

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

居宅介護支援事業所でケアマネジャーをしています、手塚 恵と申します。介護保険導入とともに、この介護の世界に入り、今年で16年目を迎えます。最初は峡南方面の介護老人保健施設で支援相談員として仕事をしていました。主に施設入所を希望される方のお話を伺い、入所等の調整をしていました。施設にしていると、「在宅でこの方はどのような生活をされているのだろう」と常々考えるようになりました。そして縁があり、石和温泉病院の居宅介護支援事業所に移り、今年で6度目の春を迎えました。居宅のケアマネジャーは在宅で生活する要介護・要支援の方々の生活を支援するお仕事です。それぞれに生活している環境も、これからどう生活して行きたいかも様々です。一人一人の思いをお伺いしながら、在宅での生活に困る事がないよう支援できるケアマネジャーになりたいと思います。



『利用者様の声』

今回の利用者様は平成26年12月、膝の人工関節置換術手術、平成27年6月、胆のう摘出手術、平成27年2月、腰椎圧迫骨折を受傷されたO様にお話を聞きました。

Q: 若さと元気の秘訣を教えてください。

A: 私は人に頼るのが嫌いです。自分自身で健康寿命を全うしたいと考えています。そのために行っている健康方法は食事療法です。発酵食品と水溶性食品(野菜)を毎日自分で作って摂るようにしています。さらに趣味の旅行に行くことです。特に北海道が好きです。長旅になるので体力をつけるため、歩行練習とストレッチは毎日行っています。

整形外科・内科にも疾患を抱えたO様ですが、自分のことは自分で守る(自助)の精神で障害を乗り越え、娘さんと北海道旅行に行けました。今年は1人で北海道に行けるように旅先の情報をパソコンで調べているそうです。O様のバイタリティを皆様に御裾分けします!!

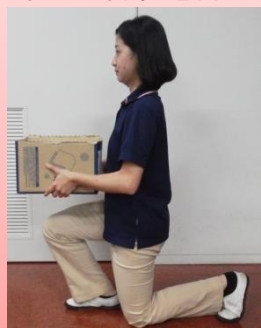
石和温泉病院居宅介護支援室 白倉 亜紀



『腰痛予防～日常生活編～』

今回は日常生活で腰痛を予防するための動作方法や注意点などの生活指導をお伝えします。

○床から荷物を持つときの動作手順



- ①腰を曲げずにしゃがみ込む
 - ②荷物は体に近づける
 - ③持ち上げるときは腰を真っ直ぐにして膝を伸ばしながら立ち上がる
- ※体から荷物が離れていると腰への負担が大きくなります。

○椅子に座る時のポイント



- ← 顎を引く
- ← 背もたれにお尻を密着させ背すじを伸ばす
- ← 膝・股関節が約90°になり足が床へ着く高さの椅子を使用する

お問い合わせ

石和温泉病院 総合在宅支援室 TEL 055-263-0111 FAX 055-263-2118