



アルムの丘から

第 35 号

発行日 平成30年 7月 7日 編集・発行 グリーンアルム広報委員会

郵便番号:382-0034 住所:長野県須坂市大字仁礼7番地10 電話番号:代表026-215-2662

平成30年1月より、 訪問リハビリテーション「ウイングラス」を始めました

須坂市(峰の原を含む)、小布施町、高山村、長野市若穂地区にお住いの要支援・要介護認定を受けている方で、主治医が訪問リハビリテーションを必要と判断した場合に、ご自宅へ訪問し、リハビリテーションを提供します。

訪問リハビリテーションとは? 安心、安全にその人らしい在宅生活が継続できるように支援するサービスです。

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の国家資格を有したリハビリ専門職種が実際の生活の場へお伺いし、以下の①～⑥を目的としたリハビリテーションを行います。

- ① ADL (日常生活動作) の低下防止と向上
- ② QOL (生活の質) の維持・向上
- ③ 身体機能の維持・向上と寝たきり防止
- ④ 社会性の維持・向上
- ⑤ 精神状態の改善
- ⑥ 介護者である家族への支援・助言



医師の指示やケアマネージャーからの情報等に基づいて、訪問リハビリテーション計画を立て、以下の①～⑥のような内容を行います。

- ① 日常生活動作に関する訓練
- ② 自助具適用・使用訓練
- ③ 運動療法
- ④ 物理療法
- ⑤ 家族への療養上の指導及び相談
- ⑥ その他、適切な訓練等



*尚、当事業所の提供するサービスは、医療機関で行うリハビリテーション「治療」とは異なります。

実際の訪問リハビリについて、ご紹介いたします

訪問リハビリの一例

事例紹介

担当：作業療法士 早川

49歳男性 訪問リハビリを週2回ご利用されています。

現在、自宅内歩行は杖歩行にて自立されており、身の周り動作は自立されています。玄関上り框は手すりを使用し自立されていますが、手すりのない階段昇降は困難です。ご病気により左手足が不自由になりましたが、リハビリに励まれ、現在は、屋外での買い物や外出、趣味活動がもっと自由に行えるようになりたいとの希望があり、リハビリを頑張っています。

訪問リハビリの内容

全身の関節をよく動かし、目的とする動作に必要な筋力練習を重点的に行っています。



買い物に歩行により一人で自由に行きたいとの希望があり、また、外食にもバリアフリーの制限なく歩行にて行けるようになりたいとの希望があり、想定される様々な動作が安全に行えるよう練習しています。



商品を取る際は、普段支えとして使用している杖を放して右手を使えなければなりません。そのため、右手を放して安全に立てること、さらに中腰やしゃがんだ姿勢、手を高く伸ばした姿勢等でも安全に立つことが必要になります。また、万が一、杖や物を地面に落とした際でも安全に拾い上げることができる動作も必要になります。また、万が一転倒した際でも地面から自力で立ち上げられることも必要になってしょう。品物を運搬する動作も重要となります。



外食は事前にお店の情報収集が必要です。パソコンやスマートフォンの使用ができることで、より詳細な情報収集が可能となります。インターネットの使用環境についてもアドバイスさせていただきました。



お店の環境がわかることで階段や段差、店内のトイレや設備の状態もわかり、可能な動作能力かどうかの判断もでき、必要な練習や課題も明確になります。

最後に...

高齢化が進み、厚生労働省は団塊の世代が75歳以上になる2025年を目途に、重篤な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していくと提言しています。訪問リハビリは住み慣れた家・地域で生活し、自分らしい尊厳ある人生を最後まで続けられるよう、ご利用者様・ご家族様を支えていきます。

私たちが
訪問リハビリテーションを
提供します。



(介護予防) 訪問リハビリテーション「ウイングラス」

営業日 月曜日～金曜日 営業時間 8:45～17:30 電話番号 026-215-2662

☆ グリーン在宅介護支援センターです ☆

地域の皆様の心強い味方になります!!
私達ケアマネージャーにご相談下さい。



主任ケアマネージャー、ケアマネージャー、社会福祉士、精神保健福祉士、介護福祉士、認知症ケア専門士、歯科衛生士が在籍しています。

- ・病気や骨折で入院、退院後今までのような生活を送るには不安がある。
- ・最近親の物忘れが目立つようになった。一人暮らしなので心配。
- ・家のお風呂は一人で入れなくなってしまった。
- ・介護保険サービスを利用したいがどうしたらいいの？・・・等々



行政・病院等との橋渡しもお任せ下さい!
何も分からなくても大丈夫です!
私達専門職が一つ一つ丁寧に問題解決に向けてサポートさせていただきます

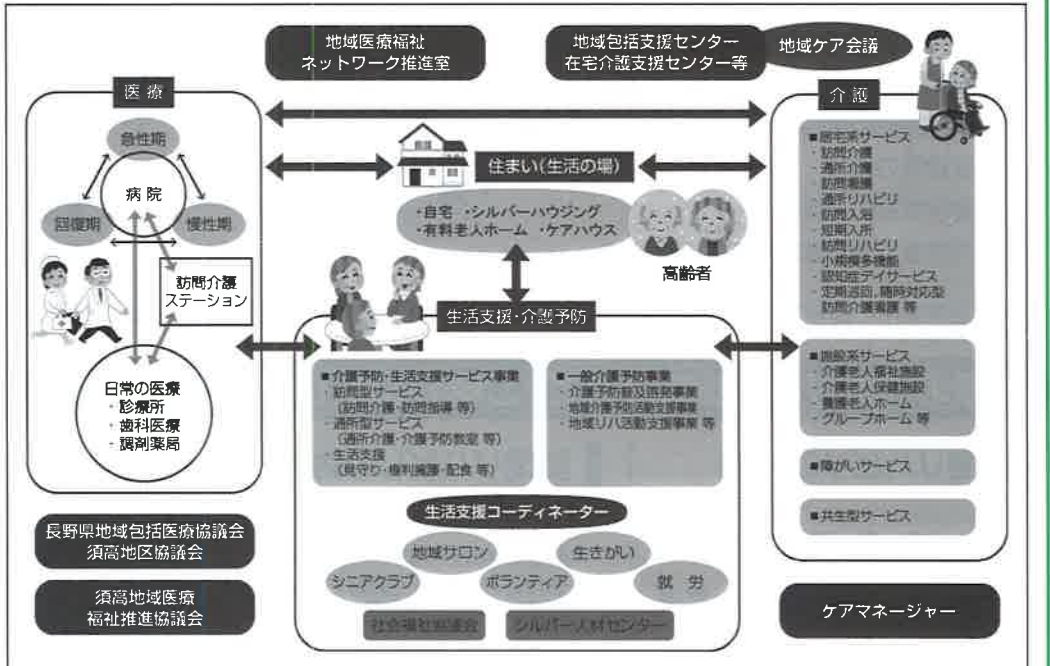
国が推進している「地域包括ケアシステムの構築」ってなんだろう??

高齢者が「住み慣れた地域」で介護や医療、生活支援サポート及びサービスを受けられるよう市区町村が中心となり、「住まい」「医療」「介護」「生活支援・介護予防」を「包括的に」体制を整備していくことを指します。

★「地域包括ケアシステム」は、今後も増加する高齢人口に対し、もともとは高齢期におけるケアを念頭におきスタートしました。医療、介護分野での連携システムの構築や、認知症対応等での包括的支援体制の構築を行い、地域の中で自立した生活が送れるよう必要な支援を提供していくことを目的としてきました。

しかし、昨今は高齢者だけではなく、障がい者や子育て支援にも共通するものと考えられるようになってきました。高齢者だけの課題ではなく、育児と介護を同時に担う世帯、高齢者と障がい者が同居する世帯等、複合的な課題を抱えた世帯や地域への支援にも応用可能な考え方とされています。

★行政や、病院、介護施設等それぞれが単独で支援するのではなく、連携を強化すると共に、今後はサービス提供者と利用者との「支える側」と「支えられる側」という単純な関係性に陥らないようにしていくことが必要です。さらには地域住民による支えあい、行政と住民による協働等、地域のあらゆる住民がともに支えあいながら暮らすことのできる地域づくりを目指しています。



休日相談会開催中!

日時 毎月第2・第4日曜日
午前10時～午後3時

場所 グリーン在宅支援センター
(グリーンアルム総合受付前)

平日、お仕事をされて市役所等に相談に行けない方もぜひご相談ください。

第15回 アルム祭

日時 7月29日(日)
午後1時30分～午後4時

場所 グリーンアルム複合施設

- ★ 舞台催し物
- ★ 喫茶・軽食
- ★ ゲームコーナー
- ★ 作品展
- ★ 骨密度測定
- ★ フリーマーケット

ぜひ、お越しください

梅雨独特のじめじめした毎日、気温や湿度もめまぐるしく変わり体調管理が難しい時期ですが、皆さん体調は大丈夫でしょうか?これから季節は夏に入っていきます。こまめな水分摂取を心掛け脱水には十分気を付けてください。

6月18日朝、大阪北部を震源とした地震が発生しました。これまでも広報誌発行の際、地震のタイミングが重なることがありました。地震に限らず自然災害が年々増えているように思います。私たちはそのために地震災害の恐ろしさを、どんなに時代が進んでも予知には限界があると痛感させられます。また、普段は便利な環境が際立つ都会ほど大きな地震の後は大混乱になることも露呈されます。この数年をみても大きな地震は各地で起きており、南海トラフ地震も「10年以内」に起きる確率は0%という専門家の意見もよく耳にします。そうした中、やはり大切なのは「備えること」が一番現実的で、私たちがすぐできることだと思います。いつかはなく、思いついたら今日でも行動し、水や食料を仕入れストックしたり、家族で意見を合わせておくことが大切です。

便利な世の中となり、なんでも簡単に情報は引き出し、顔の知らない人ともつながる世の中にはなりました。しかし、とりわけ災害の直後というのは、まず身近の人や環境とつながりを持つ必要があります。遠方ではすくすくかけつけることはできません。協力しお互いを助け合う「共助」の関係性は普段から持つておくべきです。本誌で特集した「地域包括ケアシステム」はこうした災害時にも応用できる考え方なのです。人と関わらずとも生活できる便利な時代になりましたが、直接人と関わる大切さも忘れられないようにしたいですね。

編集後記