

Take Free

SMILE+SPITO

スマイル&スピット マガジン

magazine

3

2016.07

支え合おう



くまもと



健康に投資する時代へ

運動機器のニューアイテム

ご利用者インタビュー

熟睡の秘訣は毎日30分の〇〇？

在宅生活への第一歩

この夏、24時間はじめます

アロマ+リハビリの効果

ホームナースのある日の1コマ



健康に投資をする時代へ

昨年12月から二次予防事業の受託を開始し、これを機にインフォーマルサービスを見直すことで、より幅広い方へサービスを提供できるようになりました。健康のために「消費」をするのか「投資」をするのか。

生活をするために必要なものを消費と言い、将来の自分に有効に繋がるものを投資と言います。怪我の治療やリハビリなどは消費になりますが、予防のための運動は投資となります。今回整備したインフォーマルサービスは、「健康」という自己投資を続ける方に、より分かりやすく利用しやすい内容となっています。

その時の状況やご要望に合わせて様々な形でサービスを選択できるようになり、住み慣れたあなたの地域で、安心してリハビリを続けていくことができます。あなたも専門家によるマンツーマンでの個別リハビリを受けてみませんか？まずはお気軽に、担当者(理学療法士:中村)へご相談ください。



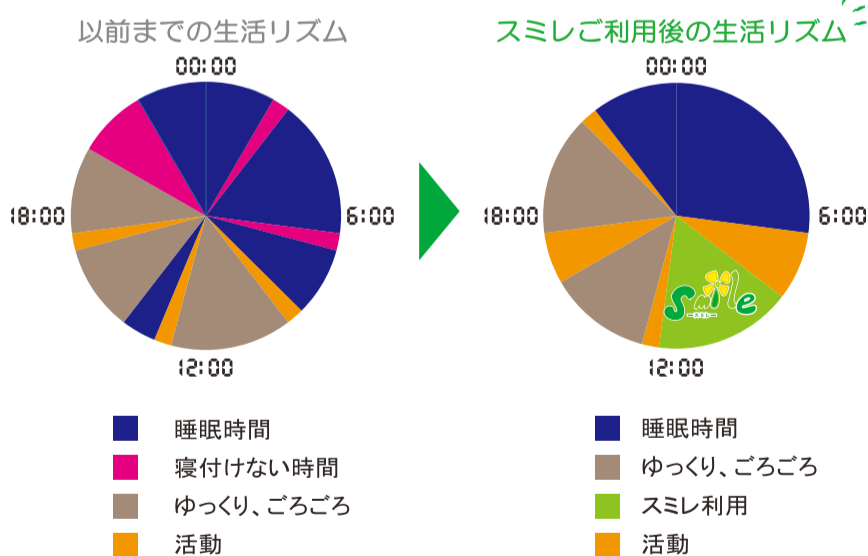
足の骨折後に、歩くのが不安定でスマイルを利用されるようになった方。地道なりハビリの成果で少しずつ歩行は出来るようになってこられました。しかし「夜は全然眠れないし、きつくて家のことも何もできない。」

歩行は安定したものの、そんな悩みを抱えていらっしゃいました。担当セラピストは『まず夜眠れるようにしよう!!』という目標を共に立て、毎日欠かさず取り組んだのが、「寝る前30分の腹式呼吸&ストレッチ」でした。

その結果、しっかり熟睡できるようになり生活リズムが確立され、料理などの家事にも取り組む元気が出てこられたようです。今では、他のご利用者に睡眠のコツをレクチャーされるぐらい睡眠マスターになっておられます。



このように我々理学療法士は、皆様の身体に直接触るのみならず、生活指導や自主トレーニング指導を行うことで生活全般を変えることもできるのです。



NEW スタジオをリニューアルしました！！



スタジオエクササイズを導入して早1年

スタジオのテーマは、「手が届きそうで届かない難しさ」であり、難易度は高めに設定しています。導入当初はあまりにもハードな内容だったため、「ついていけない」や「年寄りにはできん」などの意見も聞かれていました。我々も不安な思いでの船出でしたが、現在はそのような声は全く聞かれず、参加者全員の動きがピタッと一致するなど、確実にレベルの向上が見られています。そこで今回、理学療法士とスタジオインストラクターが中心となり、より効果の高い動きを取り入れた新・スタジオエクササイズを考案しました。

新しくした内容もすぐに習得されるご利用者が多く「もっと難しくしてほしい」や「次の更新はいつ?」と前向きな意見も多く聞かれています。



年齢は関係ない

スタッフ一同、人間の能力アップの可能性を改めて感じる事ができました。スタジオの希望者も多くなり、スタジオ空間の拡張も合わせて行いました。まだまだ拡張の予定もありますので、どしどし参加者をお待ちしています。

NEW 運動機器に新たなアイテムが加わりました

それがこの“リハウオーカー”です。ポリウレタン製の柔らかいマットに立つ事で不安定な環境を作り出します。この上で歩行練習をすると、あらゆる感覚受容器が刺激され、歩行に必要なバランスを保とうという体の機能を効果的に引き出す事ができます。

私たちの身の回りもよく見ると不安定な場所だらけです。道路も決して平坦ではありませんし、舗装されていても凸凹があります。その状況に合わせて足を始めとする体のあらゆる場所が柔軟に対応する事で、私たちは転倒せずに歩くことが出来ています。

この新アイテムを取り入れたことで歩行トレーニングの幅も広がりました。友人宅を訪ねたり、畑に行ったり、買い物に出掛けたりと自分らしい生活を取り戻すきっかけとなれば嬉しいです。



New Face !!

4月からスマイルに入職しました理学療法士の高橋莉奈です。趣味はドライブで、学生時代は九州の様々な所へ行きました。地元は健軍で菊陽周辺は知らない事が多いので色々教えてください！明るく笑顔で皆様のサポートしていきます！

理学療法士 たかはし りな
高橋 莉奈



6月からスマイルに入職しました、作取祥喜です。作取という名字は全国に17軒しかなく、初めて耳にする方が多いかと思います。4年間福岡に住んでおり久しぶりに熊本へ帰ってまいりました。久しぶりの熊本でも気持ち引き締まっております。皆様のお役にたてるよう日々精進し全力でサポートさせていただきます！

リハウオーカー さくとり よしき
フィットネススタジオトレーナー 作取 祥喜



この夏、24時間はじめます。

4月に熊本地方を襲った大地震。

「余震に対する恐怖心」「避難などによる身体の不活発」「生活環境の変化」など様々な部分に震災の影響が出てきます。

私たちは考えました。

長期的で不安な避難生活から安心できるご自宅へ帰っていただくためにできることは何なのか。それは医学的ケアが必要な方々の不安を取り除き、在宅生活を支援することです。

私たちは動きます。「**今後は在宅へ戻る!**」という次のステップへ。現状、ショートステイを利用されている方やご入院されている方が多くいらっしゃいます。その時に在宅生活を送るために必要なサービスとして、受け皿として。私たちは24時間365日のサービス提供を始めます。

「がん」や「認知症」、「精神的不安」などを抱える人々が増える時代。そして「高齢化」を迎えている時代。

そうした人々をどう支えるかが現在の国民的課題といえるでしょう。私たちスピットナースにとってその方たちこそ看護の対象者です。

ただ、その人たちが入院するのは人生のほんの一瞬だけ。人生の多くを過ごす在宅で自分らしく“生きる”ことを支援する。それがスピットが提供する訪問看護であり、地域看護なのです。

治療を第一目的とせず、病気や障害とともに家で暮らし続けることを支援する。

いのちと生活を看護(みまも)るスピットナース。
この夏、24時間はじめます



アロマ+リハビリ

例えば

「足が冷えるし、寒いし…外に出たくない。」
足の冷えとむくみ、認知機能の低下があるTさんは外に出ることが億劫になり、生活の活動量が低下。



→ アロマを活用

- 1 冷えとむくみの改善
- 2 アロマのいい香りで心地よい環境作り。心も身体もリラックス♪

アロマは香りによって様々な効果があります。今回はローズマリーカンファとレモングラス、ラベンダーをMIXしたアロマを使用しアロママッサージを実施。効果：靴下の痕がはっきりと残っていた足首も、アロママッサージ後は痕が消えて足先までぽかぽか効果が出ました。



→ リハビリ

認知面：Tさんの場合、「運動をしなければいけない」と「運動はいつもしている」の両方のお気持ちが交互に出てしまい気持ちが不安定。アロママッサージを行いながら、お気持ちを傾聴し不安な部分を聴取します。

身体面：アロママッサージと並行して下腿部のストレッチを行い、筋肉に直接アプローチ。その結果、筋力を発揮しやすい状態となり、筋肉のこりがなくなった事で「足が軽くなった」と足の動かしやすさを体感し、とても喜ばれておられました。



アロマ+リハビリの効果

アロマで足の冷えとむくみを解消、リハビリで筋力を発揮しやすくすることで「身体の状態が良くなった」と感じていただけました。それにより、閉じこもりがちな生活だったのが、訪問リハビリの時間は必ず外に歩きに行くことが出来るようになられました。



リハアロマ豆知識 知って良かったアロマの秘密

アロマは皮下組織に浸透し毛細血管から血管に入ります。この有効成分が体循環によって全身に行き渡り、身体的には筋肉のこりの緩和や血行促進、浮腫の軽減や痛みの緩和が図れます。

そこにストレッチを加えることで、通常のストレッチだと10分必要なところを5分に短縮することが出来て、日常生活に必要な練習のための時間を増やすことができます。

New Face !!

4月からスピットでお世話になります。

3人の子育て中の看護師です。小児科に長く勤務しておりましたので、訪問看護は初めてで不安もありますが頑張りたいと思います。

病院ではなく、住み慣れた家で生活が過ごせるようお手伝いが出来たらと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



訪問介護スタッフ/正看護師 たのうえ ゆうこ 田上 裕子

ホームナースのある日の1コマ ~Y様の訪問看護~

10:00 Y様のお宅に到着

「おはようございます。スピットです。」
「待ってっつたよ」

利用者の声や表情からも
当日の体調のヒントがあります。

- バイタルサインのチェック
- 入浴準備
(ベッドからシャワーチェアへの移動は介助ベルトを使用)
- シャワー浴介助 更衣
「気持ち良かったー、きつかったな。ありがとう」
「シャワーで温まると、痛みも少なくてよく動くよ」
- 両上下肢のリハビリテーションとマッサージ
- 口腔ケアや爪切りなどのケア 記録

Y様のプロフィール
頸椎損傷の為、四肢麻痺がありベッド上での生活。車椅子への乗降は全介助またはリフターを使用している。食事・排泄をはじめ、生活の全般で奥様の介護が必要。人柄は明るく、冗談を言うのが好きではっきりとした性格。



肩や背中中の張りが強く痛みとだるさを感じておられるY様。ラベンダーとマンダリンをブレンドしたアロマオイルを使いマッサージすると「翌日までポカポカして痛みがやわらぐ」と喜ばれています。

ご家族とのお話も大切です。ご利用者の様子はもちろん、ご家族の介護状況や療養上の相談、介護負担が大きすぎないかなどを確認します。

介護者(奥様)への指導

- ・排便困難がある為、食事指導
- ・オムツかぶれに対するアドバイス
- ・床ずれ後発部位(仙骨部、踵など)へクッションによる除圧の指導

11:30 退室 「今日はありがとうございました。また伺います。」

ホームナースのつぶやき

Y様の訪問時間は1時間半です。移動介助は転落や皮膚損傷のリスクがあり細心の注意が必要です。訪問を楽しみに待って下さっていますので、緊張する場面も多くありますが今日も一日頑張ります。

熊本地震から数か月 地域リハセンターとしてできること

熊本地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げますと共に一日も早い復興をお祈り申し上げます。

当社では4月に地域へ隔たりのないサービスを提供するために“地域リハセンター”を開設しました。そんな中での震災でしたが、今できることをやろうと、活動をさせていただきました。

震災直後から避難所として施設を開放して炊き出しを行い、災害関連死を防ぐために、避難所へ理学療法士・看護師を派遣しました。およそ2週間、地域包括支援センターやJMAT・JRATだけでなく、他の事業所や医療機関などと



地域リハ部門 リハセンター長 理学療法士：中村 智哉

連携をとり、被災された方を行政や広域支援へ繋ぐための活動を行ってきました。震災から2ヶ月以上経過しましたが、復旧・復興には大きな差があるようです。

震災直後は“今できること”が精一杯でした。しかし“これからできること”は数多くあると思います。今後も私たちは地域への活動を通して、住みやすく過ごしやすい地域(まち)づくりを行っていきます。

認知症の方とご家族が安心して暮らせる地域づくり

声かけが、その「いのち」を救う。



武蔵小学校区(熊本市北区)の徘徊者声かけ模擬訓練に、スマレとスピットのスタッフが、サポーター役として参加してきました。

認知症が原因で年間1万人以上が行方不明になっていると言われています。この現実の中、地域で私たちができることは、まずは声かけをする勇気を持つことだと再認識するとともに地域ネットワークの必要性を改めて感じました。

認知症に対する正しい理解や、声かけができる人材が地域に広がることで、認知症の方が一人で外出している時にも、さりげない見守りや気軽な声かけが期待でき、徘徊等による行方不明の予防に繋がっていくと思います。



今年2月にまえだクリニック主催で「ジャムカフェ at 楠 AED講習ver」が開催され、spito-ｽﾋﾟｯﾄ-からも訪問看護師と理学療法士が参加しました。

毎年約70,000人が心臓突然死しているという統計があります。しかし、身近にいる誰かが勇気を振り絞りアクションを起こせば、今まで助からなかった貴重な毎日3名の命を救うことができる可能性があります。

その取り組みが・・・

「push project」(プッシュプロジェクト)
胸をPUSH、AEDのボタンをPUSH、あなた自身をPUSH。

このプロジェクトは簡易型の心肺蘇生の普及を通じて、突然目の前で倒れた方を救命できる地域づくりを目指しています。胸骨圧迫(心臓マッサージ)は誰にでもできる救命方法です。それぞれが出来ることだけで構わないと思います。私たちはこのまちで誰かが突然倒れた時、一歩を踏み出すことのできる人をひとりでも増やすということに取り組んでいきます。

今回はおしろうタクシーの運転手の方々がメインに参加されていました。この方たちが、いつもまちを見守ってくださる存在になってくれるかもしれませんね。

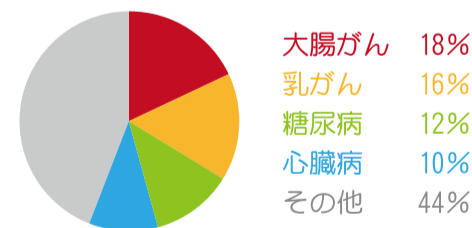


ちょっと! 知っ得リハビリ CHECK!

第3回「がんは運動で予防できる!？」の巻

運動しているとがんになる頻度(罹患率)が低いということは、疫学研究で証明されています。例えば、運動する男性は運動しない男性に比べてがん罹患率が16%低く(スウェーデンの研究)、運動する女性は運動しない女性に比べて乳がん罹患率が18%低い(アメリカの研究)と報告されています。また、複数の研究をまとめた解析では、大腸がん罹患率は、運動をしない人に比べて運動する男性が19%、運動する女性が11%低いことがわかりました。

■病気の原因が運動不足である割合



自転車の普及や家電製品のおかげで生活が便利になり、運動不足による病気が増えています。最近の研究では、病気の原因は運動不足が16%を占め、大腸がんは18%、乳がんは16%、糖尿病は12%、心臓病は10%が運動不足によるものと言われています。これは同時に運動すれば大腸がんが18%、乳がんが16%減ることを意味しており、運動をすることによりがんをはじめとした様々な病気を予防することができるという結果となりました。

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

