

特集

## 「自宅での生活をより自分らしく」 生活の質(QOL)を考えるケア

介護老人保健施設 なのはな館 みさき 通所リハビリテーション

Pickup

連載① 認知症～暮らし・寄り添う  
「思いやりのあるコミュニケーションを大切に」

連載④ 簡単！家リハ  
「簡単にできる腰痛予防体操」

## 特集

「自宅での生活をより自分らしく」  
生活の質(QOL)を考えるケア

介護老人保健施設なのはな館みさき通所リハビリテーション

## 連載① 認知症く暮らし・寄り添う

第5回「思いやりのあるコミュニケーションを大切に」

認知症対応型通所介護施設デイホーム安布里 管理者・介護福祉士 森可奈子

## 連載② 相談ひろばQ&amp;A

「親が認知症で一人暮らしのため、通帳管理が心配。どうしたらいい？」

館山市地域包括支援センターいちご 社会福祉士 鈴木浩夫

## 連載③ 管理栄養士が教える 食べて元気になるメニュー

第4回「バランスの良い食事について考えよう」

赤門整形外科内科 管理栄養士 川端 俊哉

## 連載④ 簡単！家リハ いつまでも自分らしい健やかな身体をキープしよう!!

vol.7 「簡単にできる腰痛予防体操」

介護老人保健施設 なのはな館 みさき 理学療法士 伊東 奈美・池田 俊介

## イベントNEWS

## Information

赤門整形外科内科 ご利用のご案内 (平成28年11月時点)

赤門ヘルスケアグループ 事業所一覧

この一枚

赤門  
ヘルスケアグループ

「赤門だより」は、赤門整形外科内科を中心とする赤門ヘルスケアグループ（医療法人社団 慶勝会および株式会社ケアサービス・まきの実）による共同発行の季刊広報誌です。

当グループは、明治21年（1888年）「赤門鈴木医院」の開院以来、館山・南房総を中心に皆様方のご支援を受けて、医療・介護に取り組んで参りました。また地域でも早くから認知症対策に力を注いで参りました。これからも「その人らしい暮らしを支える」の理念の下、地域の皆様に貢献するべく絶えず邁進して参ります。

## 【赤門の由来】

江戸時代に南部藩（現在の盛岡）の御常宿として通称「南部屋」の名称で呼ばれていた鈴木家は交易の司処として南部藩主より、門柱に朱塗りを、塀の上には高張り（庇）を許されました。この朱塗りの門すなわち「赤門」が名称の由来として今日まで継承されています。





## 特集

# 「自宅での生活をより自分らしく」 生活の質(QOL)を考えるケア

## 介護老人保健施設 なのはな館 みさき 通所リハビリテーション

館山市浜田にある介護老人保健施設 なのはな館 みさき 1 階に位置する通所リハビリテーション。怪我や疾病等により損なわれた機能や能力、生活の質 (QOL)\* を向上できるようにケアする事業所の取り組みを紹介いたします。

\*QOL (Quality of Life) は、『生活の質』と訳され、人間らしく、満足して生活しているかを評価する概念です。

### ◎施設概要

名称：介護老人保健施設 なのはな館 みさき

提供サービス：入所・短期入所療養介護・介護予防短期入所療養介護  
通所リハビリテーション・介護予防通所リハビリテーション  
訪問リハビリテーション・介護予防訪問リハビリテーション

事業所番号：1253680014

開設年月日：平成9年10月24日

定員：入所119床・通所35名

住所：〒294-0303 千葉県館山市浜田110-1

TEL：0470-29-2700 FAX：0470-29-2777

URL：<http://www.keishokai.or.jp/>



# 1 なのはな館みさき 通所リハビリテーション

～利用者様の笑顔を大切に、一日でも長くご希望の生活が送れるよう支援する

通所リハビリテーションの取り組みを紹介します～

笑顔で生活するために

館山市浜田にある、介護老人保健

施設なのはな館みさき通所リハビ

リテーション（以下、デイケア）は、

「笑顔で生活するために」を目的に、

利用者様それぞれの希望や要望をふ

まえたリハビリテーション実施計画

書を作成、個人に合ったリハビリプ

ログラムと活動によって、一日でも

長くご本人が望まれる在宅生活が安

心して送れるよう支援しています。

リハビリテーション実施計画書		評価日:	年月日
実施期間:		年月日	年月日
本人氏名	性別 男	生年月日	年月日
健康状態	精神機能	運動機能	要介護度
家族生活		社会活動	外出(内着・履装等)
現在の課題及び目標		具体的なアプローチ	
機能	実施状況	使用用具/介助内容	重点
歩行			
起き上がり			
座位			
立ち上がり			
立位			
摂食・嚥下			
排泄			
移動動作			
入浴			
更衣(上衣)			
更衣(下衣)			
短期目標	<input type="checkbox"/> 本人に持ってもらいたいこと <input type="checkbox"/> 家族にお預けしたいこと <input type="checkbox"/> 前回の調査結果からの改善・変化等		
長期目標			
ご本人の希望(年月日)			
ご家族の希望(年月日)			
ご本人の同意	ご家族の同意	説明書付	
注: 本計画書に記載されている情報は、適切な介護サービスを提供するためにのみ使用いたします。			

利用者様やご家族から聞き取り等を行い、リハビリの目標を設定した上で、状態を踏まえたプログラムを作成、実施、評価していきます。



## 望まれる生活を実現する

デイケアでは、要支援・要介護認定を受けた方が、日中施設内においてリハビリ専門職の指導で、リハビリに取り組んでいます。「リハビリ」と聞くと病気やケガにより、これまで通りの生活を送ることが困難になってしまった方が、

病院や専門施設で在宅生活に復帰するため、集中的に訓練するイメージがあるかと思います。対してデイケアにおいては、病状や障害に著しい緊急性はないが、在宅生活の継続のために身体機能の維持向上を主な目的として利用されている方が多くいます。



医学的な管理のもと、持病やその日の体調等を踏まえて、無理の無いリハビリサービスを提供していきます。

## 専門職によるケア

動きにくくなった関節や筋肉をリハビリしています。写真は、左肩の稼動域（関節の運動範囲）を向上させるためのリハビリになります。



一般的に「デイ」と言われるサービスは、「通所介護（デイサービス）」とデイケアがあります。通所介護と人員配置の面で比較すると、デイケアは介護職員、看護師を配置することとは同じ（配置人数は異なる）ですが、理学療法士や作業療法士といったリハビリ専門職が配置され、医師の指示のもとリハビリをおこなっていることが、特徴の一つです。これは、リハビリの対象箇所以外に高齢になるにつれて持病が多くなっていくな

か、医療、リハビリ、介護が連携しながらケアをする必要があるからです。また、重度医療ケアが必要な方にも、医師・看護師による医学的な管理や医療的なケアが行われるため、安心してご利用いただけます。

加えてなのはな館 みさきは、言語聴覚士も常駐する施設となっております。病気や事故、加齢などによって話す、聞く、表現する、食べるといった誰でもごく自然に行っていることが不自由になってしまった方へ、発声のトレーニングや食事形態、食べ方のアドバイスをを行っています。

# 2 それぞれに合ったケアを提供

～状況や状態に合わせたケアを利用者様と共に考え、

意欲的に取り組める環境を提供～



ご自宅内に段差がある、家の前が坂になっている等、利用者様お一人おひとりを取り巻く環境に合わせて、その方に最適なりハビリサービスを提供していきます。

## 状態に合わせた リハビリテーション

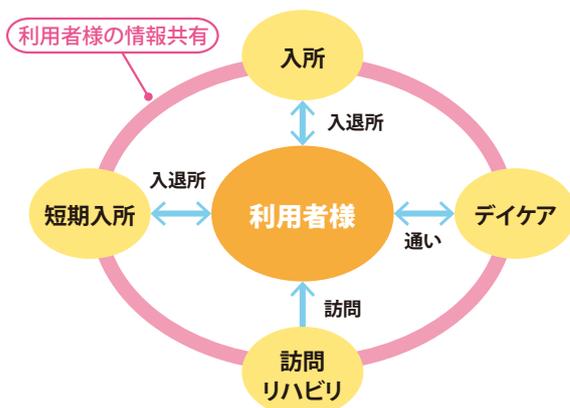
デイケアでは利用者様の状態に合わせて、様々な形式でリハビリテーションを実施しています。「リハビリ専門職が行う個別リハビリ」「介護職員が1対1で行うリハビリ」「体操やレクリエーション（楽しく体を動かせるゲーム）などのグループリハビリ」があり、それぞれの運動がどの筋肉・関節に作用し、その運動によってどのような効果があるのかを説明しながら取り組みます。また、介護職員が行なうリハビリはご自宅で生活することを想定したものが多くなっており、例えば、右手に手すり、左手に杖を持って歩き、戻ってくる際には手すりや杖を反対にして歩くなど、その方の生活環境に沿った内

容でリハビリを行ないます。そのような活動を通して、今まで階段が上がれなかった方が上がれるようになった等のリハビリの効果が見られます。

## リハビリテーションとは

リハビリテーションの語源はラテン語で、re（再び）+habilis（適した）、すなわち「再び適した状態になること」、「本来あるべき状態への回復」などの意味を持ちます。また、猿人と原人の間に意味するホモ・ハビリス（homo habilis、「器用なヒト」）が、道具を使い人間にふさわしい意味でも用いられ、適応、有能、役立つ、生きるなどの意味も含有し、リハビリテーションの語源ともいわれています。ほかに「権利の回復、複権」などの意味合いがあります。

なのはな館 みさきのサービス体制



なのはな館 みさきでは、通所リハビリテーション・介護予防通所リハビリテーションの他、入所、短期入所療養介護・介護予防短期入所療養介護、訪問リハビリテーション・介護予防訪問リハビリテーションサービスを展開しており、一人の人の対し、さまざまな状態やニーズに合わせてケアやリハビリを包括的且つ継続的に提供します。利用者様の情報は統一の管理システムにより共有（アクセス権限により閲覧を制限）しているため、状態やニーズの変化、ケアプランの変更にも速やかに対応することが可能です。

包括的にケアする仕組み

リハビリをより効果的なものにするために

私たちは、リハビリをより効果的なものにするためには、利用者様が意欲的に取り組める環境づくりも大切だと考えています。そのためには、利用者様お一人おひとりと多く会話し、共に笑い、体を動かし、一緒に考えながらその方にあったケアを提供していきます。ただ単に運動するのではなく、時にはドライブに出かけ散歩をしたり、手芸や陶芸といった創作活動も取り入れながら、日常生活上の動作訓練に繋がっていきます。また、利用者様が楽しみながらリハビリに取り組まれたり、得意な事や自信を持って行える事を提供することで自然と笑顔があふれ、いつもより力が湧いたり、生きがいを感じて頂きたいと思っています。

私たちは今後も利用者様がご自宅で自立した生活が継続できるよう支援していきます。



## 第5回 「思いやりのある」コミュニケーションを大切に



認知症対応型通所介護施設  
デイホーム安布里  
管理者・介護福祉士 森可奈子

私たちデイホーム安布里が、ケアで一番大切にしていること、それは少しでも永く住み慣れた我が家で穏やかに暮らして頂くために、その方が今何を伝えたいのか、思っているのか、その方の立場に立って考え、表れる喜怒哀楽の感情に寄り添い、理解を示すことです。しかし、人はそれぞれ異なるので、その方にぴったり同じになることは難しいため、人生背景や現在の状況から考え、時間を掛けて、適切な距離を保ちながら話を傾けたり、五感に働き掛けて一瞬一瞬の表情や言動から、その方が何を思い何を伝えたいのかを想像し、少しでもその方の思いに近づけられるようにしていきます。



得意だったけれど、加齢や病気によって一人では行うことが難しくなったこと等を、職員が少しお手伝いをする事で気持ち良く実施頂けます。

これらの行為について例を交えると、外出することに「不安」を話される方の場合、まずはその不安という感情を否定することなく受け止めます。その上で不安になる原因（便秘等の体調によるものなのか、心配等の精神的不安があるのかなど）を探ります。その他にも粗暴な言動、徘徊、妄想、抑うつ状態の方もいらっしゃいます。そのような症状の方も必ず何かしらの原因を抱えています。私たちにできることは何なのか、思いやりの気持を持って原因にアプローチをすることを繰り返す中で、少しずつ「この人がいるなら、行ってみよう」と思っ

て頂ける関係を築くことができます。何度まで自宅を訪問させて頂き、時間を掛けて、その方を知る事、原因にアプローチをしていく事が「信頼」と「安心」を感じて頂ける第一歩となると考えています。

【デイホーム安布里】 ☎0470-29-5367

## 相談ひろば Q&amp;A

私がお答えします。



館山市地域包括支援センターいちご  
社会福祉士  
鈴木 浩夫

「こんな時はどうしたらいいの？ 誰に相談するの？」  
医療と介護に関する様々な疑問・お悩みに専門スタッフがお答えします。

**Q 「親が認知症で一人暮らしのため、通帳管理が心配。どうしたらいい？」**

**A 権利擁護の1つである成年後見制度が活用出来ます。**

疾病により判断能力が低下している方のために援助してくれる人を家庭裁判所に選んでもらう制度です。これにより自分一人では困難な不動産や預貯金等の財産の管理や各種契約を本人の意向を組みながら行います。

● **社会福祉士がサポートします。**

ご本人・ご家族から「子供や親戚とも疎遠のため、老後の生活を支援してくれる人を決めたい。」「銀行で成年後見人を選任しないと預金の解約が出来ないと言われた。」「親に認知症の気配。悪質商法の被害に遭いそうで心配。」「親に様々な相談を受け、必要な支援を行い、その中でお金の管理や契約などに不安がある場合に成年後見制度の活用を支援します。」

また、高齢者虐待への対応・啓発活動や消費者被害の防止を含めた権利擁護についても支援しています。

● **一緒に支援方法を考えましょう。**

まずは、地域包括支援センターへご連絡下さい。自宅へ訪問させて頂き、じっくりとお話を伺い一緒に支援方法を考えていきましょう。

地域包括支援センターは自治体からの委託事業であるためご相談は無料です。ぜひお気軽にお問い合わせ下さい。

※市内に3カ所あり、2カ所は医療法人社団 慶勝会に委託されています。担当区域が決まっていますのでお問い合わせの際にはご注意ください。

【豊房・館野・九重地区】 (二ノノヨイイチゴ)

館山市地域包括支援センターいちご ☎28-4115

【館山・西岬・神戸・富崎地区】

館山市地域包括支援センターなのはな ☎22-1350

※北条・那古・船形地区の方は、館山市地域包括支援センターたてやま  
委託：社会医療法人社団 木下会 ☎25-7191までご連絡下さい。

## 第4回「バランスの良い食事について考えよう」

## 注意

食材には、本来、それだけを食べれば良いものや、食べてはいけないものなどはありません。食事で大切なことはバランスです。

## バランスの良い食事の基本は!!

## 主食 + 主菜 + 副菜

## 主菜

1品

肉類・魚介類・卵・大豆製品のおかず

たんぱく質を多く含む仲間

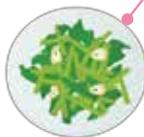


## 副菜

1~2品

野菜のおかず

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む仲間



## 主食

ごはん・パン・麺類など

炭水化物を多く含む仲間



## 果物

目安：手のひらに軽く乗る程度の量（1日分）



## 乳製品

目安：(1日に) コップ1杯



## ポイント

どれも必要な栄養素ですが、主菜が欠けてしまうと、肉・魚・卵などの良質なたんぱく質が不足しがちとなり、筋肉量が減ってしまいます。サルコペニア（加齢による筋肉量の減少）予防のためにも、主菜を（一日三品）欠かさないようにしましょう。  
※バランスの良い食事には、適切な量と規則的な食事時間も大切です。



赤門整形外科内科  
管理栄養士 川端 俊哉

## 簡単!家リハ vol.7 簡単にできる腰痛予防体操

いつまでも自分らしい健やかな身体をキープしよう!!

## 腰痛にならないためには、適度な運動が大事

## ポイント

腰痛の原因は、①姿勢の悪さ、②激しい運動や労働、③老化、④内臓の病気、⑤精神的ストレスなどが挙げられます。①~③は、老化による骨の変形、腰を支える筋肉の衰えや硬さなどで生じます。腰痛を軽減するには、体の柔軟性を確保する事と腰に痛みが出ない範囲で筋肉を動かす事が大切です。今回は、腰痛を予防するための体操をご紹介します。

## 専門スタッフが

手軽にできるリハビリメニューをご紹介します



介護老人保健施設  
なのはな館 みさき



理学療法士  
伊東 奈美

理学療法士  
池田 俊介



## ① スクワット

手すりを掴み、肩幅に足を開いて背筋を伸ばして立ちます。曲げる際は、膝を痛める危険があるためつま先より前に出ないように膝を曲げます（※1を参照）。



疲れやすい方は、椅子を後ろに用意いつでも休めるようにしましょう。椅子に座る時は、ゆっくりと座りましょう。急いで座ると腰椎圧迫骨折の原因となります。



## ② 体を捻じる

背筋を伸ばし、棒（サララップの芯やタオル等）を肩の高さで持ちます。両手を左右へ回し、頭と体も同じ方向に動かします。



いかがでしたか？ 順番などはお好みで回数もご自身の体調に合わせて、無理のない範囲でお試ください。

※日常生活で痛みや問題が生じている場合は、専門の整形外科などにご相談を。

各施設の日々の様子やその他情報は、ホームページでもご紹介しています。

医療法人社団 慶勝会   株式会社ケアサービス・まきの実

それぞれの「**新着情報**」からご覧になれます。

～魚の買い付けに出かけました～

(グループホーム相浜ガーデン)



ホームの近くにある相浜漁港に魚の買い付けに行き、新鮮な魚（アジ、カツオ）をたくさん買ってきました。

～たこ焼きパーティーを開催～

(デイサービス安布里)



焼きながら食べることができ、利用者様にも喜んで頂けました。

～毎年恒例！やつか秋祭り～

(グループホームやつか・デイホームやつか)



近隣の神社の神輿が立ち寄ってくれました。荘厳な神輿の前で記念写真を撮りました。

～サツマイモ堀り～

(デイホーム柏崎)



事業所で育てたサツマイモを収穫しました。大きなお芋がたくさん採れました。

## 踊りや屋台を楽しむ まきの実 安布里で納涼祭



平成 28 年 8 月 27 日 (土)、株式会社ケアサービス・まきの実 安布里 ( デイサービス安布里・デイホーム安布里・グループホーム安布里ガーデン ) にて納涼祭を開催しました。近隣住民やご家族など 200 名以上が来場され、日ごろより交流のある地域のボランティアをお招きしフラダンスや三味線の演奏、野外での焼きそばやかき氷などの屋台を楽しまれました。来場者からは「今年もやってくれたんだね」「来年の開催も楽しみにしている」などの声が寄せられました。同施設では、地域貢献や地域の方々との交流を最も大切にしています。今後も様々なイベントなどを企画し、地域との交流を深めていきたいと考えています。

## Information

### NEWS

## 平成29年1月 館山市認知症初期集中支援チーム始動

医療法人社団 慶勝会は平成 29 年 1 月、館山市の委託により、「館山市認知症初期集中支援チーム おれんじ」を開設します。認知症初期集中支援チームとは、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けられるように、認知症の人やその家族に早期に関わり、早期診断・早期対応に向けた支援体制を構築することを目的としています。

### 【サービス対象】

●サービスをご利用頂ける方は、40 歳以上で、在宅で生活しており、かつ認知症が疑われる人または認知症の人で以下のいずれかの基準に該当する人になります。

- (ア) 認知症疾患の臨床診断を受けていない人
- (イ) 継続的な医療サービスを受けていない人
- (ウ) 適切な介護保険サービスに結びついていない人
- (エ) 診断されたが介護サービスが中断している人

●医療・介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が顕著なため、対応に苦慮している場合。

## 赤門整形外科内科 ご利用のご案内 (平成28年11月時点)

診療時間	月～金 (午前) 9:00～12:00 (午後) 14:00～18:00 土曜日 (午前) 9:00～12:00 (午後) 14:00～17:00
リハビリテーション	月～金 8:30～19:00 土曜日 8:30～17:00
外来受付時間	月～金 8:30～18:00 土曜日 8:30～17:00
休診日	日・祝・祭日、年末年始 (12月30日～1月3日)



最新の外来予定は  
こちらのQRコード  
からご確認ください  
ます。



救急告示診療所・労災指定・生活保護法指定・原爆医療指定・公害・特定疾患・身体障害者福祉法指定医

## 赤門ヘルスケアグループ 事業所一覧

### ●● 医療法人社団 慶勝会

#### 赤門整形外科内科

〒294-0034 千葉県館山市沼1619  
TEL. 0470-22-0008 FAX. 0470-23-2836

#### 介護老人保健施設 なのはな館 みさき

〒294-0303 千葉県館山市浜田110-1  
TEL. 0470-29-2700 FAX. 0470-29-2777

#### サテライト型小規模介護老人保健施設 なのはな館 なぎさ

〒294-0045 千葉県館山市北条2832  
TEL. 0470-24-2700 FAX. 0470-24-2701

#### なのはな訪問看護ステーション

〒294-0034 千葉県館山市沼1604-4  
TEL. 0470-24-3113 FAX. 0470-24-3117

#### ホームヘルプサービスなのはな

〒294-0034 千葉県館山市沼1604-4  
TEL. 0470-24-1226 FAX. 0470-24-3117

#### 赤門ケアプランセンター

〒294-0034 千葉県館山市沼1637-1  
TEL. 0470-22-0023 FAX. 0470-23-6160

#### 館山市地域包括支援センターなのはな

〒294-0034 千葉県館山市沼1604  
TEL. 0470-22-1350 FAX. 0470-22-1351

#### 館山市地域包括支援センターいちご

〒294-0043 千葉県館山市安布里237-3  
TEL. 0470-28-4115 FAX. 0470-28-4116

#### 館山市認知症初期集中支援チームおれんじ

〒294-0034 千葉県館山市沼1604-4  
TEL. 0470-29-5301 FAX. 0470-29-5302

#### 管理部

〒294-0034 千葉県館山市沼1599-1、1階  
TEL. 0470-25-7300 FAX. 0470-25-7301

### ●● 株式会社ケアサービス・まきの実

#### グループホーム堂の下ガーデン

〒294-0056 千葉県館山市船形827-11 TEL & FAX. 0470-20-5228

#### グループホーム神明町ガーデン

〒294-0045 千葉県館山市北条1173-6 TEL & FAX. 0470-24-5075

#### グループホーム広瀬ガーデン

〒294-0008 千葉県館山市広瀬368-1 TEL. 0470-20-6221 FAX. 0470-36-1022

#### グループホームやつかガーデン

〒299-2415 千葉県南房総市富浦町深名656-1 TEL. 0470-33-3113 FAX. 0470-33-3114

#### グループホーム相浜ガーデン

〒294-0235 千葉県館山市相浜75-1 TEL. 0470-20-7511 FAX. 0470-28-3588

#### グループホーム安布里ガーデン

〒294-0043 千葉県館山市安布里237-2 TEL. 0470-29-5146 FAX. 0470-29-5147

#### デイサービス安布里

〒294-0043 千葉県館山市安布里237-2 TEL. 0470-25-5766 FAX. 0470-24-3090

#### デイホーム柏崎

〒294-0034 千葉県館山市沼1627-2 TEL. 0470-25-5337 FAX. 0470-22-8101

#### デイホーム西の浜

〒294-0034 千葉県館山市沼865 TEL. 0470-23-3319 FAX. 0470-23-3392

#### デイホームやつか

〒299-2415 千葉県南房総市富浦町深名656-1 TEL. 0470-33-3113 FAX. 0470-33-3114

#### デイホーム安布里

〒294-0043 千葉県館山市安布里237-2 TEL. 0470-29-5367 FAX. 0470-24-3090

#### 生活支援、福祉用具貸与・販売 (すりーえす)

〒294-0034 千葉県館山市沼1630-1 TEL. 0470-28-4025 FAX. 0470-29-5211

#### 介護タクシー (介護タクシー・まきの実)

〒294-0034 千葉県館山市沼1630-1 TEL. 0470-29-5210/080-8809-8881

#### 本部

〒294-0034 千葉県館山市沼1599-1-2階 TEL. 0470-30-8488 FAX. 0470-29-5206

### [この一枚]

職員と一緒に近隣の浜辺に散歩に行った際の一枚。風と陽光、波の音と潮の香り…。屋内でのリハビリに留まらず、屋外にも積極的に出てリハビリを行うことで、日常生活に即した訓練を行っています。



赤門ヘルスケアグループ 季刊広報誌「赤門だより」通巻49号  
(医療法人社団 慶勝会・株式会社ケアサービス・まきの実 共同発行)  
発行・責任:「赤門だより」編集発行室  
〒294-0034 千葉県館山市沼1599-1、1階  
TEL. 0470-25-7300 FAX. 0470-25-7301  
医療法人社団 慶勝会 <http://www.keishokai.or.jp>  
株式会社ケアサービス・まきの実 <http://www.makinomi.co.jp>  
発行日:平成28年11月5日(年4回発行)  
編集・印刷・写真:管理部 総合企画

## 介護タクシー・まきの実



地域の皆様の  
暮らしをサポート

車イスOK!!

運転手は介護職員初任者研修修了者です。

買物

通院

旅行



株式会社  
ケアサービス・まきの実

検査や透析などの定期利用にも便利

急な予約OK!! 0470-29-5210 / 080-8809-8881