



患者友の会より②

昨年11月に予定しておりました勉強会のテーマ『福祉サービス』についての行政資料を2月号～4月号に寄稿いたします。

あくまでも市町村の政策ですので、皆様が、実際に困ったときには担当の看護師さんを通じて、ケースワーカー室にご相談くださいますよう、お願いいたします。

鷹揚郷弘前病院 患者友の会 会長 木村健二

「2重マスク」の効果の意味とは？

2月10日、2重マスクの研究結果が発表されました。サージカル（不織布）マスクの上に布製マスクを重ねることで、顔にフィットするため、飛沫が入り込む隙間を少なくする効果が得られるという意味です。マスクのサイズが合わない方にはおススメです！
注）逆に布マスクの上にサージカルマスクを重ねてもフィットしません。

サージカルマスク1枚でも、正しく装着することが重要です。



鷹揚郷病院感染対策委員会

お知らせ

工事中は騒音や振動でご不便をおかけしておりましたが、2月8日に **新外来がオープン** しました。以前よりも車椅子で動けるスペースが広くなり、診察室もスライドドアになり、開閉しやすく、プライバシーも保たれるようになりました。

また、**鷹揚郷の概要についてのお知らせ**が、壁に備え付けられたテレビにて、午前中の時間に上映されており、患者さんには、鷹揚郷受診についての理解を深めて頂くことができます。

機会がございましたら、ぜひご覧ください。また、何かございましたら、ご意見等もお聞かせください。よろしくお願ひ致します。

鷹揚郷・弘前病院患者友の会 2

2 利用できるサービス

【介護給付】障害支援区分が必要。区分等の条件によって利用できないサービスもある。

サービス名	内容
居宅介護	ヘルパーが自宅へ訪問し、入浴、排泄などの介護、調理、洗濯、掃除などの家事、通院等の介助を行います。
重度訪問介護	重度の肢体不自由・知的障がい・精神障がいがあり、常に介護を必要とする方に、自宅へ入浴、排泄、食事の介護、外出時の移動の介助など総合的にを行います。
同行援護	視覚障がいにより外出が困難な方に、外出時に同行し、移動に必要な介助を行います。
行動援護	知的障がい・精神障がいにより、危機回避が難しい方に、外出時ヘルパーが付き添い、危機回避のための必要な介助を行います。
重度障害者等包括支援	寝たきり等で常時介護を必要とする重度の障がいの方に、居宅介護等の複数のサービスを包括的に提供します。
短期入所	在宅で介護する人が病気の場合などに、短期間、夜間も含め施設において入浴、排泄、食事の支援を行います。
療養介護	医療を必要とする方に常に介護が必要な場合、昼間に医療機関で機能訓練や療養上の管理、看護、介護などを行います。
生活介護	施設や事業所で、日中に食事や入浴などの介護や創作活動・生産活動の提供等を行います。
施設入所支援	施設に入所する方に、主として夜間や休日、入浴、排泄、食事の支援を行います。

【訓練等給付】障害支援区分不要。

サービス名	内容
自立訓練 (機能訓練・生活訓練)	自立した日常生活を送れるよう、一定期間、身体機能・生活能力の維持・向上のために必要な訓練を行います。
宿泊型自立訓練	居住の場を提供し、帰宅後における生活能力等の維持・向上のために必要な訓練を行います。
就労移行支援	65歳未満の一般就労を希望する方に、一定期間、就労に必要な訓練、求職活動に関する支援を行います。
就労継続支援A型 就労継続支援B型	一般就労が困難な方に、働く場や生産活動の機会を提供するとともに、知識及び能力の向上のために訓練等を行います。A型は、事業所と雇用契約を結んで生産活動を行います。
共同生活援助 (グループホーム)	共同生活を行う住居において、夜間や休日、相談や日常生活上の支援を行います。
就労定着支援	就労移行支援事業などの利用を経て、一般就労へ移行した方に長く就労できるように、生活リズム、家計や体調の管理など様々な課題に対して、企業や自宅に訪問、来所による相談を行います。



ワンポイントアドバイス

～リハビリ治療部より～

腰痛についてお話しします。日本人の80%が一生に一度は「腰の痛み」を経験します。男性では最も多く、女性では肩こりについて2番目に多い訴えです。腰痛経験者の47%は明らかな問題が見当たらず、腰痛がある≠原因があるとは限りません。



腰の痛みの種類

【特異的腰痛】:レントゲン写真やMRI画像で原因部位がはっきりしている腰痛
(脊椎すべり症・椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症など)

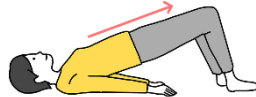
【非特異的腰痛】:ぎっくり腰のように原因がはっきりしていない腰痛

腰痛の原因がわかっているときは、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になります。

腰痛セルフチェック

曲げた時に痛いか、
伸ばした時に痛いか
チェックしましょう

腰を曲げて
(前かがみ)痛い時:背筋を鍛える運動



腰を伸ばして
(反らせて)痛い時:
腹筋を鍛える運動



簡単なストレッチ方法

股関節の柔軟性も大切です。
無理せず気持ちの良いところまで伸ばしましょう



太ももの背面を
伸ばす
ストレッチ



太ももの前面を
伸ばす
ストレッチ

やってはいけないことは…?

- ☆痛くなる方向に動かさないこと!
- ☆痛みを何度も確認したり、必要以上に痛みを誘発させて何度も私たちに訴える人もいます。
- ☆痛みが出ないように過ごすことが大切です。
- ☆急性痛にはコルセットや鎮痛剤を使用する、慢性痛には腰を温め、上記の運動やマッサージを行うことも有効です。

※腰痛は自分の体に無理をかけていないか、姿勢が悪くなっていないか等を見つめなおす機会になるかもしれません。定期的な運動を行い、柔軟性と筋力のバランスを保つように心がけましょう。

リレー寄稿

みなさん、こんにちは。総務課で事務をしている齊藤由紀です。コロナ禍でおうち時間が長くなる中、皆さんはどうお過ごしですか?私はコーヒー好きが高じて、自宅でラテアートを楽しんでいます。

ラテアートを知っていますか?カフェラテ、カプチーノと呼ばれる飲み物の表面に絵柄を描いたものなのですが、簡単に説明するとエスプレッソ(粉に圧力をかけて短時間でコーヒーの成分抽出させたもの)に蒸気を入れたミルクを注いで手の動きだけで絵柄を作るものです。道具を使わずにハートやバラ、チューリップ、スワン、リーフ(葉)など様々な絵柄を描くことが出来ます。初めて目の前で見たときは、すごく感動したのを覚えています。

ただ注ぐだけなら簡単でしょ!と思いきや、これがすごく難しいのです…でもその難しさにすっかりハマってしまい、自宅にエスプレッソマシンや豆を挽くグラインダーまで購入し、コーヒーの道具に占領された台所で、一人おうち時間を楽しんでいます♪

始めて4年ほど経った今では大会にも挑戦するようになりました。大会では、制限時間内にカフェラテを完成させ、見た目、美しさ、アートのバランスなどを審査します。去年は写真審査予選を勝ち抜き、女性バリスタ大会の本戦32名に選ばれたのですがコロナで大会は延期になってしまいました…早く以前の様な日常が戻ってきて、気軽に外出できる日が来るといいですね。そのためにも皆さん、手洗い・うがい・咳エチケットを徹底して感染予防に努めましょう! 次回は同期の作業療法農園の鈴木隆之さんをお願いします。



あるなしクイズ

みんなのお助け♡NAVI

日本が世界に誇れる宝、『国宝』。そのどれもが素晴らしいものであり、まさに国の宝です。でも、この国宝、実は一つも持っていない県が・・・ある??



答えは右に・・・

【編集後記】

雪が降り、寒い日が続いたかと思うと、雨、いきなり暖くなる。まさに春がすぐそこまで来ている、と感じる3月になりました。桜の花が待ち遠しいですね。鷹揚郷 広報部

クイズ答え: ある!

実は、宮崎県と徳島県の二つの県だけが国宝がひとつもないのです。一刻も早くこの二つの県に国宝指定される何かが生れまますように。