

ホット・ほっと

Vol.22

特集

- 特集1…文化祭の開催
- 特集2…活動と参加に焦点を当てたリハビリテーションの推進
- 特集3…豊かな人生はお口から Part.3
- 特集4…「みんなのつばさ」が10周年を迎えました！
- 特集5…9月1日より横浜市認知症初期集中支援推進事業（認知症初期集中支援チーム）を開始しました。

- H27年度利用者満足度調査(通所)結果
- 季節のおすすめ食材④ ~冬~

特集1

文化祭の開催

日時 平成28年10月29日(土) 10時～15時30分

場所 横浜市総合保健医療センター(横浜市港北区烏山町1735番地)
JR・地下鉄『新横浜駅』下車徒歩約10分

内容

- ミニコンサート(バンド演奏)
- 発表会
- 介護相談
- 体験コーナー(介護教室、高齢者疑似体験、食養生 など)
- こころの健康・情報コーナー
- 販売(布製品、菓子 など)
- 喫茶・軽食

特別講演

『うつ予防と基礎知識』

- 講師 飯塚 英里 (横浜市総合保健医療センター地域精神保健課長)
- 時間 13時30分～15時
- 会場 横浜市総合保健医療センター4階 講堂

*特別講演のお申込及び文化祭に関するお問い合わせ

10月11日(火)～ 平日9時～17時30分 電話:045(475)0178 FAX:045(475)0002

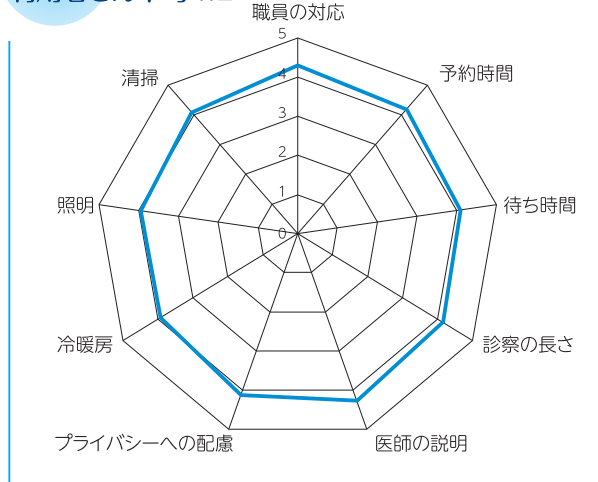
H27年度利用者満足度調査(通所)結果

ご協力ありがとうございました(調査期間:H27年12月14日~18日)

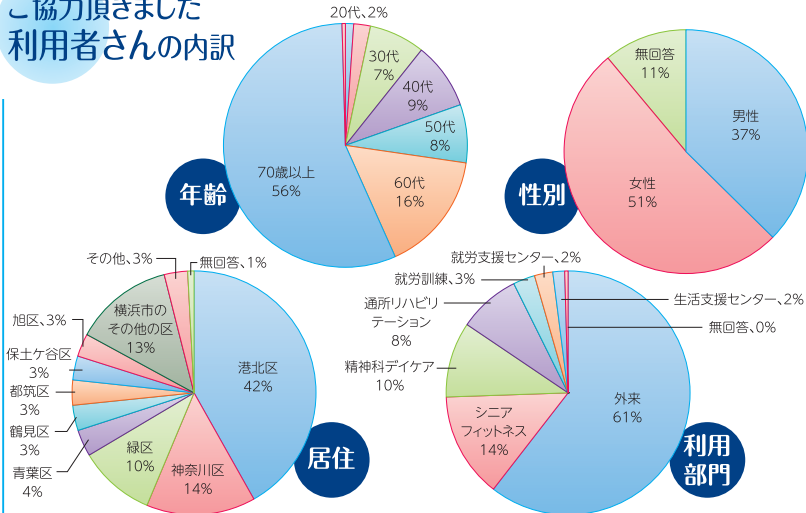
調査結果はほとんどの質問項目に対して高い評価を示しています。

また、一部の調査項目につきましては、コメント欄にご意見をいただいておりますので関係部門で検討を行い、より良いサービスの提供につなげてまいります。

全体満足度(5段階評価)
利用者さん平均4.2



ご協力頂きました
利用者さんの内訳



特集2

活動と参加に焦点を当てた リハビリテーションの推進



本来【リハビリテーション】という言葉は単なる機能回復訓練(筋トレや歩行訓練など)だけではなく、もう一度能力を回復して社会生活に適合するための過程という意味合いも含まれています。

例えば「歩けなくなったから歩く練習がしたい」と希望される方がいたとします。でも、よく話を聞くと、家族に迷惑をかけたくないから一人で歩いてトイレに行きたい、一人でトイレに行けたら元気な時に楽しみにしていた地域の集会に顔を出せる、と考えていたりします。この場合、機能回復訓練を継続することより、移動手段を工夫または変更したり、環境を整えたりすることで目的を果たせる可能性があります。特別な場所で運動するだけで自宅では動かない状況よりも、日常生活の中で少しでも動いたり人と交流したりできる機会が増えるほうが、体や気持ちに対して良い効果が得られます。

元気な時とは状況が変わり困りごとが増えたとしても、できることがあるはず。それ

ぞれの興味や得意を見出し、新たな目標をもつことができれば、活動範囲が広がり、社会参加に繋がる可能性が生まれます。社会交流を通して役割や生き甲斐が持てるようになれば、活動が継続し、結果的に心身機能の維持・向上が期待できます。

この考え方と取り組みが、国が進めている政策の一つ【活動と参加に焦点を当てたリハビリテーションの推進】です。

気持ちが変われば、体も自然と動くもの。これらの考え方は元気な高齢者にも当てはまります。リハビリテーション専門職は一人一人が持つ可能性に寄り添う伴走者です。人生は一度きり。もう歳だからとあきらめずに、まずは自分の気持ちに、ともに向き合ってみませんか。

【参考資料】

- ・平成 27 年度介護報酬改定の概要(案) 骨子版: 社保審-介護給付費分科会 第 119 回(平成 27 年 2 月 6 日) 資料 1-2
- ・1999 年 地域リハビリテーション支援活動マニュアルの定義
- ・1981 年 国際障害者年 WHO(世界保健機構)
- ・達人ケアマネ Vol9.no.4 「特集: 2015 年度介護保険制度改定でケアマネが取るべき対応とケアマネジメントの実務: 生活行為向上を目的としたケアプラン作成とリハビリテーションマネジメントの方策」 日総研

特集3

豊かな人生はお口から Part.3

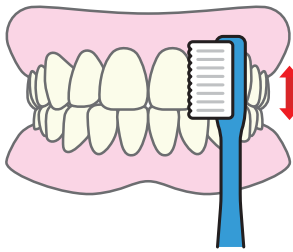
●口腔ケアについて

歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけではなく、健康を守るためにとても大切です。口腔ケアには大きく分けて口腔の「清掃を中心とするケア」と「機能訓練を中心とするケア」があります。

●口腔ケアの方法

今回は、口腔ケアの基本「歯ブラシのあて方と磨き方」を紹介します。

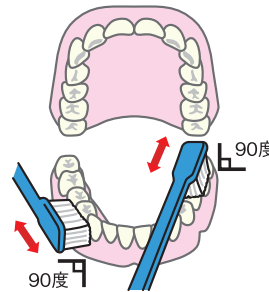
● 歯と歯の間



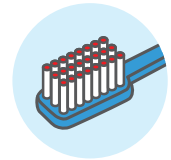
歯ブラシのわきを使い歯と歯の間に、縦にあて上下に動かします。



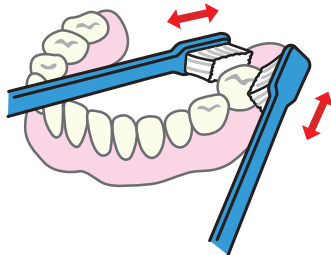
● 歯と歯ぐきの境目・奥歯の噛み合わせ



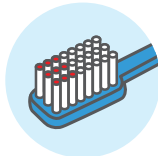
歯ブラシの全面を使い歯に90度にあて、小刻みに動かします。



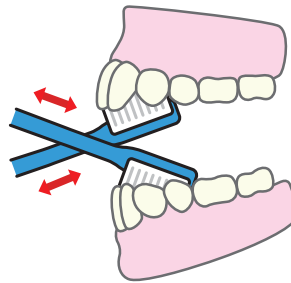
● 一番奥の歯のうしろ



歯ブラシのつま先を使い、奥の歯の左右どちら側からも磨きます。



● 前歯の裏側



歯ブラシを縦に使い、かかと部分で歯を1本ずつかき出すように動かします。



引用元 はじめよう!やってみよう!口腔ケア <http://www.kokucare.jp/>

特集4

「みんなのつばさ」が10周年を迎えました!

「訪問看護ステーションみんなのつばさ」は、平成18年12月に開設し今年創立10周年を迎えます。正式名称は「横浜市総合保健医療センター訪問看護ステーションみんなのつばさ」と言い、おそらく日本一長い名前の事業所ではないでしょうか。

「みんなのつばさ」では現在、120名の利用者様のお宅にスタッフ8名(看護師7名・作業療法士1名)でチームを組み訪問しています。

訪問看護サービスとは、ご自宅で生活されている方に、かかりつけ医師の指示のもと、訪問看護師がご自宅へ伺いサービスを提供するものです。サービスの内容は、心身の健康状態・服薬の観察、リハビリテーション、ご家族への支援などです。

ご利用の対象となるのは、介護保険または医療保険の対象となる方で「みんなのつばさ」では、9割の方が医療保険(自立支援医療)を利用されています。

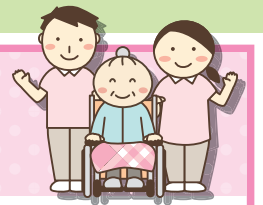
「住み慣れた地域で、その人らしさを大切にしながら共に歩み、共に成長する」ステーションを目指し、これからも「愛をのせ心を乗せて翼がとどけるナースィング みんなのつばさ」をよろしく願いいたします。



●詳しくは当センターホームページ「職員採用」をご覧ください。●

特集5

9月1日より 横浜市認知症初期集中支援推進事業 (認知症初期集中支援チーム)を開始しました。



認知症初期集中支援チームとは？

認知症の知識を持つ医療や介護の専門職員が、地域包括支援センター(地域ケアプラザ)及び区福祉保健センターと連携し、認知症が疑われる方の自宅を一緒に訪問して、専門医療機関や介護サービスの利用につながるよう支援を行うものです。

対象者は在宅で生活されている40歳以上の方で、臨床診断を受けておらず、医療・介護サービスを受けていない方、または中断している方。他にも認知症の症状が強く対応に苦慮している方等になります。



この支援チームは、認知症の国家戦略「新オレンジプラン」の中で、平成30年度までに全国の市区町村で実施する事業になり、このたび、港北区の事業者として横浜市より委託を受けて行なうものです。

なお、この支援チームの相談窓口は港北区内の地域包括支援センター(地域ケアプラザ)及び区役所福祉保健センター高齢・障害支援課になります。

認知診断外来のご案内

横浜市総合保健医療センター診療所では、認知症診断外来及びその後の通院外来を行っています。受診を希望される方は必ず電話等でご予約をお願いします。

ご予約 横浜市総合保健医療センター総合相談室
お問合せ先* TEL/045(475)0103

季節のおすすめ食材④ ~冬~

暦では11月7日(立冬)から年明けて2月4日(立春)までの約3ヶ月が「冬」です。冬は、東洋医学では「腎」の働きが活発になると考えます。「腎」は生命を維持するエネルギー源「精」を蓄える大事な場所です。冬の寒さが私たちの体内に入ってくると風邪、冷え、関節の痛みを引き起こし、体が冷えることで更なる不調(腹痛、胸痛、咳など)を招きます。また寒さに弱い「腎」にも影響し、その働きを鈍くさせてしまいます。この時期の食材選びは「寒さ対策」と「腎を元気にする」ことが大切です。

- ①体を温めるもの…シナモン等スパイス類、葱、生姜、ニラ、鶏肉、羊肉、黒糖、紅茶
- ②「精」をつけ「腎」を養うもの…海老、山羊、胡桃、黒豆、椎茸、昆布など黒い食材

おすすめ料理 鶏肉と山芋のスープ

体を中からしっかり温める料理です。お試しください。

●材料・分量(二人分)

干しエビ(大匙1)/山芋(長芋でも可150g)/鶏肉(手羽元4本)/黒木耳(乾燥3g)または干しシイタケ(3~4枚)/生姜(2かけ位)/長葱(1本)

●作り方

①鍋に、水でもどして一口大に切った干しシイタケ(黒木耳)と戻し汁、干しエビとその戻し汁、皮つきで一口大に切った山芋、葱、刻んだ生姜、鶏手羽を入れ、かぶるくらいの水を足して火にかける。沸騰してから中火で15分ほど煮込み塩、こしょうで味をととのえる

施設案内

横浜市総合保健医療センター

- ◆精神障害者支援部門
(精神科デイケア・生活訓練・就労訓練・就労支援センター)
- ◆介護老人保健施設(しらさぎ苑) 80床
(認知症専門棟30床・一般棟50床・通所リハビリテーション)
- ◆診療所 内科・精神科(認知症診断を実施)
特定健康診査・横浜市健康診査
19床(医療病床7床・介護療養病床12床)
- ◆訪問看護ステーション「みんなのつばさ」
- ◆シニアフィットネス
- ◆港北区生活支援センター

神奈川区生活支援センター

TEL/045(322)2907
FAX/045(322)2908

磯子区生活支援センター

TEL/045(750)5300
FAX/045(750)5301

ここで紹介している各施設は、指定管理者として
公益財団法人横浜市総合保健医療財団が管理運営しています。
【指定管理期間】

横浜市総合保健医療センター 平成28年4月1日~平成33年3月31日
神奈川区・磯子区生活支援センター 平成23年4月1日~平成33年3月31日

交通案内



- ・JR横浜線または市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩約10分
- ・新横浜駅から市営バス300系統「浜島橋」下車徒歩1分
- ・第三京浜港北インターチェンジから車で約5分

発行日/平成28年10月 発行責任者/総合相談室長 佐藤 幸司

発行

指定管理者 公益財団法人横浜市総合保健医療財団

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735番地 TEL/045(475)0001 FAX/045(475)0002 ホームページ/http://yccc.jp