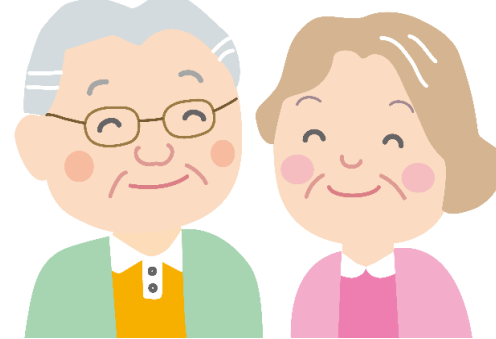




老健って、  
何？

介護老人保健施設、「老健」って  
どんな場所なの？



介護老人保健施設(以下、老健)は、社会福祉法人や医療法人などが運営する、介護施設です。

一定期間に限定してリハビリと医療ケアに集中して取り組み、在宅復帰を目的とした施設で、入居者は、収入や課税額に応じた助成制度や補助金を受けつつ、在宅復帰につながるケアやサービスを受けることができます。

老健のメリットは、リハビリ体制や医療ケアがほかの介護施設や老人ホームよりも充実していることです。

医師と看護師の配置が義務付けられているのをはじめ、理学療法士や作業療法士なども常駐しています。

## 通所リハビリテーション

たいそう



見龍堂メディケアユニットの中にある通所リハビリテーション(デイケア)は、食事・入浴というサービスもありますが、リハビリテーション(機能訓練)を行い身体機能や生活機能の改善を目的とし、医師の指示のもとリハビリテーションの専門職である理学療法士や作業療法士による個別的なリハビリが受けられる施設です。

コロナ禍において、安心してご利用して頂けるようパーテーションの設置・お迎え時の体温測定・消毒・換気などに努めています。

『在宅生活を続けたいが動きが悪くなってきている』『退院後の在宅生活に不安を感じている方』など、ご利用を希望される方がいらっしゃいましたら、担当ケアマネージャーにご相談ください。

リハビリ



いちご狩り

## 介護

介護士は食事や入浴、排せつ、移動等の介助が必要な部分のお手伝いを行います。また介護業務だけでなく、余暇活動で、体操や歌、ボール、かるた、パズル等を行い、毎日利用者様に楽しく過ごして頂けるようにスタッフ一同頑張っています。

### お家でも使える 介護のポイント

#### 排泄・オムツの当て方のポイント

- 1,体を横向きにして、体の中心とオムツの中心を合わせます
- 2,立体ギャザーに手を添えて軽く伸ばし、大腿の付け根にギャザーが当たるようにフィットさせます
- 3,オムツ全面の左右上端を斜め上に広げるようにフィットさせて、腹側のセンターラインを体の中心(おへそ目安)に合わせます
- 4,オムツが体にフィットするよう下から上の順にテープを止めます



### 栄養課

#### 食事のポイント

- ・姿勢を整えましょう
- ・一口ずつゆっくり、飲み込んだことを確認してから次の物を摂取するようにしましょう
- ・食後30分は上半身を起こしておきましょう

#### 免疫力と栄養

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い「免疫力」について注目されています。

私たちの持っている免疫は、エネルギー、タンパク質、脂肪酸、食物繊維、ビタミン類、鉄、亜鉛、セレン、銅、乳酸菌などの多くの栄養素がいろいろな形で関わっています。

高齢者では、エネルギーやタンパク質 不足による痩せなどで、インフルエンザワクチンの摂取後の抗体陽性率が著しく低くなり、感染予防率も低下する事がわかっています。

ビタミンは足りないと、免疫に関する細胞機能の低下を招きます。

ミネラル不足は抗体となる免疫グロブリンのレベルを低下させます。

また一方では、肥満や糖尿病などの栄養過剰により、免疫低下をおこしやすくします。

食事から摂れる多くの栄養素が総合的に作用しながら、ウイルスと戦い健康を維持しています。

いろいろな食品から栄養バランスの取れた食事をする事で、免疫に関するすべての成分を摂取するのが、科学的にみても望ましいことです。

主食、タンパク質のおかず、野菜のおかずを組み合わせることで、バランスの良い食事を摂ることが出来ます。生活習慣病の予防や改善にも効果が期待できます。

免疫力をつけて、ウイルスに負けない身体を目指しましょう。





# リハビリ

いまだ新型コロナウイルス終息が見えず、不安な日々を過ごされていることと思います。感染予防のために、外出自粛は大切です。しかし、自粛で運動不足になると、体力低下や精神的ストレスに繋がります。これらは免疫力にも影響します。免疫力を高めるためには、適度な運動と栄養管理が大切です。下記に自宅で出来る簡単な体操を載せます。無理のない範囲で運動を行い、バランスの良い食事を摂取して、ウイルスに負けない体づくりをしましょう。

また自粛で自宅に居る時間が長く、TV視聴やスマホ・パソコンの使用時間が長くなり、眼球疲労や肩こりに悩まされる人も増えています。下記に肩こり予防体操も載せますので合わせて行ってみてください。

## 肩こり予防体操



①肩上げ運動(10回)  
両肩をゆっくりと上下させます。(3秒かけて上げて3秒かけて下します)



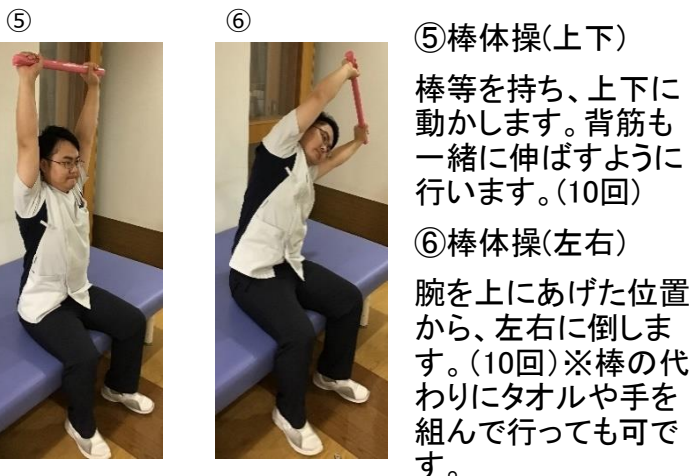
②外開き運動  
写真の姿勢から、手を外に広げます。広げた状態で5秒静止×10回繰り返します。(広げる時に肘を体から離さないようにしましょう)



③両手組み運動  
両腕を頭の後ろで組みます。同様に背中(腰付近)でも組みます。5秒静止×10回繰り返します。



④肩回し運動  
手は肩付近をもって肩甲骨を大きくゆっくり動かすイメージで行います。(前後5周ずつ)



⑤棒体操(上下)  
棒等を持ち、上下に動かします。背筋も一緒に伸ばすように行います。(10回)

⑥棒体操(左右)  
腕を上にあげた位置から、左右に倒します。(10回)※棒の代わりにタオルや手を組んで行っても可です。

## 健康体操



①腹筋(10回×3set)  
両膝を立てて仰向けに寝ます。へそを見るように頭を上げます。手はおなかを触り腹筋が硬くなる事を確認します。



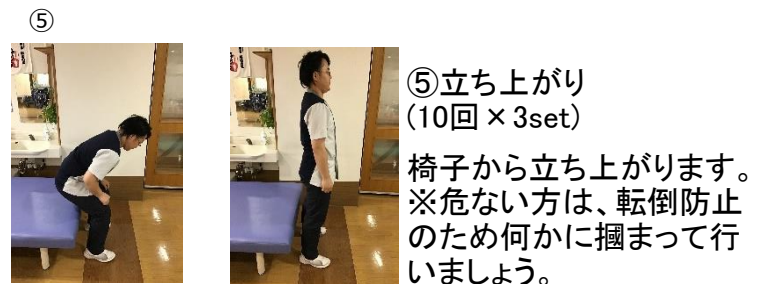
②尻上げ(10回×3set)  
両膝を立てて仰向けに寝ます。お尻の穴をすぼめるように力を入れて、浮かせます。手はお尻の筋肉が、硬くなるのを確認します。



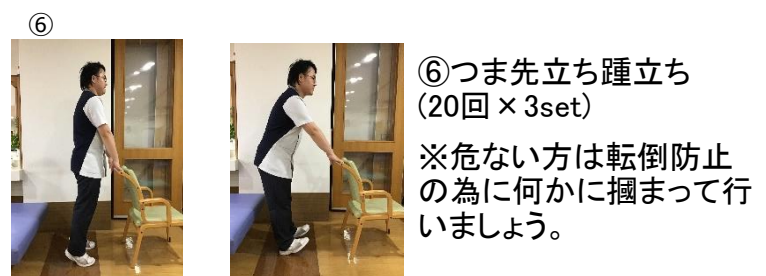
③膝立ち  
片膝を床に着け、反対の足を立てます。10秒静止したら、反対も行います。(片足5回ずつ)



④片足立ち  
10秒静止します。両足行い片足3setずつ行います。(危ない人は何かにつかまりながら行います)



⑤立ち上がり(10回×3set)  
椅子から立ち上がります。※危ない方は、転倒防止のため何かに掴まって行いましょう。



⑥つま先立ち踵立ち(20回×3set)  
※危ない方は転倒防止の為に何かに掴まって行いましょう。

※痛みが有る場合は無理をしないでください  
自分の身体機能に合わせて回数を調整してください

# 看護

## 現代において他人事ではない認知症

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

「認知症」とは老いに伴う病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）をいいます。

我が国では高齢化の進展とともに、認知症の人数も増加しています。65歳以上の高齢者では平成24年度で、7人に1人程度とされています。

	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な変化	脳の神経細胞の変形や脱落
物忘れ	体験した事の一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験した事をまる事忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽい事を自覚している	忘れた事の自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

## 家族や周囲はどうすれば？

認知症になる可能性は誰にでもあります。私たちと同様、認知症を患った方々の心情も様々です。認知症の人は理解力が落ちているものの、感情面はとても繊細です。あたたかく見守り適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていくでしょう。さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症するケースがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。家計を支える働き盛りの家族が認知症になってしまったら、経済的な負担や心理的ストレスはとても大きいものです。そのため、早期発見・早期治療がより一層重要となります。早めに専門医やお近くの「もの忘れ・認知症相談医(オレンジドクター)」等へご相談ください。

参考HP：政府広報オンライン<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>

医療法人矢尾板記念会  
介護老人保健施設見龍堂メディケアユニット

〒321-2345 日光市木和田島3008-8  
TEL 0288-32-2213  
FAX 0288-26-5601

