

FUYOU

14

2018・7

夏号



FUYOUKAI

理念

入所している方とそのご家族も安心して医療・介護を受けられる地域に必要とされる施設を目指します



CONTENTS

教えてドクター 睡眠時無呼吸症候群
ふようトーク 介護報酬改定
医療法人芙蓉会からのお知らせ

あおり食命人 素材のうま味の活用・食材を無駄なく使う工夫
お金の話 通所リハビリテーション



睡眠時 無呼吸症候群

すいみんじ むこきゅうしょうこうぐん



睡眠時無呼吸症候群とはどんな病気ですか？

「睡眠時無呼吸症候群」とは、睡眠中に呼吸が止まってしまう病気のことです。電車やバスの事故原因が運転手の睡眠時無呼吸症候群だった、というニュースが記憶にある方もいるはずです。眠っている間に呼吸が止まることで、気付かぬうちに身体に負担がかかり、日中の生活に悪影響を及ぼします。

診断はどのように行われるのでしょうか？

睡眠時無呼吸症候群の診断には、「無呼吸低呼吸指数（AHI=Apnea Hypopnea Index）」が用いられます。AHIとは睡眠1時間あたりの無呼吸や低呼吸の合計回数を表し、AHIが5以上で、その回数が多いほど重症と判定されます。症状としては、頭痛・日中の眠気・集中力の低下・寝起きの際に疲労感や倦怠感などがあります。またご家族から習慣のないびきを指摘されたりするような場合にも、睡眠時無呼吸症候群の可能性が考えられます。

※「無呼吸」とは、「10秒以上呼吸気流が止まる状態」「低呼吸」とは「完全に呼吸が止まっていないが、気流が半分以下の呼吸」をさします。

睡眠時無呼吸症候群があると

なぜ危険なのですか？

睡眠時の無呼吸は、高血圧症や糖尿病といった生活習慣病だけでなく、心筋梗塞や心不全といった重大な疾患や脳卒中の引き金となる可能性があります。

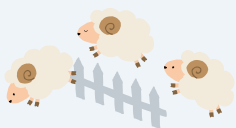
診断されたらどんな治療をするのですか？

睡眠時無呼吸症候群の治療の第一選択は、「CPAP：シーパップ」と呼ばれる「経鼻的持続陽圧呼吸療法」です。この治療法は、マスクを鼻や口に取り付け、CPAP装置からマスクを介して気道へ空気を送り込む方法で慢性的な酸素不足を解消します。持ち運びできるコンパクトなサイズの機器も登場しています。

また多くの方は肥満が原因ですので、食事療法や運動療法による肥満解消も有効な治療法です。この他マウスピース（口腔内装置）を使用したり、外科手術を行うこともあります。

どのような検査を行うと良いのでしょうか？

携帯型の簡易検査（アプノモニター）や睡眠ポリソムノグラフィ検査があり、これらの検査でAHIを測定します。簡易検査は自宅で検査が可能で、上腹部ベルト・鼻の呼吸用センサカニューレ・指のSpO₂センサを装着するだけで簡単に行うことができます。当院ではいずれの検査も行っています。また人間ドックなどの健診のオプションにもなっていますので気になる症状がある方はお気軽にご相談ください。



市販の調味料の味に頼るものではなく、今回は本来捨てる野菜の荒葉のだし汁で調理した一品を紹介します。

野菜のだし汁

付け合わせに使用したキャベツの芯、ブロッコリーの茎、ニンジンの皮を煮出してだしをとりました。

《作り方》

- ① 鶏もも肉は、野菜のだし汁につけておく。
- ② 取り出した鶏もも肉に軽く塩、黒こしょうをふる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、皮目から焼き、焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で火を通す。
- ④ 鶏もも肉に十分火が通ったらマスタードソースを入れ、ゆっくり炒めながら絡めて仕上げる。
- ⑤ 付け合せのブロッコリーは茹で、パプリカはサラダ油でさっと炒める。キャベツと人参は千切りにする。
鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーとパプリカを彩りよく飾り、できあがり。

鶏もも肉の ハニーマスタードソース

1人前 (1人前) 198kcal 塩分 1.4g

【材 料】

- ・鶏もも肉 (五穀味鶏) 50g
- ・だし汁 (野菜) 100cc
- ・塩 0.3g
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 2g

付け合わせ

- ・ブロッコリー 20g
- ・パプリカ赤 4g
- ・パプリカ黄 4g
- ・サラダ油 1g
- ・キャベツ 15g
- ・人参 少々

マスタードソース

- ・マスタード粒入り 7g
- ・はちみつ 7g
- ・正油 5g
- ・レモン果汁 適量

ほんのり甘いはちみつに
マスタードのスパイシーな香りと
レモンの酸味が食欲をそそります。

☺ デイケア科介護主任

これまでのリハビリはリハビリスタッフが行うところとありますが、昨年から介護福祉士・看護師による日常生活動作訓練も行うことになりました。日常生活動作訓練では、「利用者様の一日の過ごし方すべてがリハビリである」という考え方のもと、利用者様ご自身の能力を最大限発揮できるように手助けしながら、できるだけ実践場面に近い形で身の周りの動作の練習を行っていきます。

具体的な例としては

- 入浴時の着替えを、できるところまで自分の力だけでやってみる
- 申椅子の乗り移りが安全にできるよう、「トイレや浴室内の手すりにつかまって自分の足でしっかり立つ練習をする等」



また、「外出時にたくさん歩き回れるように、体力をつけたい」という目標をもつ利用者様もいらっしゃる中で、一緒に苑内のウォーキングを行う時間も設けたりもしています。そして、日々の関わりや経過を振り返りながら利用者様の目標達成につなげていけるようにするために、毎日の記録の仕方についてもリハビリスタッフと共同で検討を行っているところです。



更に今後は、自主活動にも力を入れていきたいと取り組んでいます。

机上で行える脳トレや間違い探し、ぬり絵、計算ドリル等を利用者様の能力や状態に合わせて各種ご用意しており、その中から興味のあるものをご本人の意思で選択できるようにしています。これからも、利用者様のQOLの向上につながるよう努力していきたいと思っています。

☺ リハビリテーション科主任

リハビリとしては、これまでの画一的なマンツーマン形式のプログラムからより発展した支援内容に変化させるため、利用者様個々のニーズや状態に合わせた多様性のあるプログラムを、PDC Aサイクルに沿って定期的に見直しながら適宜選択し、提供できる形に「シフトチェンジ」していきたいと考えています。

【参考】「多様性のあるプログラム」の例

- ① 身体機能向上目的での個別機能訓練
- ② 認知機能低下防止、他者との交流促進、活動性向上を目的とした集団リハビリテーション
- ③ 「できること」を「普段していること」に変えていくための、日常生活動作訓練
- ④ 運動習慣獲得や健康増進のため、自宅でも行えるトレーニングの提案と指導 … など

今回の改定により、施設全体で行っている取り組みが、「通所リハビリテーション」の利用にも大きく反映されていることがわかりました。

介護や医療を取り巻く皆さんの仕組みは数年ごとにそれぞれ改定されるということですが実際に提供する施設側はそれを受け、よりニーズに合ったサービスを！

真剣に取り組んでいるんですね



介護報酬改定

☺ デイケア科看護師長

今回の介護報酬改定ポイントは

- ・医師の介入による指示の明確化
- ・リハビリテーション計画は目標・評価を明確化
- ・自立支援者に対する多職種協働でのケアの必要性等が上げられるため、リハビリ・記録物の見える化が重要視されています。また、医療と介護同時改定にて、医療機関との連携も更に強化していかねればなりません。

☺ デイケア科介護主任

「自立支援・重度化防止に資する質の高い介護サービスの実現」などに向けて質の高い効率的な介護の提供体制の整備を推進するための加算が新設されました。背景には「医療と介護の連携を進めていく」という考え方があります。



ふよろトーク

介護報酬改定

☺ リハビリテーション科主任

H29年6月の介護保険法改正により、「在宅支援・在宅復帰施設」として老健のあり方が見直され、今回の介護報酬改定では医療・介護の役割分担と連携推進が強く求められるようになりました。これからは多職種での関わりとして、それぞれの視点でアセスメントを行い密に意見交換をしながら、利用者様個々の能力を活かした日常生活上の目標をより明確に打ち出し、利用者様にとって本当に必要なケアとは何なのか、目標達成に向けて具体的にどう関わっていくべきなのかを考えて支援することが今まで以上に求められてきていると感じています。

介護報酬の改定によって、医師の介入の明確化や、他職種（デイケアやリハビリ）の連携が強化されることは私たちも安心できますね。



介護報酬の改定をどのように考え取り組んでいくのか。介護老人保健施設ニューライフ芙蓉が提供する「通所リハビリテーション（デイケア）サービス」にスポットを当ててお話をいただきました。



具体的な取り組み

現在取り組んでいること・これからの取り組み

☺ デイケア科看護師長

利用者様一人ひとりのニーズに沿った目標に向かって、残存機能を活かし、在宅に適應できる安定した生活を送れるよう、通所リハビリテーションに求められている機能を発揮していきます。

そのために、多職種で、リハビリ計画書の作成・評価、日常動作訓練・集団リハビリなど、協働で取り組みを実践しています。



通所リハビリテーション

介護サービスを利用する際に気になる料金のこと。今回は通所リハビリテーションの利用について見ていきましょう。

通所リハビリテーションとは

利用者様が可能な限りご自宅等で自立した日常生活を営むことができるよう、生活機能の維持または向上を目指し、理学療法、作業療法その他必要なリハビリテーションを行うことにより、利用者様の心身機能の維持回復を目指します。

たとえばこんなとき

- ・ご自宅等での生活を長く続けるためのリハビリテーション
- ・身体機能や日常生活機能リハビリテーションに特化した短時間(3～4時間)のご利用
- ・認知症の方または、その恐れのある方の認知症短期集中リハビリテーション



利用について

通所リハビリテーション（デイケア）の対象者は、介護保険で「要介護1～5」の認定を受けている方です。「要支援1・2」の方は、介護予防通所リハビリテーションの対象者となります。

料金について

基本料金は下記の通りです。要介護の方は1日、要支援の方は1ヶ月での料金体系となっております。基本料金に別途加算サービス料金がかかります。

ご利用料金

要介護の方

基本料金 1日あたり

- 要介護 1 626円
- 要介護 2 750円
- 要介護 3 870円
- 要介護 4 1,014円
- 要介護 5 1,155円

要支援の方

基本料金 1ヶ月あたり

- 要支援 1 1,712円
- 要支援 2 3,615円

介護保険外負担

- 食費 1食 550円
- ※その他、おむつ・レクリエーション等にかかる費用は自己負担となります。

加算サービス(例)

- 入浴加算 50円/1日
- 口腔機能向上加算 150円/1回
- 栄養改善加算 150円/1回
- リハビリテーションマネジメント加算(Ⅰ) 330円/1ヶ月
- リハビリテーションマネジメント加算(Ⅲ)
 - *開始月から6ヶ月以内 1,120円/1ヶ月
 - *開始月から6ヶ月超 800円/1ヶ月
- 短期集中個別リハビリテーション実施加算 110円/1日

料金などについての詳しい内容はお気軽にお問い合わせください。

介護老人保健施設 **ニューライフ芙蓉**

青森市妙見3丁目11-14

代表
TEL

017-728-2200

医療法人芙蓉会からのお知らせ

求人
イベント
検診
レポート

new キャラクター
誕生!



住宅型有料老人ホームこはるのキャラクター

はるか悠久の歴史をもつ芙蓉の山奥で生まれ、
パンダ仙人からお年寄りに愛を振りまくよう
使命をうけ、こはるまでやってきました。
手のひらから（見えない）パワーを発し、
痛い所のコリをほぐし疲れを癒します。
「春になったら、笹竹採りにいきたいな〜」

こはるんだ

MIKT2014

早朝散歩は6月4日にスタートしました。
浜田中央公園にて、毎週月曜日6:00~
ポールを使用しての
ノルディックウォーキングで
心地よい汗をかきませんか？
ぜひ、ご参加ください！

※月曜日が祝日の場合中止となります。今年は9/10(月)が最終予定です。

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病は長く付き合っていかなければならない病気です。
仲間と共に学び支えあう機会として糖尿病教室を開催しています。



| | | |
|-------|----------------------------|--------|
| 7/13 | ■ 糖尿病食事療法について | 管理栄養士 |
| 8/10 | ■ 糖尿病の合併症を知る -健康で長生きするために- | 糖尿病専門医 |
| | ■ クイズ形式で学ぶ糖尿病のウソ・ホント | 看護師 |
| 9/14 | ■ 運動をしよう!! | 理学療法士 |
| | ■ シックデイの過ごし方 | 看護師 |
| 10/12 | ■ 糖尿病と診断されるまで | 臨床検査技師 |
| | ■ 日本糖尿病協会と当院の患者友の会 | 看護師 |

毎月第二金曜日 10:00 ~ 10:30 2階会議室で行っています。

お問合せ：村上病院 糖尿病内科外来 代表 TEL 017-729-8888

SUN・すばる・そらまつり

9月21日(金) 開催!

当施設での日中活動の体験コーナーの他、お子様からご高齢の方々まで皆さんが楽しめるゲームコーナーなど去年にも増して楽しいイベントを計画中です。また、模擬店の他ご来所頂いた方全員参加の抽選会も予定しております。利用者様と地域の方々と一緒に楽しんでもらいたいと考えておりますので、どうぞお気軽にご参加ください。

開催に関するお問合せ 自立訓練事業所 SUN 代表 TEL 017-738-2525

介護老人保健施設

ニューライフ芙蓉

見学・相談随時受付中

土曜日にも営業しています!

通所リハビリテーション

各種レク

- ◆手芸 ◆カラオケ
- ◆囲碁・将棋 ◆トランプ、等

送迎あり

口腔ケア

- ◆むし歯予防 ◆認知症予防
- ◆歯周病予防 ◆誤嚥性肺炎予防



見学のお申し込み・料金についての相談など詳しい内容はお気軽にお問い合わせください。



介護老人保健施設
ニューライフ芙蓉

〒030-0121 青森市妙見3丁目11-14

代表 TEL

017-728-2200



医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

- 各施設情報・活動報告・ブログ
- イベント情報 ■求人情報 など

随時更新中 <http://www.fuyoukai.or.jp/>

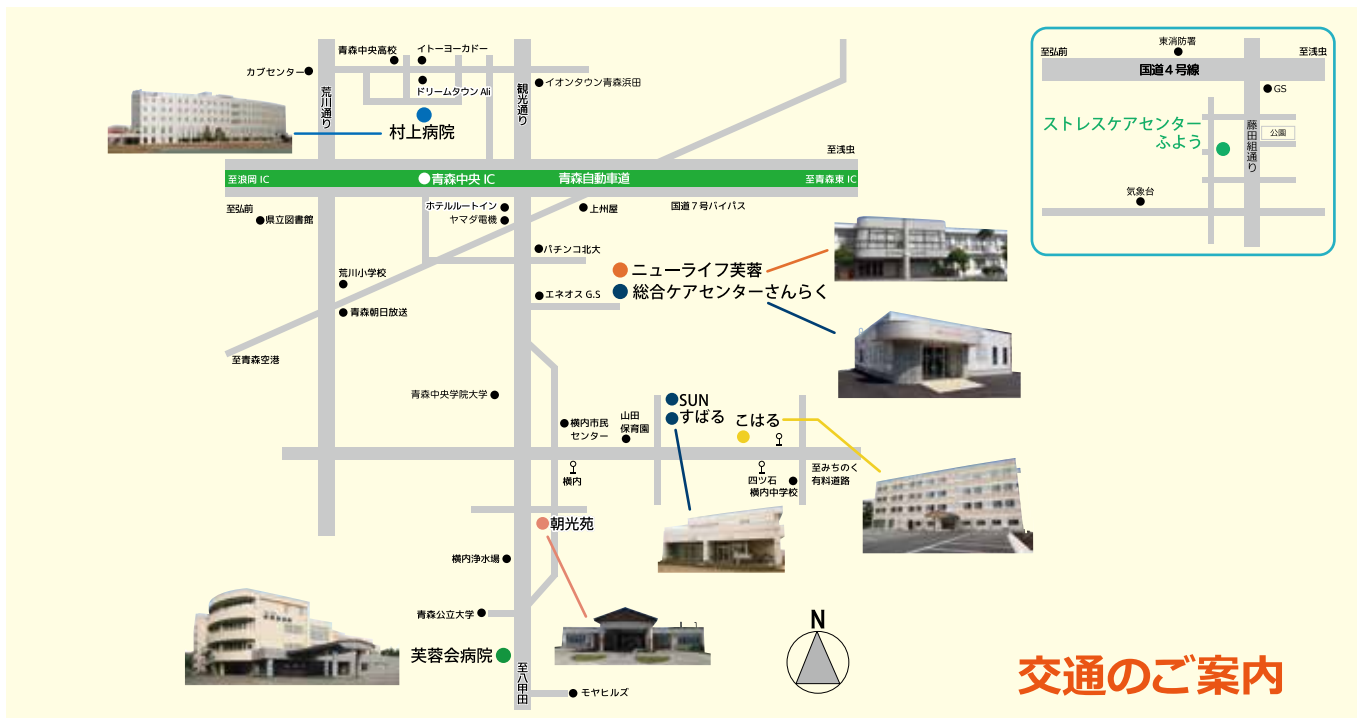


芙蓉会

検索

芙蓉会グループのネットワーク

一人ひとりの患者さま、利用者さまの状況に合わせた医療・介護・福祉サービスを提供できるように、各施設が互いに協力し合うネットワークを結んでおります。



| | | | |
|---------------------|------------------|------------------|------------------|
| ■ 芙蓉会病院 | 青森市大字雲谷山字山吹 93-1 | TEL:017-738-2214 | FAX:017-738-2249 |
| ■ 村上病院 | 青森市浜田 3 丁目 3-14 | TEL:017-729-8888 | FAX:017-729-8887 |
| ■ 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉 | 青森市妙見 3 丁目 11-14 | TEL:017-728-2200 | FAX:017-728-2203 |
| ■ 住宅型有料老人ホーム こはる | 青森市大字四ツ石字里見 76-1 | TEL:017-728-1226 | FAX:017-728-1227 |
| ■ 総合ケアセンター さんらく | 青森市妙見 3 丁目 11-14 | TEL:017-728-2201 | FAX:017-728-3452 |
| 【グループ施設】 | | | |
| ■ 特別養護老人ホーム 朝光苑 | 青森市横内字亀井 245-1 | TEL:017-764-5117 | FAX:017-764-5118 |
| ■ ストレスケアセンター ふよう | 青森市花園 1 丁目 25-20 | TEL:017-718-2566 | FAX:017-718-1533 |