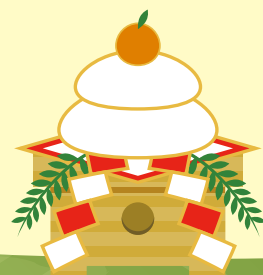
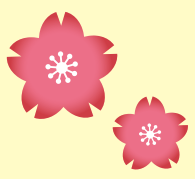
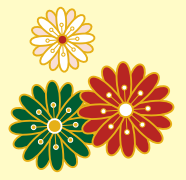
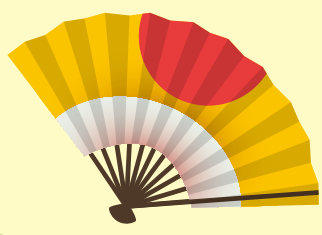


Take Free

明日を笑顔にするフリーペーパー

EMIAS style NO.11

— エミーススタイル —





健康寿命延伸のためのスマレの取り組み

「要介護」は突然やってくる!!

豊富なメニューで、
あなただけの“特別なプログラム”
を提案します!

運動不足の解消で、がんの発症率が下がる!?

要介護と聞くと「病气や怪我」を思い浮かべる人が多いと思いますが、実は老化による筋力の低下も大きな原因です。さらに寒い時期は運動不足に陥りやすく、たった1年間の運動不足で骨格筋量は500g(ペットボトル1本分)低下すると言われていました。また、失われた骨格筋を元に戻すためには、低下した3倍以上も時間がかかってしまうため、予防す

ることがとても大切になってきます。それに加えて、筋力低下(握力が男性で26Kg以下、女性で16Kg以下)が明らかでない人は、心血管疾患や呼吸器疾患、がんの発症率や死亡率が軒並み高くなると言われており、健康に生活できる健康寿命が短くなります。そんな骨格筋量の低下を予防する効果的な方法。それが「レジスタンストレーニング」です。

レジスタンストレーニングとは…

骨格筋機能(筋力・パワー・筋持久力)の向上を目的に局所あるいは全身の筋肉に負荷を与えるトレーニング。



レジットトレーニング♪



▲エアロバイク、クロスバイク、マルチジムなど、約8種類のマシンを使った多彩なマシントレーニング



▲自分の体重やバンド、ボールなどを用いた、外から見えない体幹を鍛える非マシントレーニング

リハビリ
専門職

身体的評価によって、筋力低下を起こしている問題部位を特定

一人ひとりの目的に合わせて負荷や頻度、回数を調整したプログラム

インストラクター

エクササイズで、全身運動を効率化。筋持久力や筋パワーを向上

週に2~3回(平均利用)の
継続的なトレーニング

- 筋力が向上して軽快に身体が動かしやすくなる
- 慢性疾患を予防・改善→転倒リスクや死亡率が低下



今秋にリリースした新レッスン「ステップ2000」をご紹介します!

ステップ台を用いて段差昇降運動やステップ運動をアップテンポなMUSICに合わせて実施! このレッスンに参加するだけで、なんと約2000歩分の歩数を稼ぐことができます。これは、高齢者の1日あたりの目標歩数(6000歩)の1/3をたった10分(1レッスン)で補えるということです。

あなたらしいライフスタイルの獲得へ

自分らしいライフスタイルに挑戦されたお二人のストーリーを紹介します

目標達成
毎年楽しみにしていた
北海道展へ!

運転免許の返納がきっかけで外出の機会が減り、生活が不活発となっていたA様。スマレご利用開始時には、廃用症候群と診断され、体力及び下肢筋力の低下が著明でした。

トレーニングの開始

セブピストと段階的な生活目標を共有し、まずは目標達成に必要な基礎体力向上プログラムを実施。目標とするデパートまでの交通ルートを確認して、公共交通機関を想定した段差トレーニングや立位保持バランス訓練にも取り組まれました。



そして、目標達成へ

その結果、まずは「近所の散歩再開」や「定期受診は徒歩で病院まで行く」を達成。そして、ご利用3ヶ月後には、念願のデパートでの北海道展に行くことができました。段階的な目標の達成が本人の自信と意欲に繋がり、自宅での活動量も増えて、現在は、生活不活発状態からは完全に卒業されています。

次なるステップへ
料理人魂が
沸々と湧き上がる!



以前は料理人として働いておられたB様。料理に使う食材は「自分で買いたい物に行って厳選したい」とご自宅でする食材にも強いこだわりがあります。今回は、近所の行きつけのスーパーでの買い物も目標に、マシントレーニングや坂道や不整地での歩行訓練に取り組みました。

トレーニングの成果は

熱心なトレーニングの甲斐があり、徐々に屋外歩行の耐久性が向上してスーパーまでの往復が可能となりました。しかし、いざ買いたい物となると商品を持った状態での長距離歩行や坂道歩行にひと苦労。この課題を克服するための筋持久力UPにレジスタンストレーニングの負荷量UPと上半身プログラムの強化で荷物運搬をもっと容易にできるよう、チャレンジ継続中。真の目標達成の日もそう遠くはないとスタッフ一同、確信しています。

Fight!!



9月からスマレ光の森に入社しました

入社前は福岡の総合病院で7~8年ほど勤務しておりました。地元は荒尾です。ご利用者の皆様がよりよい生活を送れるように、そして身体も心も元気になれるようにサポートしていきたいと思っています。実は「全米ヨガアライアンス」を持っています。興味のある方はお尋ねください。

理学療法士 / 呼吸療法認定士
介護支援専門員

えがみ このの
江上 琴乃



10月からスマレ大津に入社しました

前職では整形外科やクリニックを中心に勤務しており、近年では地域医療と在宅におけるリハビリの必要性を感じ転職を決意しました身体のメンテナンスも含め、ご利用にとってより良い生活が提供できるよう努力してまいります。バスケットを愛する日々を過ごしています。一緒にバスケットをしてみませんか?

理学療法士
福祉住環境コーディネーター

ありた こうのすけ
有田 光之輔



「看護師」×「リハビリ」の連携

【看護師による5つの管理ポイント】



月に一度、看護師が服薬管理を行う重要性

在宅で生活される高齢者の中には、複数の疾患を持ち、多くの処方薬、市販薬を併用されている方もいらっしゃるかと思います。

ある調査では、高齢者の40%〜50%は医師の指示通りに正しく薬を服用できていないとの報告があります。さらに、訪問時に看護師が求められる約半数は「服薬の管理」ということから分かる通り、看護師による在宅での服薬管理は非常に重要であると言えます。

正しい服薬で生まれるリハとの相乗効果

服薬を正しく行うことは、リハビリの効果を十分に高めることができます。

糖尿病薬(インスリン)

→血糖値の上昇を抑えることができ、筋力訓練の効果が発揮しやすい

降圧剤

→血圧上昇を抑えることで、筋力訓練や負荷が加わる運動のリハビリが実施できる

パーキンソン病薬

→身体が動きやすい時間帯が長くなる

鎮痛薬

→痛みが少ない状態で積極的なリハビリが可能

服薬管理で生活リズムが整った事例

パーキンソン病により、身体を自由に動かさず、趣味活動が楽しめなくなったご利用者。入院中に服薬を自分で準備したことがなく、どう管理すれば良いのか分からない状態で生活されており、「正しい服薬が行えていない」ことが症状の悪化を招く要因のひとつとなっていました。

月に1回看護師が訪問し、①服薬内容の説明 ②忘れず服薬できる工夫の2つを伝達。服薬状況の把握は毎週訪問するリハスタッフと連携を図りながら経過を観察していると、正しい服薬により積極的なリハビリの実施に加えて、近くの公園まで散歩ができるまでに回復。畑仕事も再開して、野菜作りを楽しんでおられます。

月1回の看護師訪問は、状態に応じて主治医や薬剤師とも服薬管理の情報共有を行い、「医療機関との架け橋」となる重要な役割も担っています。



「言語聴覚士(ST)中島の「想いを届けるプロジェクト」」 「想い」がご利用者とご家族を結ぶ

国内で約50万人ほど発症していると言われる「失語症」その回復には年単位での関わりが必要であり、伝えたいことが伝わらないことは、想像以上のストレスとなり、人間関係の構築に大きな壁となります。

「言葉」だけが想いを伝える手段じゃない

脳梗塞後遺症により失語症を発症されたご利用者がいらっしゃいます。自分の伝えたい想いが伝わらず、ご家族とのコミュニケーションにも苦労されていましたが、ご本人にあった方法を見つけるため、ご家族との「想いの共感」を目標に3つの表現方法を提案し、共にリハビリへ取り組みました。

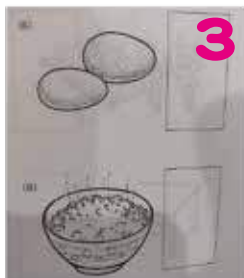
3つの表現方法(代償手段)の獲得



1 身体での表現 (ジェスチャー)



2 物を使っての表現 (絵カード)



3 文字での表現 (一文字で表現)

ある日、突然ご家族から“どんな魔法を使ったの?”と驚かれる反応が。そこには、絵カードを指差しながら「行きたい」と自分の想いをご家族に伝えるご利用者の姿がありました。コミュニケーションに悩んでいたご利用者とご家族が、満面の笑顔になれた瞬間でした。スピットSTでは、単に言語訓練を行うだけではなく、

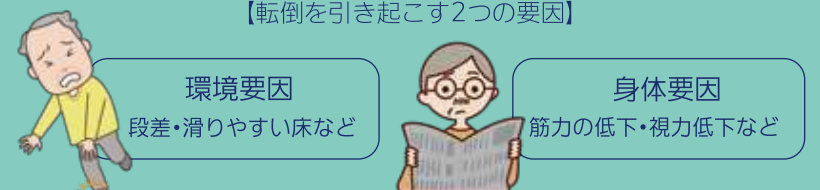
- ご利用者の心の孤独に向かい合い共感をする
- 家族や他者との関係を再構築する
- 趣味や生きがいを見つけ、生活を楽しめる支援を行う

以上のような「ご利用者とご家族を繋げる架け橋」を目指しています。これからも私たちは、コミュニケーションを通じてご利用者の「明日に紡ぐ」生活をサポートし続けます。

フットケアで転倒予防

冬場になると厚着で動きにくくなり、寒さで筋肉も思うように動かなくなり、そんな時期に多発するのが「転倒」です。

【転倒を引き起こす2つの要因】



身体要因の中には意外なものも含まれています。それは「巻き爪」。巻き爪と転倒には、無関係のようで実は深い関係が存在しています

足爪には「足先の感覚(触覚)を鋭くする」「足趾の動きの柔軟性を高め、足全体に力を入れやすくする」のような隠れた役割があるため、巻き爪になると足先に力が入らず、転倒へと繋がる危険性があるのです。

アロマトリートメントで転倒予防

足爪が乾燥すると、爪が変形しやすく巻き爪の原因となります。アロマで保湿して、爪と足趾の変形予防をしましょう。



足趾の筋力アップで転倒予防

足趾の筋力アップにより、地面を掴む力が向上。体全体のふらつきが軽減します。

- 1 足趾を上にあげる
①ポイント 足の指はしっかり広げる
- 2 足趾でタオルを握る
- 3 掴んだタオルを手前に引き寄せる
①ポイント 土踏まずを上げると、指に力が入りやすい



ご自宅でも、簡単にできる転倒予防!!



旧年中はお世話になりました 本年もよろしくお願い申し上げます



株式会社EMIAS
代表取締役社長

松井 亨

新年あけましておめでとうございます
旧年中は格別のご厚情を賜り
厚く御礼を申し上げます

昨年は医療介護同時改定がありました。2025年までに地域包括ケアシステムを確立させるためにも、国は次なる2024年の同時改定で微調整を行い完結させる方針です。

今回のメリハリ改定で示されたメッセージのなかで、弊社が重要視している点は「医療・介護における多職種連携」に加えて「働き方改革」です。多種多様な生き方・支援方法・ワークスタイルなど、関係する全ての方々に「なくてはならない存在」であり続けること。それが今年の抱負です。

今後も増える支え手不足の課題は弊社も含め、どの事業所にも尽きない悩みです。しかし、昨年度はAI民主化元年と言われており、今後は人工知能やIT技術を積極的に活

用することで、私たちが必要としていただける方々への支援を続けていきます。ただし、私たちが本当に届けたいのは「心と心のキャッチボール」です。新しい技術を活用したとしてもそれだけでは寂しく、「人の手」でしかできることのない支援に私たちはこだわっていきます。

これまで同様たくさんのお客様と出会い、多くの方々に私たちのサービスをご愛用いただけるよう従業員一同、努力を続けて参ります。本年もよろしくお願いいたします。



山口 裕介 (スマレ統括/大津店長)

スマレ光の森、大津ともに多くの皆様に支えられ、おかげ様で清々しい気持ちで新年を迎えることができました。

昨年は医療介護同時改定という大きな変化の年となりました。年々、加速する変化の波を乗り越えるべく、スタッフ一同団結を深め、既存概念にとらわれないサービス作りに邁進して参ります。今後も進化し続ける集団であり続けるためにも、皆様の暖かいご支援をお願いいたします。



是澤 祐介 (スマレ光の森店長)

光の森店長に着任し、早一年が経ちました。皆様のご支援があったからこそ、私自身も成長することができ、私たちスマレ光の森も

介護保険改定にも動じない事業所に進化してきていると日々感じています。2019年も今まで以上に皆様に愛され、必要とされるサービス作りを行なってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



馬場 大輔 (スピット所長)

昨年10月よりスピットの所長に着任した馬場です。地域包括ケアシステムの構築・推進が行われていくなかで、サービスの量だけ

でなく、『いかに人生を自分らしく過ごしていくのか』といった質が問われるようになってきています。ご利用者、ご家族、支える事業者の方々と寄り添いながら、スピットは地域の皆様に愛され、頼りにされる事業所となれるよう励んでいきたいと思っております。本年も皆様のご指導とご鞭撻をよろしくお願いいたします。



宮川 清美 (スピット管理者)

昨年はスピットの看護師は新たに三人の仲間を迎え、七名となりました。立ち上げ時にはリハ・看護合わせて5名だった職員も今では15名を数えるような大所帯と

なりました。訪問看護では、日常生活の援助は勿論、緩和ケア、看取りなど様々な場面での関わりを持たせて頂いています。地域の皆様の要望に応え、住み慣れたご自宅でのいつまでも暮らしていけるよう寄り添い支えられるよう励んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

スマレ速報

開設以来、5年間の集大成を学会発表!!

スマレで培ってきた チームアプローチについて学会にて報告!!

平成30年10月13~14日に沖縄で開催されました「九州理学療法士・作業療法士合同学会」にて、スマレ統括の山口がポスターセッションにて学会発表させていただきました。



九州全域から理学療法士・作業療法士が集まる規模の大きな学会で、演者の多くが医療関係や大学関係者というプレッシャーもありましたが、生活期で働くセラピストとして日々自信を持って取り組んでいることをアウトプットするよい機会となりました。

我々が開設以来5年間試行錯誤し取り組んでいることを1枚のポスターにまとめ上げることは大変な労力を要しましたが、新たな課題も見つかるなど今後につながる取り組みとなりました。



フロアから質問も多くなりいただきディスカッションできたことで、病院セラピストとの連携など今後のサービスに付加できることをみつけることができました。

今後ご利用者にホンモノのサービスを届けられるよう、学術活動にも重きをおいて自己研鑽を積んでまいります。

カッコいい!

