

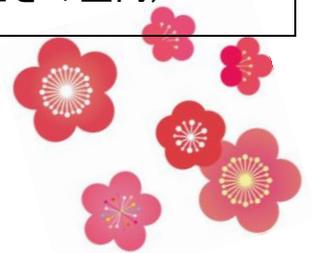
家族会通信

幸の会 R3年3月

【幸の会事務局】

加賀市小菅波町121番地1(加賀こころの病院内)
加賀市南郷町3乙4(加賀のぞみ園内)
加賀市山中温泉滝町リ1-1(たきの里内)

定例報告



暖かな日差しに春の訪れを感じるこの頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。今年度は、皆様とお会いすることが難しい年でした。これまでのような活動はまだしばらく自粛していくこととなりますが、皆様からのメッセージや思いを会員の皆様に伝えていくための工夫をこれからも続けていきたいと思っています。今回もたくさんのメッセージをいただきましたのでご報告いたします。

- ・コロナ禍、雪などで施設では大変苦労されていることが伝わっています。体調に気を付けご自愛ください。
- ・スタッフの皆様には感謝しています。コロナ禍で大変でしょうが、家族も会えないもどかしさで辛い思いでいます。一日も早く、平常な日々を祈るばかりです。リモート面会、お願いします。
- ・12月に面会に行きたいと思っていましたが、コロナの感染が世の中では急激に増加して断念しました。早く収まってほしいですね。

・コロナはどんどん強くなってきて本当に怖いですね。丁寧に手洗いをするように気を付けていますが、夫は分からなくてハラハラです。一日一日、皆様方のお力を借りることが多くなります。どうかよろしく願います。

・いつもお世話になっています。今のところ園内での感染者がいなくて良かったですね。これからも色々と気を使って大変だと思いますが、お互い気を付けましょう。いつか会員の皆さんと食べて、笑って、楽しい日が来るのを楽しみにしています。

・いつもお世話になりありがとうございます。コロナ禍の中で家族に代わりお誕生日を祝っていただき、怪我のあとの写真でしたが、元気そうにしている姿を見ることができ、家族みんなで安心とありがたさでいっぱいでした。これからも大変ではありますが、よろしく願います。



たくさんのメッセージをありがとうございました。皆様それぞれにできることを相談しながらご家族とのつながりをつくっていることと思います。感染が流行してから1年以上が経ちますがまだまだ油断できない日々が続いています。これから暖かくなり外出の機会も増えてきますが、感染予防に気を付けて乗り切っていきましょう。

トピック

介護保険サービスにおける リハビリテーションについて

今年度の幸の会通信では、「訪問介護」や「通所リハビリテーション」などの介護保険のサービス事業所紹介がありました。今回は介護保険サービスで行われているリハビリテーション（以下、リハビリ）について紹介させていただきます。

「リハビリ」とは、病気や障害があっても、その人がこれまで暮らしてきた地域で自分らしく豊かな暮らしが継続できるようにサポートを行う医療・保健・福祉・教育の統合的な支援体型のことを言います。

病気や怪我などが原因となる障害を機能訓練によって回復させることがリハビリだというイメージがありますが、リハビリの真の意味は自分らしく豊かな暮らしを送るために、失われた身体機能を回復させるだけでなく、残存機能（できる能力）の開発によって自立した暮らしを送ることができるようにサポートをしていくところにあります。

介護保険で利用することができるリハビリは大きく 3 つに分けることができます。それぞれのリハビリ内容についてご紹介します。

入所によるリハビリ	介護老人保健施設に入所してリハビリを受ける。
通所によるリハビリ	病院・診療所・介護老人保健施設等に通ってリハビリを受ける。
訪問によるリハビリ	暮らしているご自宅にリハビリ専門のスタッフがお伺いしてリハビリを行う。

「入所リハビリ」では、介護を必要とする方の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために医師による医学的管理の下でリハビリを行います。

【リハビリの内容】

入所者の日常生活を踏まえて、一人ひとりの心身の状態や目標に応じたリハビリを行っています。

- ◆ベッドから起き上がって車椅子に移る練習
- ◆自力で歩く練習 など



「通所リハビリ(デイケア)」では、リハビリ環境の整った施設へ通い、「機能の維持・回復を目的としたリハビリ」や「日常生活動作のリハビリ」を行います。

【リハビリの内容】

- ◆筋肉や関節等の機能の維持・回復を行うために必要な運動
- ◆食事・入浴・排泄・着替え等の日々の暮らしで必要になってくる動作や歩行練習 など



通所リハビリでは、リハビリを行うだけでなく、利用者とその家族とともに医師や看護師、ケアスタッフ、介護支援専門員(ケアマネ)、福祉用具貸与事業所の担当スタッフとチームとなって協力しながら目標達成に向けた支援を行っています。



「訪問リハビリ」は、かかりつけの病院の主治医の指示に基づいて、リハビリ専門スタッフが自宅に訪問してリハビリを行います。

〈訪問リハビリの魅力は〉

- ◆外出することが困難な方でも、日常生活を送っている慣れた環境の中でリハビリができる。
- ◆集団でのリハビリとは異なりマンツーマンでのリハビリができる。



自宅で暮らし続けることができるように、活動が難しくなってきた実際の場面で日常生活の動作練習や環境調整の提案、介護を行っているご家族の方へのアドバイスなどを行っています。



「認知症のリハビリについて」

認知の人は日々の生活で度々失敗することから、不安や混乱を抱えて生活をしています。このことを理解して、受容的にかかわることで症状が安定し、進行が緩やかになります。認知症になっても人格や感情があり、感情に訴えると心が通じ、生活力が向上します。認知機能そのものを向上させるようとする認知リハビリでは効果が上がらなくても、残存機能（その人の強み）を活かして笑顔と生活機能の向上を目指す「脳活性化リハビリ」の有効性が近年では報告されています。これは、認知症という困難を抱えながらも「前向きに楽しく暮らすことができるよう支援する」ための考え方です。「脳活性化リハビリ」では、作業回想法やゲーム、手芸を中心とした作業活動など様々な手法を用いますが、大切なのはどんな手法を用いるかではなく「快刺激・ほめる・楽しいコミュニケーション・役割」によってその人の力が発揮されるように支援をしていくことなのです。

「脳活性化リハビリ」とは、下記の①～⑤のことを行うことです。

- ① 快刺激（楽しく活動すること）が笑顔を生み意欲を高める。
- ② ほめ合うことがやる気を生む。
- ③ 楽しいコミュニケーション（会話）が安心感を生む。
- ④ 役割によって生きがい生まれる。
- ⑤ さりげない手助けをし合う（できる限り失敗しない工夫）。

また、認知症予防には「運動」「栄養」「知的活動」「社会交流」の4つの工夫でどのように刺激ある暮らしを送れるかが重要になります。参考までに、加賀市のホームページから「わたしの暮らし手帳」、「加賀市版脳活性化プログラム」を無料でダウンロードすることができますので、コロナ禍でのお家時間が増える今だからこそ活用してみてください。

リハビリ専門スタッフ （作業療法士・理学療法士・言語聴覚士） のご紹介

「作業療法士」は、日常生活をスムーズに送るための応用的動作のリハビリを行います。

応用的動作とは、「食事をする」「顔を洗う」「料理をする」「字を書く」等の生活する上で必要不可欠な動作（作業）のことを指します。

生活の中で必ず行う活動を通して、人として寄り添い支援し「人は作業を通して健康や幸福になる」という基本理念と学術的根拠に基づいて行われています。



「理学療法士」を一言でいうと動作の専門家です。
寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の改善のため、運動機能に直接働きかける治療法や能力向上を目指す治療法など、必要な技術を用いて日常生活の自立を目指します。



- ◆ 関節可動域の拡大
- ◆ 麻痺の回復
- ◆ 動作練習

- ◆ 筋力強化
- ◆ 痛みの軽減
- ◆ 歩行練習 など



「言語聴覚士」はことばによるコミュニケーションに問題がある方に専門的なリハビリを提供し、自分らしい生活ができるように支援をします。

また、摂食・嚥下の問題にも専門的に対応します。



このように、介護保険でのリハビリは“日常生活全般をリハビリと捉えた機能維持”を目的とし、日常生活の“できない”を“できる”にするためのものです。また、様々な人がかかわり、皆で支え合うことではじめて効果も期待できます。その方の状況や状態にあった介護サービスを相談しながら活用してください。