

# あおば だより

## No. 38

2016年8月1日発行  
発行：医療法人社団 あおば会

### ●新施設長を紹介します！

本年4月1日より菅沼明人先生が施設長に就任されました。先生は100年続く菅沼医院の院長として小笠・掛川の地域医療に貢献されてきました。また、小笠医師会会長を10年務められ、その後は、静岡県医師会の理事に就き、主に介護保険担当として広く活躍されています。



#### 菅沼医師のお話・・・

高齢者の尊厳と自立支援の目的の下で、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることができるように“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実現が求められています。また、認知症高齢者の地域での生活を支えることも重要な課題です。その中で、当施設は通所リハビリテーションと介護老人保健施設を受け持っています。

通所リハビリテーションは、明るく健康で生き生きとした在宅生活を送ることができるよう心身機能と自立した生活の回復をフォローします。

介護老人保健施設では、一人一人の状態や目標に合わせて自立を支援し、在宅への復帰を目的にしてケアサービスの提供をしています。また、認知症短期集中リハビリテーションを行い重症化への進行予防・心の健康維持を通じてADLの改善を進めています。一方で自宅療養が難しい要介護者の長期入所や尊厳に十分配慮しながら終末期の介護・看取りのニーズにも対応しております。

この地域の中で、立場を十分理解を得ながら地域包括ケアの一翼を担って行きたいと思っております。



Q：趣味はなんですか？

A：趣味は学生時代から始めたテニス。毎週土曜はクラブの仲間との練習。毎週火曜夜のテニス教室では子供達の指導をしています。テニス歴50年以上になりますが体を動かすのは気持ちの良いものです。

Q：先生自身の健康法は？

A：しいて言えば、夏は自宅でエアロバイクを30分程度。冬は早朝ランニングをしています。コースは自宅から南へ向かってスタートし、太平洋自転車道を回って自宅に戻ると約5キロ。週に3～4回無理のない程度に走っています。

Q：休日には何をしていますか？

A：毎年夏は「大東・いとくり祭り」で行う阿波踊りに10年続けて参加しています。クリスマスの時期には自宅の庭や壁にイルミネーションを飾るのが楽しみで、年々少しずつバージョンアップをしています。患者さんも毎年楽しみにしてくれているようです。



### ●新看護主任を紹介します！

大学の看護学部を卒業してから付属病院に勤務しておりました。昨年、地元に戻り、あおばケアガーデンに入職しました。介護施設での仕事は初めてでしたが、私なりに1年間勉強させていただき、今回、看護主任を任されました。相手を思いやる心を大切にし、地域の皆様に安心してご利用していただけるよう努めていきます。



(いちのくみこ)  
市野 公美子

趣味：旅行、料理  
スノーボード  
好きな言葉：一期一会

人との出会いを大切にし、ご利用者様と心の通じる看護師を目指します。よろしくお願ひします！



## ご利用者・ご家族の希望をうかがいながら充実したリハビリの提供に努めています！

### 個別 リハビリテーション

その方に合ったリハビリ計画を立て、20分の個別リハビリを行います。



(温熱療法)

肩・腰・膝などを温め、痛みを和らげます。



(歩行訓練)

歩く力を保つために、付き添いながら歩く練習をしています。



(輪投げ)

輪投げ動作で重心の移動を促し、バランスを鍛えます。

### 笑顔いっぱい リハビリ職員(^v^)



(エアロバイク)

足に負荷を与えながらの全身運動により、基礎体力をアップさせます。

### 短期集中リハビリテーション

退院・退所後、早い期間に日常生活活動の自立性を向上させるために3ヶ月の集中的なリハビリを行います。

### 認知症短期集中リハビリテーション

入所時の脳機能検査において認知機能の低下がみられた方を対象に入所から3ヶ月の間、認知症の進行予防を目指しリハビリを行います。



(可動域訓練)

痛みのない範囲でゆっくり関節を動かします。麻痺で動きにくい手足に刺激を与え拘縮を予防します。



(棒体操)

座っている姿勢が多い方に対し、棒を使って体を大きく動かします。手軽にどこでも行える体操ですので、是非ご家庭でも！



(現実見当識訓練)

場所・日付け・日課等を一緒に確認することで、現実の認識を深め、生活への不安を和らげていきます。



(音楽療法)

カラオケ歌を唄い、音楽を通じて脳への活性化や精神面の安定を図ります。

### ●これからの行事予定・・・

- 9月 9/17 (土) 敬老会
- 10月 10/23 (日) 秋の運動会



- 11月 11/16 (水) 園児との交流会
- 12月 12/11 (日) クリスマス会&忘年会

