

連載

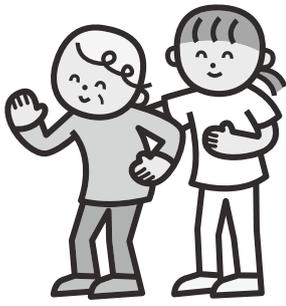
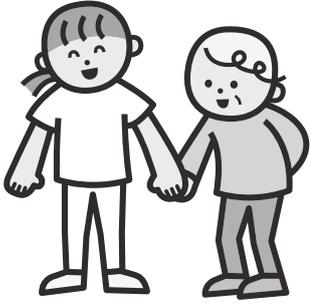
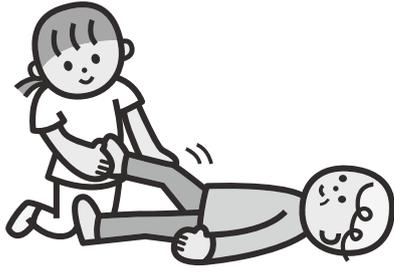
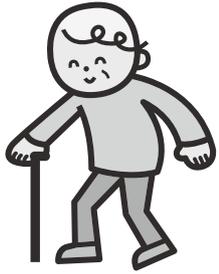
役に立つリハビリあれこれ

(その3)

第3回目は、介護保険分野におけるリハビリテーションについてお話を致します。

現在、65歳以上の高齢者は増え続けて今後数十年間にわたり増加し、要介護者は増えていくと言われている。国の方針では、今後の高齢者に対する維持期などにおけるリハビリテーション(以下リハビリ)は介護保険で行なう方向であり、今後はさらに介護分野でのリハビリへの必要性や需要が高まると言われています。

今回は、介護分野においてのリハビリの対象や内容などについてお話を



致します。まず、介護分野でのリハビリを受けるには基本的に介護保険の認定が必要になります。要支援・要介護の認定をされている方で、対象となる方はさまざま、病気や怪我によって障害を抱えた方だけではなく、それ以外にも何らかの原因で日常生活に支障をきたしている方も対象となります。例えば、肩や腰に痛みがある、身体の衰えを感じている、身体が動かしにくい、息切れを起しやす、身の回りの動作が行いにくくなった、物忘れが多くなった、食事の際にむせ込むようになったなどの方も対象となります。

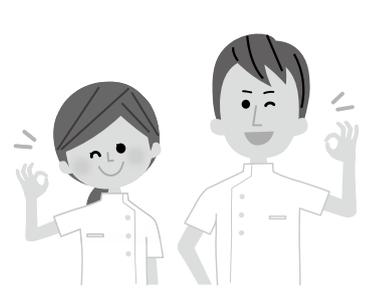
さて、介護分野におけるリハビリを行う目的には様々ありますが、年齢を重ね高齢者であれば身体の衰えだけでなく、高血圧や糖尿病などの疾患を抱えやすくなります。リハビリは、そのような疾患をこれ以上悪化させないようするための重要な役割を担ったり、病気の予防や怪我をした時にリハビリ介入によって身体機能の改善を図り、要介護・寝たきり状態を防ぐ事もできます。また、リハビリを行わないと活動量が低下し、身体の衰えが早まる恐れがあります。

その結果、もともと抱えていた疾患の症状が悪化したり、病気の予防や怪我の影響で寝たきり状態になる可能性があり、このような負の循環を防ぐ為

になります。また、医療保険とのリハビリの違いについてはおおまかになりますが、医療保険のリハビリは機能訓練に加えてQOL(生活の質)向上を目指すものと考えられ、介護保険でのリハビリは日常生活の自立を目指すものと考えられています。尚、医療保険と介護保険の併用は基本的にできません。各サービスの介入は、医療保険よりも介護保険の適用が優先されるという事になります。

自立した日常生活を送る上で、ただ身体機能の改善を目指すだけではなく、必要な動作や機能の改善や「外出ができるようになりたい」「地域や地元の交流会に参加したい」などの元々の生活で実施をしていた「活動・参加」を目標とする事が重要となります。

このように、それぞれの目的に対して適切なリハビリを提供し、QOLを高める為に、身体機能の改善だけでなく「活動・参加」についてのポイントにも目を向けながら行うことが必要で、介護分野のリハビリ専門職は、より広い視点・知識でリハビリを提供する必要があります。



今回のお話はここまでで、次回は介護保険でのリハビリサービスの種類をお話できればと思います。
「高崎中央病院 在宅リハビリ課 課長(理学療法士) 市川 竜亮」

スマートフォンの方が分からなくて困りの方は、組合員活動部までご連絡ください。TEL:027-323-2762

はるな健康体操 参加者募集中 健康づくり委員会

毎月第3水曜日の10時から、組合員ふれあい会館で体操や脳トレをやっています。ベテラン健康づくり委員と理学療法士がリードします。みんなで楽しく体を動かしましょう！
お問い合わせ先：
組合員活動部 井上
TEL:027-323-2762

病院前の車椅子駐車場を増設しました!!

以前から要望がありました病院前の車椅子駐車場ですが、1台分から2台分に増えました。どうぞご利用くださいませ。



「いのちの停車場」上映会のお知らせ

日時：10月18日(金)
会場：高崎シティーギャラリー・コアホール
上映時間、前売券などの詳細は、次号(9月号)で掲載致します。



お問い合わせ先：教育文化委員会・事務局
組合員活動部・井上まで TEL:027-323-2762

70周年記念事業 第4回フリマ&バザーのお知らせ ~未来へつなごう~

70周年記念事業委員会では、毎年晩秋に開催している「フリマ&バザー」を下記日程で開催致します。

開催日時：11月16日(土) (13:00~15:00)
会場：歯科診療所駐車場をメイン
詳細は、次号(9月号)で掲載致します。

お問い合わせ先：フリマ&バザー実行委員会・事務局
(組合員活動部)・野村まで TEL:027-323-2762

みんなのひろば

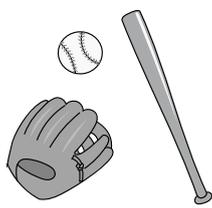
お便り

〈中居町〉
今年の夏の暑さは特別の様です。水分補給でガンバリましょう。

〈中居町〉
大人も予防接種 第3回肺炎球菌と風疹を持続しました。私は七〇才の時に第一回を受けました。次は七五才で2回目です。でも自費なんです。色々な事に補助もなくなってきましたね。

〈江木町〉
毎日暑い中、畑に行っています。収穫は大玉スイカ・きゅうり・茄子・オクラ・キャベツ・いんげん・トマト・モロッコインゲンです。草も沢山はえています。

〈富岡市〉
各班の活動報告にヒントを頂き、我々も工夫して頑張らなければならない日です。



無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所

【俳句・川柳】

桃の実に小さき凹みのひとつあり

蚊帳吊りて同胞と寝し遠い日々

非凡なる力量咲かせバリ五輪

片陰を探し拾いつ回り道

乗附町

江木町

東貝沢町

【短歌】

独り居の友に安否の電話する

淋しさ故か饒舌となる

口閉ざす浅蜷に映画を思い出す

フランキー堺の「貝になりたい」

双葉町

藤岡市

行く末の不安はあれど

これ迄の幸せ思い我慢するのみ

空の旅少し心配したけれど

心躍る沖縄旅行

エアコンも効かない熱気テレビから

感動勇気トレビアンパリ

吉井町

下之城町

中居町

(掲載は到着順です)

第35回ふるさとの散歩道

健康づくり委員会「健康ハイキング」 「赤城山へ行こう！ 覚満淵～小沼」

昨年は涼しいところへ行きたい！ということで、榛名湖畔1周を歩きました。今年も涼しい所へ行き、湖のほとり、木々の中を歩いてリフレッシュしましょう。

今回は健康づくり委員会とのコラボ企画です。お楽しみに。

コース：前橋駅北口→バスで赤城山ビジターセンターへ→覚満淵→鳥居峠→小沼1周（湖畔で昼食休憩）→赤城山ビジターセンターからバスで前橋駅

日時：9月7日（土）午前8時15分集合

集合場所：前橋駅北口6番バス乗り場

参加費：無料（バス代片道1700円は自己負担、昼食を持参してください。)

行き：前橋駅北口6番乗り場8：27発、赤城山ビジターセンター到着9：42
または前橋駅北口6番乗り場8：45発、赤城山ビジターセンター到着9：54
帰り（予定）：赤城山ビジターセンターバス停発13：40、前橋駅北口着14：49

次は15：15発⇒富士見温泉で乗り継ぎ⇒前橋駅着16：35（バス代2,000円）
※少雨決行、荒天中止。定員15人（申し込み順）、申し込みが5人以下の場合は中止します。

※現地集合希望の方は、バス到着時間を目安に赤城山ビジターセンター駐車場へお越しください。

申込期限：9月2日（月）

お申込み・お問い合わせ先：組員活動部（井上）電話027(323)2762

※昼食は各自でご用意ください。日差しや暑さ対策・水分等、ご準備ください。

※笹やアザミなどトゲのある植物があるので長袖長ズボン、傾斜や段差の大きいところもあるので必要な方は軍手もあるとよいでしょう。

※「赤城山ビジターセンターバス停」の写真を撮ってこられた方には参加賞を差し上げます。組員活動部までお越しください。

※コース地図は組員ふれあい会館1階に用意してあります。

※第1回～第34回までの散歩道の地図も組員ふれあい会館1階に用意してあります。

私の趣味は、野球です。最近では、観る方が増えました。特に、高校野球は一つの白球を追いかけるひたむきな高校球児たちの姿に感動する人は多いのでは。夏の甲子園大会も106回となり、また海外では米メジャーリーグで大活躍中の大谷翔平選手（ロサンゼルス・ドジャース）から目が離せません。今秋に行われるプロ



私の趣味 聞いてみました！

倉賀野球児 2号さん

野球ドラフト会議では、この群馬から学生他社会人などといった何人が選ばれるのか。今から楽しみです。

【連載25】

ガ・クロスワード

【解き方】 タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成したら、二重ワクの文字をA～Fの順に並べて言葉を完成させてください。

1	2		3	4	5	6
7		8	9	10		
	11			12		
13	14			15		16
17			18			
19		20				
21		22		23		
24			25			

カギ: A, B, C, D, E, F

- ヨコのカギ
- 1 ……は宵越しの銭は持たぬ
 - 4 夏に多い皮膚の出来物
 - 7 恩返しをする鳥
 - 8 桜肉は……の肉
 - 10 千分の1の単位
 - 11 宇宙から来た「ちり、
 - 13 新しい時代。……メーキング
 - 15 「時雨」の読み方は？
 - 17 道筋。経路
 - 18 年輪の数と一致します
 - 19 「辛勝」の反対語は？
 - 21 ……心。……全地帯
 - 22 高跳びの横木
 - 23 刀をおさめる入れ物
 - 24 ワインは……の実でつくる果実酒
 - 25 ダンスで速いステップ

- タテのカギ
- 1 パリのセーヌ河畔の広場に立つ……塔
 - 2 アメリカの貨幣単位
 - 3 高い金額。……紙幣
 - 4 セミがあちこちでしきりに鳴いています
 - 5 ……そばの上ノリをかけるとザル
 - 6 めったに無い様子
 - 7 了解。承認すること
 - 8 つのり集めること。社員……
 - 9 首都はワルシャワ
 - 10 温度を下げる……装置
 - 11 冗談。しゃれ
 - 12 雑木。山で……を刈る
 - 13 ……ハチ取らず
 - 14 日本銀行で新……発行

【応募要領】
ハガキに答えを書いて左記にお送り下さい。抽選で10名の方に図書券を送ります。また、「お便り」コーナーまで、あなたの近況、ご意見、その他、一言添えて下さい。

【宛先】
〒370-0043
高崎市高岡町49の1
はるな生協
緑十字編集委員会
8月31日（土）必着のこと。
7月の正解は
シヨウゾウガ
【7月当選者】
左記の方に図書券を贈呈します。
（中居町）
（剣崎町）
（下之城町）
（江木町）
（江木町）
（下滝町）
（箕郷町）
（吉井町）
（藤岡市）
（富岡市）

7月の活動

お菓の学習会

中居第二支部・つむぎ班



いつでも意欲的なつむぎ班。薬についての学習会を行いたいということ

で、あおば薬局高崎店の黒澤薬剤師にご依頼させていただきます。7月8日に学習会を実施致しました。なぜ水で飲むのか、なぜお薬手帳が必要なのか、普段当たり前にしている行動ですが、意外と理由を知らないもの。質問と議論が繰り返され、いつもより長くなった班会でしたが、とても意味のある時間となりました。

カフェとオーラルフレイル

南八幡支部・城山フリーカフェ



月に2回実施しているフリーカフェ。いつもながら体操で体を動かしたあと、健康について語りながらコーヒーを一杯。と、

楽しく過ごしていますが、今回は、はるな歯科診療所の職員3人にご協力いただき、オーラルフレイルについての講義と、普段の歯科定期検診では行っていない、唾液・咀嚼・発音の検査をしていただきました。(7月16日) 現状を知り、がっかりされる方もいますが、フレイルは、努力次第で健康になれるものです。皆さんの班会でも、一度実施してみたいかがでしょうか。

お引越しをされた時にはご連絡を。ご家族の出資金引き継ぎ手続きは、組合員活動部まで。027(323)2762

ふるさとの散歩道 ~城東地区の昔と今を訪ねて~

7月3日のふるさとの散歩道は、高崎駅から城東小学校区を7人で歩きました。高崎駅のペDESTリアンデッキを通過して高崎芸術劇場の前を通り、Gメッセ群馬の周りを1周、城東小学校近くの長野堰円筒分水を見学、五万石騒動の碑をめぐるしました。

Gメッセでは散歩している方に話しかけられたら実は組合員だったり、長野堰や高崎五万石騒動義人堂にまつわる説明を聞いてみんなで学びました。

新しい高崎のシンボルと農民の苦勞や戦いの跡を対比して、歩いてみないとわからない歴史を感じることができました。



カフェがふたつの新班結成!!

第5支部・はちまん班

夏本番の天候となった7月17日、第5支部(豊岡・八幡地域)の「はちまん」班会が行われ、12人が参加しました。



保健師からの説明は適切ですね

おしゃべりカフェとうたごえカフェの融合された新しい班で、もちろん医療生協らしい健康チェックと健康相談も設置しました。血管年齢測定では、病院の保健師からの適切なアドバイスにみなさんご満足でした。

豊作を期待

70周年記念事業委員会

7月14日に70周年記念収穫祭のサツマイモ畑を草取りしました。子ども含む15人が集合してあっという間に草取りが終了しました。次回の草取りは8月11日(日)8時から、毎月第二日曜日を予定しています。収穫祭は10月27日(日)。組合員ならだれでも参加できます。期日が近づきましたら、参加申し込みをお知らせします。



地域に飛び出しワイワイ子育て講座最終回

まちのリビングきっさこ(中居町商店街)でのワイワイ子育て講座&健康チェックの7月テーマは、トイレトレーニングでした。

講師は鈴木隆医師(高崎中央病院小児科医)で3組の親子が参加しました。「夏にトレーニングを始めたほうが良いと思うけどまだ早いかも」「大便になると、部屋の隅に行く癖がある」など、子育て実体験や質問がありました。

健康チェックは握力測定。「平均より低くて残念」「40キロ以上なのに」と参加したお父さんより。

きっさこでの子育て講座は一旦終了です。要望があれば検討しますので、ご意見をお寄せください。健康チェックは9月から第三水曜日の午前中定例で行います。



平和行進メインコース(高崎~前橋)に25人が参加!

今年も夏の平和行進の季節がやってきました。

7月12日に高崎メインコースが行われました。曇り空の一時小雨が降る中、高崎市役所前を出発集会には全体で約60人が参加、はるな生協からは、組合員と職員の計25人が参加しました。行進途中では、一昨年からと同様に沿道からのアピール宣伝を行い、特に北高崎駅周辺では、近くの保育園児や女性団体の皆さん達と一緒に核兵器廃絶を沿道から訴えました。行進は、今回もお昼休憩会場だった井野公民館(井野町)で終了。その後は、事務局が車でパレードしながら前橋市役所で無事に前橋行進団に引き継ぎました。

また、6月23日には網の目コースの1箇所(倉測・榛名コース)、6月29日には網の目コースの2箇所(箕郷コースと群馬コース)が行われました。



すこしお レシピ

「すこしお」とは…

「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協のとりのくみの総称です。



いろいろきのこのバター蒸し

●材料(2人分)

- ・好みのきのこ… 合わせて150g (しめじ類・まいたけ・しいたけなど)
- ・バター(塩分不使用) …… 10g
- ・白ワイン(または酒) 大さじ1/2
- ・レモン(くし形切り) … 2切れ



●作り方

- ①きのこはそれぞれ石づきを切り除き、しめじ・まいたけは食べやすくほぐす。しいたけは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを中火で熱し、とけたら①、白ワインを入れてふたをし、1分ほど蒸し焼きにする。全体を混ぜ、さらに1分ほど蒸し焼きにする。
- ③器に盛り、レモンを添える。

<1人分の栄養価>
62kcal. 塩分0g

ちよっと一言

塩分不使用バターで塩分0!きのこの旨味を存分に味わえます。レモンをキュッと絞って。ワインのお供にどうぞ!
(高崎中央病院栄養科 調理師 飯嶋 良太)