

Take Free

SMILE+SPITO

スマイル&スピット マガジン

magazine

2

2016.01

住み慣れた「町」で、 安心して暮らす生活

スマレオリジナル「卒業型予防サービス」とは？

念願のデイ卒業

ご利用者様レポート「諦めない気持ちとその可能性」

冬の入院予防テクニック

自宅で出来る予防トレーニング

目標達成!! 閉じこもりから10年ぶりの外出!!

～生きがいを獲得された生の声～



介護保険がおりなかった方、もしくは卒業された方へ。

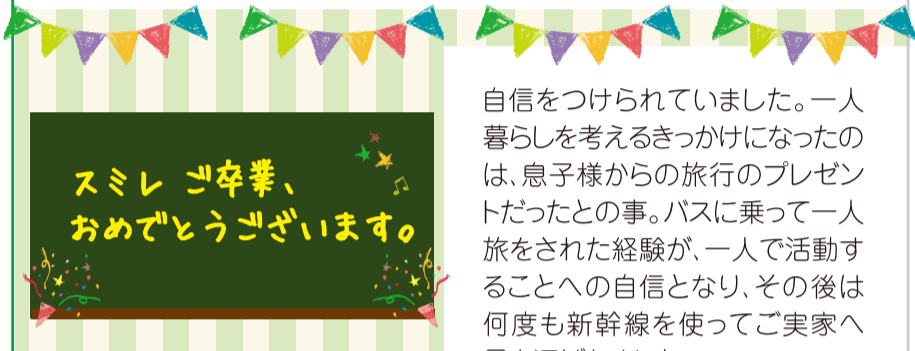
スマレオリジナル

「介護予防システム」とは!?

元気な人は、続けている
みんなで作ろう運動習慣
いますぐ始める運動習慣

「健康」という
自己投資を続ける方へ

介護保険非該当の方々からの数多くの要望に応えるため、12月より**二次予防事業の受託**を開始しました。現在でもインフォーマルサービスとして弊社独自の一次予防サービスがあり、介護保険認定に該当しない方や以前は要支援だったという方が自らの健康投資としてサービスを受けられています。この度、そちらのサービスの利用者様に加え、より幅広い対象者の方々に取り組んで頂ける体制のご準備を致しました。まずはお近くのささえりあ、もしくは当事業所の担当者(理学療法士:中村)へご相談ください。



2年5カ月のコツコツ貯筋

ご実家での一人暮らしに不安を感じられ、ケアハウスに入居されていたスマレのご利用者様が、このたびスマレを卒業されてご実家に戻られる事になりました。

スマレを利用された当初は、階段を上ってケアハウスの居室に行くのにもつらさを感じられていました。スマレに通われて2年5ヶ月のあいだ、少しずつ体力をつけられ貯筋をコツコツ貯められました。その結果、スマレではエアロバイクとウォーキングマシンをそれぞれ30分間行うなど、体を動かす事に

自信をつけられていました。一人暮らしを考えるきっかけになったのは、息子様からの旅行のプレゼントだったとの事。バスに乗って一人旅をされた経験が、一人で活動することへの自信となり、その後は何度も新幹線を使ってご実家へ足を運ばれました。

そして、ついに今年の夏からの一人暮らし再開のために晴れてスマレをご卒業となられました。

これまでの貯筋がこの方の健康寿命を支えてくれるはずです!! 卒業されるのはとても寂しいですが、笑顔でご自分らしく過ごされる事を心より願っています。



▲ 卒業時の様子

現場の声、お届けします。

ご利用者様インタビュー

『自分の足で歩いて、好きな場所へ出掛けられるようになりました』



スマレ利用を開始された頃は、仰向けに寝ることも困難な程全身の関節が固まっており、車椅子中心の生活を送られていました。

スマレを利用され丸2年、地道なリハビリを継続され、現在はご自分の足で「立ち」、「歩く」、「階段を昇る」までに回復されました。

大きな転機となったのは、今回、義肢・装具のプロと連携し、オリジナルシューズを作成したこと。それまでは歩行する際に必ず支えが必要でしたが、シューズ完成後は支えなしで杖1本での歩行が

できるようになりました。外出先に制限がなくなり、家族と一緒に外食や旅行など楽しい生活を送られています。

これも地道なリハビリの成果と、どんなことにもチャレンジする熱い気持ち、リハビリのプロと義肢・装具のプロが手を組んで生まれた化学反応によるものと思われます! あきらめないことの重要性を我々も再認識させていただきました!

10kmへの挑戦!

in 合志市ウォーキング大会



目標達成の瞬間に立ち会える喜び

今回挑戦された方は去年5キロコースを完歩し、今年は10キロコースを目標にされていました。参加する前は少し不安と仰られていましたが、スマレで毎週汗を流し10キロ歩ける体づくりに励まれました。

いよいよ当日、体力的には問題なかったものの、中盤に襲ってくる下肢の筋肉の疲労。スタッフが後方からその歩行状態を把握し、アドバイスをすることでより負担のない歩行をすることができ、ご友人との会話も楽しみながらゴールすることができました! スタッフがいたから

安心したとの言葉も頂き、笑顔でゴールをしたその姿はとても輝いておられました。一緒に参加したことで次なる課題も現地で発見する事ができ、更なる目標に向けた取り組みを具体的なものにもなりました!

また目標達成の瞬間に立ち会えた喜びは、私たちにとっても大きな財産となりました! これからもスマレはご利用者様の目標達成を応援し、今回のように立ち会える機会をより増やしていきます!

さあ、あなたの目標は何ですか?



▲▶ 義肢・装具のプロとの連携により、支えなしで杖一本での歩行が可能に。

New Face !!

9月からスマレに入職しました瀬上恵梨です。スタジオエクササイズを中心にスマレを明るく元気に盛り上げて行きたいと思います!

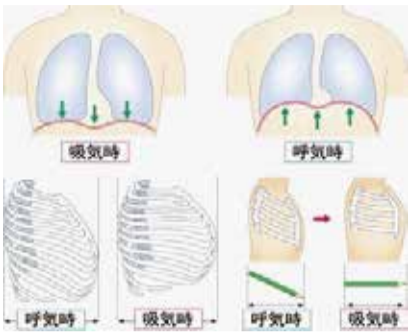
リハワーカー
フィットネススタジオインストラクター
介護予防運動指導士 資格保持者

せのうえ えり
瀬上 恵梨



冬本番！12～2月は圧倒的に肺炎が多くなる季節です。やはり一番怖いのは入院(><)

ポイントは「呼吸筋」と「唾液腺」



肺は空気の出し入れで伸びたり縮んだりするように思われがちですが、肺自体には収縮機能はなく、呼吸は横隔膜や呼吸筋と言われる呼吸をサポートする筋肉によって行われています。また唾液が少ないと粘膜の保護が不十分となり感染しやすい状態になってしまいます。つまり

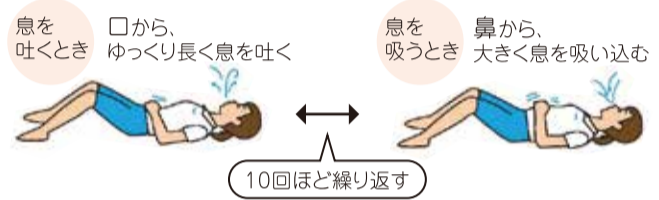
『呼吸筋と唾液腺を鍛えておくと肺炎になりにくい』のです。



1 呼吸筋トレーニング

リハビリ

呼吸筋は内臓に近い場所にあるので、よく耳にするような筋力訓練では鍛えることが難しいです。そこで効果的なのが「腹式呼吸」。口から息を吐くときにしっかりとお腹をへこませることで、息を吸うときに鼻から一気に空気が入りお腹が膨らみます。そうすることで呼吸筋をまんべんなく使用することができるため、呼吸筋のトレーニングには非常に効果的です。



Point ・両足は肩幅程度に開き、ひざを立てる。
 ・お腹の上に手を当てて、息を吐いたときにお腹がへこみ、息を吸ったときにおなか膨らむ感じを手で確認する。

2 唾液腺トレーニング

リハビリ

- Point 1** 口を開け、舌を出し上下左右に動かす。
- Point 2** 口を閉じ、口の中から舌でほうれい線をなぞる。
- Point 3** 「イー」「ウー」とはっきり発音するつもりで繰り返し声を出す。



上の唾液腺トレーニングを繰り返し行くと自然と唾液が分泌されます。筋肉を動かすことにより唾液腺が刺激されるためです。また他にも普段からよく人と会話をする方は唾液の分泌量も多いですが、口を大きく開けてはっきり話すようにするとより効果的です。階段を昇っただけで息切れがする、最近よく口が渴くといった事があればご相談ください。



ご利用者様 訪問レポート



サービス利用前はほとんど外出することもなく、閉じこもりの生活を送られていたご利用者様。足元がふらつくことで歩くことへの不安が強かったようで「昔は一人でよう散歩して歩きまわったけどな…」と残念がられていました。そんなご利用者様が、

目標であった「一度行ってみたかった公園」まで、歩いて散歩が出来るようになりました！きっかけは「10年ぶりに自分の力で外出したい」という思いから。帰りの道のりで、「昔もこうやって紅葉を眺めよったたい」と、嬉しそうに笑われたのが印象的でした。

公園の次には、初めてのコンビニにも挑戦！お弁当と大好きなお菓子を買いに外出することが出来ました！



次の目標達成に向けて現在も、すぽっとお出かけ中です!(^^)

New Face !! 心強い仲間が入りました。

佐賀県出身で4年前に熊本にきました。だいぶ熊本弁も自然と出るようになって慣れてきたなと感じています。私は人とお話をすることが大好きですので、まだまだ知らない熊本弁もあるのでぜひ教えてください！

また訪問でお邪魔した際にはたくさんのお話を聞かせてください。どんな事でも大歓迎です！ご利用者の方とたくさん笑って、楽しみながら色々な目標達成のお力になればと思います！よろしくお願いします！

作業療法士 リハビリデイ兼任 宮地 翔子 みやちしょうこ



9月よりスピットの一員となりました。今年4月に埼玉県から越してきました(実家は玉名です…)。2人の男の子に手を焼いている母ナースです。

埼玉県では2年半ほど訪問看護を経験させていただきました。訪問看護を始めた当初、最も驚いたのは利用者様はもちろんご家族様への様々な配慮やご利用者様を取り巻く環境を知る事が重要だということでした。それまでの看護師生活では改めて考えたことのない部分でしたので、まさに目から鱗、私の看護師としての考え方を広げてくれる経験でした。利用者様が、親しんだ地域・お家・ご家族・ご友人と不安なく生活できるよう、微力ですがお力になれば…とっております。

訪問看護スタッフ 正看護師/アロマアドバイザー 増田 操 ますだみさお





新年明けましておめでとうございます

いよいよ平成28年は近隣の市町村でも総合事業の開始、医療では診療報酬改定の時期を迎えます。2025年の地域包括ケアシステム構築へ向けて、専門職が地域へ出ていく準備を私たちは進めています。当社だけの損得を考えれば数多くの専門職を集めることは多大なコストになるため不適切だと捉えられるかもしれませんが、未来を考えたときには



EMIAS | To manage personal health and wellness



EMIASグループ代表
松井 亨 (中央)
Smile-スマイル-センター長
中村 智哉 (右)
Spito-スピット- 所長
武藤 勇志 (左)

会社を社会全体のモノにしておかなければなりません。これから突入する未曾有の時代に、私たちEMIASスタッフは「まっさきに挑戦していく」思いです。「まっすぐなサービス」をいつまでも忘れずに。本年も私たちEMIASグループをよろしくお願い申し上げます。

ちょっと!

知っ得リハビリ 「笑顔は寿命を7年延ばす!？」の巻

アメリカでは、医学だけではなく心理学などの研究分野からも健康問題に関して様々な発見が相次いでいるようです。そうした研究の一つに「笑顔と健康の研究」があり、今回はその結果をご紹介します!

〔笑顔と寿命の関係〕

普通の顔

作り笑い

笑顔



笑顔と健康に関する研究は、シカゴの臨床医カーマイン博士によってメジャーリーグの選手を対象に行われました。目元まで本当に笑っている選手は笑顔なしの選手よりも7歳も寿命が長かったそうです。面白いことに作り笑いでも笑顔なしの選手より寿命が延びていました。つまり、笑顔でいる事と健康には深い関わりがあるんですね。

前回のコラムでタバコを吸わないと寿命が約5年伸びるとお伝えしましたが、笑顔はタバコよりも寿命への影響が高い可能性があるのです。私たちスマイルは「〇〇〇」のコンセプトを掲げ、リハビリという手段で人々を笑顔に導いています。お手元にある名刺の裏面を覗いてみてください♪

Renewal

ホームページリニューアル



お待たせしました! スマイルのHPが新しく生まれ変わりました♪ スマホやタブレットでも見やすくなるよう改良しましたので、ぜひ覗いてみてください!! 新着情報も随時UPしていますので、お見逃しなく!!

光の森 リハビリ

検索

地域活性化プロジェクト

ジャムカフェ ~ あなたのまちには私たちがいます ~

20を超える医療介護機関と民間事業者が集まり、当グループ主催で地域イベントを行いました。当日は約200名の人々が来場され「安心して暮らせる町がここにあること」や「こんな素敵な仕事があるんですよ」ということを多くの方に知っていただき、年配の方から子供まで大盛り上がりでした。



通所介護・介護予防
光の森リハビリセンター



熊本市北区龍田町弓削 867-1
TEL.096-338-1060 FAX.096-338-1061
E-MAIL. reha_smile@emias.jp



訪問看護・訪問リハビリ
光の森リハステーション



熊本市北区武蔵ヶ丘 7 丁目 4-10
TEL.096-273-6404 FAX.096-273-6405
E-MAIL. reha_spito@emias.jp

