

新生だより

地域の皆さんに向けて新生病院グループの「いま」を発信しています。

2019年10月27日発行 発行人:特定医療法人新生病院 理事長 渋澤一郎



目標の実現に向かって一緒に喜びを見つける

利用者さんの中には、障がいや病気の程度に関わらず、地域・社会活動への参加に躊躇し、閉じこもりがちなられる方も少なくありません。そういう方には、地域・社会と繋げる架け橋とな

用者さん御自身で行わなければならぬ場面や、家の中ではスムーズに動線が確保できない場合も多く見られます。それぞれ異なる状況を解消するため、一人ひとりに合った実践的なりハビリを行なうことで、住み慣れた地域での暮らしがより豊かになるための役割を担っています。

安心な在宅生活を支える訪問リハビリの役割

新生病院では、1日60件前後の訪問リハビリテーションサービスを提供しています。利用者さん

のご自宅での生活や動作を評価・把握し、そこから見えてくる課題や、生活の質が向上する為のポイントを明確にし、実際の生活の場におけるためのリハビリに取り組んでいます。ご自宅での生活は、利

住み慣れた自宅で、いつまでも元気に過ごしたいご自宅でセラピストと取り組む「訪問リハビリ」

在宅リハビリテーション課 訪問リハビリテーション



定期通信を作成・配布し、訪問リハビリの取り組みを御家族・連携事業所に発信しています。

◀訪問リハビリテーション通信

＼訪問リハビリはこんな事をしています／

＜日常生活に関するリハビリ＞

- * 家事動作の練習
- * 屋外での動きの評価（畑仕事・花作り・近所までの移動の評価）
- * トイレや入浴動作等の練習
- * 生活場面での福祉用具の提案
- * 家族への介助指導や情報連携



＜身体の機能に関するリハビリ＞

- * 筋力・体力低下予防と増強
- * 関節可動域の改善と予防
- * 身体のバランス調整
- * 食事形態の調整や、口腔嚥下機能（飲み込み）の向上
- * 言語、音声障害の改善



●利用者さんの声

週に1回訪問リハビリを利用しています

病院を退院する際に、これからは車椅子での生活になると言われていましたが、訪問リハビリをはじめて今は歩行器を使用し家の周りを散歩することができています。訪問スタッフさんとの会話も楽しみです。



訪問リハビリを利用するには？

担当のケアマネジャーに相談

在宅リハビリテーション課に直接お電話で問合せ

※ケアマネジャーが付いていない方は、お住まいの市町村の「地域包括支援センター」にご相談ください。

【問合せ】新生病院 在宅リハビリテーション課 ☎026-214-6140(直通)

健康知得 けんこうしっく コラム

フレイル予防に期待大！手軽に取り入れよう予防食材&レシピ

年齢を重ねた事で、生じやすい心身の衰え全般の事を「フレイル」と言います。日頃から適切な予防を心がけることで、健康で生き生きとした暮らしを送ることができます。生活の質を保ちながら、要介護状態にならない為に、フレイル予防ができる食材を積極的に取り入れましょう。

予防食材①



フレイル予防に期待できる効果

どんな栄養が含まれているの？

アスタキサンチンという抗酸化作用を持つ天然色素が豊富です。老化防止やがん、動脈硬化を予防する効果があります。ビタミンDも豊富でカルシウムやリンの吸収を促し、骨を健康に維持し、強くなる効果があります。

ビタミンDはカルシウム吸収による骨粗鬆症予防としても有名ですが、筋肉にも作用します。十分な摂取で筋力増強、転倒・骨折予防になります。適度な日光浴で皮膚からも作られるので生活に取り入れてみましょう！

予防食材②



フレイル予防に期待できる効果

どんな栄養が含まれているの？

カルシウムが豊富です。吸収率は小魚や海藻の約2倍と言われていて、骨や歯などを構成する重要な栄養素です。筋肉や細胞、血液や臓器などをつくり人の身体を構成するのに大切なタンパク質も豊富に含まれています。

カルシウムは高齢者の骨粗鬆症を予防します。タンパク質の分解物質であるBCAAは筋タンパク質の合成を促進し、高齢者の骨格筋量、筋力、身体機能などの改善が期待できます。



「鮭のポテト風グラタン」

材料
(1人分)

- | | | |
|--------------------|------------------------|---------------|
| ・鮭 1切れ (70g) | ・牛乳 1/2カップ (50g) | ・パン粉 2g |
| ・塩、胡椒 少々 | ・スキムミルク 大さじ1 (5g) | ・ピザ用チーズ 10g |
| ・じゃがいも 中1個 (80g) | ・バター 2g | |
| ・ピーマン 10g | | |

- ①鮭は洗い、水気を切り、塩・胡椒をする。
- ②じゃがいもはスライスしておく。
- ③温めた牛乳にスキムミルクを溶かし、バターを入れる。
- ④グラタン皿に②を敷き、その上に①をのせて、③をかけ、パン粉とチーズをかける。
- ⑤ピーマンは細切りにして、④の上に飾り、オーブンで焼く。



新生病院 栄養課

