

# こ ん に ち は



平成24年 第7号

梅雨明けの晴天がまぶしく

木々の緑も一段と輝きを増してまいりました。

## ～訪問リハビリの話～

訪問リハビリとは、ご自宅で療養中の方のもとに、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が伺いリハビリを行うサービスです。身体の機能回復や維持のための訓練だけでなく、住み慣れた環境の中で、その方に応じた日常生活動作訓練や精神的サポートなどのリハビリを行い、ご自宅で安心して生活が送れるように支援します。訪問リハビリを必要とする方のご状況に応じて、介護保険または医療保険のいずれかが、適応されます。

訪問リハビリを受けるには、**主治医の許可(指示書)**が必要になります。



### § 具体的なサービス内容 §

- 関節拘縮の予防・改善
- 座位・起立・歩行の練習
- 筋肉の維持・強化のための運動
- 食事・排泄・入浴・更衣などの日常生活動作の練習
- 呼吸器疾患に対しての呼吸リハビリ
- ご家族への介助方法の検討・指導
- 福祉用具・住宅改修についての助言



### 通所リハビリとの違いは？

訪問リハビリ	通所リハビリ
◆1対1で行われるため、より個別にその方のペースに合わせた対応ができます。	◆個別リハの他にレクリエーションや趣味活動があります。
◆住み慣れた家で日常生活に即したリハビリが可能になります。	◆他者との交流があり、精神面での活性化に繋がります。
	◆食事や入浴などのサービスも受けられます。

### うるう秒の話

7月1日はうるう秒のため、一秒長い日でした。うるう秒は、天体の動きに基づく時刻と、原子の振動周期に基づく原子時計の時刻が、ずれないように調整するものです。うるう年は4年に1回と決まっていますが、うるう秒は、いつ追加するかは決まっていないそうです。

### 編集後記

金環日食、ロンドン五輪、うるう年にうるう秒など、半年たちましたが、色々な事がある一年です。しかし、もう折り返しにきました。年が経つのが早いです。(佐藤)



本格的に暑くなってまいりました。  
熱中症と食中毒にはくれぐれもお気をつけ下さい。

## 熱中症予防には、毎日の食事から。

暑い夏に何より気を付けたいのは、熱中症です。十分な水分補給を心掛けて、節電は、無理のない範囲で行って下さい。



また、水分補給と同様に大切なのが毎日の食事です。食事をきちんと摂る事により、栄養はもちろん、食物から水分が吸収され、

塩分も摂ることができます。暑い夏こそしっかり食べて熱中症を予防したいですね。



## 食中毒予防の三原則

### ① つけない

生肉・生魚を扱った手で、つい蛇口などに触れてしまふと、そこから菌が繁殖してしまいます。



### ② 増やさない

夏場の常温解凍は、菌が増える要因になりますので、ご注意下さい。

### ③ 殺菌する

洗い物のスポンジは、洗剤がついていても雑菌の温床になっています。まめに殺菌・消毒を行いましょう。

## 6月の勉強会

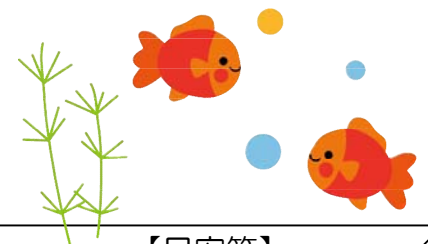
◆今年も葭田美知子先生をお招きし、移乗移動動作や排泄ケアの講義・実技研修を行いました。

介助される方が、介助者に対して「安心して任せられる」と感じていただけるような関係作りは、とても大切なことです。

毎年この研修を繰り返すことで、スタッフ一人一人が、自身自身のケアを振り返り、より一層精進しなければと気持ちを引き締める機会となっています。



◆医療製品メーカーさんより、ストマ装具（人工肛門）の新製品を紹介して頂きました。



## 【目安箱】

ご意見、ご要望などは、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 看護・介護・福祉用具 居宅	TEL	045-911-6100
	FAX	045-911-6700
	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.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。