



～いつもにこにこお達者倶楽部～

お達者リハビリ通信 (No.3)

医療法人 南河内診療所

介護老人保健施設 お達者倶楽部

2018年6月 広報委員会発行

〒329-0431 栃木県下野市薬師寺2472

Tel 0285-47-1090 Fax 0285-48-5520

<http://www.otassha-club.jp/index.html>

介護老人保健施設 お達者倶楽部

介護老人保健施設は、リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)と看護・介護を提供し、機能や日常生活動作の回復を図り、自立を促します。入所中のご利用者様の在宅復帰を推進し、在宅療養を支援します。

一般入所のリハビリ

平成30年4月、介護保険の改正があり、老健施設の「在宅支援」機能が明示されました。

老健・お達者倶楽部では、要介護状態になっても住み慣れた地域で生活できるように、今まで以上に機能維持・回復のためのリハビリを提供して、在宅生活をサポートすることに力を入れていきます。

当施設のリハビリとして、短期集中リハビリテーション(週5回実施と認知症短期集中リハビリテーション(週3回実施)があります。入所してから3ヶ月間集中して身体面・認知面・日常生活動作の訓練等を週5～8回行い生活の改善を支援しています。

平成30年度 介護保険改正 ～リハビリの加算と体制～

短期入所のリハビリ

短期入所でも、一般入所と同じ様に個別のリハビリを受けることができます。



訓練一例

☆機能訓練
立位、歩行等の身体訓練
認知、言語等の
コミュニケーション訓練



☆排泄訓練
ゴムを使った下衣の
上げ下げの練習



☆洗濯訓練
洗濯機の使い方、洗濯物を
干す、たたむ等の練習



☆買い物訓練
買う物の選定、お金の
支払い、袋詰め等の練習

『もっとリハビリがしたい！！』の声にお応えします

～自分を律する力を支援します～

リハビリ体制の強化の為に、利用者様の自主トレーニング等の支援をしています。お身体の状態に合わせた個別メニューから誰でも行える簡単メニューまで、ご自身でもどんどんリハビリを行えるようにお手伝いさせていただきます。

足腰が強くなるよう
頑張ります！



通所リハビリテーション お達者倶楽部

通所リハビリ(デイケア)では、日常生活の介護に加えて、医学的な健康管理やリハビリテーション(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)を通して、在宅生活での「自立」を支援します。ご自宅から通うタイプの介護保険サービスです。

ご利用者様からの寄稿

パーキンソン病 と 共に歩む



田村 昭雄 様
(75歳)

通所リハビリをご利用中の田村昭雄様は、50代の頃から「ふらつき」や「こわばり」などの症状が現れ、パーキンソン病と診断されました。

パーキンソン病を患いながらも、前向きに人生を送る田村様に心打たれました。

早いもので、私が『通所リハビリテーションお達者倶楽部』にお世話になってから、十数年の年月が流れ、今日に至って居ります。当時、既に指定難病のパーキンソン病を患って居り、徐々に症状が進行していた頃で、精神的に落ち込んでいる時期でもありました。パーキンソン病と診断されたのは、現役会社員として働いていた二十年前の事です。身体に違和感があり、病院での診察の結果、パーキンソン病であることが判りました。その時のショックは今でも忘れる事が出来ません。この病気は進行性の難病で、現在でも治療法が確立されておらず、手術・投薬・リハビリ等によって、進行を抑えるのが現状です。このような病の特性から、精神的に落ち込んでしまう人も多いようです。

私も一時は、『どうして自分がこんなに苦しまなくてはならないのか』と、自分の置かれた現状を嘆いてばかりいました。パーキンソン病に効果があると聞くと、藁にも縋る思いで、はり治療やマッサージ、〇〇健康法、サプリメントの服用等、いろいろ取り入れてきましたが、どれを取っても期待した程の効果が得られませんでした。

そんな沈んだ気持ちで悩んでいた時、あるパーキンソン病を患っているという一人の女性の訪問を受けたのです。話をしている内に、この人の精神的な強さ、常にプラス思考で前向きな考え方や行動、日常生活の中での創意工夫をしながら頑張っている姿を通して、これまで病に対するマイナス思考の生活をしてきた自分に気付かされました。パーキンソン病以外にも、330種類にも及ぶ指定難病で苦しんでいる大勢の人達がいるという現実を知り、残された一度きりの人生をどのように過ごせばいいのかを考えた末、『これからの人生はプラス思考で行こう!』と心に決めました。

それから『パーキンソン病友の会』の行事、講演会や交流会、リハビリを兼ねたカラオケや食事会等、積極的に参加するようになりました。それぞれのハンディを背負いながら生活している仲間達と思いを共有することで、苦しんでいるのは自分だけではなかったのだと思うことが出来ました。

一日も早く治療法が見つかることを祈りながら、常に『明るく、楽しく、元気よく』をモットーに、これからもプラス思考を心掛けて行きたいと思えます。



共通の悩みを持つ仲間がいたことで、自分の気持ちを変えるきっかけになり、前向きに物事を考えられるようになってきたのですね。仲間同士でカラオケに行くなどの楽しみが、『心と身体のリハビリ』になっていますね!

同じ悩みを持つ仲間の団体(当事者組織)を探してみましょう!

— 『当事者組織』の役割・意味 —

- ◇ 安心して本音を話し、体験を語り、共感できる場
- ◇ 「私一人ではなかった」と孤立感から解放される場
- ◇ 「仲間」と「自分」の存在を認め合う場
- ◇ 当事者の権利を擁護する活動・情報発信 など

全国・県内には、様々な形態の当事者組織があります。お住まいの地域の情報は、市町の担当窓口で照会できます。その他、インターネットでも様々な情報が得られますので、検索してみるのも良いですね。下記に一例を掲載します。

栃木県難病団体連絡協議会(11団体加盟)

↓全国パーキンソン病友の会栃木県支部ページ

<http://www.tochinanren.sakura.ne.jp/parkinson.html>

