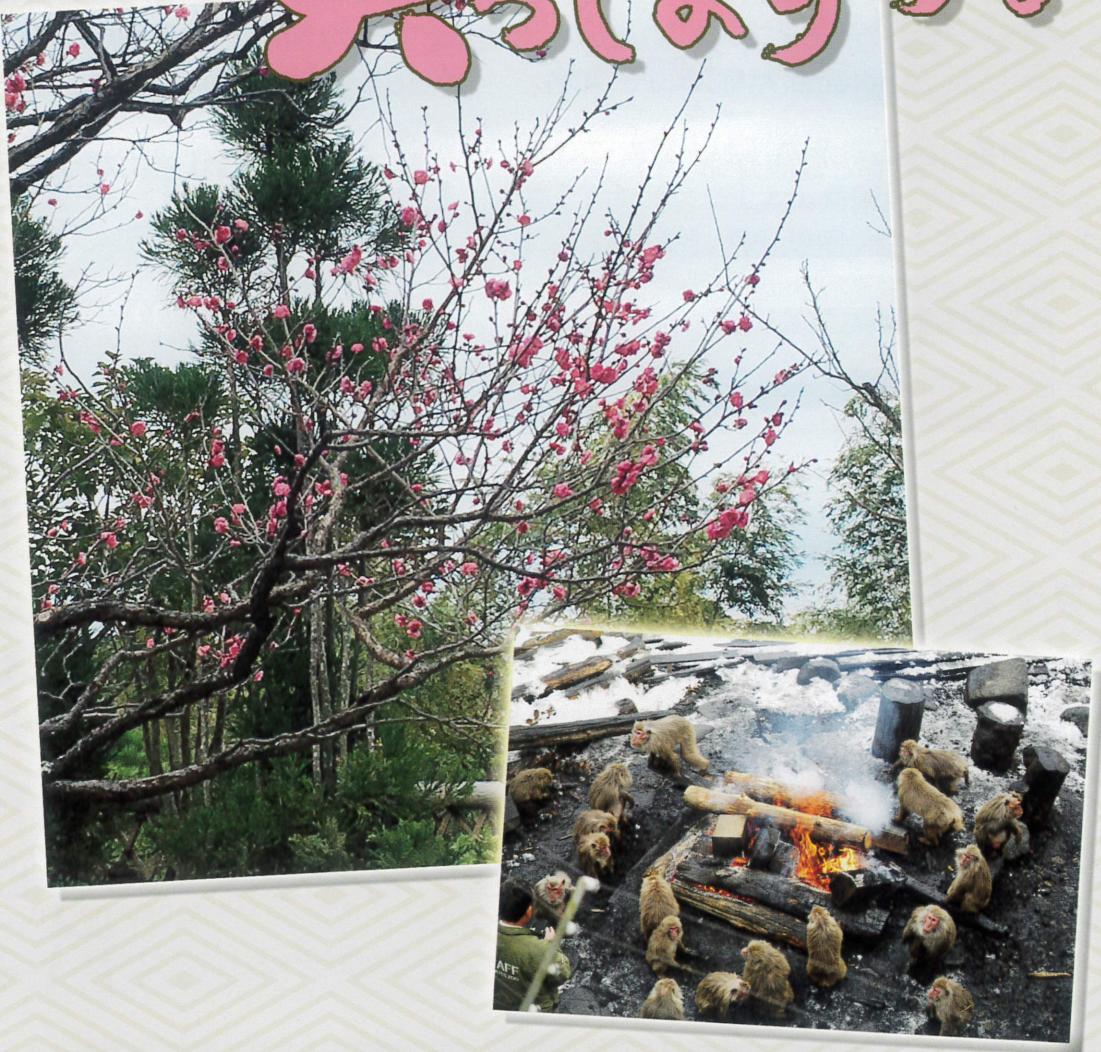


お元気ですか! 笑ってますか!



ページ紹介

- 1P・2P 当院ではロコモ予防に取り組んでいます!
自分の足で歩き、健康寿命も延ばしましょう
- 3P よさこいを楽しみました
- 4P 退院後のご自宅のリハビリ
- 5P 老人保健施設シルピス大磯の取り組み
- 6P レシピ紹介



当院ではロコモ予防に取り組んでいます！ 自分の足で歩き、健康寿命も延ばしましょう



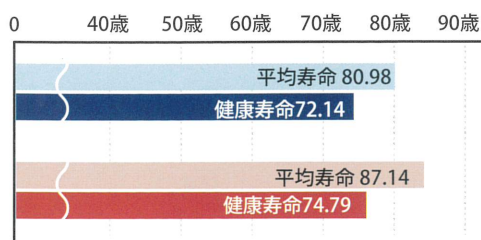
ロコモティブシンドロームって??

要介護状態の要因の第3位は高齢による衰弱、第4位は、骨折、転倒、第5位は関節疾患となっており、運動器の疾患は要介護位の原因の23.2%をしめている。高齢期になると、様々な運動器疾患が併存しているおり、2007年に日本整形外科学会は、「ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome、略称:ロコモ、和名:

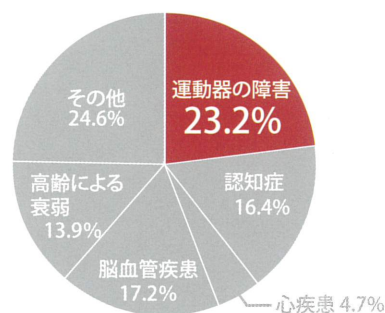
運動器症候群) という概念が提唱されました。

つまり、ロコモは運動器の障害により移動機能が低下した状態と定義されています。運動器全体の衰えが、歩行機能やバランス機能の低下をきたし、転倒や骨折による要介護状態になることから、ロコモについて理解し、食事と運動で予防していきましょう。

平均寿命と健康寿命



要支援・要介護状態になった原因



ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」とは？

ロコトレはたった2つの運動ですので、毎日根気よく続けましょう！

(腰痛、膝痛がある場合には、医療機関に相談しましょう)

バランス能力を付ける
ロコトレ

片脚立ち



下肢筋力をつける
ロコトレ

スクワット



柔軟性を高めたり、身体活動量をあげる工夫も行いましょう！

軽い体操 ゆるやかですが、大きな動きで筋肉や関節をほぐします。

ストレッチング 20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節をほぐします。

ポイント!

呼吸をとめないようにしましょう

ポイント!

20~30秒程度、ゆっくりのばしましょう

ポイント!

痛いと感じない程度に、適度に伸ばしましょう

ポイント!

ストレッチングをする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう

ポイント!

反動をつけたり、抑えたりしないようにしましょう

ロコモ対策の食生活とは どんな内容?

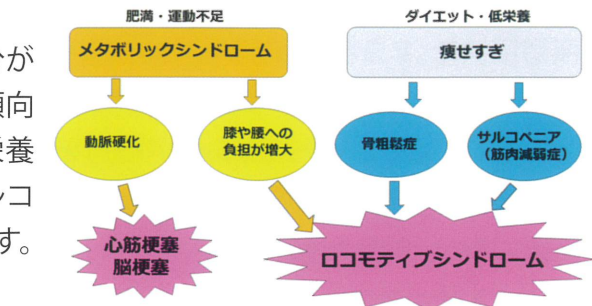
メタボも痩せすぎも要注意!
正しい食生活で運動器の
健康を守りましょう!



1 やせすぎとメタボに注意しましょう

高齢期では、痩せている人や血液中の栄養成分が低い人は、要介護状態になるまでの期間が短い傾向にあります。この状態を「低栄養」と呼びます。低栄養になるとロコモの要因となる骨粗しょう症やサルコペニア(筋肉量の減少)などが起こりやすくなります。また、太り過ぎは膝や腰への負担が増大します。

ロコモティブシンドロームを予防するには、若いうちから毎日の生活の中に運動習慣を持ち、栄養バランスのとれた食事を1日3回摂って、健康維持を図ること、骨と筋肉を強くすることが大切です。特に運動器の機能を保つためには、「5大栄養素」である炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを毎日3回の食事から摂ることが理想です。メニューは、主食(米・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・



きのこ・海藻・いも)、牛乳(乳製品)、果物で組み立てるようにしましょう。毎回メニューを揃えるのは難しいという方は、朝や昼に野菜がとれない場合は、夜にしっかり野菜や果物をとったり、野菜のたくさん入ったみそ汁を加えたりして、1日の食事、または1週間の食事でも総合的にバランスをとるようにしましょう。



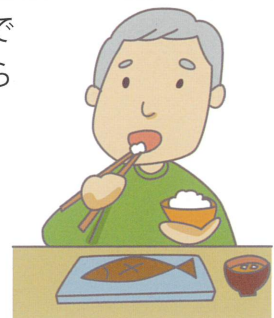
2 骨を強くする食事と筋肉を強くする食事をとりましょう

骨は常に、古くなった骨が吸収されて新しい骨が形成されます。骨をつくるために必要な栄養素は、骨の主成分でもあるカルシウムです。日本人のカルシウムの推奨量は、男性は18～29歳で800mg/日、30～49歳は650mg/日、50歳以上は700mg/日、女性は18歳以上で650mg/日とされています。

推奨量のカルシウムを摂るには、緑黄色野菜や海藻類を副菜で摂り、大豆製品を主菜で摂って、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品や小魚を食事に加えて摂るようにしましょう。また、カルシウムを効率よく腸で吸収するためにはビタ

ミンD(鮭やキノコ)や、骨の形成や維持に働くビタミンK(納豆や青菜)、骨の材料であるタンパク質(魚、肉、牛乳、大豆)、マグネシウム(大豆製品、海藻、魚介類)、葉酸(ほうれん草、春菊)なども骨の形成のためには必要です。筋肉をつくる主な栄養素のタンパク質は、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品に多く含まれています。タンパク質はアミノ酸から構成されており、食事からしかとることのできないアミノ酸(必須アミノ酸)もあります。必須アミノ酸は、身体で合成されないため、食事から摂取する必要があります。

タンパク質だけではなく、筋肉を動かすエネルギー源となる炭水化物(米・パン・麺類)や脂質(油、バターなど)とタンパク質の働きを助けるビタミンB6(マグロの赤身、カツオ、赤ピーマン、キウイ、バナナ)も合わせて摂るようにしましょう。



よさこいを 楽しみました

平成30年6月16日に東海市のよさこい鳴子踊りサークル「和(なごみ)」の皆様のご慰問がありました。

当日は病院4階ホールで患者さまも鳴子を持ち、「きよしのズンドコ節」「フォーチュンクッキー」を職員と一緒にリズムをとったり、掛け声をかけたりと皆さんの満面の笑顔で楽しい時間を過ごしました。
当院では入院中の楽しめる活動として、2ヵ月毎にお花見やスイカ割りなど季節に応じたレクリエーションにも力を入れています。



シルピス 秋まつり

平成30年10月21日(日)に老人保健施設施設シルピス大磯にて、秋祭りを開催しました。

地域貢献を目的に行った秋祭りは、近所の方やデイケアを利用されている方とご家族など多くの方が来場され、賑わいました。

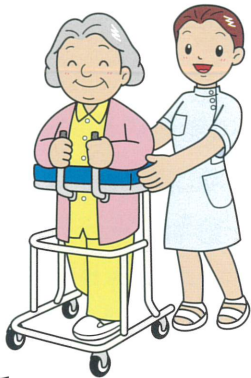


老人保健施設ならではの介護相談コーナーや認知症カフェ、体験コーナー、模擬店などの催しや災害時を想定した炊き出し訓練を行い盛り上がりました。



退院後のご自宅のリハビリ

突然ですが、問題です。 回復期リハビリテーション病棟におけるリハビリは入院中の患者さまへ相手に病棟やリハ室で行うものだけで充分でしょうか？



脳血管障害や骨折等の運動器疾患に対し急性期治療が済んでからは回復段階で効果の高いリハビリテーションを行うことで心身機能や日常生活動作・手段的日常生活動作を顕著に向上することができます。また回復期リハビリテーション病棟を退院後も心身機能を維持しつつ、家庭内役割や地域社会の参加と形を変え、ヒト本来の活動へ繋がっていくものです。

リハビリテーションにおいて、以前より医療介護連携推進の声が高まっており、平成30年度診療報酬改定において、以下が加わっています。

1

医療保険と介護保険の双方で使用可能な計画書の共通様式を新設し、当該様式を用いて医療機関から介護保険のリハビリテーション事業所に情報提供した場合を評価します。

2

医療保険疾患別リハビリテーションを担う機関において、介護保険の維持期・生活期のリハビリテーションを一貫してできるよう人員配置等に係る施設基準が緩和されました。

簡単に言うと、国から連携という課題が出ており、回復期リハ病棟の課題は数の充足から質の向上へと変化し、チームとして医療に当たるのは当然であり、その上でさらにどのようにリハビリテーションの質を上げられるか、地域とどう繋がること出来るかが問われています。

当院では以前より退院後の生活の様子を電話調査させて頂いていましたが、より深く患者さまの生活を支援することを目的に2018年4月から患者さまの希望や必要性を踏まえた上で、医療保険による訪問リハビリを再開しました。人員配置等に係る施設基準の緩和により入院中に対応したリハビリスタッフが週1回40分程度自宅に訪問し、退院直後の心身機能低下の予防や生活上の困りごとの解決、ご家族への介助伝達などを行っています。入院中から慣れているスタッフが訪問させて頂くので患者さまの状態の把握はもちろん、ご家族にも絶大な安心感があります。医療保険ですので介護保険の要介護認定を受けていない方も訪問リハビリは可能です。今のところ最大4回までの訪問となっていますが、要介護認定を受けている方では訪問リハビリ終了後も介護保険による訪問リハビリを受けることが可能となる場合があります。

さて、冒頭の質問に戻りますが、答えは充分ではありませんね。実際に自宅に戻られた後に気づく課題は意外と山積しており、患者さまやご家族には解決の糸口が見つからないことがあるかもしれません。そんな時は信頼と経験のあるスタッフにお任せ下さい。

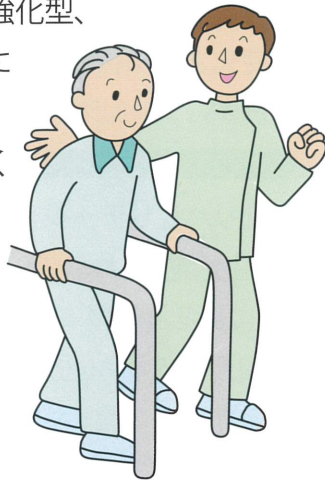
最後に、私たちは課題解決のみならず退院後の患者さまがどのように地域社会へ戻ることができるかを患者さまと一緒に模索していきたいと思えます。



老人保健施設シルピス大磯の 取り組み

老人保健施設とは？

介護老人保健施設は介護を受けながらリハビリをして在宅復帰を目指す施設です。平成30年4月に実施されました。介護報酬改定により、老健は5類型(超強化型、強化型、加算型、基本型、その他)に分類され、「在宅復帰・在宅療養等指標」に基づく点数によりどの類型に該当するかが決定する仕組みとなりました。



介護保険施設シルピス大磯の ご紹介

当施設では、入所相談の時に老健の機能や目的として、入所中や退所後も様々な専門職のスタッフが連携を図り、入所中に十分な支援ができることと、在宅復帰に向けて前向きな気持ちを持っていただけるよう心がけています。シルピス大磯の専門職スタッフの配置人員は、常勤医師1名、看護師12名、介護士37名、理学療法士3名、作業療法士2名、言語聴覚士2名、管理栄養士2.5名、相談員3名等多くの専門職が利用者さんのケアに携わっています。

入所後のケアはどのような内容？

入所前アセスメントの時に利用目的や身体状況だけでなく、在宅復帰における課題を明確にするため、入所前にご自宅を訪問し多職種間で情報共有を図り、暫定ケアプランを作成します。施設のスタッフが実際のご自宅の様子を知ること、退所後の生活のイメージを具体的に把握し、在宅生活を送る上で必要な動作を検討します。

退所後のサービス

退所後は、安心して在宅生活が過ごせるよう、さまざまな居宅サービスを利用いただき、在宅生活を継続できるよう支援をします。また、退所後には訪問指導を行い、在宅生活のフォローをしています。

安心して在宅へ復帰できるように

在宅へ帰られる際の退所相談は1ヶ月前を目安に始めますが、スムーズに退所支援に繋がっていくことができる様、居宅介護支援事業所のケアマネジャーには入所当初からご本人の状態やリハビリの様子について報告しています。さらにリハビリの目標が概ね達成されると、退所前訪問指導を行い、ご自宅で日常生活動作の確認を行います。

季節の素材を使ったレシピ

鮭とブロッコリーのソテー オーロラソース添え

228kcal
(1人分)



《材料》 2人分

鮭 1切れ (70g)
黒こしょう 少々
ブロッコリー 40g
じゃがいも 小1/2個 (50g)
オリーブ油 小さじ1 (4g)
ケチャップ 20g
マヨネーズ 10g
塩 0.3g

ベビーリーフ 5g
パプリカ 20g



たんぱく質
18.5g

脂質
24.2g

炭水化物
6.4g

塩分
1.14g

作り方

- 1 鮭を3等分にカットし、酒に付けて臭みを抜く
- 2 ブロッコリーは一口サイズにカットし、じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。
- 3 ブロッコリーとじゃがいもをラップに包み、600Wの電子レンジで2分程度かけて、やわらかくする。
- 4 フライパンにオリーブ油を敷いて、鮭、ブロッコリー、じゃがいもを炒めて、黒こしょうをふる。
- 5 ケチャップとマヨネーズを混ぜて半分を **4** にかからめ、半分を上からかける。
- 6 ベビーリーフとパプリカは、適当な大きさにカットして添える。

調理のポイント

ケチャップとマヨネーズを合わせて作ったソースです。本来は、ベシャメルソースにトマトやバターなどを入れたものをいいますが、様々なソースをお料理に活用することで、料理の幅が広がります。

組み合わせ例

鮭とブロッコリーのソテー
オーロラソース添え

オニオンスープ

パン

管理栄養士 馬場 正美

回復期リハビリテーション病棟・総合リハビリテーション承認施設

■ 善常会リハビリテーション病院 (95床)

☎ **0120-179-101**

〒457-0046 名古屋市南区松池町1-11 TEL 052-811-9101(代) FAX 052-811-9390

■ 老人保健施設 シルピス大磯 (103床)

☎ **0120-374-854**

〒457-0043 名古屋市南区戸部町3-55 TEL 052-811-5553 FAX 052-811-9429

■ 訪問看護ステーション さくら

☎ **0120-834-390**

〒457-0046 名古屋市南区松池町2-14 TEL 052-811-9356 FAX 052-811-9357

■ 善常会 居宅介護支援事業所

☎ **0120-558-996**

〒457-0046 名古屋市南区松池町2-14 TEL 052-811-9335 FAX 052-811-9362

■ 名古屋市南区北部いきいき支援センター

〒457-0038 名古屋市南区桜本町112 桜台コーポ1F

TEL 052-811-9377 FAX 052-811-9387

■ 名古屋市南区北部いきいき支援センター分室

〒457-0846 名古屋市南区道徳通3-46

TEL 052-698-7370 FAX 052-698-7380

■ 訪問看護ステーションたんぽぽ&居宅介護支援事業所たんぽぽ

☎ **0120-794-476**

〒464-0850 名古屋市千種区今池5-16-13 TEL 052-735-9799 FAX 052-735-8564

■ 社会福祉法人善常会

特別養護老人ホーム オレンジタウン笠寺 (80床)

〒457-0058 名古屋市南区前浜通2丁目1-2 TEL 052-811-5585 FAX 052-811-5685

病院理念 基本方針

- 温かい医療
 1. 地域リハビリテーションを通して、社会に貢献します
 2. 患者さまとの対話を重ねつつ、チーム・アプローチを実践します
- 支える医療
 3. 保健・医療・福祉のプロフェッショナルとして技術、知識、思いやりの心を追求します
- 信頼の医療
 4. 患者さまが安心してサービスを受けることのできる安全文化を醸成します
 5. 患者さまと職員の花顔が絶えない環境づくりをめざします

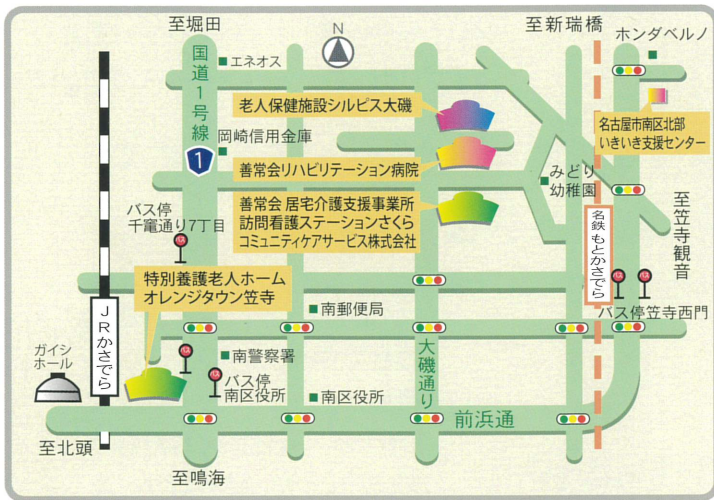
● コミュニティケアサービス株式会社

〒457-0046 名古屋市南区松池町2-14

TEL 052-811-9359 FAX 052-811-9618

協力機関

- ヘルパーステーション さくら (訪問介護) ☎ 0120-834-740
- さくらの湯 (訪問入浴介護) ☎ 0120-260-741
- 介護用品販売・貸与、住宅改修 TEL 052-811-9359
- 大衆食堂 (配食サービス)
 - 南部営業所 ☎ 0120-480-486
 - 北部営業所 ☎ 0120-895-897
 - 西部営業所 ☎ 0120-289-287

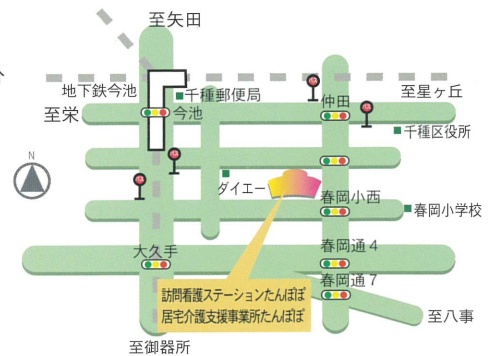


▲ 最寄り駅・停留所

- 名鉄
 - 本笠寺駅より徒歩5分
- JR
 - 笠寺駅より徒歩7分
- 市バス
 - 千竈通り7丁目より徒歩6分
 - 笠寺西門停より徒歩6分
 - 南区役所停より徒歩7分

▼ 最寄り駅・停留所

- 地下鉄 東山線 桜通線
 - 今池8番出口より徒歩5分
- 市バス
 - 今池バス停より徒歩5分
 - 仲田バス停より徒歩5分



写真とイラストで見る善常会のホームページアドレス <http://www.zenjokai.jp>

回復期リハビリテーション病棟・総合リハビリテーション承認施設

善常会リハビリテーション病院

〒457-0046

名古屋市南区松池町一丁目11番地

TEL 052-811-9101(代) FAX 052-811-9390

☎ **0120-179-101**

診療科目 / リハビリテーション科・内科・神経内科

外来診療 入院 訪問診察

通所リハビリテーション 訪問リハビリテーション



このマークの五つのマルは、在宅ケア・施設ケア・通所ケア・地域社会を表し、中心は患者さまを意味しています。グリーンは、やさしさ・思いやり・自然を。そしてブルーは技術・論理を表し、地域ぐるみのコミュニティケアをシンボライズしたものです。