

座って出来る 転倒予防

自宅でできる楽々体操

山形さくら町病院 作業療法科

足・膝・股関節を動かすことは転倒予防に効果があります。
自分にあったペースで「1・2・3」と数えながら無理のないように、始めてみませんか？

つま先立ち



3つ数えながらかかとをしっかりとあげ、つま先立ちになる。
3つ数えて元の位置に戻す。

つま先上げ



3つ数えながらつま先を天井に向ける。
3つ数えて元の位置に戻す。

ヒザ伸ばし



3つ数えながら床と平行になるまでヒザを伸ばして足を上げる。
3つ数えて元の位置に戻す。

椅子からの立ち上がり



胸の前で両腕を組み、3つ数えながらゆっくりとヒザを伸ばして立ち上がる。



ゆっくりと3つ数えながら、椅子に座る。

Point

- ・椅子にしっかり腰掛けて！
(背もたれにはなるべく寄りかからないで)
- ・体調不良、痛みのある時は無理せずに！
- ・ひとつの体操を10回程度、できる範囲で！
- ・慣れてきたらもっとゆっくりしてみよう！

『リワークさくら』

リワークとは、return to workを略した言葉で復職を意味し、主にうつ病等によって休職している方を対象に、スムーズな復職に向けた準備を専門の医療機関等で行う事をいいます。
うつ病等で休職した方が急に職場復帰をしようとして、病気が再び悪化してしまったり、うまく職場に馴染めずにまた休職状態に戻ってしまうことが少なからずあるので、事前に体を慣らすことや専門家のサポートが大切になります。

山形さくら町病院精神科デイケアエスポワールでは、復職支援プログラム「リワークさくら」を行っております。2015年1月より開始以来、現在まで48名の方へプログラムを実施し、復職、もしくは復職に向けたリハビリ勤務を行っております。また、復職された方については、月に1回、フォローアッププログラムを実施しております。

プログラムは、疾病理解と対処行動獲得のための心理教育、集団認知行動療法、自己の振り返り、栄養講座、集団を活用した集団精神療法で構成されており、次号で詳しく紹介いたします。

Information

山形さくら町病院外来診療体制表

平成31年4月～

	午前								午後			
月	江口	横川	後藤(再)	相楽					坪野			
火	江口	中谷	小坂	近藤					後藤(再)	坪野		
水	江口	坪野	鈴木	望月					市川	望月	小坂	
木	江口	相楽	横川	後藤(再)	松本				後藤(再)	間野	佐久間	
金	藤望	月近	藤安	孫子					中谷	小坂		
土	当番医	後藤(再)										

◆当院の診療は、原則予約制となっております。
◆予約の申し込みや変更は、平日の午前8時30分～午後5時までお願いいたします。
◆週によって変更になる場合があります。

診療時間	月曜日～金曜日	土曜日
初診(要予約)	午前8時30分～午後5時	午前8時30分～午後12時
予約受付時間	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	

精神科デイケア エスポワール

通所	利用時間	食事の有無
デイ・ケア	午前 9 時～午後 3 時	食事 有り
ショートケア	午前 9 時～午後 12 時 午後 12 時～午後 3 時	食事 無し
ナイトケア	午後 4 時～午後 8 時 月・水・金曜日	食事 有り

重度認知症患者デイケア 悠ゆう

午前 10 時～午後 4 時

地域活動支援おる
相談支援おる

午前 9 時～午後 5 時 月曜日～金曜日

就労継続支援事業所
ステップアップ霞城

午前 9 時～午後 4 時

山形さくら町病院

<http://sakuracho.net> 24時間対応可能 精神科

☎023-631-2315(代表) 心療内科

山形市桜町2-75

●精神科デイケア

エスポワール 625-7141

●重度認知症患者デイケア

悠ゆう 631-2334

●地域活動支援

●相談支援

おる 647-4266



二本松会のホームページ▶

かみのやま病院外来診療体制表

	午前				午後	
再診	再診	再診	初診			
月	田所	大堀		渡部	渡部	または 当直医
火	山崎	飛澤	大堀	佐野	大堀	
水	田所	村岡	高田	山崎	山崎	
木	渡部	峯田		村岡	村岡	
金	田所	佐野		飛澤	飛澤	
土	休診					

■受付時間 午前8時30分～午前11時30分 午後1時30分～午後3時30分

かみのやま病院専門外来

もの忘れ (認知症)	●専門外来は、予約制となっております。 ●ご予約・お問い合わせの時間は、平日午前10時から午後4時までとなっております。 (ご予約やご相談窓口は、医療福祉相談室となります。)
思春期	
アルコール依存症	

精神科デイケア

むづれは	午前9時30分～午後3時30分 月曜日～金曜日 開所しております。 祝日も開所しております。
------	--

重度認知症患者デイケア

あらぎの里	午前9時30分～午後3時30分 祝日を除き、開所しております。
-------	------------------------------------

かみのやま病院

<http://kaminoyama.org> 24時間対応可能 精神科

☎023-672-2551(代表) 心療内科

上山市金谷字下河原1370

●精神科デイケア

むづれは 672-8398

●重度認知症患者デイケア

あらぎの里 672-2850

●訪問看護ステーション

あらぎ 672-2556

●介護支援事業所

代672-2551

上山・山形市内巡回バス運行中

介護老人保健施設

かなやの里

施設入所 短期入所 通所リハビリ

<http://nihonmatsukai.or.jp> 相談窓口 8:30～17:00

☎023-677-1081(代表)

あいあい

こころの宅配便

No.89
社会医療法人二本松会

特集
納得してもらえる老後を目指して
老人デイケア『あらぎの里』のご紹介
自宅でできる楽々体操
『リワークさくら』
Information
山形さくら町病院外来診療体制表
かみのやま病院外来診療体制表



2019 SPRING

あいあい
バックナンバーはこちら▶



特集

納得してもらえる老後を目指して

かなやの里施設長 島貴 政昭



このたび、鈴木先生の後任としてかなやの里の施設長を拝命した島貴政昭と申します。昨年まで、津波の大被害に遭った陸前高田市の岩手県立高田病院内科に勤務しておりました。患者さんは高齢者が多く、訪問診療や在宅看取りも行ってきました。

訪問診療の際は身支度をなさって迎えられる101歳の方がご家族の介護だけで過ごされ、朝になり呼吸が止まったのを発見されて確認に伺っております。身体症状の訴えも少なく、ご本人は毎日の生活に満足なされておられたので出来たことです。また訪問看護で毎日点滴を継続しながら在宅看取りを行った方や、ご家族の負担のために老健施設にお願いした方もおられました。一方、消化器と呼吸器疾患により疼痛の多い患者様とご家族の心理的負担は多く、頻回の訪問診療と訪問看護では不十分な状態となる方も少なくありませんでした。このように疾患や症状とご家族の介護度と各種サービスの利用の程度により終末期の過ごし方が違ってきます。

介護老人保健施設は、在宅復帰を目指して医療的管理のもとにリハビリに重点を置くことが求められております。入所に当たっては、ご家族とその目的を強く共有して、アドバンスケアプランニング（事前指示書、事前療養計画）を行い、入所されてからはフランス生まれのユマニチュードという対処法で入所者の心の平安と快適な生活が得られて、リハビリ活動の向上につながることを期待しています。かなやの里はベテラン職員ぞろいです。地域の皆様のお力になれるよう邁進してまいりたいと思います。



かみのやま病院 老人デイケア「あららぎの里」のご紹介

理念

あららぎの里は、おひとりおひとりの「ほっとする」「やすらげる」場でありたいと考えます。
わたくしたちは、利用者の心に寄り添うケアを基本に、利用者の個性を大切にしたいと思います。



目的

- 認知症の進行防止
- 日常生活能力の維持・向上
- 身体機能の維持・向上
- 家族や介護者の負担軽減



ご利用について

利用日 日曜日から土曜日（毎日のご利用も可能です）ただし、定員がありますので、通所日数についてはご相談ください。里の休業日については、別途お知らせします。

利用時間 午前9時30分から午後3時30分までですが、朝は8時から夕方6時までの時間外利用が可能です。この場合予約が必要です。

ご利用料金

医療保険適応。
例）1割負担で1回1,110円～1,160円（昼食・送迎付き）ほどになります。
※介護保険の併用などの他にも利用できる制度がありますのでご相談ください。

医療保険外負担

- 入浴1回について……100円（タオル・バスタオル含む）
- 時間外30分あたり……50円

あららぎの里の1日

8時30分にあららぎの里を出発し、ご自宅へ伺います。



健康をチェックします。定期的に体温・血圧・脈拍を測定し、心身の状態に対応しております。



はじまりのご挨拶のあと1日のスケジュールをお知らせします。



心身の機能維持を目的とした運動・作業・リハビリを行います。医師の診察を行っています。



管理栄養士のもと食事管理が必要な方のお食事の準備も可能です。（糖尿病食・粥食・軟食・ミキサー食など対応可）



音楽・カラオケ・健康体操。頭の体操などを行います。（誕生会・季節行事・ボランティア慰問）



1日の最後にはおやつでほっと一息していただきます。



16時ごろ出発し、ご自宅へお送り致します。



お迎え

デイケア到着

朝の挨拶

午前の部の
レクリエーション
診察/リハビリ/入浴

お昼

午後の部の
レクリエーション

おやつ

お送り

持ち物

連絡帳、服用している薬、着替えの衣類やリハビリパンツ（必要な方）など持ち物には記名をお願いします。
※貴重品はお持ちにならないようにお願いします。



送迎について

あららぎの里専用車で送迎します。
（ご家族様の送迎も可）
※時間外利用の送迎につきましては、ご家族の送迎になります。

