

## リハビリデイサービス颯とよたが あいち介護サービス大賞に入賞しました!

あいち介護サービス大賞(主催:一般社団法人 福祉評価推進事業団、共催:愛知県)は、「よりよい介護福祉の創造に向け、介護サービスの特徴的・先進的な取り組み事例を広く公表し優れた事例の事業所を顕彰する」取り組みであり、今年で5回目となりました。



大村知事(左)と表敬訪問した田中一成主任(右)

このたび、「リハビリテーションで地域に貢献する」という当法人の役割を踏

まえ、介護分野にも力を入れていることをPRするため、この賞に応募し、2015年から行っている「居宅訪問」の取り組みが入賞しました。

この取り組みは、居宅訪問だからこそできる自由度を生かし、実際の環境でのホームワークの確認や公共交通機関への同乗など、生活目標の達成につなげる近道を探すものです。今回の入賞は、スタッフが地道に実直に利用者さまと向き合い取り組んできたことが評価されたように思います。この経験を自信・誇りとし、「介護でもさんくろうさんだね♪」と地域の皆さまに受け入れてもらえるよう今後も尽力していきます。

広報誌めだか75号(2018年2月号)の4ページの記事に以下の誤りがありました。  
訂正しておわび申し上げます。

- 誤 2020年10月オープン予定      正 2019年10月オープン予定
- 誤 開設2020年10月1日(予定)      正 開設2019年10月1日(予定)

広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親んでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 76号(2018年5月) 年3回(2月、5月、10月)発行

表紙絵:「森のゼリー」坂尾 有美

発行責任者:加藤 真二 発行:医療法人 三九会  
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地  
TEL 0565-32-0282(代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内      サंकろう  
診療予約専用 ☎0565-35-3960



三九朗病院  
携帯サイト

# めだか MEDAKA

さんくろうニュース

## 5月号

2018年(No.76)



巻頭 新入職員を紹介します



医療法人三九会 三九朗病院



# 睡眠時無呼吸症候群

内科 いちもんじ いはぶ 一文字 功

「寝ているときに大きなびきをかいた後、息が止まる」と、ご家族から指摘されたことはありませんか。そのような方は、「睡眠時無呼吸症候群」という病気の可能性があります。

## どんな病気？

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が止まってしまう病気です。特に首の周りの脂肪が厚い人や扁桃が大きい人は、仰向けの姿勢で寝ると、重力で気道が狭くなるため、この病気になりやすい傾向があります。

よく寝た感じがしないため、日中に眠気が残ります。1979年にアメリカで起きたスリーマイル島の原発事故も、睡眠時無呼吸症候群をもつ作業員の注意力散漫によって引き起こされたと言われていています。また体内が酸素不足になるため、内臓に負担がかかり、高血圧症や糖尿病が悪化する原因にもなります。重症の睡眠時無呼吸症候群を放置した場合、約40%が8年以内に死亡するという報告もあります。

## 検査・診断は？

睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合、まず右のイラストのような機器を使って、睡眠中の血液中の酸素量を測る検査を行います。指先に小さなセンサーをつける



だけで、痛みもなく、自宅で手軽に行える検査です。この検査の結果から、減量や禁煙などの生活習慣の改善だけで無呼吸の改善が見込める方、精密検査が必要な方、すぐに専門的治療が必要な方に分けられます。

## 治療の方法は？

軽症の場合、生活習慣の改善で無呼吸を改善することができます。重症の場合は、CPAP（経鼻的持続陽圧呼吸療法）という治療を行います。これは右の写真のような機器を睡眠時に使用して、鼻に装着したマスクから空気を送り込んで気道を広げ、睡眠中の無呼吸を予防する治療です。この治療で昼間の眠気などの症状が改善し、生活習慣病に関連する多くの数値の改善が認められたという報告があります。



当院では睡眠時無呼吸症候群が疑われる患者さまの検査や、CPAP療法を行っております。もしご自身やご家族にお心当たりがありましたら、ぜひ一度、受診なさってください。



## 花粉症と睡眠時無呼吸症候群

一般的に睡眠時無呼吸症候群は、首やのどの構造により気道が閉塞します。一方で、鼻が詰まることも呼吸が止まってしまう原因のひとつです。花粉症などで鼻づまりがひどいと、よく眠れなくなり、疲れがとれず日中も眠気が続いてしまいます。日常生活の様々なリスクが生じる可能性が高くなるため、生活習慣の見直しとともに、花粉症も適切に治療しましょう。

# 退院支援クリニカルパス

～第2報～

リハビリテーション部 部長 **まつしげ よしお** 松重 好男

回復期リハビリテーション病棟に入院すると、医師、看護師、リハビリスタッフ、相談員に加え、管理栄養士や薬剤師など多くの医療スタッフが患者さまの退院に向けてチーム医療を行います。また、退院後もご家族や地域のケアマネージャーと協力し、安心して生活を送れることを目指します。どの職種がどの時期でどんな支援をするかをまとめて整理し、標準的な経過を説明するための計画書が「退院支援クリニカルパス」です。



## 退院支援クリニカルパスのメリット

- 入院から退院までの治療内容がわかるため、安心して入院生活を送っていただける。
- 患者さまがスタッフと同じ計画を共有することで、治療を受けるだけでなく、治療と一緒に参加している意識が持てる。

今後も継続的にパスの見直しを行い、より効率的で質の高い医療の提供を目指し、患者さまの目標に近づけるよう、一緒に治療を進めていきます。

## 退院支援クリニカルパスの例

時期：入院時～1～2週間ごろ

状態：症状が安定し、積極的なリハビリによる生活能力の向上が必要な時期

### ご家族・ご本人

#### ◆目標の決定

最初に目標を決めます。「家事ができるようになりたい」「近所の公園まで散歩したい」など、自分で立てた目標を持つことでモチベーションの向上・継続にもつながります。

#### ◆退院後の生活環境の確認

ご自宅の間取りや段差を確認し、個々の生活を想定したリハビリテーションを行います。

### チームアプローチ

#### ◆初回面接・評価・検査・リハビリ処方

医師がパスを使用して退院までの流れを説明。初回面接で状態を確認し、各医療スタッフへ指示を出します。

#### ◆評価・情報収集

各職種が専門性を生かした評価や情報収集を行い、それぞれの立場から目標に向けた計画を立てます。

#### ◆カンファレンス（治療の方向性の確認）

担当のスタッフが職種ごとの治療経過を報告し、同じ方向に向かって退院時に必要な治療が進められているか確認・修正を行います。

# 園芸リハビリ

リハビリテーション部 部長 松重 好男

園芸療法（園芸リハビリ）は1950年代にアメリカや北欧で広まり、現在、日本でも多くの施設や病院で取り入れられています。当院の患者さまからも「もともと農業をしていて、退院したら畑に行きたい」「花を育てるのが趣味でした」などの声をよく聞きます。そこで、昨年8月から、リハビリテーションセンターの2階のベランダを利用し、プランターで野菜や花を育てています。

## ● 園芸リハビリの効果

- ① 土を耕す、苗を植える、水をまくなど様々な作業工程がある
- ② 育つ楽しみと満足感がある
- ③ 野外で活動するため、気分転換になる。また、作業工程が「歩く・座る」などの動作の練習になる
- ④ 季節を感じながら収穫物を得る楽しみがある など



農業経験のある患者さまに作業の指導をしていただき、種をまいたり苗を植えたりして、収穫もできました。まだ、胸を張って「園芸療法」とは言えるほどではありませんが、植物に触れ、その成長を見守ることで、季節や自然を感じてほしいと思います。



負担のかからない介助方法  
& 家でできるリハビリ  
No. 19

## 自宅での自主トレーニング②

リハビリテーション部 作業療法士 田中 良典

通所リハビリでは、必要に応じて、自宅で行える自主トレーニングのメニューを作成しています。前回に続き、「自宅での自主トレーニング」の第2弾として、「腕とおなか周りに効果的な棒体操」をご紹介します。

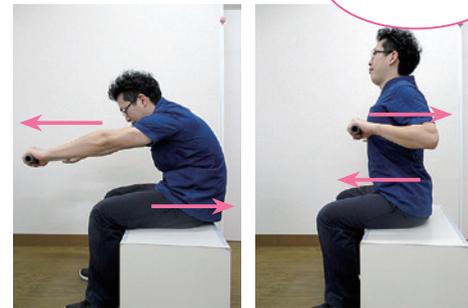


### 全身を使った棒体操

棒（新聞などを細く丸めたもの）を肩幅に持ってください。腕と一緒におなか周りを動かすことで、姿勢の改善やバランスの改善が期待できます。

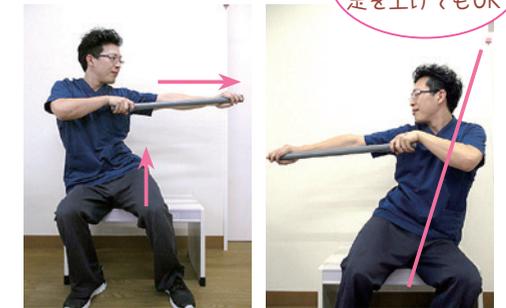
始めは姿勢を意識しながらゆっくり行いましょう。  
慣れてきたら少し早く行うことでバランスの改善につながります。

#### 【前後に動かす】



- ① 棒を前へ出し、骨盤を後ろに倒して背中を丸めます。
- ② 棒を胸の前に引き、骨盤を起こして胸を張ります。

#### 【左右に動かす】



- 棒を横に出し、出したほうのお尻を上げます。反対側も行います。
- ✕ 体が傾かないように注意。

### Point

あせらず  
できる範囲で!



- 始めは10回程度から開始し、慣れてきたら回数を増やしましょう。
- 痛みがあるときは休みましょう。

介護予防事業 ゆうゆうから

健康運動指導士 <sup>もり</sup> 森 <sup>あやみ</sup> 理美

あなたのニーズに合ったサービスをご利用ください!

# 介護予防・日常生活支援総合事業

「介護予防・日常生活支援総合事業」は、要支援の方の介護予防や生活支援の充実を図るためのサービスです。市町村と介護施設やNPO、ボランティア、民間企業などが連携し、掃除や洗濯、買い物などの生活支援から、運動や栄養改善などの介護予防活動まで、地域の実情に合った多様なサービスを提供しています。積極的に利用して介護予防に取り組みましょう。

### ◆ 利用できる方 ◆

- 介護保険の要介護認定で「要支援1・2」の認定を受けた方
- 要介護認定を受けていない場合、「基本チェックリスト」に該当する方（事業対象者）

### ◆ 利用するには ◆

#### 介護保険の要介護認定で「要支援1・2」の認定を受けた方

- ① 地域包括支援センターへ申請
- ② 地域包括支援センターがケアプランを作成
- ③ 介護予防・生活支援サービス事業（訪問・通所サービス等）または、介護予防サービスを利用



#### 要介護認定を受けていない方

- ① 地域包括支援センターへ申請
- ② 基本チェックリストによる判定を受ける

#### 「事業対象者」の判定を受けた方

- ▼ 地域包括支援センターがケアプランを作成
- ▼ 介護予防・生活支援サービス事業（訪問・通所サービス等）を利用

#### 「事業非対象者」の判定を受けた方

一般介護予防事業を利用

## 介護予防事業 ゆうゆう運動教室

ゆうゆう運動教室は、一人で運動をする自信のない方や今よりもう少し動けるようになりたい方を対象に、姿勢を意識した歩き方や自宅でも簡単にできる運動をご紹介します。

楽しく体を動かしたり、頭の体操をしたり、今より元気で活動的な生活を送れるように挑戦してみませんか？

### 対象者と参加費（負担割合証に準ずる）

週1回コース (送迎なし)	介護認定 要支援1・2の方 事業対象者 (基本チェックリスト該当者)	1割負担	1か月1,150円
		2割負担	1か月2,300円
週2回コース (送迎なし)	介護認定 要支援2の方	1割負担	1か月2,300円
		2割負担	1か月4,600円

※参加費は1か月分のため、欠席されても返金はありません。参加費は前月分を指定口座より引落としてさせていただきます。

**場所** SHIN-SHIN とよたスタジオ

**日時**

- 週1回コース 13:00～15:00 火曜日または金曜日(1日)
- 週2回コース 13:00～15:00 火・金曜日(2日)

**持ち物** 運動のできる服装・室内用の運動靴・飲み物・タオル

**運動内容**

- イスに座ったままできる体操
- 棒を使ってストレッチやバランストレーニング
- 姿勢を意識した歩行のトレーニングなど



● お問い合わせ .....  
介護予防事業 ゆうゆう (SHIN-SHIN とよた内) ☎ 0565-34-6272 (直通)