

? 毎日のギモン紙面相談室



90歳でも筋力が強化できるって本当?

高齢者でも、適切な負荷の筋力トレーニングを継続することで、筋力増強の効果が得られるといわれています。高齢者の場合は、筋組織が若年者と比べると傷つきやすく、病気やケガ、関節の痛みなどにつながるリスクがあるため、個人にあった負荷でトレーニングを行うことが大切です。特に高齢者は、加齢によって体幹、お尻、太ももの筋力が低下しやすいため、継続的に運動を行い、筋肉を強く大きくしましょう。*1
お勧めのトレーニング方法は、椅子から立ちがって座る「椅子スクワット」です。膝への負担が小さく安全で効果的に足腰を鍛えることができます。痛みの無い範囲で行ってください。*2



参考文献 *1 公益財団法人 長寿科学振興財団、健康長寿ネット、高齢者の筋力トレーニングの効果、高齢者でも筋力はあるのか
*2 厚生労働省、生活習慣病予防のための健康情報、e-ヘルスネット、安全かつ効果的に「足腰」を鍛える方法



皆さんからの質問に、
とぴあ先生がお答えします!

とぴあ先生
豊富な経験と知識をもち、仲間や患者さんから信頼される、富田浜病院に勤める医師の理想像。

とぴあ



Staff Voice

富田浜在宅介護サービスセンター
指定通所介護事業所(デイサービス)
MS部(介護福祉士)
一海 由美

デイサービスを楽しい
時間だと感じていただきたくて、
全員が、全力で、お迎えします!

たが、実は私のちょっとした失敗などに笑ってくださることも多く、利用者さんに助けられることもあります。人生の先輩から色々な話を聞いたり、体操の時間に慣れない私を盛り上げてくださったり、私自身の悩み相談を聞いてくださったり。とにかく私は、好きな介護の仕事に携わり、大好きな利用者さんに囲まれて、楽しい日々を過ごしています。そんな私に対して、利用者さんを送迎やトイレにお連れするとき、ちょっとした相談事をされることもあります。連絡ノートを通してご家族とのコミュニケーションもあり、お声がけいただくなど、とてもやりがいを感じています。デイサービスには、色々なキャラの職員が集まっており、個性を發揮して!?利用者さんと一緒に過ごしています。利用者さんにとって楽しい時間になるよう、全員で、全力でお迎えします。

福祉専門学校を卒業後、知的障害施設・老人保健施設を経て、4年ほど前から富田浜デイサービスで働いています。大切にしているのは、笑顔で接すること、心のある対応をすることです。私は介護の仕事が好きで、どうすれば喜んでいただけるか、笑顔になっていただけるかを考えながら仕事をしています。利用者さんが楽しいことが、私も楽しい。声をかけていただいて、その場で時間がとれなくても、お帰りになられるまでには必ずお声がけするなど、1対1の時間もとれるよう心がけています。こうは言いま

お願い

富田浜病院グループでは、新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、皆さまをお迎えしております。来院、ご利用の際は、ご協力よろしくお願いたします。

医療法人 富田浜病院

〒510-8008 三重県四日市市富田浜町26-14

お気軽にお問い合わせください

tel 059-365-0023

富田浜病院

検索

HPIはこちら



部 署
紹 介

とみ だ はま ざい たく
富田浜在宅
かい じ
介護サービスセンター
し てい つう しょ かい じ ん ぎょう しょ
指定通所介護事業所(デイサービス)



入浴・食事・排泄など、ご家族の介護負担軽減によって、利用者さんが自宅での日常生活を継続できるようにする。

「三大介助」と言われる、食事・排泄・入浴。それらの介助で家族の負担が大きくなりすぎると、ご本人やご家族が自宅での生活を希望していても、介護が必要な方が自宅で生活し続けることが難しくなる、という状況になってしまいます。その負担を軽減するために利用していただきたいのがデイサービ

スです。ご自宅まで送迎して日中はこちらの事業所で、レクリエーションなどをしながらお過ごしいただき、併せて食事・排泄・入浴の介助をしています。楽しいと思っただけの時間を提供できるよう、色々な工夫をしておりますので、興味をもっていただけたら、ぜひ一度、見学にいらしてください。



入浴や排泄などの身体介助を行うとともに、ADL(日常生活動作)の維持・向上を行う。ご自宅での生活が少しでも楽になるよう、ご本人の日常生活を意識して接することを心掛けています。

レクリエーションや季節のイベントなどを通し、QOL(生活の質)の向上を行う。季節感を感じたり、リハビリにつながる遊びをしたり、みんなで飾り付けを作ったりしています。



在宅での生活を継続できるよう、支援者への相談対応を行う。訪問時にご家族からご相談をお受けすることもあります。ご家族と一体となって、利用者さんの生活継続を目指します。

患者さん、ご家族の皆さんへ

ある利用者さんは自宅玄関前の階段を利用していましたが、ご家族とケアマネジャーと担当者会議を実施した際に、勝手口からのスロープ(既存)を使用したアプローチへ変更をご提案。そのために必要な動線の改善や介助方法をご家族と相談し、安全にデイサービスのご利用を継続できるよう改善しました。デイサービス利用が継続できれば自宅での生活も継続しやすくなります。ご自宅での生活で不安に感じることがあれば、何でもお気軽にご相談ください。

スター制度の
ご紹介

「スター制度」認定者インタビュー

富田浜病院グループでは、医療・介護業務以外の場面でも、技術やノウハウの習得や、それを通じた社会貢献活動に努めています。「スター制度」は、その活動が顕著であった職員がノミネートされるグループ内の評価制度。活躍に応じて「★」～「★★★★★」の段階があり、職員のネームプレートに掲載しています。



高校野球大会にメディカルスタッフとして帯同。患者さんにも、予防の大切さと方法を伝えたい。

病院では急性期病棟にて入院患者さんのリハビリテーションに携わっています。院外での活動として、三重県理学療法士協会スポーツ支援部(野球班)に所属。主に春・夏・秋の高校野球三重県大会に帯同し、救急対応やコンディショニングを行っています。私自身も元高校球児でコンディショニングづくりに苦慮した経験があり、選手が思う存分、力を発揮できるようサポートしたいとの思いで活動しています。院内においては、スポーツ外傷等で入院された患者さんのリハビリテーションを行う際、活動で得た経験を応用。予防の重要性を伝えるなど、知識面でもサポートしていきたいと思っています。

富田浜病院 リハビリテーション課
理学療法士
うち やま まさ たか
内山 昌高



メイクは、楽しみながらリハビリにもなる。前向きになることでQOLの向上に貢献したい。

主に病院の通所リハビリテーションで、利用者さんに個別リハビリをしています。リハビリの一環でマニキュアを塗られた利用者さんの表情が華やかになり、その後も毎日を楽しそうに過ごされていました。その姿を拝見し、メイクセラピーの知識を得れば効果的に活用できると考え「メイクセラピー検定」を取得しました。メイクは手の運動にもなり脳も活性化されますし、何より心理的にも前向きになっていただくことで、利用者さんのQOL(生活の質)向上に貢献したいと思っています。通所リハは1日体験も可能です。ぜひ体験に来てください!

富田浜病院 リハビリテーション課
理学療法士
ふる ばやし ち ひろ
古林 千裕

