

介護老人保健施設とは？



あじさいは、介護老人保健施設(老健)です。どのような施設なのかをご紹介します。

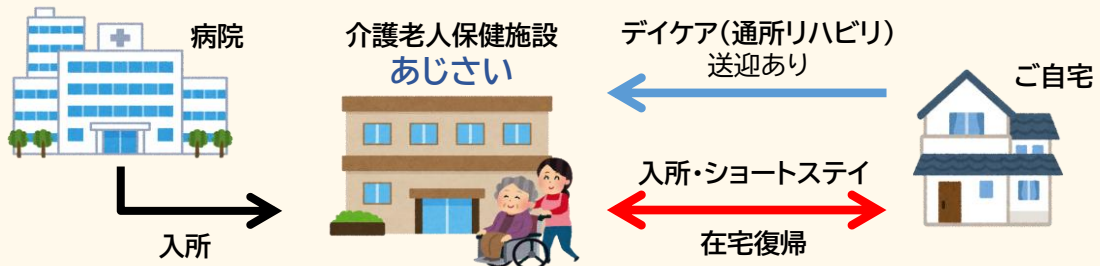


介護老人保健施設とは

- 病院から退院した方などが在宅生活に復帰できるように、医師による医学的管理の下、理学療法士や作業療法士などによるリハビリを重点的に行う施設です。
- 利用方法は次の2つがあります。
 - ① ご自宅から通いながらリハビリができるデイケア
 - ② 泊まりで集中的にリハビリができる入所・ショートステイ(短期入所)
- 入所費用には介護保険が適用され、比較的安価に利用することができます。
- 在宅復帰が目的なので、自宅の住環境と日常生活を想定してご利用者一人ひとりに合わせた実用的な訓練や助言を行っています。



あじさいデイケア利用のメリット



あじさいデイケアは、ご利用者が住み慣れたご自宅で自分らしい生活を継続できるよう送迎・食事・入浴・リハビリ・娯楽などのサービスを日帰りでご提供します。

- ◆ ご家族に急な用事やアクシデントがあった時、ショートステイや入所へスムーズにご案内することが可能です。
- ◆ 数か月入所して集中的にリハビリし、ご自宅へ戻ってまたあじさいデイケアに通う方もいらっしゃいます。
- ◆ 暑い間、寒い間、ご家族が多忙な間・・・などの入所を繰り返すことも可能です。
- ◆ リハビリの専門職・相談員が連携し、入所⇒在宅生活、在宅生活⇒入所に向けてフォローします。
- ◆ 認知症専門棟もあり、認知症をお持ちの方も入所可能です。



デイケアとデイサービスの違いは？



デイケアとデイサービスをざっくり説明します。
最大の相違点は専門的医療ケアの有無です。
あじさいはデイケアを行っています。



	デイケア(通所リハビリテーション)	デイサービス(通所介護)
サービスの概要	<ul style="list-style-type: none"> ■ 病院などの医療機関や介護老人保健施設に通って受けるサービスです。 ■ 医師の指示に基づいてリハビリ専門職がリハビリを行っています。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ デイサービスセンターなどに通って受けるサービスです。 ■ 介護職員が運動や体操の指導を行っています。
サービスの目的	<ul style="list-style-type: none"> ■ 身体機能の回復・維持、日常生活の回復、認知機能の改善が目的で、リハビリなどの医療的ケアに力を入れています。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 利用者が自宅で自立した日常生活を送ることができるように支援することが目的で、日常生活の介護を中心に力を入れています。

〔注〕近年では、機能訓練が受けれるデイサービスも増えていますが、デイケアでも日常生活介護は受けられますが、力を入れているポイントが最大の相違点です。

施設長あいさつ

介護老人保健施設あじさいは、緑豊かな那珂川市下梶原に位置するリハビリ施設です。中庭をぐるりと取り囲む造りになっており、晴れた日はよく日差しが入り、皆様に大変喜ばれています。

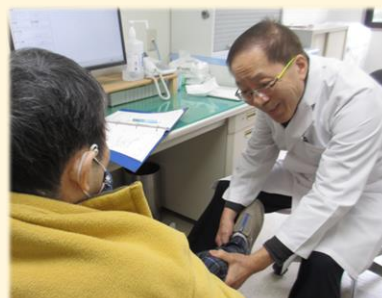
私達は、ご利用様が在宅での生活を自分らしく送ることができるよう、送迎・食事・入浴などの日常生活上の支援やリハビリ・口腔機能訓練など、生活機能向上のためのサービスを日帰りで提供しております。

病気やケガをされてリハビリに来られた方々が日を増すごとにお元気になる様子が、笑顔が増えていく様子を間近で見られることは、この上ない喜びです。

リハビリに興味のある方、足腰を鍛えたい方、ずっと自宅に住み続けたい方、今よりも元気になりたい方は、ぜひお気軽に無料体験にいらしてください。職員一同、お待ちしております。



施設長 後藤元徳
(専門: 整形外科)



あじさいの

リハビリテーション

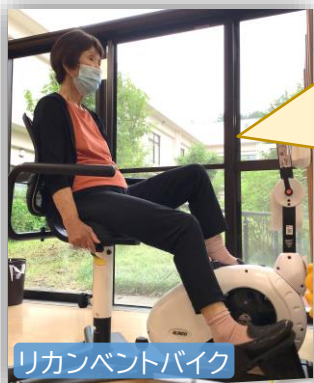


あじさいのリハビリは、医師の診察指示のもとで理学療法士、作業療法士などのスタッフによる専門的な計画に沿って、心身機能の回復や日常生活での自立を促す「運動療法」と「物理療法」を行っています。



運動療法のご紹介

運動療法は、身体の一部または全体を動かすことで運動機能の回復を促すものです。



リカンベントバイク

あじさいのリカンベントバイクは、単にペダルを回し続けるだけではありません。少しでも外出した気分を味わっていただきたく、「九州各県の走行記録カード」をみなさんにお配りしています。10分間運動するごとに地図上の走行ルートの色塗りし、目標地点に向かってみなさんチャレンジされています。何事も目標に向かってチャレンジすることはやりがいにつながりますよね♪



パワーリハビリ

- 軽い負荷で全身各部の使っていない筋を動かすことにより、不活動筋の再活性化につながります。
- マシントレーニングが心臓に与える負担は、入浴よりも少し軽度ですので、安心して運動できます。



階段昇降訓練



起立訓練



歩行訓練



自主トレーニング



広い中庭でお散歩もできますよ♪

物理療法のご紹介

物理療法は、「温熱」や「電気刺激」など物理的なエネルギーを利用して症状の軽減や痛みの緩和を促します。



メドマー

メドマーは、静脈血液の流れの改善やむくみの除去や筋肉の疲労回復を促します。運動後の疲労回復はもちろん、運動不足による血流不全の方にも効果が期待できます。



マイクロ波治療

マイクロ波は幹部の深部まで温めることができ、血行不良の改善や痛みの緩和を促します。



低周波治療

筋肉のコリや疲れをケアし、発痛物質を血流とともに流すことで、痛みの低減につながります。

身体機能が衰えてくると家から出なくなる高齢者が多く生活リズムが崩れがちになりますが、デイケアに定期的に通うことによって生活のリズムができ、**心身の健康**を維持することに繋がります！



広い中庭を眺めながら色んな道具を使って楽しくフィットネス♪



リハビリ機器が充実していますので、集団での運動が苦手な方や個人でトレーニングをしたい方でも積極的に運動に取り組むことができますよ。

ご利用者の声

リハビリを続けていつの間にか、足の痛みが無くなりました。



那珂川市在住 Tさん

慣れないうちは、流れが分からなかったが、今は運動の内容とスケジュールが頭に入り、自分で運動ができるようになった。



春日市在住 Mさん

毎回、運動をすると心も身体もリフレッシュでき、楽しいですよ♪



大野城市在住 Aさん

あじさいでは医師や看護師が常駐しているため、体調がすぐれない場合、すぐに診察や医療処置を行いますので安心してご利用いただけます。



あじさいの

スタジオレッスン



大勢と一緒に楽しく体を動かし、ご利用者に喜ばれるスタジオレッスンについて、具体的にどのようなことをしているのか、どのような効果が見込めるのか、ご説明させていただきます！



スタジオレッスンのご紹介



TRX

TRX(サスペンショントレーニング)は、ストレッチ運動やトレーニング種目では負荷をかけにくい筋肉に刺激を入れることができます。初めて体験された方は、「こんなに筋肉を伸ばしたことがない」「こんなに脚を曲げてトレーニングしたことがない」と、おっしゃっています。あらゆる位置に手や足を伸ばしてストレッチできるため、普段しない動きが可能です。



シニアヨガを行うと、

- ・ 冷えの予防
- ・ むくみ予防
- ・ 足のつりの予防
- ・ 歩行時のふらつき予防
- ・ つまづき予防

などの効果がありますよ。



シニアヨガ

ボール体操、チューブ体操、ペットボトル体操、タオル体操、棒体操もあります！



ボール体操



チューブ体操



ペットボトル体操

【コロナ感染予防対策】
定期的に換気している
広い部屋で密にならないように
対策していますので安心です。

日常生活に「運動習慣」を取り入れると身体機能の低下を予防できます



- ✓ ご自宅で運動しようと思っても、日常生活の中で習慣にするのは、転倒のリスクもあり難しいものです。
- ✓ あじさいでは、スタッフの見守りの元、運動をしていただけます。
- ✓ ケガや疾患がある方でも、安心して運動ができるようリハビリの専門職がご利用者一人ひとりの体調や状態に合わせて、リハビリのメニューを組んでいます。

仲間と運動することで孤立感を解消できます

- ✓ 体力に自信がなくなってくると、外出の機会が少なくなり、家族に迷惑をかけたくない、家で留守番役を自ら選んでしまう高齢者の方も少なくありません。
- ✓ デイケアに通所されている方のほとんどが同年代であり、運動をしたいお仲間であるため、仲間と共に運動することで利用者間のコミュニケーションが生まれ、社会参加につながります。
- ✓ そのため、1人では運動に飽きてしまって継続しづらい方、モチベーションが下がりやすい方にもお奨めです。



スタジオレッスンのようなリズム運動を行うと「セロトニン」という脳内物質が分泌されます。これは「**幸せホルモン**」とも呼ばれ、精神の安定に欠かせないものです。あじさいは、ご利用者とご家族のより豊かな在宅生活のお手伝いをいたします！

ご利用者の声

トレーナーが指導してくれるので、正しいやり方で気軽に運動を始めることができました。



那珂川市在住 Aさん

1人だけで黙々とやるわけではないため、モチベーションが維持できます。他の人たちと励まし合いながら楽しくやっています♪



那珂川市在住 Tさん

大勢で同じ動きで体操すると、楽しいです。毎回、肩まわりや背中ストレッチを続けたことで、肩こりが改善しました。



春日市在住 Mさん

体操を継続することが大切ですが、継続するためには気持ちよさ、楽しさ、爽快感が不可欠です。あじさいのリハビリにはそれらすべてがありますね。



福岡市南区在住 Sさん

あじさいの

フットケア



いつまでも自分の足で歩き、自立した質の高い生活を送っていただくためには足を大切にすることがとても重要です。

フットケアのご紹介

- フットケアは、単に足を清潔・綺麗にするだけではありません。“健康”と“癒し”をお届けします。
- 爪切りやストレッチなどの定期的なケアは、転倒予防、感染予防や介護予防につながります。
- 足のマッサージは心身のリラクゼーションになり、心のケアにも大きな力を発揮します。



こんな悩みはございませんか？

- 巻き爪や肥厚爪に困っている
- 血行不良、末端冷え性
- 爪切りが大変
- 足の皮膚が乾燥してガサガサ
- 足指が固い など

区分	観察項目	主な処置
下肢の変形	浮腫	マッサージにより血行を促します。
皮膚疾患	発赤、外傷、乾燥	皮膚薬、保湿剤などを使用しケアします。
爪の疾患・変形	肥厚爪	爪の側面をマッサージし角質を浮かして少しずつカットし紙ヤスリで優しく整えます。
	巻き爪	内側に巻いた爪をニッパーでカットし爪の中の角質を除去します。
足浴	角質	優しくマッサージし角質を取り除きます。
	血行不良、爪白癬	入浴剤入りの38℃のお湯と殺菌効果のあるオイルでケアします。
その他	しもやけ、痛みなど	症状に合わせてケアします。



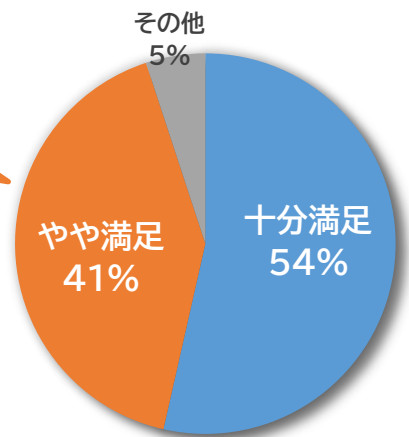
あじさいには、日本フットケア協会認定資格を有するスタッフが在籍しています。足の健康を守るため、ご利用者一人一人の足に注意を向け、適切にケアを行います。

ご自身の足で歩いて好きなところに行く、家の中でも自由に歩いてトイレやお風呂に行く、このような日常生活を守るため、ぜひ体験してみてください。



爪切り道具

あじさいのフットケアを受けていらっしゃる
9割以上の方がご満足されています！



〔ケア前〕



〔ケア後〕



- 角質排除により新しい爪ができました。
- 足全体の痛みもなく歩行状態良好になりました。



- 足全体のマッサージを行い、ゾンテで角質を排除し、伸びている爪をカットしました。
- カット後は指全体が伸びるようになりました。

足をもむと体も心も元気になりますよ

- ✓ 夕方に起こる足のむくみの原因は、血流が滞って老廃物が溜まるから！
- ✓ 筋肉がねじれて関節の周りに落ちると血管、神経、リンパ管も同様にねじれます
- ✓ 肩こりや関節痛の原因であるねじれは筋肉の境目にあるツボを押すことで低減できます

ねじれた筋肉をもとに戻すことで
全身の血流がよくなりますよ♪



ご利用者の声

足のむくみが減って、歩くときに軽くなって気持ちが良かった！



春日市在住 Yさん

とても気持ちが良く、爪も切ってもらってスッキリしました。足浴がいいねえー!!



福岡市南区在住 Mさん

足のマッサージを初めてしてもらいました。足を触られて、少し恥ずかしかったけど、とても気持ちが良かったです♪



那珂川市在住 Nさん

スッキリしたー！またやってほしいー！次回が楽しみです！



那珂川市在住 Kさん

あじさいの

口腔機能訓練



嚥下機能が低下すると、食物が上手く呑み込めなくなったり、食物を摂った時にむせ込んだり、気管に入って誤嚥性肺炎になりやすくなります。あじさいでは、言語聴覚士や看護師が口腔機能訓練をしっかりとサポートいたします。

食事前の口腔体操

ご利用者全員を対象に、毎日昼食前に次の体操をしていただいています。誤嚥を防ぐために食事に行くと効果的です。

- 深呼吸(呼吸筋の強化)
- 首、肩、頬のストレッチ(血行を良くし筋肉をほぐす)
- 舌のストレッチ(食物の送り込みに必要な舌の動きを鍛える)
- 耳下腺、顎下腺のマッサージ(唾液の分泌を促し誤嚥を防ぐ)



食事後の口腔ケア

食後は、口腔内を清潔し、歯周病を始めとする細菌による病気を防いだり、口臭の改善などにつなげています。

- 誤嚥性肺炎の予防
- 歯や口の疾患を予防し、口腔機能を維持



口腔ケアは、肺に細菌が侵入することで発症する「誤嚥性肺炎」を防ぐことができます。

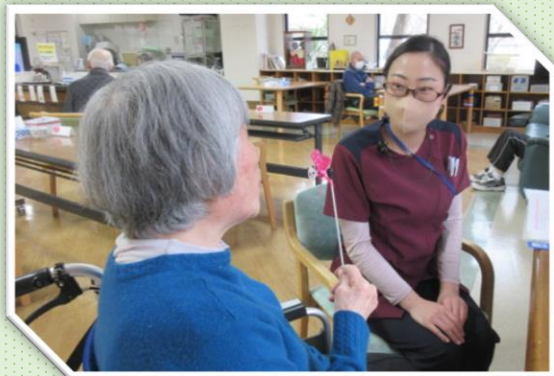


個別の口腔機能訓練

口腔機能の衰えなどで訓練を希望される方に対して、個別に計画を立てて、1対1でご本人のペースに合わせて口腔訓練を行います。

【口腔機能訓練】

- 定期的に口腔機能評価を実施し、その結果をもとに次の必要な訓練を行います。
 - 呼吸機能訓練
 - 開口・発声訓練
 - 口腔周囲の筋力増強訓練
 - 痰や誤嚥物の咯出訓練
 - 声帯強化訓練



【音声・言語機能訓練】

- コミュニケーション障害の改善を目的としたリハビリを行います。
- 言語聴覚士はその方々にどのような問題があるのかを調べ、訓練を行います。
- より充実した生活を送られる様、また能力を十分に発揮できるように促す援助をします。

摂取・嚥下障害チェックシート



こんな症状が1つでもあったら
摂取・嚥下障害を疑ってみましょう

1 食中にむせることがある 	2 唾液が口の中にたまるよだれができる 	3 飲みこむのに苦労することがある
4 固いものが噛みにくくなった 	5 舌に白い苔のようなものがついている 	6 声が変わった(がらがら声)
7 よく咳をする 	8 食事を残すことが多い(食べる量が減った) 	9 体重が減った(この1ヵ月で5%以上、半年で10%以上)



食事がうまくできなければ、栄養が十分に摂れず抵抗力が落ちます。
お口を清潔に保ち、栄養を摂るためのコンディションを整えるためには、口腔ケアが大切です。
身体の健康はまず、「お口の健口」からです。

「パタカラ体操」は食事に行うことで食べるために必要な筋肉を鍛えることができ、食事にむせることが少なくなったり、飲み込みやすくなります。また、「いびきの改善」や「入れ歯の安定」などの効果があります。



- パ**

効果▶ 唇を開け閉めする力を強くします

弱くなる時▶ 飲んだり吸ったりするのが難しくなります

発音のコツ▶ 大きく破裂するように
- タ**

効果▶ 舌の先の力を強くします

弱くなる時▶ 食べ物がつぶせなくなり飲み込みにくくなります

発音のコツ▶ 強く「タツタツッ！」
- カ**

効果▶ 舌の奥の力を強くします

弱くなる時▶ 飲み込むことが難しくなります

発音のコツ▶ 舌の根元を喉に押し付けるように
- ラ**

効果▶ 舌を巻く力を強くします

弱くなる時▶ 食べ物を喉の奥に送りにくくなります

発音のコツ▶ 舌をしっかり巻いて

口腔体操

- 1 深呼吸**
 - ① お腹を膨らませるように鼻からゆっくり息を吸います。ス-----
 - ② 口をすぼめてゆっくり息を吐きます。ハ-----
3回ずつ行う
- 2 首・肩のストレッチ**

筋肉を伸ばして血行をよくしリラクゼーションさせましょう。

 - ① 左右×2回
 - ② 天井を見ながら上 おへそを見ながら下 ×2回
 - ③ 首を回す 左右×2回
 - ④ 両肩をすぼめるように上にあげスッと力を抜いて ×3回
- 3 耳下腺・顎下線マッサージ**

つばを出すことで唾液を予防してくれます。

 - ① 耳下腺を指の腹でぐるぐる回す 8回×2回
 - ② 顎下腺を親指でぐーっ→と押す 8回×2回
- 4 頬の体操**

頬の筋肉をほぐす事で食べこぼしを防ぐことができます。

 - ① しっかり膨らませる 5秒×2回
 - ② ストローを吸うように頬をすぼめる 5秒×2回
- 5 舌の体操**

舌を動かすことで正しく噛める位置に移動させたり、飲み込みをよくします。

 - ① 内側から左右頬をグーっ→と押す。5秒×2回
 - ② 内側から上唇、下唇をグーっ→と押す。5秒×2回
 - ③ 内側から舌をぐるぐる回す。×2回