

# こ ん に ち は



平成22年 第1号

新年明けましておめでとうございます。

皆様、良き新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

本年もご多幸な一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



横浜市都筑医療センター 職員一同

あけましておめでとうございます。

在宅でご療養中の皆様、いかがお過ごしでしょうか？寒いときは、温かいものを摂って喉をうるおしてください。体が温まると元気が出てきます。家族一緒に鍋を囲んで食べられるのもっと楽しいですね。

今年も1年、ステーションのスタッフの一同、皆様の在宅での療養をより快適に続けられるようご支援したいと思っておりますので、ご意見ご希望がありましたら、遠慮なくお申し出ください。主治医の先生方とも協力して御相談に応じていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

都筑医療センター 理事長 齊木和夫

## 花言葉

### 『葉牡丹』

「物事に動じない」「利益」  
「慈愛」「祝福」「愛を包む」



葉がキャベツに似ていることから「花キャベツ」という別名もあるそうです。重なり合った葉が牡丹のように美しいことから「葉牡丹」と呼ばれるようになりました。

### 【編集後記】

長らく年賀状のやり取りが途絶えていた大叔母から、昨年よりお手製の年賀状が届くようになりました。どうやらデイサービスで作ったようです。今年は貼り絵のきれいな年賀状が来ました。我が家に届いた年賀状の中で一番手が込んでいます。92歳になった大叔母のエネルギーに脱帽・・・

松田 圭子



## 《在宅のリハビリは、どういうものですか?》

在宅でのリハビリは、皆様がイメージされているリハビリとは少し違います。  
まず、病院と在宅のリハビリの違いを見て下さい。

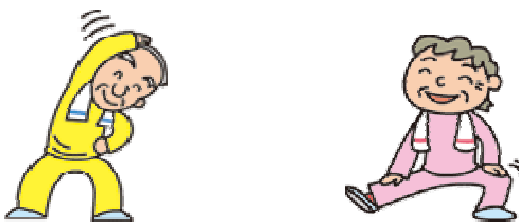
病院のリハビリ	急性期・回復期	身体機能の早期改善を目指したもの
在宅のリハビリ	維持期	生活機能の維持向上を目指したもの

在宅におけるリハビリは、維持期のリハビリテーションで、①体力や身体機能の維持もしくは改善、②行動意欲の向上、③生活環境の整備により日常動作を自立して行えるようにするためのものです。日常動作とは、食事・着脱衣・入浴・トイレ・移動など生活をする上での基本的な動作です。

なぜ、上記の①～③が日常動作を行うことへの支援に繋がるのでしょうか?

- ① **体力がなければ自立した生活は送れません。** 家庭内であまり動くことのない生活を送っていると、体力や身体機能は低下するばかりです。できる限り離床すること、屋外に出ること、また、体操やレクリエーションなどの活動に参加することで、体力や身体機能の維持を図ります。関節の拘縮を予防し筋力の低下を防ぐ訓練、そして、残された身体機能を生かし、日常動作を行えるような指導（介護者への介助の指導も含む）もリハビリの役割です。日頃の何気ないケアの継続も、リハビリ機能を果たしています。
- ② **ご本人の意欲がなければ、リハビリを効率的に生かすことはできません。** 行動意欲の向上を図るため、活動への動機づけをし、日々の生活の中で『実際にできること』を、最大限に引き出せるように働きかけます。生きがいや楽しみが意欲の向上に大きな力となります。
- ③ **環境整備（住宅改修・日常生活用具・介護支援機器・自助具）が、日常動作を自立して行うために、大きな役割を果たします。** そのためリハビリでは、環境整備を行うための助言も行います。例えば、手すりの設置、段差解消の助言など。それから、福祉用具や自助具の活用の指導および助言などです。

①～③は介護負担の軽減にも繋がります。



### 目安箱

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますよう、お願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
	TEL	045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL	045-911-6100
看護・介護・福祉用具	FAX	045-911-6700
居宅	FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.yokohama.kanagawa.med.or.jp/ward/tsuzuki/>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅医療と介護』からお入りください。