第24号
'09・10・10
題字
杉　みき子

# ぱいたくしんぶん
Medical & Welfare

発　行
さくらメディカル（株）
〒943-0141 上越市子安1378番地
Tel（025）522－3391
編集・協力
たかだ越書林

## 訪問リハビリ

# やる気を起こさせ、自ら生きる力をみなぎらせる

**「訪問リハビリ」の特徴は生活の場である家庭の中でリハビリを受けられるところにあります。その中には受け皿である住宅改修を含めた家庭環境の整備、専門家との密接な意見交換があります。そのスペシャリストとして適切な助言とアイディアで指導されておられます上越地域医療センター病院・訪問リハビリテーション事業所の理学療法士・小山英央先生にお話を伺いました。先生はお忙しい中、当紙のため、インタビューにお答えくださいました。**

理学療法士
小山 英央 先生

### ●生活の中にリハビリを組み込む

活動的な在宅生活を送るためには、しっかりとした目標を持つことが大切だと思います。目標といっても「元の生活に戻る」というのは病気の特質上難しいことがほとんどで、「現在の機能で何ができるか」とか「これだけ動くのだから何かできることがある」と考え方を変えることが近道です。家族の方もできないことを悩むのではなく、「できることを一緒に探す」というような目を持ってほしいと思います。

ですから、できるだけ家での役割・仕事を持っていただきたい。掃除や洗濯等家事の一部、今まで行なっていた趣味等、何か一つ持つことから始めてください。そのためには運動習慣を身につけること、自主訓練を継続することが大切だと私たちは考えています。実際、そのような方は発病から二～三年経っても、少しずつ良くなり続けている姿を目にしています。

それには、やはり家族だけの関わりでは難しく、他のサービスとのチームワークが必要不可欠だと実感しています。

### ●住宅改修では生活を基本に指導を行ないたい

福祉用具と合わせ、住宅改修は患者さんの生活範囲を広げる上でとても重要な役割を持っていると思います。大部分の方が入院中に病院スタッフにより適切な指導を受けることができるようになっています。住宅改修を行なう上で考慮してほしいことは、一番困っていることを中心に考えて必要最小限の改修から始めるということです。安定した在宅生活を送る中で行動範囲も拡大し、次のステップに必要な改修がおのずと見えてきます。

実際に、退院当初は一人での外出を考えていなかった方でも、病前の趣味であった畑までの移動練習を繰り返し行なうことで機能の改善につながり、独力での外出が可能となったことで玄関への手すり設置を追加した例もありました。このような退院時の改造が全てではなく、回復状態や意欲の向上に合わせた段階的な関わりが必要と考えています。

そのためにも、常にそのような目で観察を行い、日々新しい目標を持ち続けられるよう励ますこと。そして、練習を積み重ねて実際にチャレンジしてみるところまで関わることができればと思います。

私たちも微力ながら、お手伝いしたいと思っております。

## リハビリの環境を整える住宅改修

## さくらメディカルが目指す 住空間の整備

訪問リハビリで取り戻すいつもの散歩道

### ●訪問リハビリの概要

訪問リハビリの対象は、要支援1～要介護5までの要介護認定を受けた方すべてですが、主治医よりリハビリが必要と判断された方に限られます。当院では、退院直後の方と在宅生活中に生じたアクシデントをきっかけに機能が低下した方が多く見られます。

訪問リハビリの開始にあたっては、まずはしっかりとした目標を立てることから始めます。約三ヶ月毎に進歩状況を確認しながら達成を目指します。具体的には、関節運動や筋力強化等の機能訓練も行ないますが、日常生活動作の練習と確認・介助方法の指導、自主訓練の修得を中心に行ないます。

### ●退院前後の変化（できたことができなくなる）

退院直後で一番大切なのは、「できるだけ活動的な生活習慣をつくること」です。入院中は整った生活環境・リハビリによる毎日の運動と規則正しい生活習慣が意識せずともできていましたが、一旦在宅へ戻ると、生活環境の違いや運動習慣の低下、さらには目標の喪失と、生活習慣が一変してしまいがちです。そのため、今まで出来ていたことが難しくなり、介助に努力を要してしまうことがよく見られます。それは退院直後でなくとも生活中のちょっとしたことで起こりうることだと考えています。

### ◎快適な住空間と機能回復

私たち福祉住環境グループでは、介護保険を利用した改修工事や一般住宅リフォーム工事を行なっています。

どちらの工事の目的も「住空間を快適にする」という意識で取り組んでいます。ただ、介護保険の改修工事に関しては、ご本人やご家族、各専門職の方々による生活全体を見据えたプランの提案が必要になります。

介護保険を利用することで、回復状態や意欲に合わせて、必要に応じた段階的な改修工事が可能になります。介護保険の改修工事で心がける一番の目的は、ほかの専門職の方々と連携して身体機能の維持回復をお手伝いすることです。

### ◎人生がバラ色になった

平成十八年の介護保険法の改正では、軽度者（要支援）を対象とした住宅改修工事は、新たに「介護予防住宅改修」として支給されるようになりました。ご相談の窓口は、お住まいの地域ごとに管轄の「地域包括支援センター」になります。

先日、八十五歳の一人暮らしの女性から地域包括支援センターを通じて住宅改修の相談がありました。八十五歳になるまで和式の便器を使われていましたが、「最近は身体への負担が増えてトイレが億劫になってしまった」とのことでした。そこで身体への負担が少ない洋式トイレに交換工事をさせていただいたところ、「人生がバラ色になったのよ」とおっしゃっていました。

その方は、どこに相談していいのか、お一人で随分と悩まれていたようでした。

### ◎住まいと心にやさしい住環境

介護保険のご利用方法は人それぞれです。私たちは他の専門職の方々と連携・協力しながら、「長年住み慣れた大切な住まいとご本人の心に負担の少ない住環境」を提案し続けていきたいと思っております。

［上越営業部　福祉住環境グループ　木浦優紀（一級建築士）］

# ご利用者さまと三位一体の住宅改修

**妙高市新井区の町並みが途絶える寸前の石塚町。ダイセル新井工場がすぐ近くの旧道に面したお宅は静かなたたずまいを見せていました。夫婦お二人でお暮らしの倉俣さまは旦那さまが奥さまの介護をなさっておいでです。一時同じくダイセルにお勤めだった頃もあったとか。そんな御夫婦にお会いでき、主に旦那様から、当社のケアマネジャーと住宅改修担当者を含めてお話をお聞きいたしました。**

## 介護、かいごで、明け暮れる退職後の毎日

私は母親の介護を十四年間続け、それが落ち着いたと思ったら今度は↙家内。年金もらったら二人で旅行でもしようと言っていたのが夢になってしまいました。

母親は十四年間パーキンソンで、寝ていました。最初は良かったけれど、先生にも「長い病気だから看病する人の方が気をつけなくてはいけない二時間ごとに体を動かして床ずれにならないようにしてやらねばなりません。私が外へ行っていても時間を見て、〝床返し〟してあげなければいけないでしょ、大変でしたわ。

その次、休むまもなく妻の介護が待っていました。でも、根本的な体の変調というのはかなり前からでした。

それは二十五、六年前の肺の手術から始まり、膀胱脱（腹筋がなく、腸が下がるから腸で膀胱が押される）で三度手術したが成功しない。腹筋力がないから膀胱がほとんど役に立たない。リハビリパンツだ、尿取りパッドだ…と使うんです。ただ、本人は自分で出来るうちはトイレを利用したいといいますから、住宅改修を決意しました。

その後、膝が具合が悪く、整形外科へ通っていましたが、ある日突然歩けなくなってしまい、思い切って手術して両ひざに人工骨を入れました。すると今度は無理すると今度は無理すると膝が脱臼してしまうので、90度曲げられなくなってしまいました。

先生は「絶対転ぶな」と言われます。転んだ時に膝がどう曲がるか予測がつかない。最初は杖をついていましたが、杖ではおぼつかないから、今は歩行器を使っています。

歩行器は住宅に変化をもたらします。畳がすればフローリング化、トイレも段差があり転ぶ恐れがあったので手すりをつけた。それで、今度は床の段差が気になってきました。

転倒予防と機能低下を防ぐため、病院のリハビリから、歩いていくため近くの介護施設に移りたいと希望したら、満員でした。

若いころからけがや病気の絶えない人で、勤め先で回転式のビン洗浄機に手を巻き込まれて手を落とす一歩手前でしたわ。

台所での鍋焦がしが日常茶飯事になってきました。火事は怖いので、私が付き添って調理をしていましたが、それも放棄、今は包丁を握り采を刻むのは私の役目になってきました。去年の春頃までは私が助手の役目で、彼女は出来る範囲でご飯を作ってくれたし、片付けもしていました。勿論、その頃は買い物にも出かけていました。

## ふたりで家事一人前
### ――妻は鍋焦がし、夫はお手伝い？――

買い物はいいのですが、何を買うのか忘れてしまい、何度も行くようになりました。その上、レジでお金を払うとき、精算が出来ず、面倒になったのか、レジの方に財布を渡し、支払っていました。

私もそんなことから、昨年はストレス解消に最適だった家庭菜園も手付かずで、介護と畑の両立は無理とホゾを決めましたね。それ自体がストレスになっちゃあ虻蜂取らずだから……。

お風呂がまた大変、いつもの癖で妻は夕食後、ひと寝入りしてしまいます。そこで、私が先に入浴して、やおら目覚めた妻と替わります。

ところが、私は昼の疲れもあり妻がお風呂に入っている時、熟睡してしまいました。妻は私の手助けがないと入りも出も出来ません。私を呼んだそうですが、片足を湯船にかけたまま上がれなくなりました。三十から四十分も叫んでいたでしょうか、気付いた隣家の人が起こしてくれました。

このことがすぐに近所に知れ渡り、非常に恥ずかしい思いをしましたね。

玄関の手すりにつかまり、歩行器でお出迎え

## 「老・老介護」もまた、楽しい

介護簡単メニュー

### 昔懐かしい『やわらかおはぎ』

幼い頃から慣れ親しんだ家庭での食事。季節の節目に食べたご馳走。昔懐かしいおはぎを食べたくなったことはありませんか？　食欲の秋にぜひ作ってみましょう！

●作り方（４人分）

米２合（320g）、ゼラチン20g（お湯で溶かしてから使用）、水４合（640g）、砂糖小さじ４、塩少々を混ぜて鍋で炊きます。炊き上がるまでにゼラチンが沈澱しないように途中で２回程度攪拌します。

○一口ポイント

米はうるち米を使用し、２倍の水とゼラチンを混ぜることで、のどごしが良く、飲み込みやすくなります。炊飯器で炊く場合は、「お粥モード」で炊きます。ゼラチンもいろいろな種類があるので、使用方法を確かめてから使いましょう。

次に、こしあん160g（市販のもの）、黒のすりごま40g＋砂糖25g＋塩少々、黄な粉40g＋砂糖25g＋塩少々、を各々小さく丸めたお団子につけて完成です！

高田訪問介護課　板倉寛子（介護食士）

## ㊛デイサービスを前向きに受け入れる

平成二十一年三月、デイサービスへの利用を私ら夫婦揃って、拒まみました。その理由は二点ほどあると思います。

一つ目は以前、デイサービスのトイレで転倒してしまったことにあります。その時の状況がトラウマになって、生活環境が変わるとまた転倒してしまう恐れがあるように思ってしまったのです。

二つ目は、デイサービスへ行く目的がはっきりしていない。自宅での入浴は多少問題があるものの、私が見守れるうちは大丈夫と思ったのです。

先にお話したような熟睡の失態はもうないものと考えております。

妻もデイサービスは乗り気じゃあないようです。

他の方との交流についても妻は「玄関近くの窓から顔を出し、通る人に声を掛けているから交流はしているよ」と話すのみで、自分からデイサービスを社交場としては考えていません。

リハビリについても、二人で天気のいい日は毎日散歩していることもあり、もう必要ないと思いましたね。

それでも、四月に入ると、少しでも現状より生活が充実してほしいという思いから、自宅でリハビリを行えるよう訪問看護の利用を考えました。

六月ごろ私は同じ話を繰り返すようになってきた妻を感じました。自宅では刺激が少ないのかな？　と思いました。気持ちが外に向いて来たのでデイサービスを受けようと決断しました。

さあ、そうなるとデイサービスを利用する前日まで車に酔わないかな？　車に乗車できるかな？　トイレは大丈夫かな？　転倒はしないかな？　などと遠足の前日のように心配を話し合いました。

でも、デイサービスの感想は、正直久しぶりに楽しい思いをしてきました。車に酔うかと思った自分でも何とも無くて自分でもビックリ。カラオケもあり、楽しい時間を過ごせ大満足。その妻の姿に私も安心したものです。

デイサービスには、時間表のようなものがあるのと自由に何をやってもいいという二つの特徴があるようです。妻は後者を選んで楽しんできたようです。だから、今は「早くデイサービスの日にならないかな」と毎週楽しみにしている様子です。

## ㊛お金を掛けずに住宅を改修して……快適！

ひじ掛けがついたトイレ㊧で、グイッと力をこめて立ち上がる㊤

住宅改修の担当者が「段差があったところを平にして転ばないことを第一に考えて頂きたいという思いで設計しました。あとは、やはり立ち座りが大変そうだったので、肘掛手すりで足腰に負担がかからない動作ができるようにと考えました」と言ってましたよ。

トイレの中が一段さがっていたから、歩行器は使えなくて転ぶ不安があったし、でもこれから何年この家に住むか分からないから、極力手は掛けたくなかったけれどネ。

なるべくお金をかけない方法でも、家内が動けるうちはトイレに行く気持ちを尊重してやりたかったから。

トイレ直すまで夜はポータブルを使っていたので、今では夜も安全にトイレまで一人でいっているよ。よくしてもらったよ、本当に。

トイレのひじ掛けみたいな手すりはいいネ。あれがなければ、家内は立ったり、座ったり出来ないでしょうネ。あれはいいネ。

歩行器がそのまま入れるし、自動の手洗い器も歩行器の高さに当たらないようにしてあって、手を差し伸べれば自動で水が出て止まる。これはいいネ。閉め忘れも心配ないからネ。直してよかったよ。本当に！

自動的に水が出て止まる手洗い器

## 今でも生きている姥捨山〈坂本スミ子さん〉

今回は、一九八三年に話題となりました日本映画「楢山節考」（今村昌平監督）をご紹介しましょう。

名優だった緒形拳さんが壮絶な死を遂げられたのはつい最近のことです。「緒形拳の精悍な頃の映画をスクリーンで観たいな」と思っていた私の思いが通じたかのように、今年の二月に糸魚川市で上映会がありました。

その日は、なんと坂本スミ子さんもゲストとして登場。さすがにカンヌ映画祭でパルムドール賞に輝いた作品だけあって、山深い山村に住む人々が厳しくも人間らしく生きる姿が、スクリーンから迫ってくるようでした。

＊

じょんのび
## 映画館
②
### 日本映画
## 楢山節考

緒形拳と坂本スミ子

物語の舞台は信州の山村。六十九歳のおりんは、村の掟として七十歳になって「楢山」という姨捨山に息子に背負われていく日を静かに待っていました。

おりんはこの掟を心から受け入れて、雪のちらつく寒い朝に、死の山へと旅立ちました。

おりん役に坂本スミ子、葛藤のなかで母を楢山参りの旅に出す息子役に緒形拳、そして、弟役と嫁役に左とん平とあき竹城。個性豊かな俳優で今村監督の采配が光ります。

「口減らし」という民族の闇に迫った暗いテーマの映画であるのに、観終わった時に、私の心に日本人のパワーが湧いてくるような力強さを感じました。

＊

上映会にゲストで登場された坂本スミ子さんは、「これは昔話ではないのですよ。現代でも老人施設という姥捨山がある」と言われた言葉が、私の心にひっかかって重くのしかかっています。

名のごとく、きちんと生きて、りんと死す

（高田居宅介護支援課「映画を愛するケアマネ」こと　西脇美知子）

# 220名のつどい
## 秋のさくらメディカル総決起大会

第一日目の講師

こぶし園総合施設長　小山 剛先生

「一人の一〇〇歩より一〇〇人の一歩」――さくらメディカルでは現在、約二二〇名の社員が新潟県のほぼ全域と、長野市を中心とする長野県で居宅サービスを提供しています。異なる職種や職場、部門や地域で働いている一人ひとりによって会社全体が形成されていますが、自分たちの職場・地域以外は見たこともない人が大勢を占めています。新潟県全域と長野の県北に営業を展開しております十二の事業所で介護の仕事に励んでおりますが、社員同士の交流は限られたものです。

　そこで、他の事業所のことと仲間のことも知ってもらい、会社の方針を理解してもらうため、交流を兼ねた「総決起大会」を越後湯沢のNASPAニューオータニで実施いたしました。

　武藤社長が述べたメッセージは社員向けてであるとはいえ、日常業務全般に通じることとして歓迎され、社長の話の後、三人の講演が行われました。

　以下、一班に分けて実施いたしました「総決起大会」の模様をスナップ写真で報告いたします。

武藤社長の訓辞を含めた挨拶

㊤長岡支店　㊦新潟ユニゾンプラザ店

第一日目参加の社員の皆さん

第二日目参加の社員の皆さん

第二日目の講師

㈱シルバーホクソン会長
北村 透先生

主任ケアマネジャー
北村 美千代先生

ショップの電動ベッドコーナー

車椅子も種類がたくさん

さぁ、疲れた頭に懇親の夜が待っている。社長に話をするチャンス

## ショップ便利用品ご案内

### あなたを優しく包む暖たかさ

これからの厳しい寒さ対策に優しい暖かさの商品をご紹介します。気持ちを明るくしてリラックスしましょう。

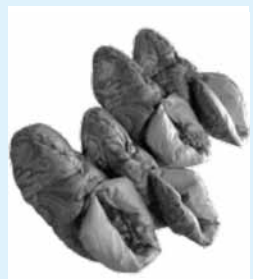
**●羽毛ひざかけ**

カラー：ペイズリーブルー、ペイズリーローズ

¥4,500（税込）

羽毛100％なので、ふんわり軽くて優しい暖かさです。ご自宅でおくつろぎの際や、お出かけの時の持ち運びも簡単です。華やかな色合いで、自然と気分も明るく。

**●羽毛ルームソックス**



カラー：ペイズリーブルー、ペイズリーローズ

¥2,600（税込）

上のひざかけとお揃いのルームソックスです。ひざかけとセットでプレゼントにいかがでしょうか？　羽毛100％のルームソックスと珍しい一品ですが、暖かくて軽いはき心地です。

**●負担軽減サポーター「リクープ」ひざ用**

¥3,360（税込）
カラー：
ベージュ（M～L）、
ブラック（L～LL）

寒い季節につらいひざの痛み。立ち上がりや階段の昇り降りがつらい時などに、下着感覚で使える負担軽減サポーターです。本体と補助ベルトによる「ひねり効果」でしっかりサポート。軽度のひざ痛やひざに不安のある方に最適です。

（新潟ユニゾンプラザ店　竹林ゆきの）