



～いつもニコニコお達者倶楽部～

お達者リハビリ通信 (No.25)

医療法人 南河内診療所

介護老人保健施設 お達者倶楽部

2023年5月 広報委員会発行

〒329-0431 栃木県下野市薬師寺2472

Tel 0285-47-1090 Fax 0285-48-5520

<http://www.otassha-club.jp/index.html>



介護老人保健施設 お達者倶楽部

介護老人保健施設は、リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語聴覚療法）と看護・介護を提供し、機能や日常生活動作の回復を図り、自立を促します。入所中のご利用者様の在宅復帰を推進し、在宅療養を支援します。

肺炎予防プログラム始動!!

肺炎とは、細菌やウイルスなどが鼻や口から侵入し、肺に入り込み、炎症を起こす疾患です。体調を崩している時など、免疫力が落ちている時は肺炎に罹りやすくなります。高齢者では、飲み込みの力が弱くなり、食べ物が気管へ入ってしまい肺炎を起こす「誤嚥性肺炎」が多く、食べ物と一緒に口の中にある細菌が気管に入ることによって、肺炎に罹りやすくなったり重症化しやすくなったりします。

介護老人保健施設お達者倶楽部では、従来行っていた肺炎予防を見直し、更なる肺炎予防・重症化予防の取り組みを始めました。



口腔ケア

看護師・介護士による、3食の食後口腔ケアの他、言語聴覚士による訓練時や食前に、口腔ケアを行なっています。食前に行うことで、口の中をきれいにし、肺に細菌が入らないようにします。

個別訓練（摂食嚥下訓練、呼吸訓練）

必要に応じて、理学療法士や言語聴覚士による個別訓練を行います。口の動きを良くし、飲み込みの改善を図ります。また、胸郭(肋骨)の動きを良くし、肺機能の改善を図ります。呼吸のリズムを整えることで、適切に飲み込みできるようにします。肺にたくさんの空気を取り込むことで発話もしやすくなります。



食事環境調整

安全に食べられるよう、ご利用者様に合った食事形態、食器具などを調整しています。また、誤嚥を防げるよう、食事姿勢を整えます。

集団訓練

理学療法士の全体体操により、皆さんの基礎体力を向上します。上肢・下肢・体幹の運動、口腔体操、呼吸と、全体的にアプローチします。排痰練習も取り入れ、誤嚥しない力をつけています。耳の横に手を置いて唾液腺のマッサージをし、唾液の分泌も促します。

通所リハビリテーション お達者倶楽部

通所リハビリでは、日常生活の介護に加えて、医学的な健康管理やリハビリテーションを行います。「機能改善」や「重度化防止」を目指し、在宅生活での「自立」を支援します。また、様々な活動で「心が豊かになる暮らし」を提案します。

2~3月 お出かけ支援イベント



国指定史跡 『下野薬師寺跡』 梅のお花見ツアー



通所リハビリお達者倶楽部では、ご利用者様に季節を感じて心豊かに過ごして頂けるように、外出支援のレクリエーションを企画しています（希望者を対象）。

今回は、薬師寺跡にある梅の花鑑賞ツアーに行ってまいりました。広々とした園内で天候も良く、春の訪れを感じることができました。ご利用者様も春の日差しと梅の花の香りに癒されました。



スマホで記念撮影！



普段、外出が難しい方でも、車椅子を使用して外出を支援させていただきます。

「非日常」を感じていただくことでウキウキと若返るような気持ちが沸き起こるようです。

運動のリハビリ支援はもちろんの事、ご利用者様に「またお達者に行きたい」と思っただけのように、今後も楽しみの活動を充実させてまいります。



あぁ
いい香り〜♪



季節を**五感**で感じて
認知症予防にも



皆様の評価を教えてください！



南河内診療所

お達者倶楽部

お達者倶楽部



ご利用者様・ご家族様へ（Google アカウントお持ちの方）
◀インターネットGoogle ページで皆様の評価をお願いします！
くちコミは任意です。投稿は職員の励みになります！ぜひ
「良かった」「嬉しかった」エピソードなどお寄せください！