vo1.3

みゆき会便り

平成30年7月15日 発行 発行人:医療法人みゆき会 鹿児島県日置市日吉町日置390-1 http://www.miyuki-clinic.net/



STOP!	熱中症	P2·3
-------	-----	------

専門職の仕事	P4
みゆき会の事業所紹介	·P5
地域の皆様とともに	P6
編集後記	·P6

大汝牟遅神社の千本楠

樹齢800年以上と推定される大楠があたかも竜が寝ているように連なりまた天空高く梢を伸ばし、20数本しかない楠が千本あるように見えます。倒れ伏して朽ちた根回り18mの楠が親木とされ、神話によると大汝牟遅命(おおなむちのみこと)が楠の木の杖を地に差し、これが根付いて親木となり増えたと伝えられています。

ドラマやCMのロケ地として知られる大汝牟遅神社は、神聖な雰囲気漂うパワースポットでもあり、心がスーッとリラックスするのを感じます。また病気平癒(医療・医薬)、事業繁栄、縁結びにもご利益があるようです。

【大汝牟遅神社】

住所:日置市吹上町中原2263

STOP! 数中症

夏ですね!

暑さには強いから 大丈夫! 扇風機があるから 大丈夫! お茶を飲んでいるから 大丈夫! お金がもったいないから 大丈夫! トイレに行きたくないから 大丈夫!

と思っている あなた。





手の甲をつまみあげた痕が戻らない 富士山が残ったままの方は脱水症・熱中症の予備軍です。

まず、スポーツドリンクを一杯飲んでから続きを読んでください。

《脱水症と 熱中症 の違いって?》

一言でいうと「熱中症」の中に「脱水症」が含まれ ています。高温環境で運動や活動を行うと体温が上 昇します。体温が上昇すると体が体温を下げようと して汗を出します。汗は蒸発するときに気化熱を奪 い体温を下げます。さらに発汗が続き体液が失われ る(脱水症)と、体は体液のそれ以上の喪失にブレー キをかけるために発汗にストップをかけます。する と発汗で体温が下げられなくなり、体温が上昇し障 害が起こります(熱中症)。

「熱中症の発生メカニズム」 体温上昇 ⇒ 発汗 ⇒ 体液不足(脱水症) ⇒ 発汗ストップ ⇒ 熱中症

《熱中症患者の7割が高齢者で 高齢者のうち4割は屋内で発症…!》

熱中症は暑い屋外で重労働をする人が多いと思われが ちですが、高齢者の場合は屋内で起きることが多いで す。狭いトイレ、火を使う台所、湿気のあるお風呂な どが特に危険と言われています。



《熱中症の予防対策》

熱中症の予防の基本は脱水症の予防。そのためには ①内的な予防と ②外的な予防があります。 内的な予防は脱水症に対する防衛体力を養うこと、外的な予防は脱水症を起こしやすい環境の 改善です。それぞれ詳しく見ていきましょう。

対策①. シーズンを通して 暑さに負けない体づくりを続けよう



●水分をこまめに摂ろう

喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。 スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズに でき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



●塩分をほどよく摂ろう

過度に塩分を摂る必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分を摂りましょう。大量に汗をかく時は、特に塩分補給をしましょう。ただしかかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合はよく相談の上、その指示に従いましょう。



●睡眠環境を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコン・扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠る事で翌日の熱中症を予防しましょう。



●丈夫な身体を作ろう

バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な身体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

対策②. 日々の生活の中で 暑さに対する工夫をしよう

●気温と湿度をいつも気にしよう

今自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

●衣服を工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性の良い生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶと良いでしょう。

●室内を涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。 過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と 我慢してはいけません。

●日差しを避けよう

帽子を被ったり、日傘を差すことで直射日光を 避けましょう。またなるべく日陰を選んで歩い たり、日陰で活動したりするようにしましょう。

もし体調の変化を感じたら早めの受診を心がけましょう。

(看護師 古市)

専門職の仕事 ①

~リハビリテーション部門より~

みゆき会には医療・介護に携わる様々な職種のスタッフがいます。 今回はリハビリ職にスポットをあてました。

●「理学療法士 と 作業療法士 の違いって…?」

理学療法士は寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなど、日常生活で必要な 基本動作ができるように運動療法や物理療法を用いて身体の基本的な機能回復 を行う専門家です。

作業療法士は食事をする、着替える、お風呂に入るなどの日常生活を送る上で 必要な機能回復をサポートします。家事、手工芸、園芸などあらゆる作業を用 いて、身体と心のリハビリテーションを行う専門家です。

●「リハビリ と あんま (マッサージ) って似ているけど…?」

あんまとは体をさすったり、揉んだりする「行為·手段」を意味します。リハビリテーションとは本人が望まれる生活ができるようにするための機能回復や、 住環境づくり、生活の工夫など多くの意味を含みます。

リハビリではその目的のために色々な行為をおこないます。マッサージはリハビリの一手段と言えます。またリハビリでは患者様に能動的に動いていただく必要があり、マッサージは受動的な行為になるため主体的な手段になりません。

マッサージは気持ちよさを目的としそれが大きな価値のひとつです。医療的に も重要な感覚だと思われますが、現状では主に血流促進や疲労回復、リラクゼーション目的でおこなわれる手技になります。

● 専門知識を活かした活動内容

当院デイケアでは理学療法士1名、作業療法士2名が勤務しており、マンツーマンでじっくりとリハビリをおこないます。また利用者様の身体の悩みや自宅での生活の中の困りごとにアドバイスをしたり、自主トレーニングの指導をしたりしています。

在宅でのリハビリを希望される方には訪問リハビリをおこなったり、日常生活を円滑に行うために福祉用具の選び方や使い方についての指導をしたり、住環境の整備を提案したりしています。

またその専門知識を活かし、日吉町内で行われる筋ちゃん広場(健康教室)における講師活動などにも従事しています。

お困りのことがあればリハビリスタッフにご相談ください。理学療法士、作業療法士それぞれの視点からアドバイスいたします!



理学療法による機能訓練



作業療法による巧緻性運動

※巧緻性運動…ボタンを押す、 針に糸を通すなどの、指先を 使った細かな動作のこと。



みゆき会の事業所紹介(1)

デイケア

通所リハビリテーション なごみ

●通所リハビリテーション (デイケア)とは?

可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう 利用者が施設に通い、食事や入浴などの日常生活上の支援や、 生活機能向上のための機能訓練などを日帰りで受けるサービ スです。

日吉町内の利用者も多く、顔馴染みの方と昔懐かしいお話ができます。家庭的な和気あいあいとした雰囲気です。

季節ごとの行事や院外レクリエーション、アロマボランティアの方々によるアロママッサージ(月1回)、日本舞踊の先生による日舞リハビリ(2ヶ月に1回)も行っています。

●提供時間

月~金曜日 … 9:00~16:00 土曜日 …… 9:00~13:30

※11:30、13:30までの短時間利用も可

休業日 …… 日曜日、祝日、盆休 (8/14~8/15)、

年末年始 (12/30~1/3)

●ご利用いただける方

- ・要介護認定 $(1\sim5)$ または要支援認定 $(1\sim2)$ を受けておられる方
- ・当院から車で30分程度以内(日置市、旧松元町)にお住まいの方

●デイケアからのメッセージ

2003年の開設から15年。多くの方々にご利用いただいてきました。当院デイケアでは「自立心を磨く生活リハビリ」を基本方針として取り組んでおり、最近では要介護・要支援から自立となりめでたくデイケア卒業を迎えられた方もいらっしゃいます。

併設するみゆきクリニック、居宅介護支援事業所、訪問看護 ステーションとも連携を図り、安心した在宅生活が送れるよ うに支援いたします。

見学希望の方はデイケアまでご連絡ください。利用について は担当ケアマネージャー、または当院までお気軽にご相談く ださい。

みゆきクリニック TEL: 099-246-8707

●1日の過ごし方

【月~金曜日】

8:30 お迎え

9:00 健康チェック、入浴、 作業療法、物理療法、

個別リハビリテーション

11:50 口腔体操

12:00 昼食

13:00 午睡、自由時間

14:00 体操、集団レクリエーション

15:00 お茶

15:30 ミニグループ活動

16:00 お送り

【土曜日】

8:30 お迎え

9:00 健康チェック、入浴、

作業療法、物理療法、個別リハビリテーション

11:50 口腔体操

12:00 昼食

12:30 午睡、自由時間

13:30 お送り





地域の音楽ときに・・・

安心して暮らせる街づくりへの貢献に つながる活動として、スタッフ全員で 地域活動の推進に取り組んでいます。

2月

みゆきカフェ (認知症カフェ)

梅の花が咲き始めもうすぐ春かなぁ…と思わせる2月24日(土) みゆきカフェを開催し23名の方々に参加していただきました。ボランティア団体心と手をつなご会の皆様による認知症劇「ヨシさんはよか塩梅(あんべ)」の実演はとてもわかりやすく、

「介護している時は無我夢中でしたが今は懐かしく思えました」 「介護する人の声かけひとつで気持ちが左右されるのですね」 「劇を見たらとても気持ちが楽になりました」 と皆様より色々な感想をお聞きすることができました。

日吉町産の大豆をブレンドしたコーヒーやお菓子でホッと一息ついてそれ ぞれの体験談や想いを語り合い、ゆったりとした時間を過ごされました。 これからも認知症の方やその家族、またそれ以外の方も楽しんでいただけ るようなカフェを開催していけたらと思います。



3月

徘徊模擬訓練

3月17日(土) みゆきクリニック周辺自治会および関係者の皆様にご協力をいただき第2回徘徊模擬訓練を実施しました。徘徊模擬訓練とは身近に迷い歩いている高齢者がいたらどのように接したら良いのか、どのような声かけをしたら良いのかを体験していただくものです。

地域の方々、児童クラブの子ども達が臨機応変に声をかけ対応してくださり、私達スタッフも勉強になりました。また地域との顔が見えるつながりの大切さを感じ、これからも訓練を重ねることで地域力が増していくのではと思います。皆で支え合い繋がり合う地域づくりのために、次回の訓練に参加してみませんか。お待ちしております。



みゆき会ホームページのご案内

みゆき会ホームページでは、ブログで各施設の様子を公開、またみゆきクリニックの診療時間、予防接種などの情報も掲載しています。パソコン・スマートフォンでご覧いただけます。是非ご活用ください。 ■☆ご回

アクセスはこちらから⇒ http://www.miyuki-clinic.net/



いよいよ夏本番といったところですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。七夕の短冊にはどのような願い事を書かれましたか? みゆき会でも笹の葉を準備し、それぞれの部署の利用者様に短冊へ願い事を書いていただきました。皆様の願いが叶うといいですね。これからもお役に立てる健康情報、みゆき会の活動内容等をお伝えできるよう広報委員一同努めていきます。 (広報委員会 立山)