

# かわしま介護トピックス

かわしま介護保険サービスセンター

ヘルパーステーションかわしま

川島整形外科病院通所リハビリテーション

かわしま訪問看護リハビリステーション

2014年12月10日

第18号

発行/社会医療法人 玄真堂 在宅事業部

大分県中津市宮夫14-1 ☎0979-24-2423



## CONTENTS

リハビリの専門員からのご提案

- 川島整形外科病院通所リハビリテーション  
椅子からの立ち上がりについて
- かわしま訪問看護リハビリステーション  
健康さんぽ道～♪
- ヘルパーステーションかわしま  
自立支援の後押しに便利な道具/クッキングタイム
- 地域医療福祉連携室  
ご相談窓口業務について
- かわしま介護保険サービスセンター  
ケアマネジャーモニタリング訪問

## 秋の野外活動

### 「黒田官兵衛資料館」

恒例の「秋の野外活動」で、“今話題の?!”中津城天守閣のもとにあります「黒田官兵衛資料館」にでかけました。

綺麗に色づいたポプラや銀杏の木々で秋を楽しみ、少し冷たい風で間近にせまる冬を感じてきました。

館内等の移動距離が思ったより長かったのですが、利用者の方より「良く歩いたな。」「自分がこんなに歩けるとは思わなかった。」との感想を頂き、明日からのリハビリの励みになればと強く思う活動となりました。

## 椅子からの立ち上がりについて考えてみましょう

最近利用者さんから「椅子から立ち上がりにくい」、「椅子の高さはどのくらいが良いですか？」との問い合わせがありましたので、今回は椅子からの立ち上がりについて説明します。

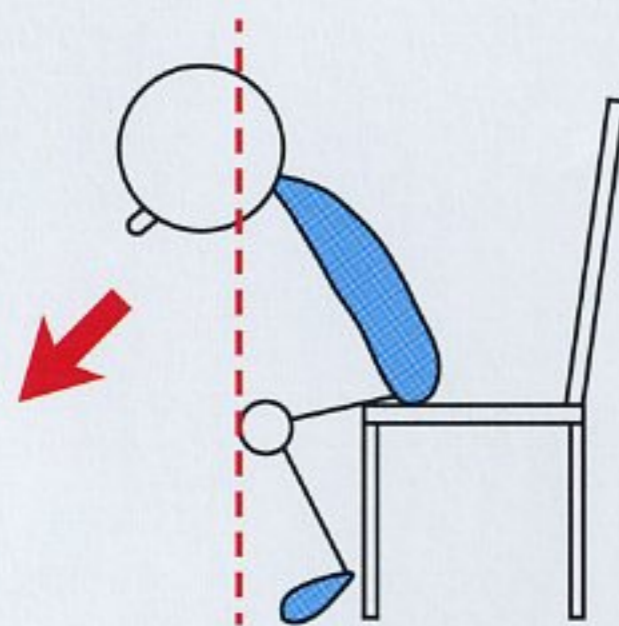
### 椅子からの立ち上がりのポイント



お尻を前にずらす

#### 椅子に浅く腰かけ、姿勢を正しましょう。

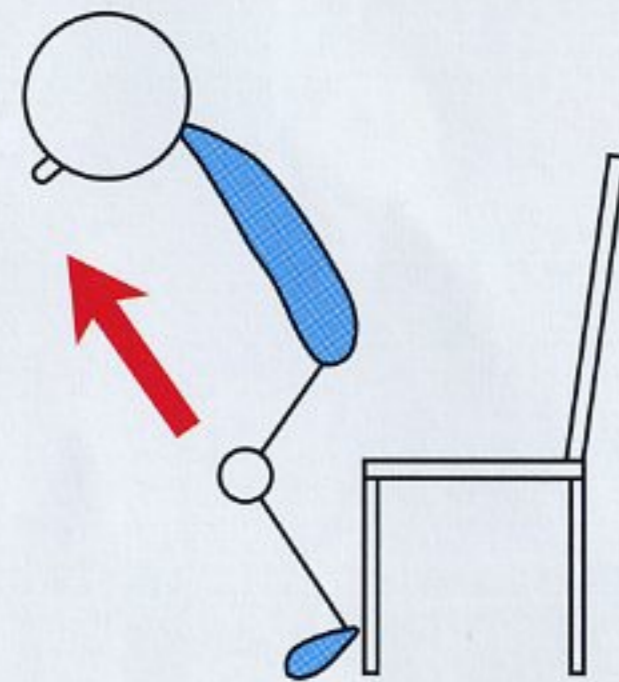
椅子に深く座った状態や、浅く座っていても背もたれにもたれかかった状態では立ち上がりにくいです。



おじぎをしながら膝を曲げて、膝より前に顔を倒す

#### 膝を少し曲げてかかとを後方へ引きます。体を前に傾け重心を前方に移しましょう。

膝が90°まで曲がっていなかったり、体が前に倒れておらず重心が後方にあると立ち上がりにくいです。



前方へ立ち上がる

#### 上方ではなく前方へ立ち上がります。

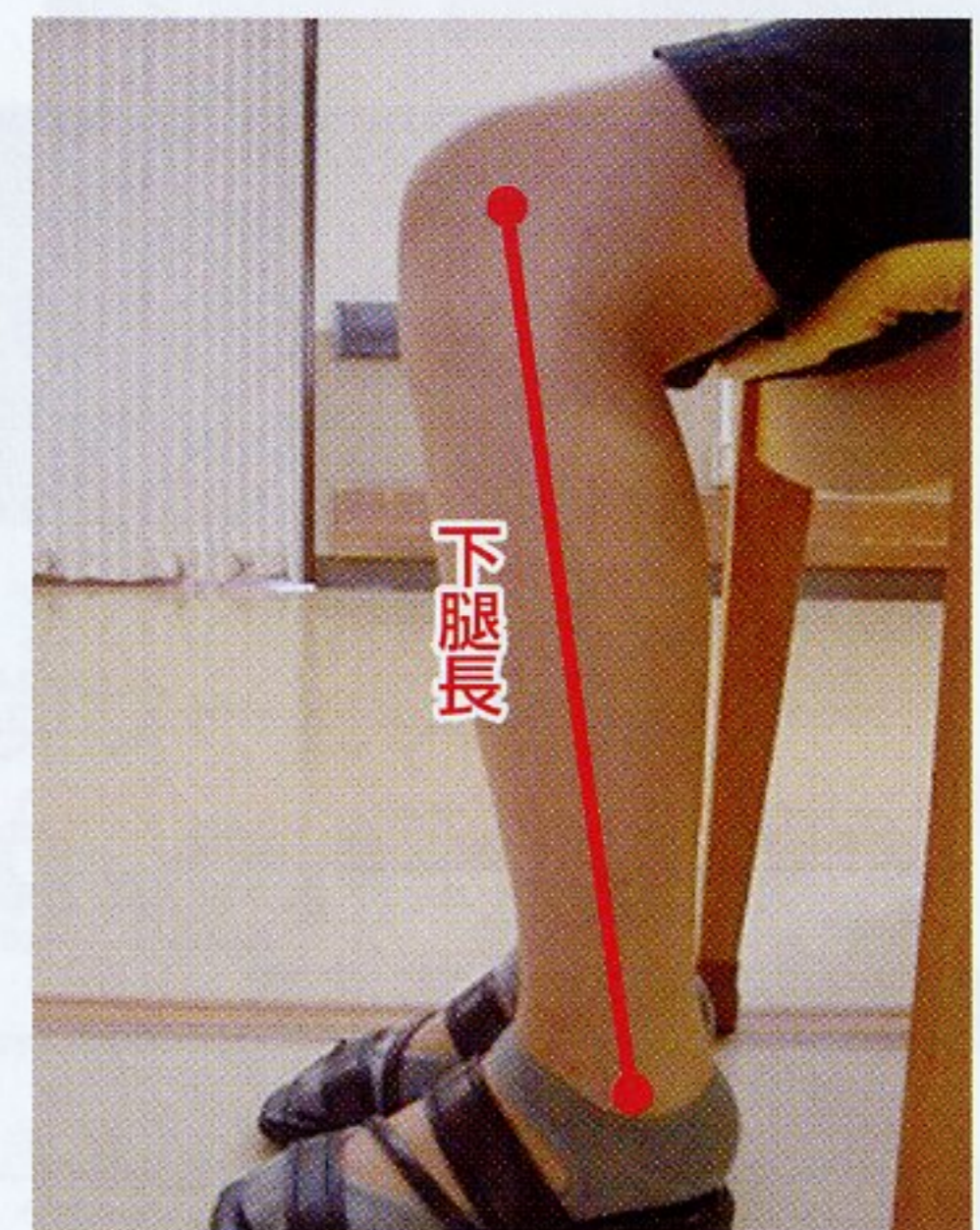
上方へ立ち上がろうとすると、重心が後方になり立ち上がりにくいです。

### 良い椅子の高さ

「椅子の高さ = 下腿長 - 1cm」が良いといわれています。

※下腿長とは膝関節の中心からくるぶしまでの長さです。

椅子の高さが低いと立ち上がりにくく、高すぎると座位姿勢が安定しません。適切な高さの椅子を選びましょう。



知っているようで知らない

# 健康さんぽ道〜♪



第1回

## 今回のテーマは『体重管理』

BMIは肥満度を測る為の国際的な指標の事です。

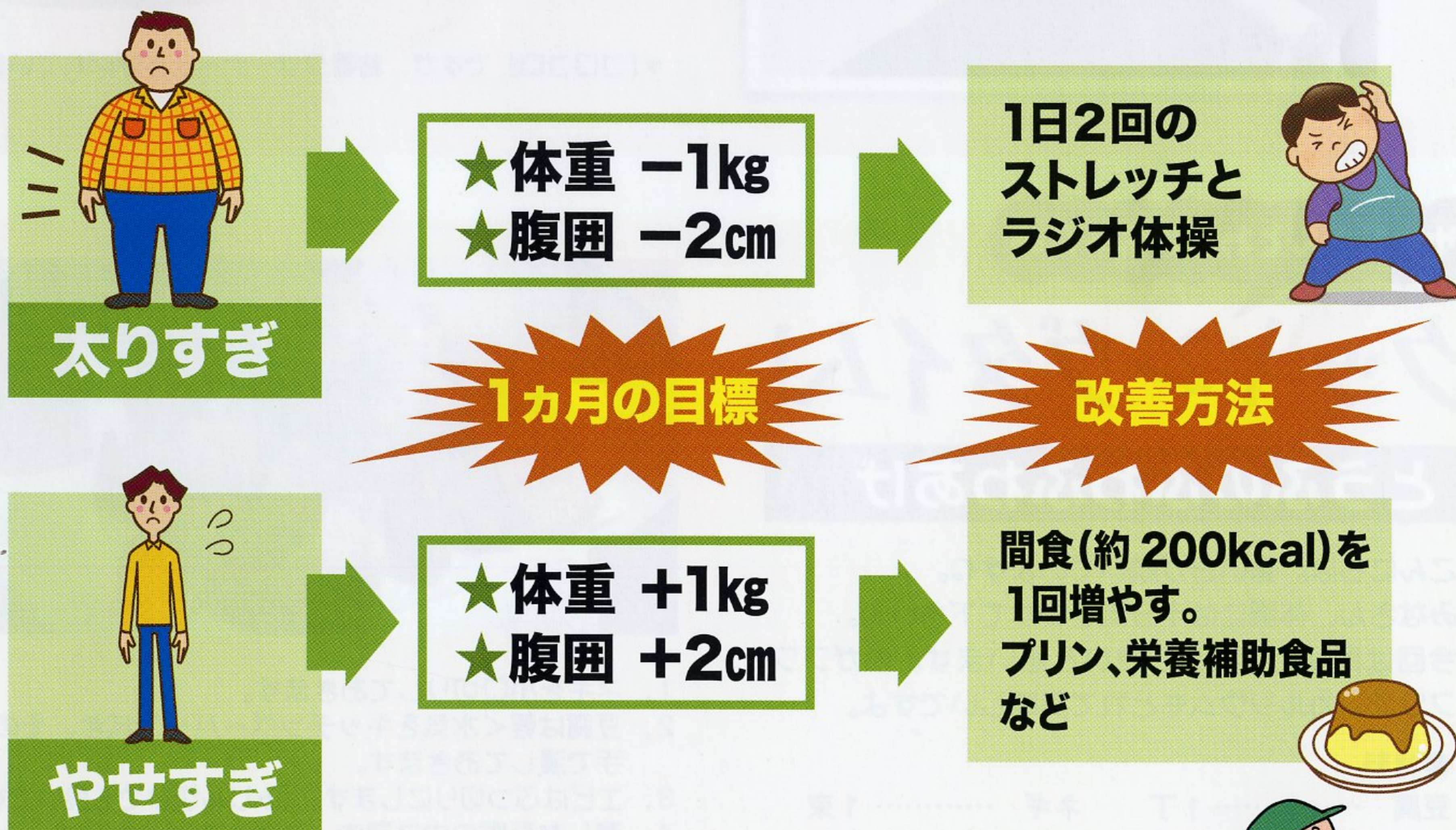
「**体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))**」で計算します。

医学的に、最も病気が少ない数値は「22」と言われています。

低体重	普通体重	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上



1日約230kcalの増減を目指そう!



急激な体重の増減は、健康に良くありません。  
適正体重を目指して、健康的な生活を送りましょう〜!



# 自立支援の後押しは便利な道具がお役立ち!!

高齢になってくると、掃除機が重くてかけられなくなった、膝や腰が痛く立って掃除機がけができにくくなった等とよく聞きます。

実際に、私たちヘルパーも掃除機がけをしてもらいたい・・・と、支援をお願いされることが多いです。

ゴミがとれたのが目に見えてわかるので気持ち良いですよ



しかし、掃除機がかけられなくなっても、便利な掃除道具「コロコロ」があります。

この「コロコロ」、柄の長い物から、短い物、柄の長さを調整できる物まで、さまざまあります。

粘着テープの種類も豊富で、板の間を掃除してもテープが板にくっつかない物もあります。掃除機のように重くなく、また、椅子に座って使用する事もできるので、お勧めです。

掃除機がけができなくなったと思っても掃除道具を変える事で、掃除機と同じようにゴミをとることができ、自分で掃除する事も可能になるかもしれません。

一度、掃除道具を見直してみるのも良いかもしれませんね。



\*「コロコロ」ですが、粘着クリーナーとも呼ばれています。

サザエさんとわかめちゃんの

## クッキングタイム!

### とうふのふわふわあげ

こんにちは。寒い日が続いていますね。みなさん、体調には十分気をつけて下さいね。今回は揚げ物を紹介したいと思います。中がフワフワで、カルシウムもとれて美味しいですよ。

●材料

豆腐	.....	1丁	ネギ	.....	1束
ちりめんじゃこ	100g		卵	.....	1個
鶏肉(ミンチ)	100g		塩・コショウ		適宜
むき海老	.....	100g	小麦粉	.....	適宜

\*お好みで、ケチャップをつけたり、マヨネーズソースをつけたりしても美味しく食べられます。



1. ネギを小口切りしておきます。
2. 豆腐は軽く水気をキッチンペーパーで拭き、その後手で潰しておきます。
3. エビはぶつ切りにします。(みじん切りでも良いです)
4. 潰した豆腐の中に鶏肉・ネギ・エビ・ちりめんじゃこ・卵を入れ混ぜあわせ、塩・コショウで味つけします。(少し水気が多いようであれば、小麦粉を少し入れ硬さを調節して下さい)
5. 全体が良く混ざり、なじんできたら160℃に熱した油で揚げていきます。(油に入れる時にはスプーンですくい、油へおとしていきます)
6. きつね色になったら出来上がりです。

## 安心ライフへのお手伝い

ご本人やご家族ともに、安心できる生活が送れるように、地域医療福祉連携室では、退院後も毎日治療が受けられるよう、かわしまクリニック前のサービス付き高齢者向け住宅“ひだまり”を紹介させていただきました。

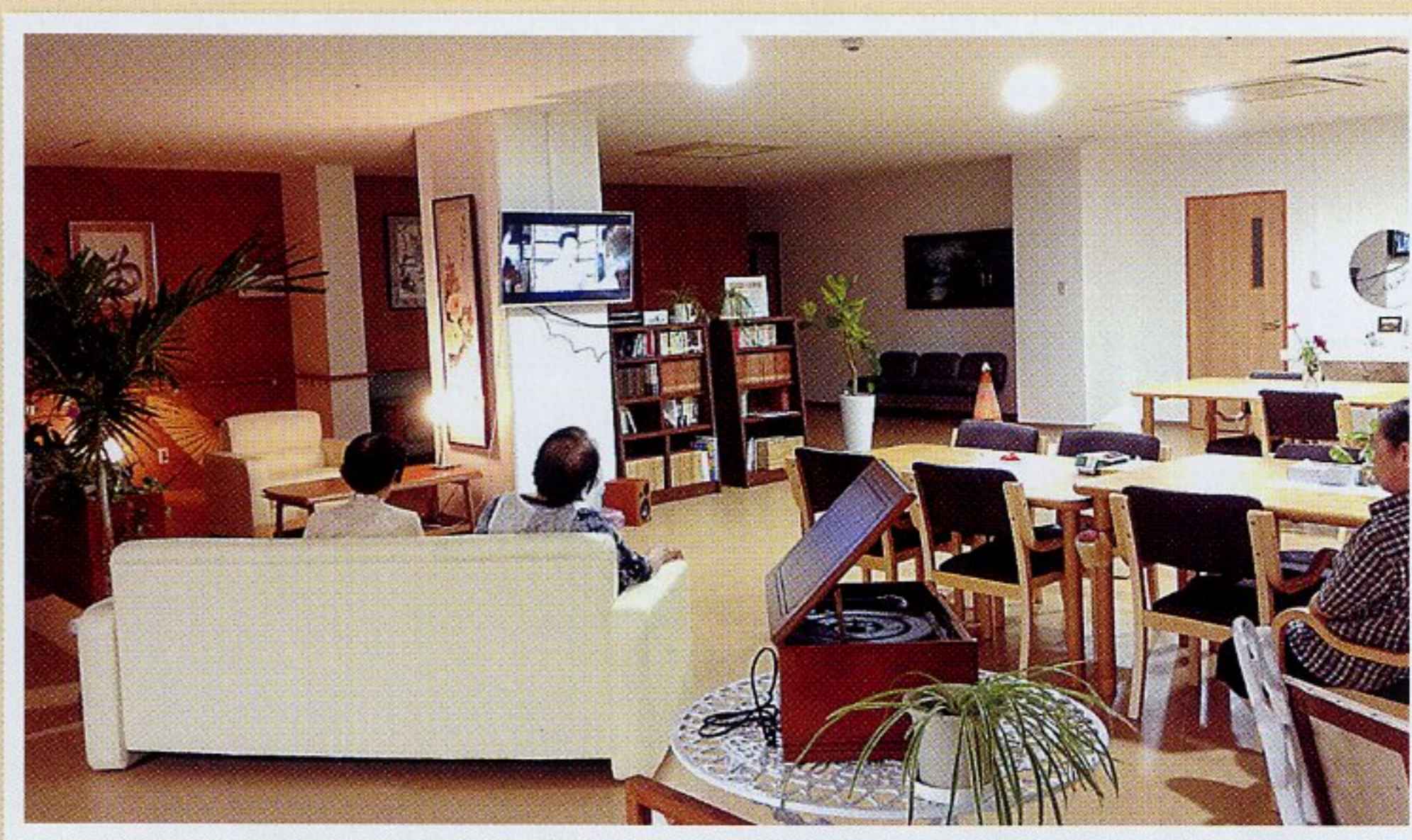


ご本人やご家族ともに、安心できる生活が送れるように、地域医療福祉連携室では、退院後も毎日治療が受けられるよう、かわしまクリニック前のサービス付き高齢者向け住宅“ひだまり”を紹介させていただきました。

「腰痛で、歩けなくて大変でした。自宅で食事の準備や片づけも出来なくて、入院して治療してやっと良くなったので、無理はしたくありません。当分、“ひだまり”で療養しながら、クリニックに通院治療します。快適ですよ。」



恒任さん



## かわしま介護保険サービスセンター

### ケアマネジャーのモニタリング訪問

私たちケアマネジャーの業務として、ご利用者や各サービス提供事業所へ実施状況の確認を行うモニタリングがあります。

ご利用者宅に最低月1回は訪問し、居宅介護支援計画書の目標の達成状況をご本人やご家族にお尋ねし、計画に基づく支援が適切に提供されているか確認します。目標が達成できていない時は、その原因がどこにあるのか分析し、サービス事業所と改善に向けて話し合いを行います。

ご本人の身体状況やご家族等の背景が変化している場合は、居宅介護支援計画書の見直しを行います。サービス内容の変更を行い、生活改善や介護負担の軽減を図ります。

今後もモニタリングを通して、変化を素早く察知し、問題点を捉え、ご利用者やご家族の方に満足していただけるよう支援を行ってまいります。

(井上光子)



サービス付き 高齢者向け住宅

# 「ひだまり」OPEN!!

高齢社会にあたり、社会医療法人玄真堂では、“安心と安全の住まい！”サービス付き高齢者向け住宅を開設致しました。

住まいの特長として、1日4回の安否確認、専門スタッフによる生活相談、24時間365日の緊急通報体制などのサービスも充実しております。

居室は、全室個室で約18畳と広々とし、車椅子対応型トイレや洗面台、介護用ベッドも装備されています。共同設備としては、食堂や浴室、キッチンがあります。

一人暮らしや、高齢者夫婦での生活や介護などに不安を感じている方におすすめの高齢者向け住宅です。介護保険施設とは異なり、60歳以上の方であれば、どなたでも入居できます。また外出や外泊も自由です。

住宅見学も随時行っていますので、この機会に是非一度お越し下さい。お待ちしております。



365日/沢山の書庫や映画が楽しめます♪



居室 (バルコニー付)



居室



介護疲れや介護サービスのご利用をお考えの方、ぜひお電話を！！  
何でもご相談ください。

かわしま介護保険サービスセンター  
**TEL.0979-24-2423**



暑かったり寒かったりと、体調管理が難しい日々が続きましたが、お変わりございませんか？今回は基本の動作や健康管理など、生活に役立つ内容を掲載しています。どうぞ参考にされて、この冬を健康にお過ごし下さい (\*^。^\*)