なるざ 健康新聞

NO.29 平成 24 年 4 月

〒910-4103 福井県あわら市二面２丁目２１１番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．制度が変わりました④
2．新職員自己紹介！
3．特集：便秘対策・予防

担当：田端・谷川真

制度が変わりました ④

平成 24 年 4 月 1 日より、病院など受診した時支払う医療費の基準を定めた診療報酬、デイサービスや入所施設など介護サービスにかかる介護報酬の改定（見直し）が行われました。皆さんがご利用の医療や介護サービスのお支払額も変わっているかもしれません。おそらく各利用事業所から変更内容についてのご案内が届いていると思います。今一度ご確認ください。当事業所では、皆様一人ひとりにかかるお支払い費用に関して、重要事項説明書をもって担当者が訪問時にご説明させて頂いています。疑問等あれば何なりとお聞きください。よろしくお願いします。

新職員 自己紹介！

新しくなるざで働くことになりました理学療法士(PT)の

松本 清明（まつもと きよあき） です。

出身は富山県で、３ 月末まで鹿児島県で働いていました。なぜ鹿児島県からあわらに？という方もいらっしゃるので、簡単に自己紹介をします。北陸を離れて北陸に無いものを学び、いつか北陸の役に立ちたい！という思いから、鹿児島大学という（リハビリの学科がある大学では）一番南の大学に入学しました。卒業後、一番厳しい環境で自分を鍛えたい！と考え、奄美大島という離島の１００床の病院で働きました。その後さらに南の徳之島（世界一の長寿者の泉重千代さんや本郷かまとさんを生んだ長寿の島です）という３万人の島の離島診療所でリハビリの開設に従事しました。自分の望み通り厳しいリハビリ環境の中で様々な経験をして、リハビリ職としても人間的にも鍛えられたと思います。いわゆる離島では脳卒中、呼吸器、整形外科などリハビリに関連する病気は、何でもみなくてはなりませんでした。それだけでなく、膠原病や腎臓病、糖尿病、一〇〇歳の超高齢者など直接間接を問わず様々な背景を持つ方々と交わりました。また予防医療についても勉強し、自治体で運動指導も行いました。そんな環境で３年間鍛えた事で、病気だけでなく家での生活環境、人間関係など多方面から人間を見る目も養いました。

けれども浮かんだのは、「健康って何だろう？」という疑問です。答えは未だ進行中ですが、単純に病気が治るだけが健康ではなく、それぞれの方が自分の身体で感じる楽しさや、実感できる幸せが必要なのではないか、と考えています。そして縁あってなるざを知り、目指す理念に共感し、是非ここで働いてみたい！と今に至ります。（簡単にといったのに、長くなりましたね）そういう自分の学んだ事、働いてきた経験が福井・石川のために少しでも役立てば、と思います。みなさんそれぞれが、自分の楽しさを身体で感じ、幸せを実感できるように一緒に携わっていきましょう。よろしくお願いします！

特集：便秘対策・予防！！　悩んでいませんか・・・

便秘とは、便の腸管通過時間が正常な生理的な値(120 分)より長く、排便に困難を伴うなどの症状がみられる状態と定義されています。しかし、排便期間には個人差があり、便秘と思われがちな症状の大半が単なる腸管通過時間の増加に過ぎません。3～4 日に 1 回程度でも、苦痛を伴わない長年の習慣であれば便秘と考えなくてもいいと思います。排便間隔が 2 日でも、残便感やお腹が張った苦しい感覚などがある場合は便秘と考えられます。

対策・予防・・・