

菊池地域リハビリテーション支援センターニュース

Vol.4

平成12年10月より、熊本リハビリテーション病院は菊池地域リハビリテーション支援センターとして活動を開始しましたが、その後も在宅介護が強く推し進められ、地域で行うリハビリテーションが大変重要になってまいりました。

地域リハビリテーションとは障害を持つ人々や高齢者が、住み慣れた所で、そこに住む人と共に、一生安全に生き生きと生活が送れるよう、医療や保健、福祉及び生活に関わるあらゆる人々が、リハビリテーションの立場から行う活動全てであります。

当センターは地域リハに関わる人々の相談、指導を行い、少しでも住民の方々のお役にたてればという願いを持って活動しております。

今後とも皆様方の御支援の程宜しく申し上げます。

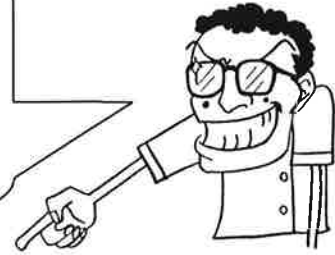
菊池地域リハビリテーション支援センター
センター長 古閑 博明



あいさつ	1
ストレスチェック	2~5
くまもとアクティブガイド案内	6~7
突撃インタビュー	8
介護保険Q&A	9
スタッフ紹介	10
研修会のご案内	11

ストレスチェック

ストレスは時には人生のスパイスとも表現されます。多少のストレスは日常茶飯事という心積もりでいることも、したたかにストレスと付き合っていくひとつの方法かもしれません。しかし、ため込んでしまえば身動きが取れなくなってしまいます。まずはため込まないことが一番です。お友達と話をしたり、スポーツをして体を動かしたりすることでも十分にリラックスはできるでしょう。



簡易ストレス度チェックリスト

あなたは今ストレスをどの程度感じているでしょうか？
気持ちを楽にして下記質問に正直に答え、「はい」の数を自己チェックしてみてください。

はい いいえ

1. 頭がスッキリしていない
2. 眼が疲れる
3. ときどき鼻づまりすることがある
4. 目まいを感じることもある
5. ときどき立ちくらみしそうになる
6. 耳鳴りがすることがある
7. しばしば口内炎ができる
8. のどが痛くなることが多い
9. 舌が白くなっていることが多い
10. 食事の好みが変わった
11. 胃にもたれるような気がする
12. 腹がはったり、痛んだりする
13. 肩がこる(頭も重い)
14. 背中や腰が痛くなることもある
15. なかなか疲れが取れない



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

はい いいえ

- 16. このごろ体重が減った
- 17. 何かするとすぐ疲れる
- 18. 朝気持ちよく起きられないことがある
- 19. 仕事に対してやる気がでない
- 20. 寝つきが悪い
- 21. 夢をみることが多い
- 22. 夜中に何度も起きる
- 23. 急に息苦しくなることがある
- 24. ときどき動悸をうつことがある
- 25. 胸が痛くなることがある
- 26. よくカゼをひく
- 27. ちょっとしたことでも腹が立つ
- 28. 手足が冷たいことが多い
- 29. 手や脇の下に汗の出ることが多い
- 30. 人と会うのがおっくうになっている



16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

合計 個

さて、結果はどうでしょう？

・チェック5以下	この検査の範囲では正常です。
・6以上10以下	軽いストレス注意です。ストレス解消を！
・11以上20以下	ストレス状態と思われます。ストレス原因を探り解消しましょう！
・21以上	重度のストレス状態です。専門医に相談してください。

ストレスそのものは決して悪いものではありません。ストレス度数が高くても上手に適応していくことができれば極度のストレス状態や病気を防ぐことはできるので安心してください。時には立ち止まってみて自分の生活を見直してみてもいいかもしれませんか？

ストレスに弱いタイプ

ストレスに対しての適応力が欠けている人とは、一体どのような人なのでしょう？
いくつかのタイプにまとめてみました。

1、まじめで几帳面な人

- ◎完全主義者で責任感も強く、努力家。
- ◎人から頼まれたら断れずに
全部自分で抱え込んでしまう。
- ◎適当な所で妥協することができない。
- ◎少しでも上手くいかないと落ち込んでしまう。



2、がんで厳格な人

- ◎何事においても人の失敗が許せない。
- ◎頭ごなしに周囲の人を叱り飛ばしてしまう。
- ◎怒りがストレスとなりストレス状態を招いてしまう。



3、内向的でおとなしい人

- ◎嫌なことでもはっきりと断れない。
- ◎仕事が終わってまっすぐ家に帰りたいのに
飲み誘われると断れない。
- ◎お腹一杯なのに残しては気の毒だと全部食べてしまう。
- ◎そのくせ後からくよくよ悩み自己嫌悪に陥ってしまう。



4、取り越し苦労の多い人

- ◎あれは大丈夫か、これはどうだろうかと
あれこれ心配してしまう。
- ◎結局取り越し苦労だったとわかって、
またすぐにあれやこれやと気になり始め
心が休まる暇がない。
- ◎不安というストレスがつきまっとうっているような状態。



ストレス解消法

驚かすわけではありませんが、ストレスが原因で起こりやすい病気もあります。主なものとして、神経性胃炎・過敏性大腸炎・自律神経失調症・円形脱毛症などがよく知られています。イライラや精神的緊張が続くと体にも何らかの影響がでてきます。

ではストレスをためずに生活していくためにはどうしたらよいのでしょうか？
いくつかの方法を挙げてみます。

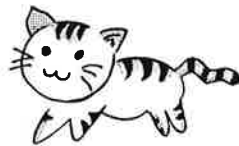
1、イメージトレーニング

目標を思い描いてプラス思考



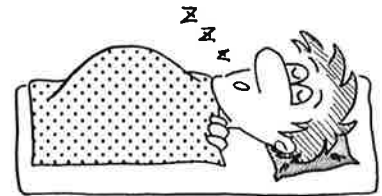
2、スキンシップ

人や動物とのふれあいで心身を癒す



3、眠る

熟睡できなくても静かに横になることで、体や脳も疲労回復



4、アロマセラピー

大脳辺縁系に適度な刺激を与え、心からリラックス

5、呼吸法

腹式呼吸を心がけ、大きく深呼吸すれば気持ちも安定

念のために、アルコールもほろ酔い程度であれば気分が良くなり一時的な気分転換にはなりますが、度を越すとアルコール依存症や急性アルコール中毒などの危険が待ち受けています。体を壊してしまっただけでは何の解決にもならないのでくれぐれもほどほどに。

自分にあった解消法を知りストレスを乗り切っていきましょう。そうすれば自信にもつながり、さらに安定した時間を過ごすことができます。

あなたのストレス解消法一体何ですか？

くまもとアクティブガイド Vol.3

皆さん、はじめまして。

有限会社ザナドゥの横山と申します。今回、菊池地域リハビリテーション支援センター様のご好意により、本誌上にて弊社製品「くまもとアクティブガイドVol.3」のご紹介をさせていただくことができました。どうぞよろしくお願ひします。



車いすガイドマップ「くまもとアクティブガイドVol.3」CD-ROM版は2000年8月に取材を開始し、2001年4月に発行されました。この製品は、従来熊本県障害者スポーツ・文化協会様より冊子として発行されていたものを、私たち有限会社ザナドゥが事業として引き継いだものです。

冊子であったVol.2までと大きく違う点は、すべての施設について写真を用いてご紹介している点です。実際に施設をご利用になる際、ご自分が利用可能な施設かどうかをご自分の目で判断していただきたいという意図があったからです。取材した施設の数も1,500件近くに上りました。最終的には1,070件ほどの掲載となりましたが、これだけの施設を写真付きで紹介するためには、CD-ROMという媒体を利用する必要がありました。

そのため、コンピュータをお使いにならない方にご不自由をおかけすることとなり、また以前は無料配布だったものが定価2,000円での販売とせざるを得ず、利用者の方々にご負担をかけること

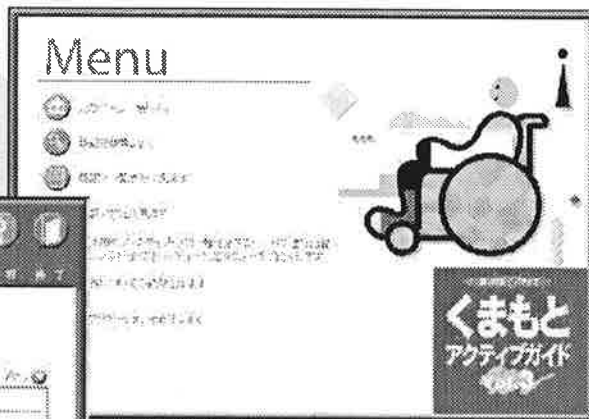
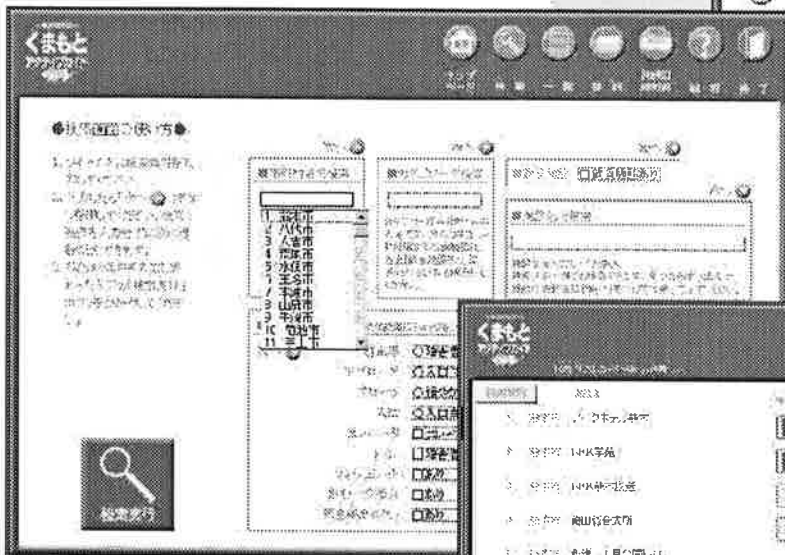
となってしまいましたが、内容的には概ねご満足いただけたようです。以前から冊子「アクティブガイド」を利用していらっしゃる方に、「これを機会にパソコンを買って覚えよう」と、パソコンを持たないまま購入していただいたこともあり

いろいろな方々のご支援もあり、この製品は平成13年度の「くまもとやさしいまちづくり賞」、「ふるさとづくり奨励賞」という2つの賞を受賞することができました。発行後すでに1年以上が経過し、この間新しく建てられた施設にはバリアフリーもしくはユニバーサルデザインのものも増えてきています。私たちは随時取材を続け、現在述べ取材施設は2,000件に迫ろうとしています。この成果を「くまもとアクティブガイドVol.4」として皆様にお届けできる日も、そう遠くはないと思います。

皆様本当にありがとうございました。

▼検索画面

地域別、カテゴリー別、設備の有無など様々な条件で検索が可能です。



▲トップ画面



▼一覧画面

▶詳細画面

写真や地図をクリックすると拡大されます。URLやメールアドレスからはリンク先をブラウザで表示したり、メーラーを起動したりできます。



「くまもとアクティブガイドVol.3」は若干の在庫がございます！
ご必要な方はこちらまで・・・

有限会社 ザナドゥ

TEL 096-349-1288
FAX 096-338-0599
〒862-8002 熊本市龍田町弓削1080-1
URL <http://www.xnd.co.jp/>
e-Mail mb@xnd.co.jp

突撃インタビュー

第2回の突撃インタビューは、今年4月に菊池地域振興局福祉課に赴任された保健師の岡本和喜子さんです。



1、自己紹介をお願いします。(趣味・特技)

初めまして！岡本と申します。(お久しぶりです！の方も...
15年前に菊池保健所に勤務していました。)
県行政の保健師として就職し25年目になりますが、福祉課は1年生で心地よい緊張感の毎日です。出身・住まいとも菊池市で、根っからの「菊池人間」です。家族は夫・子供3人・夫の両親の7人家族ですが、両親が丹精こめて作ったお米と野菜のおかげで皆元気です！趣味は読書。子育ても一段落しましたので小旅行もいいなあと思っているところです。特技なんてありませんが、周りからはよく「声が大きい」と言われます。これ特技??
こんな私ですがどうかよろしくお願ひいたします。

2、どのようなお仕事されていますか？(所属・職種)

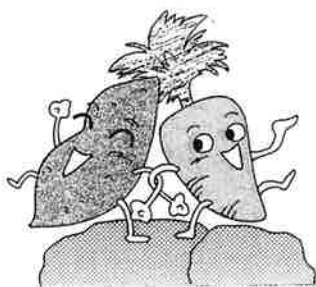
主に「老人保健」を担当しています。介護保険が開始された平成12年4月に「老人保健」業務は保健所保健予防課から振興局保健福祉環境部福祉課に移り、高齢者の方の健康づくりから介護予防・要援護対策までを一貫して推進することになりました。「老人保健」「介護保険」の実施主体である各市町村において、より効果的な事業が展開されるよう微力ながら支援を行なっています。福祉課は菊池保健所の1階にありますので、是非お立ち寄りください。

3、菊池地域リハビリ支援センターの業務に関わられての感想をお聞かせください。

支援センターの業務に関わらせていただきまだ3ヶ月ですが、スタッフの方々は、病院職員としての本来業務の多忙な中でも、支援センターとしての役割を実践するため、体制や企画・準備・実施等にかかなりの努力をしておられることがわかりました。「できるだけやってみよう！」という前向きな姿勢に地域リハビリへの熱意とエネルギーを感じております。
この支援センター業務は、高齢者の方が例え病気や障害をもって、なるべく介護を必要とする状態にならないで生活できるための対策のひとつとして、熊本県では特に力を入れていますので、支援センターのスタッフの方と共に頑張りたいと思っています。

4、地域リハビリ支援センターにどのような活動、役割を望まれますか？

地域リハビリテーションは、地域でリハビリを必要としている住民の方を中心に据えて、関係する全ての機関や職種そして地域の人たちが目的を共有しチームワークのもとそれぞれの役割を果たしながら総合的に支えていこうとするものです。そのためには、関係者のリハビリに関する資質を向上させることが求められ、その要となって活動いただいているのが地域リハビリテーション支援センターです。今後はもっと支援センターの活動を周知し、各市町村の実情に応じた支援を推進していく必要があると思います。



5、菊池のイメージはいかがですか？

菊池市の住民として手前味噌かもしれませんが、「水と緑の美しい自然」と「豊富な温泉」は最高の一言ですね。3年間ほど天草に単身赴任していて、「やっぱり生まれ育った菊池が落ち着くなあ...」という思いと、「天草の人達の暖かい人情と開放的な付き合いはすごいなあ...見習わなくては...」という新鮮な思いがあります。
もちろん、私個人の度量不足が一番ですが、山と海という生活環境から来る違いもあるのでしょうか？

ありがとうございました。これからもよろしくお願ひ致します。

介護保険Q&A

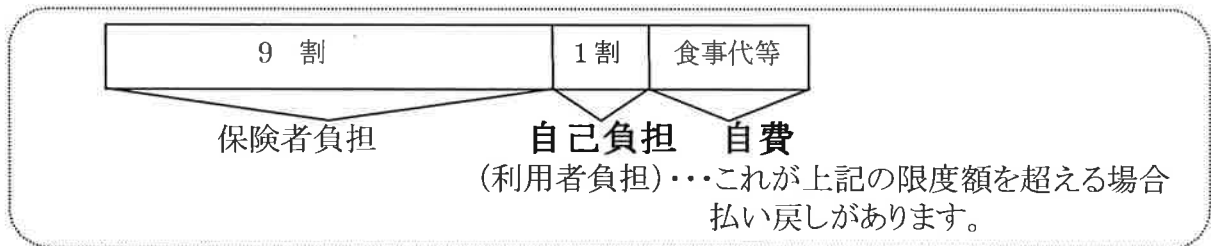
Q 介護保険サービスを使っていますが、自己負担が減額される制度はありませんか。

A 介護保険ではサービスを利用すると、使ったサービス料金の1割を自己負担する仕組みになっています。この1割の自己負担分が一定額を超えた場合、超えた額が返ってくる制度があります。(高額介護サービス費の支給)
これは世帯の所得により自己負担が減額されます。

高齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の場合	・・・最高15,000円
世帯全員が住民税非課税の場合	・・・最高24,600円
上記以外の世帯	・・・最高37,200円

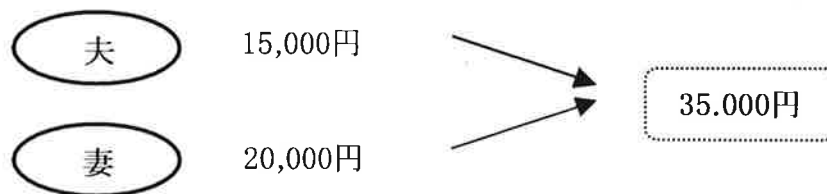
1割の利用料がこの額を超えた分は市町村より払い戻されます。また払い戻しの対象は1割の負担部分だけで自己負担部分(食事材料代金 入所中の部屋代金等)は含まれません。払い戻しがあるかどうかは市町村から各利用者へ通知されます。通知を受けた利用者は通知の書類と支払ったサービスの領収書をもって各市町村の介護保険の窓口へ提出します。

【利用料】



また、同一世帯で介護サービスを受けている人が2人以上いる場合、世帯合算も認められています。

例) 世帯全員が住民税非課税の介護認定を受けたご夫婦二人暮らしの場合



世帯全員が住民税非課税の場合・・・上限24,600円

35,000円 - 24,600円 = 10,400円 が返ってきます。

夫と妻へは負担割合に応じて按分されそれぞれに払われます。

その他介護保険施設に入所した際、**食費の補助**もあります。こちらは**高齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の場合**か**世帯全員が住民税非課税の場合**のみ対象です。こちらにも該当世帯には市町村から通知されます。ただし申請した月の分からの補助になるため、施設サービスを初めて利用される場合、市町村は利用状況を把握するのに3ヵ月かかりますので3ヵ月後にしか市町村からは通知されません。そのため介護保険施設入所開始から食費の補助を受けたい場合、市町村に自分がこの制度に該当するのか相談する必要があります。

菊池地域リハビリテーション支援センター スタッフ紹介

市町村へ現地訪問させていただく5名の担当スタッフです！8月より田代 成美(理学療法士)が新たに加わりました。

自己紹介の見方:1.氏名 2.職種 3.趣味や特技 4.自己アピール 5.現地訪問の感想



1. 河津 弘二
2. 理学療法士
3. 球技、温泉巡り
4. 最近、氷川きよしに似てると言われます！
5. 地域リハを、町の隅々まで広げていけるよう皆さんと協力して頑張りたいと思います。



1. 大田 幸治
2. 理学療法士
3. ドライブ
4. 本年度より消防団に入りました！
5. 各市町村でいつもお世話になっています。皆様が一生懸命頑張られている姿を見て大変ありがとうございます。



1. 田代 成美
2. 理学療法士
3. スキューバダイビング
4. 猫顔、猫好き、猫アレルギー
5. 皆様のお役に立てるよう頑張ります！どうぞよろしくお願い致します。



1. 四丸 美保
2. 作業療法士
3. 競馬
目指せ万馬券！
4. ♡新婚♡です。
5. 少しでも皆様のお役に立てればと思います。



1. 吉川 桂代
2. 作業療法士
3. 食べ歩き！
4. おいしいプリン・シュークリームのお店を探しています！
5. いつも心温かく迎えていただきありがとうございます。

平成14年度菊池地域リハビリテーション支援センター 研修会のご案内

期日	テーマ	講師	場所
8月23日(金) 14:00~15:00	コミュニケーションの 取り方	小林利弘(言語聴覚士)	介護老人保健施設 サンライズヒル
9月20日(金) 14:00~16:00	肩こり 膝関節痛	田代成美(理学療法士) 河津弘二(理学療法士)	介護老人保健施設 サンライズヒル
10月18日(金) 14:00~16:00	住宅改修 福祉用具	北原浩生(作業療法士) 淵野浩二(作業療法士)	熊本リハビリテーション病院
11月15日(金) 14:00~16:00	関節可動域訓練 筋力増強訓練 (パワーリハ)	市瀬郁子(理学療法士) 岡村和美(理学療法士) 木田晶子(理学療法士)	介護老人保健施設 サンライズヒル
12月20日(金) 14:00~16:00	摂食・嚥下障害 嚥下体操 栄養評価と摂食 (サンプル展示)	田中達也(医師) 小林利弘(言語聴覚士) 嶋津さゆり(管理栄養士)	介護老人保健施設 サンライズヒル
1月17日(金) 14:00~16:00	介助方法 (実技)	槌田義美(理学療法士)	熊本リハビリテーション病院
2月21日(金) 14:00~16:00	転倒予防 腰痛予防	田代成美(理学療法士) 河津弘二(理学療法士)	介護老人保健施設 サンライズヒル
3月14日(金) 14:00~16:00	レクリエーション (実技)	井芹雄治(介護福祉士)	介護老人保健施設 サンライズヒル

尚、参加費は必要ありませんが、準備の都合がありますので各研修会の2日前までにFAXにてお知らせ下さい。

一般公開講座

《肩こりとその治療》

研修会や機能訓練において肩こりについての講演依頼が多くありました。今回は、度々、テレビや雑誌の取材を受け、全国からも患者様が来院しているほどの肩こりの名医である山鹿先生に「肩こりとその治療」について講演をお願いしてあります。住民の方々にも広報をお願いいたします。

記

日時：**平成14年11月29日(金)15:00~16:00**
 場所：合志町総合センター内 文化会館 (600名収容)
 講師：熊本リハビリテーション病院
 副院長、リハ部長(リハ専門医) 山鹿 眞紀夫 先生
 参加費：無料

ご参加お待ちしております。
 住民のみなさまへの声かけお願い致します。

連絡先

菊池地域リハビリテーション支援センター

〒869-1106 熊本県菊池郡菊陽町曲手760
熊本リハビリテーション病院内

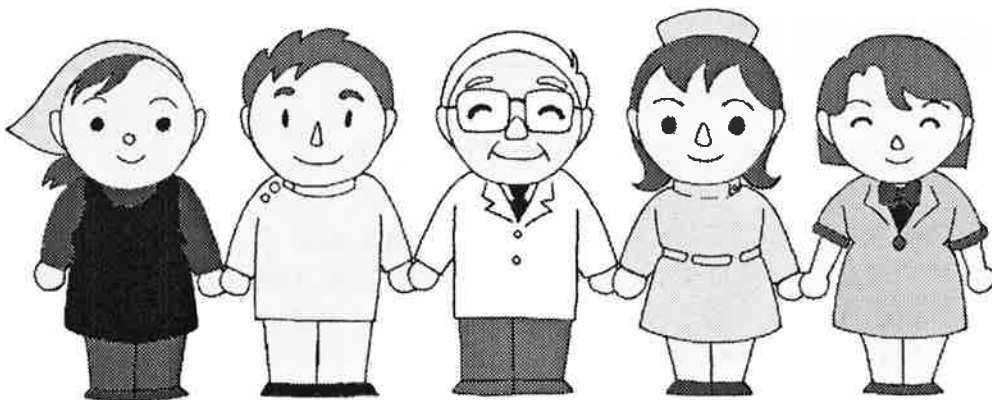
TEL 096-232-3194 FAX 096-232-3119

E-mail chiiki-reha@marutakai.or.jp

URL <http://www.marutakai.or.jp/kcr/>

ホームページ
バージョンアップ
しています
ご覧ください

電話での相談の受付は
午前9時から午後5時まで随時受けております。
またFAX・電子メールでは
24時間受け付けておりますので
お気軽にご連絡ください。



菊池地域リハビリテーション支援センターニュースVol.4 2002.7
平成14年7月
発行 菊池地域リハビリテーション支援センター

無断の使用・複製を禁じます

ニュースに登場するイラストのモデルは菊池地域リハビリテーション
支援センターのスタッフです。顔見知りを探してみてください。