



サンタ通信



特集 リハビリテーション

～ 訪問リハビリテーション新設 ～



- ★ 留萌セントラルクリニック誕生祭開催
- ★ 第12回 留萌セントラルカップ争奪少年野球大会開催

— 経営理念 —

- 患者様・利用者様が安心してかかれる、安心して預けられる病院・施設を目指します
- 職員が気持ちよく仕事のできる職場づくりを目指します

サンタ通信

Vol.12 SUMMER / 2018

Contents

◎特集

リハビリテーション

～訪問リハビリテーション新設～

ページ

- 03 特集... 鈴木院長からのお話
- 04 特集... 訪問リハビリテーション新設
- 06 自宅でできるリハビリ体操
- 06 元気ごはん
- 07 催し物報告 ～留萌セントラルクリニック誕生祭～
- 08 セントラルカップ少年野球
- 10 新人紹介
- 12 ご近所さま企業訪問
- 12 わたしのおすすめ **New**
- 13 もみの木通信
- 14 診療案内

表紙の説明



熱闘する試合の一幕です。
投手・打者はもちろん、守る野手からも白熱した雰囲気伝わってきます。



院長からのお話

院長 鈴木 進



『実生活の環境に合わせて リハビリテーションを 行うことが重要』

皆さんこんにちは。今年度、訪問リハビリテーション事業を留萌セントラルクリニックでは開始いたしました。

リハビリテーションとは『外傷あるいは疾患、加齢などで起きた能力の低下やその状態を改善し、障害者の社会的統合を達成するためのあらゆる手段を行うこと』と定義されています。日常生活や社会生活を各自の適した状態に回復させると言った方が分かりやすいと思います。ADL(日常生活動作)とは食事、更衣、移動、排泄、整容、入浴など生活を営む上で不可欠な基本的行動を表しますが、リハビリテーション室では行っても、家庭内等では実際に行っていないことも多く見受けられます。『できるADL』から『しているADL』に移行するための訓練を、目的指向的ADL訓練といえます。リハビリテーション室やジムなどの訓練だけではなく目的指向的ADL訓練は、実生活の環境に合わせてリハビリテーションを行うことが重要と思われまます。

訪問リハビリテーションは、目的指向的ADL訓練に重点を置いて行うサービスです。リハビリテーションを行って改善が目に見えている人は「もっともっと頑張ろう!」と積極性にも弾みがつきますが、なかなか改善の実感が湧かない人の場合は諦めがちになる場合も少なくありません。実生活の中での訓練では達成感が得られやすく、リハビリテーション効率が高まっていくことも多いようです。大勢の人で行うリハビリテーションとは異なり、オーダーメイドのリハビリテーションとも言えるサービスになると思えます。

介護保険の要介護状態になっている人の内訳は、①加齢による衰弱・関節疾患・骨折・転倒、②脳血管疾患、③認知症で70%を占めています。人の筋肉量は、30歳をピークにして40歳を境に徐々に減少していく傾向にあります。70歳代には約30%の筋肉量が減少しているとも云われています。加齢による筋肉量の減少、筋力低下(握力など)、身体機能の低下(歩行速度など)が認められれば、『サルコペニア(サルコ…筋肉、ペニア…減少)』の状態に陥っていると診断されます。そのまま放置(動かない)すると『フレイル(虚弱状態)』になり要介護状態の原因の一つに入ります。フレイルの簡易チェックですが、両手の人差し指と親指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い場所を囲めるとフレイルの可能性が高い状態です。バランスのよい食事を摂り、10〜20分程度の運動を心がけ、趣味やボランティア、就労などの社会参加を行うことでサルコペニア、フレイルを予防しましょう。

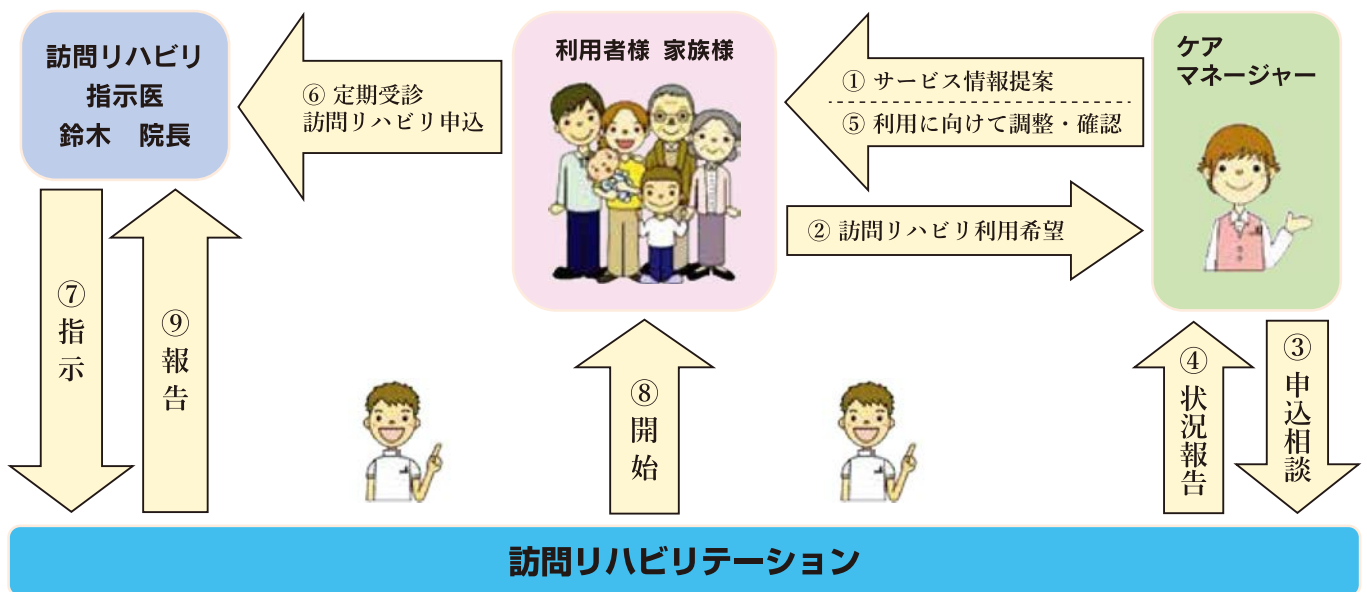
《事業所開設》

この度、留萌セントラルクリニックでは平成30年5月1日から訪問リハビリテーション事業所を開設し、医師の指示に基づいてリハビリ職種が利用者様の居宅へ訪問し、心身機能の維持・回復および日常生活に必要なリハビリテーションサービスを提供する運びとなりました。全国的に訪問リハビリの利用者数は年々増加し、留萌においても必要としている方が増えている傾向にあります。

訪問リハビリは、身体機能の維持だけではなく、その方の生活スタイル・自宅環境を考慮し、日常生活の自立と社会への参加促進という役割が求められています。最近のデータでは退院後の早期訪問リハビリテーションの介入が重要であり、効果が発揮されやすいと言われるようになってきました。さらにリハビリ治療という側面だけではなく、介護保険を活用しながら福祉用具の提案（ベット・車椅子・ポータブルトイレなど）、手すり・スロープの設置など住宅環境の整備や改修についてのアドバイスを行ったり、利用者様やご家族様の介助指導・心理的サポートなど身体機能面以外のケアを行うことで、安心・安全な在宅生活を送るお手伝いをします。

「リハビリを受けたいけど、通院は難しい…」、「自宅でのリハビリ、自分たちの知識だけじゃ不安…」「介助方法を指導してほしい…」「退院後の生活が不安・困っている…」などの悩みがあり、介護保険をお持ちの方は、下記の訪問リハビリ開始の流れをご参照の上、お申込みいただくことができます。

《利用開始までの流れ》 ～①セントラルクリニックが主治医（かかりつけ医）の場合～



- ① ケアマネさんより利用者様・ご家族様へ訪問リハビリについての提案をします
- ② 利用者様からケアマネさんへ訪問リハビリ利用したい事を伝えます
- ③ ケアマネさんより訪問リハビリへ申し込みをします
- ④ 訪問リハビリよりケアマネさんへ状況の報告を行います
- ⑤ 利用に向けて利用者様・ご家族様と調整、確認をします
- ⑥ セントラルクリニックへ定期受診、訪問リハビリの申し込みをします
- ⑦ セントラルクリニック 鈴木院長が訪問リハビリへ指示書（現在の状況や注意点等が記載されたもの）作成
- ⑧ 訪問リハビリ担当者が自宅へ行き利用開始
- ⑨ 訪問リハビリよりセントラルクリニック鈴木院長へ報告を行います

《対象条件》

- ・介護保険認定者
- ・介護保険認定の主治医に訪問リハビリが必要と認められた方
- ・通院や通所が困難な利用者様
- ・留萌市・増毛町・小平町在住者

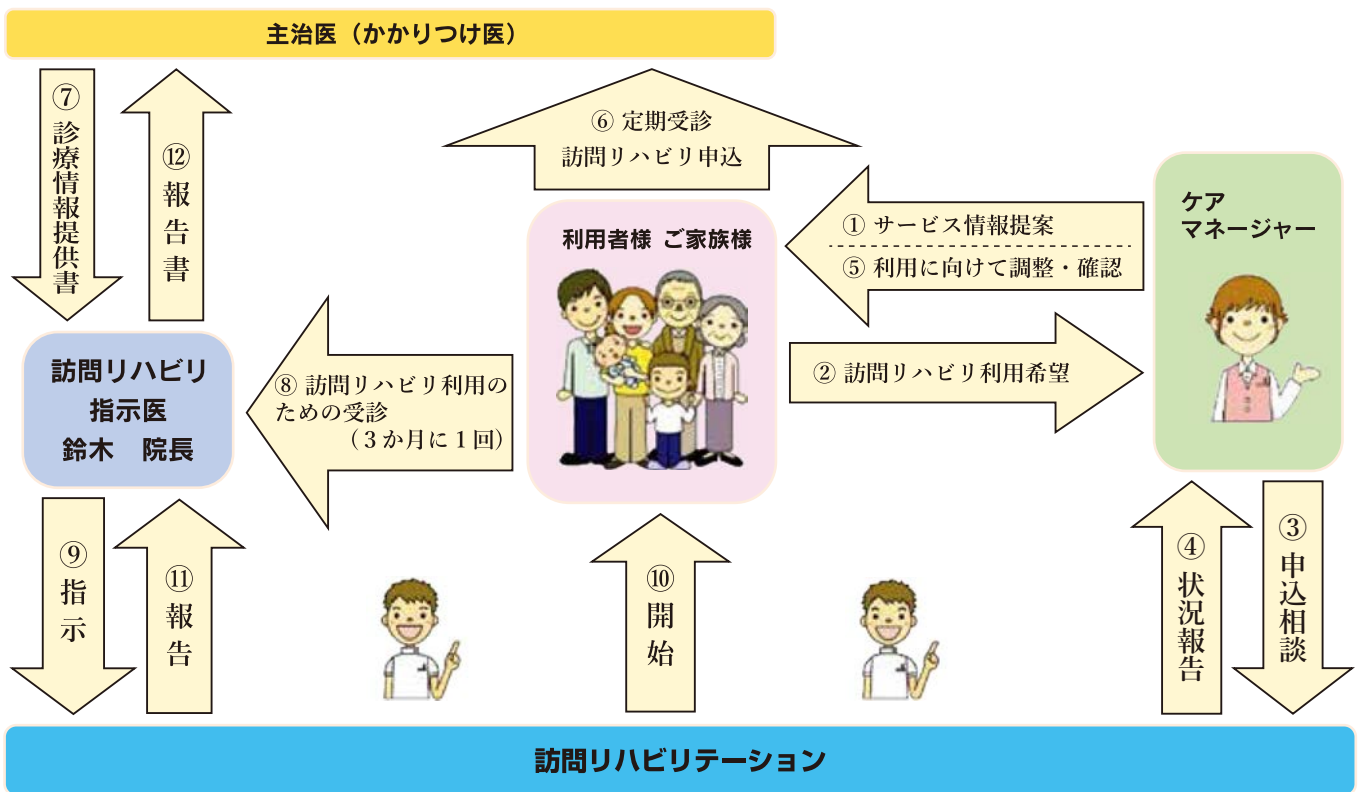


《治療内容》

自宅で生活している人が生活する力を維持・向上していくためには、病院で行っていたような機能訓練を一生続けて行くことが重要ではなく、現在の能力を普段の生活で使い続けて行く事が必要になります。

訪問リハビリテーションは、利用者様の状態や自宅環境に応じて実施するので、個性が高く、ひとりひとり異なるアプローチを行います。利用者様やご家族様は、こんなことが楽しんでできるようにになりたい、こんな生活がしたい、などの希望を担当者にお伝え下さい。それを目標とし、治療メニューを組み、達成に向けて訪問介入させていただきます。そして目標達成やデイサービス・デイケアなどへのサービス移行や生活様式が安定すれば卒業（終了）させていただきます。卒業（終了）となった後でも生活機能に変化がみられた場合や、要望・目標・悩みが出てきた時には再度開始をする事ができます。

《利用開始までの流れ》 ～②セントラルクリニック以外が主治医（かかりつけ医）の場合～



- ①～⑤まではセントラルクリニックの場合と同様です。
- ⑥主治医（かかりつけの病院）へ定期受診、訪問リハビリの申し込みをします
- ⑦主治医（かかりつけの病院）よりセントラルクリニック鈴木院長宛てに診療情報提供書（お手紙）を作成します
- ⑧訪問リハビリ利用の為にセントラルクリニックへ3ヶ月毎の受診を行います
- ⑨セントラルクリニック 鈴木院長より訪問リハビリヘリハビリの指示書（現在の状況や注意点等が記載されたもの）を作成します
- ⑩訪問リハビリ担当者が自宅へ行き利用開始となる
- ⑪訪問リハビリよりセントラルクリニック鈴木院長へ報告を行います
- ⑫鈴木院長より主治医（かかりつけの病院）へ報告を行います

自宅で
できる

リハビリ体操

vol.2

腰痛体操 その①

《急性腰痛のみの管理について》

急に腰やお尻・足に痛みやしびれ症状がでたらどのように過ごしますか？

初めの2～3日は“安静”で楽になる場合が多いです。その後は痛みが強くない程度で“いつもの生活を続けること”が大切です。温湿布または冷湿布はどちらを使用しても構いません。

個人差がありますので状態に合わせて使用して下さい。

医師から処方された薬は指示に従って使用して下さい。

両ひざを立てて、両ひざを片方に倒していきます。倒した姿勢を10秒ほど保ちます。この時には両肩は離れないようにしましょう。



元気ゴハン

★身近な材料で一品！簡単レシピ★

食材『揚げだし高野豆腐』

さて、今回は日頃登場機会の少ない高野豆腐が主役の一品です。

高野豆腐は大豆が原料の植物性タンパク質で、たんぱく質に分類されるミノ酸が豊富な食材です。乾物のため長期保存も可能で、最近では一口大にカットされた物などバラエティも豊富です。是非お試しください。



【作り方】

- ①高野豆腐は熱湯で5分くらいもどしてからザルにあげて冷まし、しっかり水気を絞り食べやすく切って片栗粉をまぶす。
- ②中温の油でカラリと揚げ、鍋に煮立てた★の調味液の中に入れて煮含め、貝割大根等の彩り野菜を添える。

【材料】4人分

- 高野豆腐……………4枚
- 片栗粉……………適量
- 植物油……………適量
- だし汁……………250cc
- ★ 醤油……………大さじ1.5
- みりん……………〃
- 砂糖……………〃
- 貝割大根……………適量

♪ポイント♪

- 高野豆腐は熱湯で戻すとプルツとした食感になります。

管理栄養士 小松 玲華

留萌セントラルクリニック誕生祭開催!!



この度、平成18年6月1日に留萌セントラルクリニックが開院したことを記念して、『留萌セントラルクリニック誕生祭』が平成30年6月2日（土）10：00から当クリニック1階外来スペースにて開催されました。

誕生祭は「留萌セントラルクリニックで元気になろう!!」をテーマに、認知症や生活習慣病、肺炎予防や骨塩定量測定などの健康に関する様々なブースが設けられ、沢山の方が相談や予防教室に訪れ、アドバイスを受けるなどしていました。併せて開かれたフリーマーケットでは衣類や生活用品、食器やお花などが販売され、買い求める人たちで大変な賑わいをみせ、盛況のうちに終了致しました。

セントラルカップ

今年の『第12回留萌セントラルクリニックカップ争奪少年野球大会』は、平成30年5月3日(木)～4日(金)の二日間にわたり、留萌管内はもとより管外の岩見沢・富良野・名寄から16チーム280余名の参加をいただき開催されました。

1日目は小雨と強風の悪天候となったため、審判団の判断により試合進行を速めるため開会式を省略し、留萌市内の3球場で12試合(1・2回戦)行い、2日目(準決勝・決勝)は天候も回復し、久々に準決勝に管内(留萌・天塩)2チームが残りましたが準決勝で留萌(東光ブルーウェーブ)が敗退となり、決勝戦は留萌管内チームで唯一残った天塩タイガースと富良野チームの対戦となり、富良野東ドラングリーズが5-3で優勝して今大会を無事終了いたしました。

最後に、今大会に参加頂いた選手はじめ指導者・保護者のみなさんと大会にご協力頂いた関係者の方々並びに軟式野球連盟の皆さんありがとうございました。

少年野球が開幕

選手たちの熱戦が繰り広げられた留萌セントラルクリニックカップ争奪少年野球大会



第12回留萌セントラルクリニックカップ争奪少年野球大会は、3日(木)と4日(金)の二日間にわたり、留萌管内はもとより管外の岩見沢・富良野・名寄から16チーム280余名の参加をいただき開催されました。

1日目は小雨と強風の悪天候となったため、審判団の判断により試合進行を速めるため開会式を省略し、留萌市内の3球場で12試合(1・2回戦)行い、2日目(準決勝・決勝)は天候も回復し、久々に準決勝に管内(留萌・天塩)2チームが残りましたが準決勝で留萌(東光ブルーウェーブ)が敗退となり、決勝戦は留萌管内チームで唯一残った天塩タイガースと富良野チームの対戦となり、富良野東ドラングリーズが5-3で優勝して今大会を無事終了いたしました。

試合	対戦相手	スコア	試合時間
1	富良野ライオンズ	0-24	14:30
2	美深野球スポーツ少年団	0-5	12:30
3	羽幌野球スポーツ少年団	9-5	11:00
4	名寄シロワラ野球少年団	3-0	9:45
5	上富良野ライオンズ	0-22	9:45
6	小平ファイターズ	0-3	9:30
7	留萌野球スポーツ少年団	3-0	9:30
8	天塩タイガース	1-7	11:15
9	留萌レドハッカーズ	3-17	10:00
10	名寄北翔東進少年団	3-9	15:00
11	富良野東ドラングリーズ	5-3	15:00
12	苫前サンダース	0-3	11:30
13	東光ブルーウェーブ	0-3	11:30
14	留萌野球スポーツ少年団	0-5	15:00
15	名寄南クラブ野球少年団	0-11	15:00
16	若狭西ラックアップス	0-5	15:00

日刊留萌 5月5日の記事

富良野東が初優勝

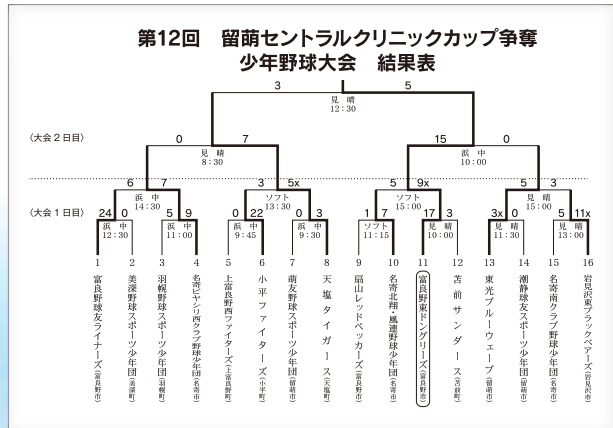
閉会式で表彰を受ける優勝した富良野東ドラングリーズの選手たち



第12回留萌セントラルクリニックカップ争奪少年野球大会は、3日(木)と4日(金)の二日間にわたり、留萌管内はもとより管外の岩見沢・富良野・名寄から16チーム280余名の参加をいただき開催されました。

1日目は小雨と強風の悪天候となったため、審判団の判断により試合進行を速めるため開会式を省略し、留萌市内の3球場で12試合(1・2回戦)行い、2日目(準決勝・決勝)は天候も回復し、久々に準決勝に管内(留萌・天塩)2チームが残りましたが準決勝で留萌(東光ブルーウェーブ)が敗退となり、決勝戦は留萌管内チームで唯一残った天塩タイガースと富良野チームの対戦となり、富良野東ドラングリーズが5-3で優勝して今大会を無事終了いたしました。

日刊留萌 5月8日の記事



第12回 留萌セントラルクリニックカップ争奪少年野球大会





第12回
留萌セントラルクリニックカップ争奪
少年野球大会
5月3日(木) ~4日(金)



留萌セントラルクリニックカップ争奪 少年野球大会



ご近所様企業訪問 第2回

有限会社 ワーク 様

私たちが日ごろからお世話になっている企業様を紹介させて頂くコーナーです。
第2回目は、「有限会社 ワーク」様にインタビューをさせて頂きました。

留萌・増毛方面の営業を担当されている君塚友一様にお話をお伺いいたします。

Q：有限会社ワーク様はどのような会社なのですか？

A：旭川市に本社を構える社員総数9名の会社で、福祉用具の販売とレンタルを行っています。旭川本社のほか岩見沢に営業所がありますが、私は留萌・増毛方面を担当しており、週3～4回ほど伺っております。

Q：どのような商品を取り扱っているのですか？

A：リハビリシューズや杖を始め車椅子、歩行器、ベッドやマットの販売とレンタル、介護保険での入浴補助用具、トイレ、介護保険以外での介護用品の販売、また住宅改修などにも対応しております。

ありがとうございました。最後に一言どうぞ。

気候の変動が激しい沿岸の街へ、どんなに天気が悪くても熱意をもって愛車のハイエースを走らせます。

介護保険制度は今後も様々な変更が予想されますが、お客様に必要な情報と商品を適時お届けできるよう、これからも頑張っていきます。



留萌でひとつだけの味

麵処 遠路遙々

2016年6月からオープンしている『遠路遙々』は、四国出身のご主人が「遠方の方からも食べに来て欲しい」と願いを込めた店名です。スープは鶏がら・豚骨・魚介を煮込んだ白湯スープを使用しており、こだわりは仕上げにフライパンで再度煮込む事で味を凝縮しています。私のお勧めは『魚介醤油』で、いつもスープまで飲み干してしまいます。

わたしの
おすすめ

営業時間 11:00～20:00(中休みはありません)
定休日 毎週木曜日
住所 留萌市花園町1丁目(信金近く)



← 店内はカウンターと
テーブル席が2つあります



魚介醤油
750円

もみの木通信

平成30年7月発行

発行元：グループホームもみの木

住所：留萌市栄町1丁目5番27号

TEL：(0164) 56-4666 FAX：(0164) 56-4660

5月31日、もみの木の1階と2階合同で、父の日と母の日のお祝いの行事を行いました。職員が朗読する紙芝居を真剣に見られたり、入居者様や職員によるカラオケ大会も盛り上がりしました。日頃の感謝を込めて、管理者が代表で入居者様1人1人にメッセージカードとカーネーションをお渡しし、最後はみんなで記念撮影をしました。

職員が朗読した紙芝居



カラオケ大会



みんなでおやつタイム☆



感謝を込めて



1～5月、1・2階合わせてたくさんのお入居者様が誕生日を迎えられました。これからも元気で過ごしてくださいね。

☆≡ おめでとうございます ☆≡



もみの木の女性職員に元気な男の赤ちゃんが生まれました！！入居者様や職員から、たくさん可愛がられております♡



グループホームもみの木は、1階・2階共に、新しいお入居者様との出会いがありました。お入居者様一人一人の日々の生活が有意義なものとなるよう、職員一同これからも頑張ってお参ります。

記：グループホームもみの木 介護職員 石川 駿介



診療案内

医師名	診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
院長 鈴木 進	脳神経外科 午前①	8:00 ~ 11:30	○	○	○	○	○	○
院長 鈴木 進	脳神経外科 午後①	16:00 ~ 18:00	○	×	×	×	○	×
大野病院 医師	循環器科 午前②	8:00 ~ 13:00	×	×	×	○	×	×

※土曜日の脳外科は出張医となる場合があります。

※受付時間以外の緊急受診の際は事前にご連絡下さい。

◎診療時間 午前① 8:30 ~ 午前② 10:00 ~
午後① 16:30 ~

◎休診日 日曜・祝日・年末年始【12月30日(午後) ~ 1月3日】
※脳神経外科の診察は緊急手術等にて休診になる場合があります。



募集案内 (皆様の応募をお待ちしております)

介護職員 急募中

- * 医師
- * 看護師・准看護師
- * 理学療法士
- * 作業療法士
- * 言語聴覚士
- * 放射線技師
- * 臨床検査技師
- * 臨床工学技士・社会福祉士・介護支援専門員・保育士・ヘルパー

託児所完備!

*印: 奨学金制度あり
※詳細は事務 村井まで



社会医療法人 孝仁会 <留萌地区>

留萌セントラルクリニック
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
グループホーム もみの木
グループホーム ノエル
居宅介護支援事業所 サンタ
訪問看護ステーション サンタ
サンタ託児所



JR留萌駅から 徒歩5分
中央バスターミナルから ... 徒歩2分