DOGG

すべての人が地域でしあわせに生活できる社会の実現

社会福祉法人 農協共済 別府リハビリテーションセンター

第08号 2018. 1.1 BRCだより

# 謹賀新年

いよいよ平成30年がスタートいたしました。

平成という時代も来年で一つの区切りを迎えようとしています。私のような世代には、昭和の時代が遠くなったなと感じられます。それと同時に、日本がさらに新しい時代へと向かっていることを実感いたします。

さて今年は、診療報酬と介護報酬の同時改定の年です。

毎回のことながら、関連事業者はもちろんのこと、一般の方々にとっても、 その内容は気になるところです。しかしどのような状況になろうとも、与えられた 条件の中で最高のパフォーマンスを発揮できるのが真のプロフェッショナルであ り、それは業種が異なろうとも"不変の真理"なのだと思います。



センター長 長岡 博志

しっかり対応をして、患者・利用者の皆様に質の高いサービスを変わりなく提供できるように努力しなければなりません。

私の好きな言葉に「売り手よし、買い手よし、世間よし」というものがあります。これはその昔、三大商人の一つと言われた近江商人の哲学とされるものです。売り手だけではなく買い手も満足し、さらには世間の人々が幸せになることが肝要であるという教えです。

私たちも患者・利用者の皆様に満足して頂けるサービスを提供し、さらに別府リハビリテーションセンターに関わる全ての方が幸せになることを願っております。そして、その実現こそが地域 社会の皆様の幸福につながると信じ、日々の業務に取り組んでいきたいと思います。

新しい年が皆様にとってすばらしい年となりますことを願い、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成30年 春



# 九重親方 千代丸阕

平成29年11月29日 来訪

14代九重親方と千代丸関が、当センターに来訪されました。

一人ひとりに声をかけ、写真撮影や握手にも 終始笑顔で対応していただき、感激のあまりに 泣き出してしまう方もいました。

あたたかい励ましの言葉をいただき、 本当にありがとうございました。

今後とも、九重部屋の皆様のご活躍を 患者さん、職員一同応援しています。



# 回復期リハビリテーション病棟を退院される方に・・・

別府リハビリテーションセンター 障害者支援施設 くにじ>

がお役に立ちます!

〔退院後に、障害福祉サービスでのリハビリテーションを行いませんか?〕

障がいを持っても、家庭復帰や社会復帰・就職や職場復帰をあきらめないでください 障害者支援施設 <にじ> が、皆様のお力になります

**〈にじ〉**とは? 入所して、自立訓練(機能訓練·生活訓練)·就労への訓練を行う施設です

地域での"生活・生きがい"を支援する、リハビリテーションを実践いたします



# <ご利用の感想>

- 体力がつきました
- 日常生活が楽になりました。
- リハビリメニューが豊富で、色々な活動を経験できました
- ・職場復帰の不安が軽減しました
- 自動車運転が再開できました
- ・同じ障がいの方と話ができ、気持ちが落ち着きました



3就労移行支援 充実した復職・就職支援

約30種類の リハビリテーションプログラム!

- 高次脳機能障害
- 言語障がい の訓練もあります

あせらず・あきらめず・ゆっくりと、時間をかけて準備をすることで、 ご本人やご家族・職場に心のゆとりが生まれます。

# ご利用できる方

- 障害者手帳と福祉サービス受給者証の交付を受けている方
- 15歳からおおむね65歳くらいまでの方
- 社会復帰を目指す方



<にじ>の旬な話題はこちら ⇒ **□** L 当センターのホームページをご覧ください。

お気軽にご相談ください

**3** 0977-67-1716

**120-964-543** 

くにじ直通>

# \* \* \* みょうばんクリニックふれあい祭り \* \* \*

前日までの天気予報では降水確率70%と雨が心配される中、11月26日(日)に「みょうばんクリニックふれあい祭り」が開催され、多くの地域住民の方にご来場いただきました。

アトラクション会場や模擬店、ちびっこ広場、 抽選会、どのコーナーも大盛況となり、別府市の 宣伝部長べっぴょんも一緒にお祭りを盛り上げて くださり、地域の方との交流を深めるお祭りになり ました。















# 「認知症って?」

家族教室を開催しました

在宅復帰支援委員会



認知症と診断される患者数は年々増加し、2025年には700万人を越え、65歳以上の5人に1人が発症すると言われています。

家族や周りの人が最初に気づいた変化を見逃さず、ご本人の状態を知ることで症状の軽減や進行を遅らせることができるとされている病気です。

そこで今回、在宅復帰支援委員会では、「認知症は特別なものではなくその人が持っているもののひとつ」であることに理解を深めてもらうことを目的に、12月3日(日)に「認知症って?」をテーマとし、家族教室を開催しました。認知症ケア専門士でもある菅 真理看護・介護課長が講師をつとめ、29名の患者さんやご家族の方が参加してくださいました。

「認知症のイメージは?」「認知症の方の行動は本当に意味がないのでしょうか?」といった話題を通じて、 参加者の皆様と『認知症の人の世界を知り、認知症の人の立場に立った「その人らしさ」を尊重することが 大事であること』について、一緒に考えていきました。 最後には、作業療法士と参加者全員で脳とカラダを同時に刺激する、認知症予防につながる体操を行いました。

参加者からは、「勉強になりました。わかりやすかったです」「予防体操は簡単にできるのでよかったです」

「ゆっくり少しずつ頑張ります」などのお言葉をいただきました。

#### もし家族や周りにいる方の

- ・同じことを何度も言う、聞いたりする
- ・ 興味や関心が薄れた
- ・怒りっぽくなった
- だらしなくなった

といった変化に気づいた際は、注意して関わってみると認知症の 早期発見につながるかもしれません。

対応にお困りのことがありましたら、当センタースタッフまで ご相談ください。



まだわらこうじ 理学療法士 小田原幸治



# 正しいストレッチの方法について

マラソンや水泳などスポーツを始めようとするときに身体を動かしやすくするために、腕や脚を伸ばしたり、回したりといったストレッチを行っていると思います。皆さんはストレッチをするときに、身体のどの部分をどんな方法で行ったらよいか目的や効果を意識して行っていますか?

# ●ストレッチの効果

- ① 関節可動域の(柔軟性)の改善と筋緊張の低下
- ② 血液循環の改善
- ③ 痛みの緩和
- ④ 傷害予防・運動後の疲労物質除去

# ●ストレッチの分類

- ① スタティックストレッチ(静的柔軟性)
- ② ダイナミックストレッチ(動的柔軟性:運動能力向上)
- ③ バリスティックストレッチ(例:ラジオ体操など)
- ④ 徒手抵抗ストレッチ (二人ペアで行う)

の大きく4つに分類されます。

今回は一般的にご自身で行う事のできるセルフストレッチと言われる、反動を利用せずにゆっくりと筋を伸ばし、 その姿勢を数十秒間保持する「スタティックストレッチ」の正しい方法について簡単に紹介していきたいと思います。 スタティックストレッチには身体を動かしやすくしたり、病気の予防につながる効果があるとされています。

# ●ストレッチの方法・時間・禁止事項

①方法

目的の筋肉(伸ばしたい筋肉)の痛くならない範囲で伸ばせるところまで関節を動かし、その位置を保持します。 痛みがある場合は決して無理に伸ばさず、痛みが出る手前で止めて下さい。

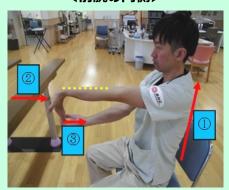
②時間

諸説ありますが、概ね10~20秒程度を目安に行ってください。

③禁止事項

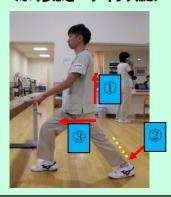
骨折の術後やぎっくり腰などの強い痛みや炎症がある時期は行わないようにしてください。 また、反動を利用した筋伸張法(バリスティック・ストレッチング)は、筋・腱損傷を引き起こす 危険性を伴うため、行わないようにしてください。

#### <前腕の内側>



- ① 背筋は真っ直ぐにする
- ② 手のひらを上に向ける
- ③ 反対の手で伸ばしたい方の指先を 手前に移動させながら伸ばしていく

### くふくらはぎ~アキレス腱>



- ① 背筋は真っ直ぐにする
- ② かかとは浮かせない
- ③ 重心を前方に移動しながら、 反動を加えず伸ばしていく

#### ワンポイントアドバイス!!

立位でのストレッチはバランス 機能が要求されますので、手す りや壁につかまるなど安定した 姿勢で行いましょう。

※ 紹介したストレッチは、
必ず痛みの無い範囲で行ってください。

発行: 社会福祉法人 農協共済 別府リハビリテーションセンター

日本医療機能評価機構認定 / 日本リハビリテーション医学会認定研修施設 / 日本脳卒中学会認定研修教育病院



〒874-8611 大分県別府市鶴見1026-10

TEL0977-67-1711 FAX0977-67-1712 http://brc.or.jp

製作:回復期リハビリテーション部 広報誌係