

西蒲中央病院

訪問看護ステーションだより

<No.8>

【話題】

- ①所長挨拶 ②“転倒予防の知識”と“セルフコンディショニング指導”を経験して
③介護予防に関する取り組みについて ④職員紹介 ⑤お知らせ

【挨拶】

今年は昨年に比べ暖冬とはいえ、余寒きびしい昨今です。いかがお過ごしでしょうか。平素より西蒲中央病院訪問看護ステーションをご厚情賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年12月より新しいスタッフが加わり、看護師12名、理学療法士13名、作業療法士2名、言語聴覚士2名、事務員1名となりました。また西区に同法人のショートステイが3ヶ所開設となり、今後、西区・中央区のエリアも連携を図り、地域に根ざした活動をさせていただきたいと存じます。

今年もご指導・ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い致します。

<所長 石井 純子>



～他職種連携(ケアマネージャーと理学療法士)～

“転倒予防の知識”と“セルフコンディショニング指導”を経験して

去年10月に「新潟市居宅介護支援事業者連絡会西蒲区ブロック研修会」において、理学療法士の視点から「在宅生活に活かせる転倒予防の知識」と「ケアマネージャーさんへのセルフコンディショニング指導」についての講座を開催しました。約25名のケアマネージャーさんが参加していただき、在宅生活の中で多い“転倒”について他職種の方々が疑問に思っていることを情報交換することで広い視野で情報を得ることができました。また、セルフコンディショニングでは“自律神経”を知って、身体をスッキリできる日を送れることを目的に指導を行ってきました。

<自律神経とは？>

- ☆ 交感神経と副交感神経の2つがある
- ★ 無意識に身体の機能をコントロールする機能
- ☆ 心と体のストレスでバランスが崩れる・・・
- ★ “適度な運動”と“腹式呼吸”でケアをする

<心理的要因>

ストレス
睡眠不足

<身体的要因>

運動不足



今回の研修会をきっかけに身体の硬さや痛さを少しでも知ることができ、自身の体と向き合う時間を作れた時間に“感謝”しております。また、今後も利用者様の支援を目的として、利用者様が安全にいきいきとした生活を送れるように情報共有をしていきたいと思っております。

<理学療法士：林 利枝、理学療法士：岩井 倫子>

みなさんで背中中の筋肉ストレッチ中

足に重錘をつけて歩行評価体験の様子♪



介護予防に関する取り組みについて～西川の茶の間に参加して～



リハビリスタッフが、月に1回程度、西蒲区にある地域の‘茶の間’（3ヶ所）にお邪魔しています。簡単な講話を行い、その後座談会に参加しています。先日は「腰の話」「ロコモの話」をさせていただき、皆さんで身体を動かしたりもしました。また、個別の相談もお受けしています。茶の間では保健師さんによる血圧測定や健康相談も行っており、ちょっとした心配事から困り事まで気軽に相談できます。参加者・スタッフは皆さんあったか～い方々で、楽しく自由な雰囲気の中で居心地の良い時間が過ぎていきます。

参加者の方から、「リハビリさん、理学療法士と作業療法士と何が違うの？と質問を受けました。理学と作業の違いって？分かりにくいですよ！ ごくごく簡単に専門性を挙げてみました。

☆ 理学療法士は、「元気で生活」するために腰痛や膝痛など運動指導や予防体操を行います。

☆ 作業療法士は、「より充実した生活」のため日常生活の動作で工夫が必要か、困り事はないかを伺いアドバイスを行います。地域の活動・行事を知り、地域とつなげられる作業を提案していきます。

☆ そしてもうひとつ、忘れてはいけない、言語聴覚士は楽しく食べ続けるためにはどうするかをお伝えします。また、何気ないおしゃべりが与える良い影響も理解してもらいます。

茶の間に参加させていただいたからには少しずつですが専門性を活かし関わっていきたくと考えます。顔の見える関係を作り地域で安心して暮らせるよう、またその人が自分らしく過ごせるよう、お手伝いができたら嬉しいです。



<作業療法士：平 紀子>



【新入職員紹介】

看護師の高野 朋子です！
1月から入職しました。早く仕事を覚え、道を覚え、元気で明るく頑張ります！



作業療法士の長谷川 栄美子です！
一日も早く仕事慣れ、地域の皆様の力になれるようがんばります！



【お知らせ】

次号は、2019年5月に発行予定です。ご要望・ご質問等がありましたら、お気軽にご連絡下さい。

<編集担当> 林 利枝 和澄安奈



【問い合わせ先】

西蒲中央病院

訪問看護ステーション

〒959-0423

新潟市西蒲区旗屋731番地

TEL番号：0256 (88) 0171

FAX番号：0256 (88) 0172

<所長>

看護師 石井 純子

<リハビリ担当>

理学療法士 五十嵐 美穂

理学療法士 小島 渉

