

# しせいかい

Shiseikai

夏の号  
vol.78  
2016.7



## Contents

【特集】・乾燥月桃葉と古紙入りハンドグリップで拘縮手の皮膚トラブルを改善しよう!

・放っておくと要介護につながる

【陽光館のサービス紹介】

【第29回志誠会医学会 特別講演】

【この夏のありんくりん】

ホームページアドレス <http://www5.ocn.ne.jp/~heiawahsp/>

# 乾燥月桃葉と古紙入りハンドグリップで拘縮手の皮膚トラブルを改善しよう!

私達は物をつかむ時に、指先をじゃんけんのパーの状態にひろげてつかみますが、高齢となり体を動かすことが少なくなってくると、場合によってはこの動作ができず、じゃんけんのグーの状態のまま硬くなってしまうことがあります。このような状態を拘縮手といいます。拘縮手となると指先が自由に使えないばかりでなく、長時間握ったままの状態が続くので、手の中の汗が外へ放出されず不快臭を生じたり、いわゆる床ずれが握りしめた手の中で起きたりといった問題も生じてしまいます。

陽光館では、この問題を解決するために試行錯誤し、その結果できあがったのが乾燥月桃葉と古紙入りのハンドグリップです。ハンドグリップは、これまで拘縮手の皮膚トラブル改善のために使用されてきましたが、新たに乾燥させた月桃葉を入れることで抗菌、消臭作用、シュレッダーにかけた古紙を入れることで通気性と吸湿効果を得ることができ、拘縮手の皮膚トラブル改善につながっています。拘縮手でお困りの方は是非お試しください。

乾燥月桃葉と古紙



完成



1日目



4日目  
改善された



※第29回志誠会医学会 審査委員特別賞

# 放っておくと 要介護につながる

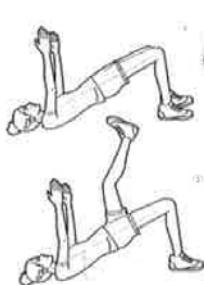
ニッポンを悩ませる 重大な問題「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」

◆ロコモとは、人が活動するために必要な筋肉や骨が上手く動かせなくなってしまい、日常生活に支障が出ている状態のことです。

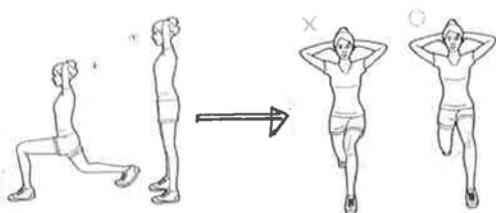
◆ロコモかどうかの基準：動作テストと姿勢や日常動作がどうかでチェック！

## ロコモ危険度チェック（動作編）

- ① 椅子の片足立ち  
(ぐらぐらする・上げた足をつく)      ② ヒップ＆両手挙上  
(お尻が下がる・体がぐらつく)



- ③ フロントランジ(膝が内側に入る・体がぐらつく)



あなたは  
大丈夫!?

## ◆止めようロコモ!!

まずは姿勢  
を見直す

猫背やお腹を突出したような  
姿勢にならないよう注意

日頃から  
こまめに体を動かす

テレビを見ながら体を動かす  
こまめに掃除する・階段をつかうなど

食事は  
体づくりの基本

肥満や痩せすぎも注意  
「カルシウムとタンパク質」重要

小さな痛みも  
見逃さない

痛みは最もわかりやすい体のサイン

ゆっくり  
ストレッチ

ロコトレで  
元気な足腰を

「片足立ち」「スクワット」  
「かかと上げ」など

## ◆陽光館・あおば邸職員でロコモチェックしました！

40代以上の職員へロコモ危険度チェックを実施しました。

なんと・・・62名中58名に何らかの原因で足腰の力が低下していることがわかりました。

えっ！若いのにと思われるでしょうが、実は40代から足腰の低下が始まっていると言われています！  
このように働く世代においても運動を意識していかなければ足腰の力は低下することがわかり、40代からの適切な予防を立て実践していくなければならないと痛感しています。

みなさんも自分の状態を知り早めの対策を始めてみてください！

※第29回志誠会医学会 優秀賞

## ロコモ危険度チェック（姿勢編）

①ここ数年で〇脚・X脚になって  
きた。

②下腹が出ていて、腰痛がある。

③反り腰で、腰痛がある。

④歩いている時、膝が曲がっている。

⑤最近、誰かと一緒に歩くスピードに追いつけなくなったと感じる。

⑥最近、脚（足）が細くなってきた。

※一つでもチェックがあればロコモ予備軍

# 一 ビ ス 紹 介

## 居宅サービス

住みなれたわが家で安心して生活が出来るよう利用者および家族のニーズにあったサービスを提供しています。

### 短期入所療養介護(ショートステイ)

ご家族の介護負担の軽減や、病気や冠婚葬祭、出張などで一時に在宅介護が困難な時に一定期間入所と同じサービスを提供します。

医療的な  
お世話も  
します。

非課税世帯(第3段階)の場合

利用者負担	一部負担	食 費	1 日料金
要介護度1	823円	650円	2,219円
要介護度2	871円	650円	2,267円
要介護度3	932円	650円	2,328円
要介護度4	983円	650円	2,379円
要介護度5	1,036円	650円	2,379円



※食費は課税状況により変わります。1日料金には、居住費、日常生活費などが含まれます。その他、送迎加算など別途かかることがあります。

### デイケア

リフト車での送迎、昼食、入浴、レクレーション、物理療法などを行い毎日の生活に生かせるリハビリテーションを行います。

【利 用 日】月～土(祝祭日及び12月30日～1月3日は除く)

【営 業 時 間】9:00～17:00

【ご利用料金】(1日あたり)



基本料金	559円～1,321円 ※要介護度及び利用時間によって異なります。 ※基本料金以外の加算50円～110円
食 費	149円

【実施地域】うるま市、沖縄市のお部

### ホームヘルプサービス

ホームヘルパーがご自宅へ訪問し、生活援助(調理、清掃、買い物など)や身体介護(入浴、排泄、食事介助など)の援助を行います。

【訪 問 日】365日

【時 間】7:00～21:00

【ご利用料金】

生活援助	身体介護
45分未満:183円	30分未満:165円～245円
45分以上:225円	30分～1時間:388円 1時間～1時間30分:564円

交通費  
実施地域  
無料



上記は基本料金(1回あたり)です。その他、利用に応じて加算料が発生します。

【実施地域】うるま市、沖縄市のお部

入所相談、施設見学、隨時受付中

# リハビリテーション

療養者の心理面・身体面の機能を維持改善するために、心理療法士が屋内、屋外のさまざまな施設を活用し個々にあった個別リハビリ、集団リハビリ、レクレーションを行っています。



## ○身体的リハビリテーション・レクリエーション

関節可動域訓練・歩行訓練・階段歩行訓練・ストレッチ・物理療法などを中心に、療養者方々それぞれに適したリハビリプランを立案、実施します。

## ○生活リハビリテーション(日常生活基本動作)

自立した生活が送られるように、身の回りの整理整頓・食事・排泄をはじめ、口腔ケアや入浴など日常生活における基本的動作の機能訓練を行います。

## ○潤いのある療養生活・心を豊かにするリハビリテーション

敬老会や新年会・ボランティア交流などを通して日常生活に潤いを提供し、退所後も生き生きとした生活を過ごしてもらえるよう心理面のケアに重点をおいた活動もリハビリテーションとして行っています。



# 入所サービス

明るいデイルームや広々とした居室、浴室など機能的でさわやかな療養施設。のんびりくつろぐ空間を提供します。



入所施設リニューアルしました。



## ○一般療養棟(第2・3生活棟)

一般療養棟、生活リハビリテーションを中心に自立支援を行い、家庭復帰を目標に活動をおこなっています。

## ○認知症専門棟(第5生活棟)

認知症専門棟は、認知症に基づく行動傷害が著しく、そのため介護が相当程度困難と認められる認知症状のあるお年寄りのケアを行っています。

入所中に使用するオムツやお薬の代金は入所料に含まれます。

### 【入所料金】

入所料は世帯収入や課税状況、介護度によって決まります。

詳しくは支援相談員にお尋ね下さい。

入所料金の他に、入所者個々によって各種加算料(認知症ケア加算、療養食加算など)が必要になります。

非課税世帯(第3段階)の場合

利用者負担 第3段階	介護保険一部負担	食費 *1	居住費	日常生活品費	その他加算 *2	日合計	月合計(30日)
要介護度 1	768円	650円	370円	300円	91円	2,179円	65,370円
要介護度 2	816円	650円	370円	300円	91円	2,227円	66,810円
要介護度 3	877円	650円	370円	300円	91円	2,288円	68,640円
要介護度 4	928円	650円	370円	300円	91円	2,339円	70,170円
要介護度 5	981円	650円	370円	300円	91円	2,392円	71,760円

\*1 食費は課税状況により変わります。

第1段階(生活保護など)300円、第2段階(非課税で所得80万円以下)390円、第3段階(非課税で所得80万円超)650円、第4段階(課税世帯)1,600円

\*2 その他加算には、夜勤職員配置加算、サービス提供体制強化加算、栄養マネジメント加算、介護職員待遇改善加算2.7%が含まれています

# 第29回志誠会医学会 特別講演「睡眠障害の診断と治療」

6月30日(木)に第29回志誠会医学会を開催しました。当法人の平和病院と陽光館、社会復帰施設が日々の業務の中で取り組んだ研究内容を発表し、医療・サービスの質の向上を目指し毎年開催しており、今年のテーマは『地域包括ケアを見据えた在宅医療の充実にむけて～急性期医療の質の向上と慢性期の医療のQOL向上を目指して～』でした。今回は特別講演でお招きした久留米大学医学部神経精神医学講座 教授 内村尚久先生の講演内容を抜粋してご紹介したいと思います

講師：久留米大学医学部神経精神医学講座 教授 内村 直尚先生

## ◆睡眠障害とは…◆

睡眠障害と聞くと「それって不眠症の事？」と思う方も多いと思います。しかし、不眠も含めて、睡眠障害とは大きく分けて、①不眠、②仮眠、③期日リズム睡眠障害（昼夜逆転、睡眠リズムの乱れ等）、④睡眠時随伴症（睡眠中に生じる異常行動）があります。原因は、身体疾患（高血圧、糖尿病、頻尿など）や精神疾患（うつ病、パニック障害など）、薬物によるもの、環境変化や心理的要因など様々です。

## ◆睡眠リズム◆

およそ90分間隔で『レム睡眠』と『ノンレム睡眠』を繰り返しています。入眠してから4回程度『レム睡眠』と『ノンレム睡眠』の周期があると言われています。

①レム睡眠：眠りが浅く脳が活発な状態。夢を見る時もレム睡眠の状態です。朝方にかけて、レム睡眠の時間が長くなり、起床しやすくなります。夜中にトイレで起きるのは、レム睡眠の前後に起こる現象です。入眠後、3時間以内にトイレ覚醒をしてしまう場合、睡眠の質がかなり悪い状態と言われています。

90分サイクル

②ノンレム睡眠：眠りが深い状態。深さが1～4段階に分かれています。入眠～90分が最も眠りが深い状態（4段階）です。寝言を言うときは1～2段階です。年齢を重ねると深い睡眠になります。しかし、若い人でも午前4時を超えると、深い睡眠になりにくくなると言われています。



## ◆ぐっすりと眠るために8箇条◆

- 就寝前はリラックスする（入浴は就寝1時間前に済ませる）
- 眠りを妨げるものは控える（就寝前のアルコールやカフェイン、喫煙は控える）
- 就寝1時間前より照明を落とし、明るい光を避ける（TV、携帯電話、コンビニ等）
- 午前0時までには床に就く（遅寝は禁物）
- 朝一定の時刻に起床する（光をしっかりと浴びる。遅寝は+2時間まで）
- 規則正しい食事（特に朝食が大事！夕食は就寝2時間前までには済ませる）
- 規則的な運動（夕食後の軽い運動が最も効果的）
- 昼食後の20-30分の昼寝（夕方以降の仮眠はかえって悪影響）

この夏の

# ありんくりん



## 志誠会新職員オリエンテーション



7月8日～13日、当法人の3施設に入職した新人職員を対象に、職員研修を行いました。今年の受講生は、平和病院21名、陽光館9名、社会復帰施設1名の計31名。約1週間の研修期間で講義や施設見学を行ったほか、AEDの操作や心肺蘇生など実践研修も行いました。医療人として第1歩を踏み出した新人職員の皆さんのがんばりを期待したいです。

## 母校の学生に講話を行いました！

去った6月16日、私の母校である沖縄リハビリテーション福祉学院で、作業療法学科の新入生を対象に、勉強法のアドバイスや学校生活などについて講話をしました。



始めての体験に少し緊張しながらも、学生時代の思い出を交えながら話をさせて頂き、学生からも職場や作業療法士としてのやりがいなどについて質問がありました。

私自身もつい半年程前までは学生でした。久しぶりの校舎に懐かしさを感じながらも、新入生のフレッシュな視点や好奇心を肌で感じる事ができ、とても良い刺激になりました。作業療法士となった彼等と再会できる日が今から楽しみです。

作業療法課 金城 瞬

## 沖縄県看護協会長表彰

当院看護部の比嘉和枝副部長が沖縄県看護協会長表彰を受賞しました。長年にわたり看護業務に多大に貢献した功績が讃えられての受賞となりました。表彰式は6月13日(土)に沖縄県看護協会通常総会にて行われました。



## 第28回盛夏祭開催!!

今年の盛夏祭は、うるま市平敷屋青年会と沖縄市東青年会が出演します。  
どうぞ、お気軽にご来場下さい。  
日 時： 平成28年8月6日(土) 18:30～  
会 場： 平和病院グラウンド



  
 精神科・心療内科・内科  
**平和病院**  
 病床数：212床（内 指定病床17床）

急急性期治療病棟  精神療養病棟  精神科訪問看護  精神科デイ・ケア  
 受付/午前8:30～11:00 午後1:00～3:00  
 日・祝祭日は休診（木曜は新患受付行っておりません。）  
 電話:098-973-2000 住所:うるま市字上江洲665番地

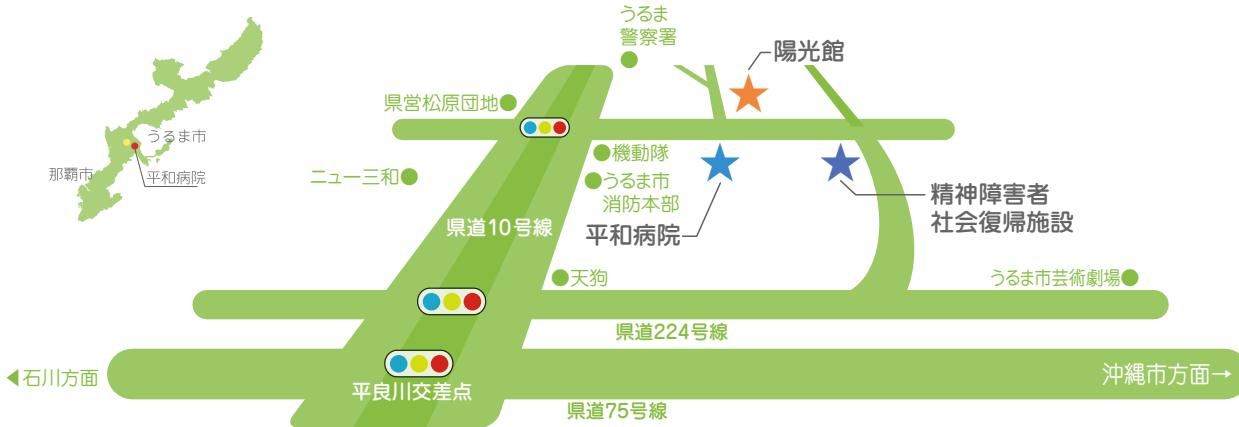
  
 介護老人保健施設  
**陽光館**  
 入所定員：140床（認知症専門棟40床）

介護老人保健施設陽光館入所  デイケアセンター陽光館  ホームヘルプサービスセンター陽光館  
 居宅介護支援事業所陽光館  短期入所療養施設陽光館  
 認知症グループホームあおば邸  高齢者相談センター具志川ひがし  
 受付/午前8:30～12:00 午後1:00～5:00 木・日・祝祭日は休館  
 電話:098-974-4000 住所:うるま市字上江洲661番地

  
 精神障害者社会復帰施設

グループホームしせいかい（外部サービス利用型共同生活援助）  
 自立訓練事業所しせいかい（宿泊型自立訓練・生活訓練）  
 就労訓練工場しせいかい（就労移行支援・就労継続支援B型）

### 各施設へのアクセス



### 編集後記

盛夏の候となり、毎日の日差しが“痛い”季節となりました。今年も志誠会は8月の盛夏祭を前に、連日太鼓の音が鳴り響いています。年に1回の夏祭り。エイサーの音とにぎやかな盆踊り。今年もたくさんの方に足を運んで頂き盛り上げて頂ければと思っております。

しせいかい夏号は、6月に3施設合同で行われた志誠会医学会から「乾燥月桃葉と古紙を使用したハンドグリップ」と「ロコモティブシンドローム」について特集しました。沖縄ではムーチーでおなじみの月桃葉ですが、陽光館ではハンドグリップの材料として使うことで皮膚トラブル等の改善を試みています。またどこかで耳にしたことがあるかもしれません、ロコモティブシンドローム。今回は自宅ができる危険度チェックや日常生活で予防できる方法を分かりやすくまとめました。ご家族の皆さんと楽しみながらチャレンジしてみて下さい。

山本 久美子