

# パレット -Palette-



～笹井眞砂子さまより～

## CONTENTS

- ・ (院長より)
- ・ リハビリテーション便り
- ・ トピック 夏バテを予防する食べ物
- ・ 診療時間案内
- ・ フェイスブックのご案内

### 理念

■必要不可欠

「地域と生きる」「地域を生きる」地域において必要不可欠な存在であること。  
「あると便利」ではなく「ないと困る」組織作りを目指します。

### 基本方針

■全人的医療の提供に努めます。

説明と同意のもとに、個々の皆様の病状や人生観に合わせた尊厳ある医療を目指します。

■医療の選択性の確保と総合支援

皆様をご希望される医療機関等へのご紹介や、介護福祉関連サービスが継続して受けられるよう支援いたします。

■地域ネットワーク

地域における医療・介護・福祉の連携活動、交通事故重度障害者の支援事業、福岡県の介護予防事業、久留米市の包括支援事業などに対して、積極的に参加し支援していきます。

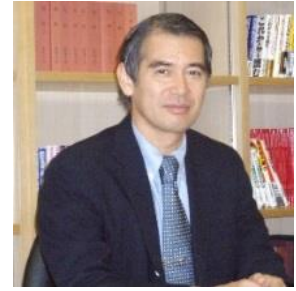
■自己研鑽

チーム医療を駆使した最新医療を提供するため日々自己研鑽に努めます。

好評企画

# 『院長に聞く！』

～第5回～ 今回は、地域共生について



「院長に聞く！」シリーズ。編集員が柴田院長をお訪ねし、様々な疑問をぶつけようという企画で今回は第5回目となりました。

■柴田院長（以下、院長） ■聞き手（以下、聞編）

■聞編：今回、地域共生とはどういったものか、また地域との関わりにおける構想をお伺いしたいと思います。

■院長：皆さんが受けることの出来る医療・介護サービスは基本的に医療保険と介護保険ですが、医療保険は施設基準、介護保険の中にも要支援～要介護5までの段階があり、利用するにも何かと制限があります。きめ細かいサービスを提供するためのこれらの区分によって、サービスが使える方や使えない方が生まれるという結果になっています。介護保険でリハビリを利用されている際に、思ったように出来なくて困る方がたくさん出てくる、というもひとつです。

要介護4と要介護1のご夫婦がどこかの介護施設に入りたいときに、要介護4の人はすぐに介護施設に入れるが要介護1の人は入れない。せっかく長生きして夫婦2人で生活してきたのに生き別れのようにになってしまう。高齢者の親と重度障害の子供と一緒に生活している場合、親は介護施設に入れても、子供は重度障害でも同じ施設には入れない。そうすると、親子も離ればなれになる。今の制度は全てそうになっています。

介護度・障害度・症状が違って一緒に暮らせる・共に生きる場所をつくろうというのが地域共生施設の考えです。日本にはその制度が無く、何かつくる場合には国・行政の許可が必要となり、国の制度に無いものはつけれない、となります。どうしようか・・・ということが今の一番の悩みです。

一般の施設は13～25万/月の費用がかかります。なぜかというとな施設基準というものがあって、看護師が何人・介護士が何人・理学療法士が何人必要ですよ、という基準に従って職員を配置しないとイケないので人件費もかかります。そうすると、入居したくてもできなくなってしまいます。例えば・・・レオパレスみたいな住居施設をつくって、比較的low賃でリハビリなどを提供することができるようにする、となると行政との壁があります。

一緒に住める・訓練が受けられる・治療も受けられる、そんな場所をつくろう！入りっ放しでなくて、良くなったら自宅に帰られるような場所を！と考えています。

■聞編：現状における進み具合はどういった様子ですか？

■院長：制度にないものをつくろうとしているから大変です。住宅つくって、特老つくって、障害者施設つくって・・・今あるものは、バラバラです。建前ではなく、本当に住み慣れたところで自分らしく生きることができる場所が必要です。動けなくなったら、「はい、施設」ではあまりにも情けないですよ。

今回は、ここまでで終わりたいと思います。医療保険・介護保険サービスの現状の厳しさ。患者さんのニーズに応えられるような施設の創造は、国・行政との協議も含む必要性があるということを知りました。

続きは、次回以降に第2弾として掲載していこうと思います。

# リハビリテーションだより

# ～認知症について～

## ●認知症について

65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は推計15%で、予備軍を入れると65歳以上の方の25%、つまり4人に1人の計算となります。

記憶の低下や判断力の低下などの**中核症状**、抑うつや不安、妄想などの**周辺症状**が出現します

## ●認知症チェックリスト（米国アルツハイマー病協会）

【該当する項目にチェックを付けてください。】

- 物忘れがひどい
- 計画を立てたり問題を解決することを難しく感じる
- 慣れたことでも最後まで完了できにくくなる。
- 時間や場所について混乱する
- 視覚的・空間的な関係を理解しにくくなる
- 話したり書いたりする言語能力に問題が生まれる
- 物を置き忘れて探せなくなる
- 判断能力が低下する
- 仕事や社会から離れ引きこもる
- 気分や性格が変わる



※認知症の中核症状と周辺症状



以上のチェックリストに心当たりがあったら、病院での診断を試みましょう。

## ●認知症の予防

認知症を予防するには、適度な運動や、適度な睡眠、バランスの良い食事を摂りましょう。家の中や外で役割を持ち、外に出て地域社会とふれあう事も大切です！

## 夏バテを予防する

### 食べ物



夏になると、「からだのだるい」「食欲がわかない」など、不調を感じる「夏バテ」に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。食欲がなくなると栄養バランスも偏って疲れもたまりがち。夏こそ栄養のある食べ物をしっかり食べて、元気に乗り切りたいものです。そこで夏バテを予防する食べ物について、ご紹介します！

### ビタミンB1を含む食べ物

ビタミンB1が不足すると、ブドウ糖はエネルギーに変わらず、疲労物質の乳酸となって夏バテを起こします。ビタミンB1を含む食材を積極的に摂り、エネルギーの代謝をよくしましょう。

うなぎ、豚肉、タイ、ブリ、大豆、玄米、ほうれん草など

### アリシンを含む食べ物

アリシンには、ビタミンB1を吸収しやすくするほか、ビタミンB1の効果を持続する働きがあります。

にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎなど

### ビタミンCを含む食べ物

暑さや睡眠不足によってストレスを感じると、ビタミンCが消費されます。ビタミンCを補給するとストレスが軽くなり、自律神経が安定します。また、免疫力を高めて風邪をひきにくくする効果もあります。

トマト、ゴーヤー、アスパラガス、かぼちゃなどの夏野菜



# 外来診察予定表

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前	循環器	院長	循環器	院長	循環器	循環器	休診
		整形外科	泌尿器	内分泌	消/膠	整形外科	
午後	循環器	急患及び紹介の場合は午後でも診察は行っています。				休診	休診
	皮膚科 ※14時～						

※青字は予約制ですのでご注意ください。

※外来リハビリテーションは午後も行っております。(予約制)

※ご不明な場合はいつでもご確認ください。

## \* 当院の facebook はご覧になりましたか？

昨年7月の開設より約1年がたちました。

フェイスブックとはソーシャル ネットワークサービス (SNS) といい、インターネット上で社会的なつながりを作っていくサービスです。

世界中で利用されており、様々な国の方と友だちになることができます。

もともと大学の友人同士をつなぐ、仲間を作るために開発されました。気軽に友人の動向が見ることができ、返事が出せるという「つながる」ツールです。

院内の活動・イベントなど定期的に発信しています。パソコンやスマートフォンなどの端末をお持ちの方はぜひご一読下さい

コメントに「いいね！」や、メッセージの書き込みも大歓迎です。

QRコード



## 編集後記

寒い日、暑い日を繰り返しながらも本格的な夏の暑さになってきました。あじさいも綺麗でしたが、ひまわり・あさがお等夏の草花も見られるのが楽しみです。今回の記事にあった夏バテ予防の食材などをぜひ取り入れて今年の夏も元気に乗り越えていきたいですね。

(編集子)

医療法人かぶとやま会

久留米リハビリテーション病院

〒839-0827

久留米市山本町豊田 1887

TEL:0942-43-8033 FAX:0942-45-0388

HP: <http://www.kurume-reha.or.jp>