター 山本 遥佳