

# 8月は保険証の更新時期です!

新しい保険証が届きましたら、事務室へご持参ください。

- 1 後期高齢者医療被保険者証 75歳以上の方
  - 2 介護保険負担割合証 介護認定を受けている全員の方
  - 3 介護保険負担限度額認定証 市町村へ申請している方
- 上記の他、健康保険証が変わった方



## 利用料金の変更について

10月1日、介護報酬改定により利用料金に変更となります。詳細につきましては、後日ご案内いたします。

## 富永草野医院 診察医予定表

R1.8.1~

	午前9時~12時 ※土曜は11時受付終了	午後3時~午後5時30分
月	水谷善弘	水谷善弘
火	水谷善弘	草野恒輔
水	水谷善弘	休診
木	水谷善弘	水谷善弘
金	水谷善弘	滝澤隆史 (受付17:00終了)
土	滝澤隆史	休診

上記整形外科診察担当表は変更になる場合がございますので、以下連絡先・アドレスまでお問い合わせ下さい。

※掲載写真につきましては、ご本人(ご家族)の承諾の上、掲載させていただきました。



## ボランティアさん募集中

職員と一緒にエバーグリーンを盛り上げていただけるボランティアさんを募集いたします。興味のある方は下記電話番号までご連絡下さい。

**TEL 0256-92-3030**

富永草野医院ホームページ

<http://www.shihatsudo.or.jp/iin/shift.html>



フレッシュな情報を毎回みなさまにおとどけいたします!

# みどりの樹 vol.57

2019年8月発行

介護老人保健施設エバーグリーン・富永草野医院広報誌

## 変形性膝関節症について



### 変形性膝関節症の危険因子

- 年齢(高齢に多い)
- 性別(女性に多い)
- 肥満
- 遺伝
- 生活様式(しゃがみ込みや階段の使用頻度が多い)
- 外傷の既往(靭帯や半月板損傷など)
- 過度なX脚、O脚
- 大腿四頭筋を中心とした下肢の筋力低下
- 職業(重労働者に多い) など

図1. 変形性膝関節症の危険因子について

介護や支援が必要となる主な原因として関節疾患があります。今回はこの関節疾患の中でも多くの方が悩まされている変形性膝関節症について触れていきます。

変形性膝関節症は関節軟骨の老化や膝の怪我の後遺症などにより起こるとされており(図1)、日本では症状のない人も含めると2530万人の人が変形性膝関節症であると推定されています。主な症状は膝の痛みと水が溜まることです。初期では動き始めの痛みが主であり、進行するに従って症状が持続しやすくなります。末期になると膝の変形が強まり安静時にも痛みが生じるようになります(図2)。

治療は大きく分けると薬物療法や運動療法などの「保存的治療」と人工関節などの「手術的治療」に大別されます。変形が高度でない場合、保存的治療が功を奏することが多くあるため保存的治療が治療の第一選択とされています。この保存的治療の中でも患者さん自身で行うことができる運動療法として「脚挙げ体操(図3)」があります。変形性膝関節症の患者さんを対象に脚挙げ体操の効果を調べた研究では、膝関節を安定させるために重要な大腿四頭筋の筋力が向上し、症状が緩和したことが報告されています。ただし、すべての人が脚挙げ体操のみで改善するわけではありません。症状が長引く場合は整形外科への受診をお勧めします。

いつまでも元気に自分の脚で歩けるためには日々のケアが重要となります。膝の痛みに限らずお困りのことがありましたら、お気軽に職員までお声がけください。

富永草野医院 理学療法士  
吉田 卓磨

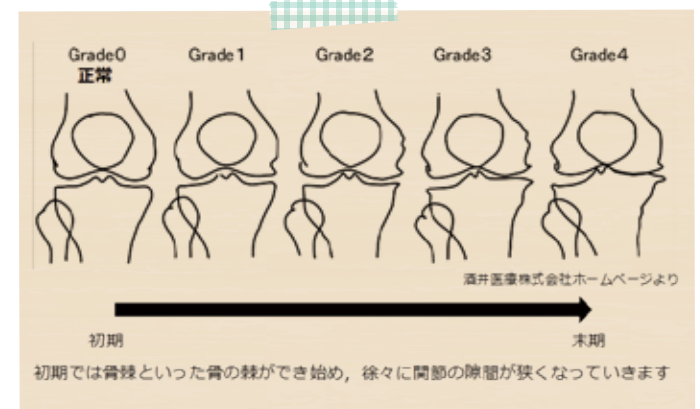


図2. 変形性膝関節症のレントゲン画像



1日15~20回を3セット程度  
行なうと効果的です

膝をグッと伸ばすように  
力を入れながら脚を挙げましょう

全日本民医連ホームページより

図3. 脚挙げ体操



医療法人 積発堂  
SHIHATSUDO

インターネットホームページ <http://www.shihatsudo.or.jp>

法人本部  
**富永草野病院**

〒955-0046 新潟県三条市興野2丁目2番25号  
tel.0256-36-8777 fax.0256-35-6212

**富永草野クリニック**

指定通所リハビリテーション 富永草野  
居宅介護支援事業所 富永草野  
メディカルフィットネス 富永草野

**東ヶ丘整形外科**

〒940-0205 長岡市栄町2丁目7番15号  
tel.0258-53-2025

総合ケアセンター **エバーグリーン** 〒959-0211 燕市富永216番地1  
tel.0256-92-3030 fax.0256-93-2076

施設部門 介護老人保健施設 **エバーグリーン**

在宅部門 ● 富永草野訪問看護ステーション ● 居宅介護支援事業所 **エバーグリーン** ● 通所リハビリテーション(デイケア) ● 短期入所療養介護(ショートステイ) ● 診療所 **富永草野医院**

広報委員 武田光晴・小柳和貴・石垣菜波・大関和磨・西山芳宏・青木智子



# 在宅支援への取り組み

## 看護科



エバーグリーンは介護老人保健施設の役割の一つとして在宅支援に取り組んでいます。私達が大切に考えている事は、ご利用者の思いを尊重し尊厳あるケアを提供したいという事です。生活に欠かせないケアの一つ、排泄支援があります。自分らしい生活をして頂く為に排泄の問題をサポートする環境を造ります。健康面・食事面・運動やトイレ動作など多職種が一丸となって解決に取り組めます。排泄が快適になれば睡眠も良質となり、生活のリズムも安定してきます。それが安全で快適な生活を送れる第一歩と考えており、エバーグリーンを利用して良かったと思ってもらえる施設でありたいと思います。

## 介護科



当施設は介護老人保健施設です。在宅支援のため多職種でチームケアを行います。家に帰るにあたり色々な不安を持っています。不安を解消し意欲のある自立した日常生活を送れるよう家族もチームケアの一員として一緒に支援したいです。また一部のフロアを従来の個別ケアから、在宅復帰に特化した支援フロアを創設しました。在宅復帰の1歩として外出支援が重要となります。そのためには排泄ケアの取組みやご利用者の生活ペースで食事、入浴、レクリエーションなど選択できる機会を一緒につくっていきたいです。外出時にご家族の負担が軽減できるように生活にあたりハビリも実施していきます。これからも本人、家族、地域にとってかせない場所を目指していきます。

## 支援相談室



施設での取り組みを進めていくために、ご利用者・ご家族とのやりとりが今よりもスムーズにできるよう、各フロアに担当の支援相談員を配置しました。

ふだんの生活の中でのご希望やお困りごと、在宅復帰の準備を進める中での心配ごとなど、みなさまのお気持ちを丁寧にお聴きし、今後のケアへ反映できるよう、みなさまと担当職員間をつなげていく役割をしていきます。また地域のみなさまにもエバーグリーンでの取り組みを知ってもらい、必要な時にいつでも声をかけてもらえるように、地域へ向けての情報発信に力を入れていきたいと思ひます。支援相談室はご利用者・家族様、地域のみなさまの相談窓口です。ご来所の際には気軽にお声がけください。

## 栄養科



リハビリを行う際、栄養はとても重要です。痩せている方が更に痩せるとリハビリを頑張ってもなかなか効果が現れないことがあります。栄養、特にたんぱく質とエネルギーが不足しているのかもしれません。

そこで在宅支援に向けて食事が食べられているかどうかの把握はとても重要となってきます。私たち管理栄養士は一人ひとりの好みを把握し、食事がきちんとめしあがられるくふうをします。そして元気で帰りになれるよう支援したいと思ひております。

## リハビリ科



リハビリ科では皆さんが在宅復帰できるように支援いたします。日頃のリハビリはもとより、入所後にご自宅へ訪問いたします。必要な歩行補助具の選定や段差の解消、部屋のレイアウトを変える事でご自宅へ帰れることもたくさんあります。また、在宅支援のフロアでは専属の理学療法士を配置し、より生活に即したリハビリを提供できるような体制づくりに励んでいます。

皆様の在宅復帰の際に必要な自動車の乗降や屋外への歩行など、ご不安な点等があれば、是非、リハビリ担当にお気軽にご相談ください。

