なるざ 健康新聞

NO.63　平成 27 年2月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 302 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．レスパイト入院について
2．合間に体操、合間にストレッチ！？

担当：窪田・袖

レスパイト入院について

皆様、『レスパイト入院』という言葉を聞いたことはありますか？

レスパイト入院とは、在宅療養されておられる方の入院中に、介護者の方が休息をとっていただくことで介護負担の軽減を目的とするシステムです。介護保険での『ショートステイ』と似ていますね。今回はこのレスパイト入院に積極的に取り組んでおられる『あわら病院』の紹介をさせていただきます。

あわら病院では筋ジストロフィーや神経難病などの方を対象とするレスパイト入院の受け入れを行っています。人工呼吸器や気管切開チューブをしている方や夜間の吸引が必要な方など、医療的な管理を必要とする方の対応が可能です。機能維持のためのリハビリテーションや、病状観察のための検査等を行うこともできます。

レスパイト入院を利用することによりご家族の介護負担が少しでも軽減できれば、より良い在宅療養生活を続けていけるのではないかと考えています。レスパイト入院をご利用するための理由は特に問いませんので、一度ご相談ください。

●レスパイト入院の具体的なご利用方法

お電話にて「レスパイト入院について」とお問い合わせください。

TEL. 0776-79-1212(内線 785)　　地域医療連携室 担当：杉野さん

患者様の状態をお伺いし、レスパイト入院の説明をさせていただきます。

福祉車両での送迎も行っておりますのでご相談ください。

※スムーズな対応を行うために入院前に情報提供書や看護(介護)サマリーをお願いします。

※ご利用の際は健康保険証をご持参ください。

あわら病院ホームページ及びパンフレットより抜粋

たかが体操…されど体操！！

節分は過ぎましたが寒さはまだまだ続きそうですね。

寒いと筋肉や関節もこわばりやすくなります。ご利用者様やそのご家族様の中には、毎日ラジオ体操や肩こり体操に励んでおられたり、寝る前にストレッチを行っている方もおられるようです。数回でもよいので、ご自分の調子に合わせて！出来そうな事から！生活の中で体を動かしてみませんか！？

体操やストレッチの**効果**！

- **血行**をよくして代謝や**柔軟性**をあげる
- **便秘**の予防や改善
- **姿勢を整える**
- **肩こり**や**腰痛**の予防や改善
- 精神が落ち着き**リラックス**する

注意点！！

- **呼吸を止めない**ように
- **痛みのない**範囲で

月～金	E テレ	総合テレビ　9:55～、午後 2:55～
土・日	6:25～	

月～土	ラジオ第一	ラジオ第二　8:40～、午後 0:00～、3:00～
日	6:30～	

ラジオ体操・リズム体操が毎日放送！！

テレビで 10 分！
ラジオで5分！

疲れやコリを感じたら、やってみてください。

① ギュッと力を入れ、そのまま３秒数える（息は止めない）
② スッと抜くように元に戻す

目の疲れに．．

目をギュッと閉じて、元に戻す

ふくらはぎのだるさに．．

- 足首を反らし、スッと戻す
- 背筋を伸ばして元に戻す

肩こりに．．．

肩をすくめて、スッとおろす