

菊池地域リハビリテーション支援センターニュース

Vol.5



菊池名物たちのクリスマス

腰痛	2~5
老人医療	6~8
スタッフ紹介	9
突撃インタビュー	10
研修会のご案内	11
連絡先・編集後記	12

運動療法

腰痛

腰痛に悩む日本人は、推定で 1000 万人と言われており、一生の間に 80% の人が腰痛を経験しているとも言われています。腰痛は今や国民病と呼ばれるほどの代表的な病気と言えます。



●腰痛の原因

腰が突然痛み出すと、「ギックリ腰」という人が多いのですが、実は腰痛の原因はいろいろあります。

- ① 骨格（椎骨・椎間板・骨盤）の障害
「変形性腰椎症」・「椎間板ヘルニア」「腰部脊柱管狭窄症」
「関節リウマチ」・「圧迫骨折」など
- ② 軟部組織（筋肉・靭帯・神経など）の障害
不良姿勢による部分的な筋肉への過度の負担（筋疲労）
「腰椎捻挫(ギックリ腰)」など
- ③ その他（内臓の病気や精神的要因）
腎臓や膀胱等の内臓の病気（症状として頻尿、血尿、疝痛を伴う）
高血圧症・動脈硬化・脊柱の腫瘍・ストレス（心因性）など

腰の角度による負担の変化

体重 50kg の人の場合、各動作によって背骨の椎間板（第3腰椎椎間板）に以下の負担がかかっている。



椅子に座り、約 20° 前屈位

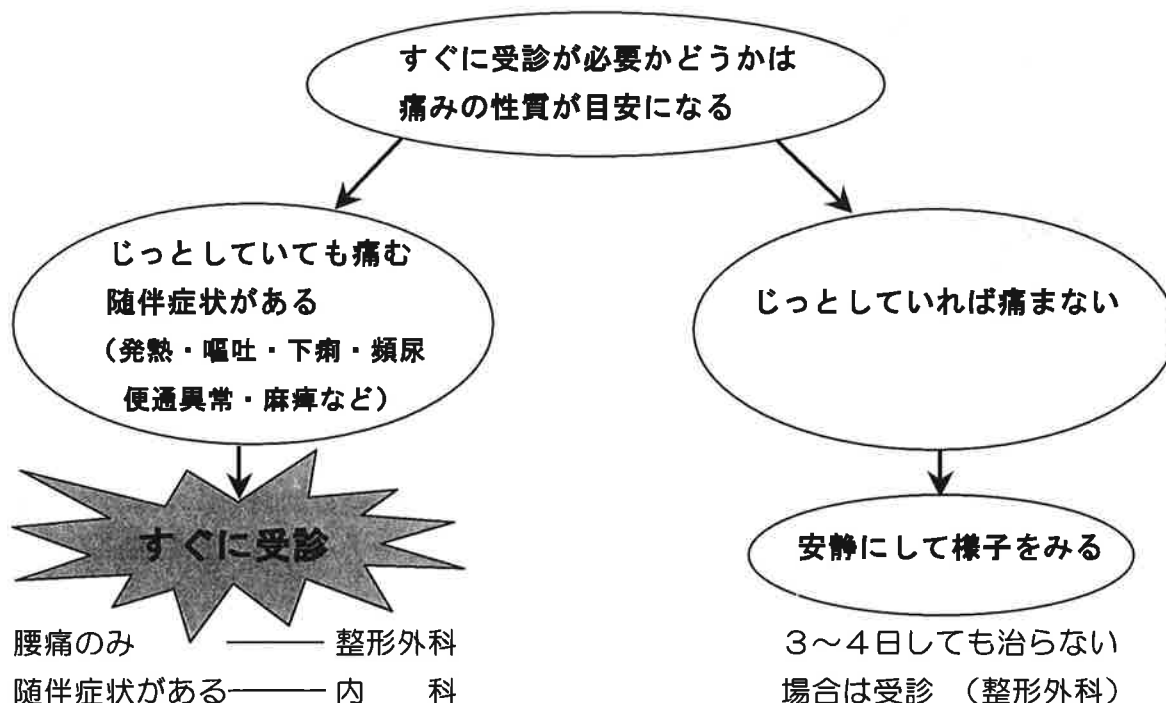


立ち、約 20° 前屈位



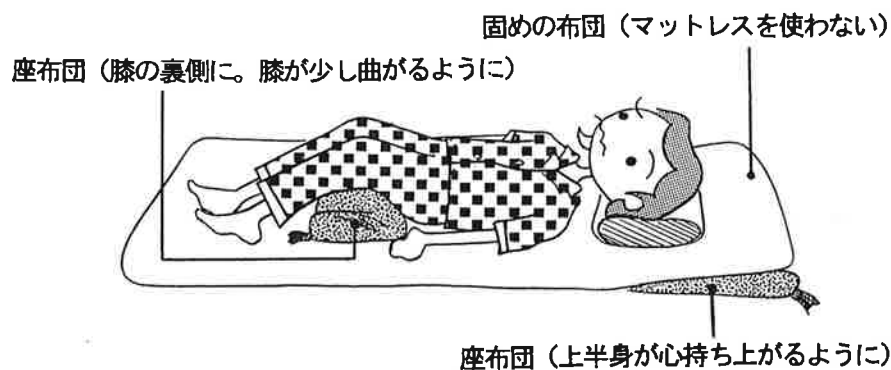
直立

●腰の痛みが起きたとき



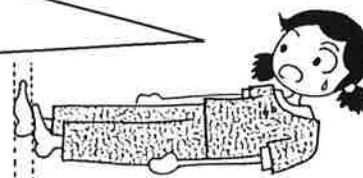
【安静にするときは】

基本は臥床安静。自分の楽な姿勢で。
痛みが強い時は鎮痛剤や風邪薬を服用



ちょっと豆知識!

仰向けに寝て両下肢の長さを計ってみると片方の足が長いことがある。これは仙腸関節が歪んで骨盤が傾く為、足の長さが変わってくるからである。

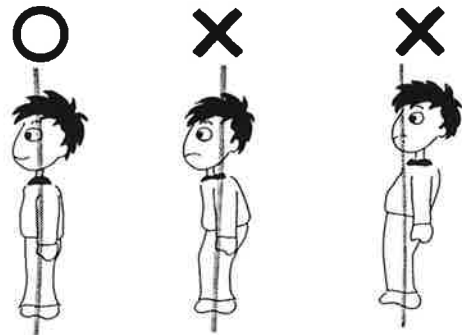


日常生活 での 腰痛予防

人間は、寝ている時は別として、真っ直ぐ立っている時が腰に一番負担がかからない姿勢です。しかし、日常生活では腰を曲げることが多くなり、どうしても不自然な姿勢になりがちであり、腰に過度の負担をかけています。

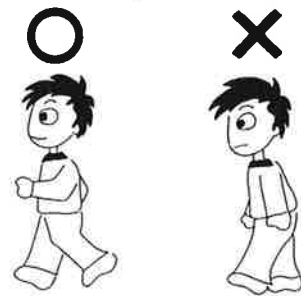
基本姿勢

顎を引き、背中・膝を伸ばし重心が真っ直ぐに足の中央にかかるようにする。



歩く

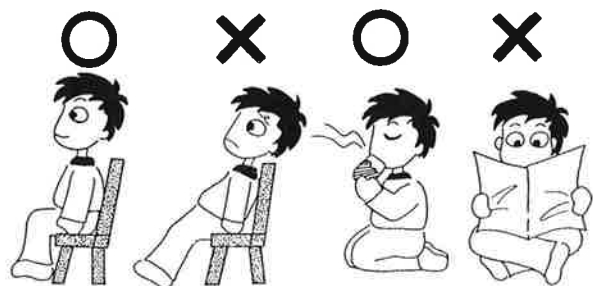
歩く時は、お腹を軽く閉め、視野を広く、踵から着地するように意識をする。



座る

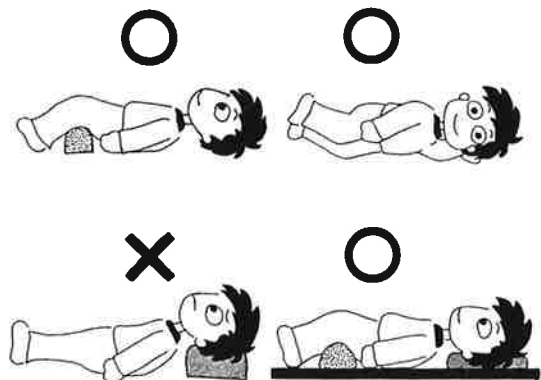
お尻を背もたれに密着させる。低すぎず、また高すぎない椅子を選ぶ。

背中を真っ直ぐにして座る。膝に痛みがなければ正座も良



寝る姿勢

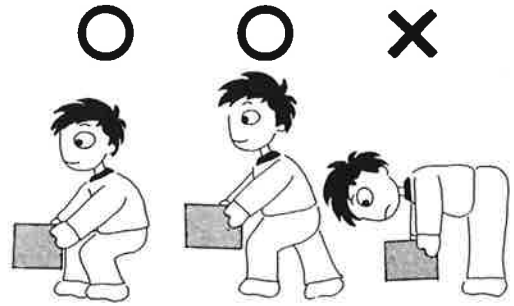
上向きでは、膝下に枕等を入れる。横向きでは、膝を軽く曲げる。高すぎる枕は、首に負担がかかる。敷布団は、やや固めが良い。



荷物を持ち上げる

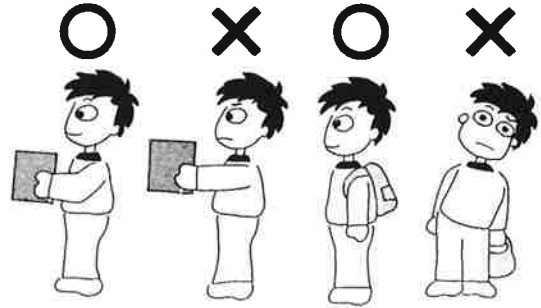
荷物に体をなるべく近づけて持ち上げる。

床からの荷物を取る時は、一度しゃがみ、片足を前に出し、立つ足の力と腕の力で持ち上げる。



荷物を持つ

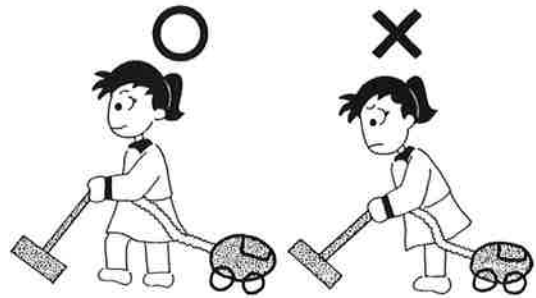
荷物に体をなるべく近づけて持つ。リュックサック等を利用すると腰への負担が軽減する。



掃除

膝を軽く曲げ、片方の足を前に出して行う。

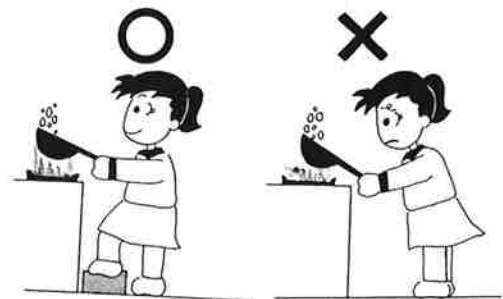
腰だけ回さず体ごと方向転換する。前屈みになりすぎないように、掃除機を調節する。



調理

なるべく調理台に近づき、真っ直ぐに立つ。

長時間立つ場合は、片足を台に乗せ安定した姿勢をとる。



食事

全体の栄養バランスが大切。

特にカルシウムが多く含まれる食品を取るように心掛ける。

お酒やタバコ、コーヒー等はほどほどに。



医療保険制度改正について

平成14年10月1日より医療保険制度が改正されました。改正後の内容を簡単にご説明いたします。

- ☆1 老人保健法の対象年齢が70歳から75歳に引き上げられました。
- ☆2 70歳以上の方の、医療費の自己負担が1割または2割になりました。
- ☆3 高額療養費の自己負担限度額が変わりました。
- ☆4 3歳未満の乳幼児の医療費負担が3割から2割になりました。

☆1 老人医療対象者について

老人保健法の改定により、老人医療対象者の対象年齢が引き上げられました。70歳以上の高齢者が前期高齢者と老人医療対象者に区分されることとなりました。

老人医療対象者と前期高齢者の比較

	前期高齢者	老人医療対象者
対象年齢	70歳～75歳未満 ただし、 ①2002年10月1日以降70歳になる誕生日の翌月(誕生日が月の初日の場合は70歳の誕生日)以降の者 ②老人医療の対象となる障害老人以外	75歳以上 ただし、 ①2002年9月30日において70歳以上である者 ②市町村長の障害認定を受けている65歳以上75歳未満の者
適用する法律と算定点数	医療保険各法により一般点数を算定	老人保健法により老人点数を算定
受給者証	高齢受給者証	老人保健法医療受給者証
薬剤一部負担	なし	なし
自己負担限度額	金額は老人医療対象者と同じだが、高額療養費制度による (高額医療費と世帯合算はできない)	金額は前期高齢者と同じだが、高額医療費制度による (高額療養費と世帯合算はできない)

- ☆2 70歳以上の人の医療費の自己負担が1割または2割になりました。
- ・老人医療受給者証または高齢受給者証に記載されてある、1割または2割の自己負担を医療機関の窓口を支払います。
 - ・医療費の負担が下表の限度額を超えたとき、申請により超えた分の払い戻しが受けられます。
- (前期高齢者:高額療養費の支給、老人医療対象者:高額医療費の支給)

【70歳以上の医療費負担】

平成14年9月30日まで

平成14年10月1日から

		外来	入院					
				医療費負担	個人の自己負担限度額		世帯の限度額	
					外来のみ	入院+外来		
一般		3.200円 (大病院は 5.300円)	37.200円	一定以上所得者	2割	40.200円	72.300円 + 1% ※	72.300円 + 1% ※
低所得者	住民税非課税		24.600円	一般	1割	12.000円	40.200円	40.200円
	老齢福祉年金受給者		15.000円	低所得者 II				
				低所得者 I		15.000円	15.000円	

- 一定以上所得者とは:各種控除後の課税所得が基準額(124万円)以上の人、およびその人と同じ世帯の人
- 低所得Ⅱとは:世帯主および世帯全員が住民税非課税の人
- 低所得Ⅰとは:世帯主および世帯全員が住民税非課税で、かつ各種所得等から必要経費・控除を差し引いた所得が0円となる生態に属する人

※12ヶ月間に4回以上高額療養費または高額医療費の支給を受ける場合は限度額が40.200円となります。

～申請について～

医療費の患者負担が限度額を超えて払い戻しを受けるときは、市町村の老人保健の窓口申請する必要があります。申請の手続きは次のとおりです。

- ①受給者が市町村の老人保健の窓口へ申請書を提出
(申請書は市町村の窓口等にあり)
- ②市町村で払い戻しの金額を計算します。
- ③患者負担限度額を超えた学が後日払い戻されます。

*自分で申請できないときは
家族や患者本人から委託を受けた方が代理で申請手続きをする事が出来ます。

☆3 高額療養費の自己負担の限度額が変わりました。

高額療養費の自己負担限度額

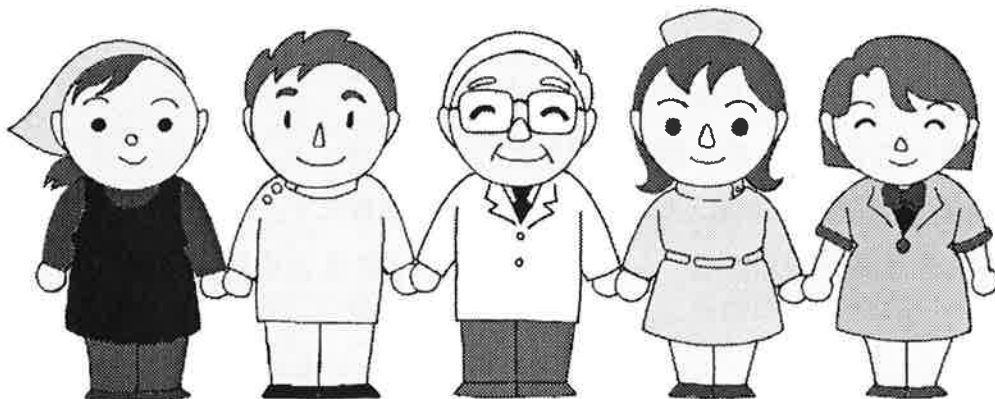
住民税課税世帯	上位所得者	139.800円 さらに、実際にかかった費用が699.00円を超えた場合には、 超えた分の1%の額を加えます。
	一般	72.300円 さらに、実際にかかった費用が361.500円を超えた場合には、 超えた分の1%の額を加えます。
住民税非課税世帯の人		35.400円

12ヶ月間に4回以上、高額療養費の支給を受ける場合、4回目からは限度額が下がります。



住民税課税世帯	上位所得者	77.700円
	一般	40.200円
住民税非課税世帯の人		24.600円

* 上位所得者とは、基礎控除後の総所得金額等が670万円を超える世帯の人



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

研修会への多数のご参加をお待ちしています！どうぞよろしくお願い致します！

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.地域リハに関わっての感想



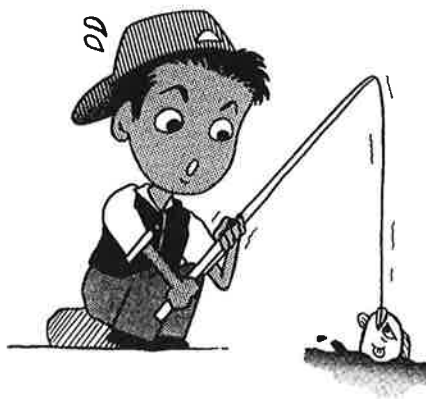
1. 植田 義美 (連絡担当)
2. 理学療法士
3. ドライブ(通勤距離往復100*o!)
4. 八代に新居を構えました。
就寝前の発泡酒と庭先でのタバコ1本が
楽しみです！
5. 相談を受けたときはとても嬉しくなります！



1. 北原 浩生 (住宅改修担当)
2. 作業療法士
3. 電気屋さんのマッサージを試供すること！
4. 毎年、服のサイズが合わないくらい順調に
太っています・・・
5. 住宅改修を担当しています。困った事があ
れば何でもご相談ください！



1. 市瀬 郁子 (広報担当)
2. 理学療法士
3. 温泉めぐり
4. 運動不足なので、冬太りしないよう注意し
ます！
5. センターニュースの作成に関わり伝えるこ
との難しさを知りました。



1. 湊野 浩二 (福祉用具担当)
2. 作業療法士
3. 魚釣り
4. 8月に船舶免許を取りました！
有明海をはじめ環境問題を真剣に考えてい
ます。
5. お役に立てる研修会開催が出来ればと思
っています。これからもよろしくお願いします。

突撃インタビュー

今回は 平瀬内科 へ突撃インタビューさせていただきました。

1. 施設の紹介をお願いします。

菊池郡合志町にあります平瀬内科医院は特に神経難病を専門とした有床診療所です。関連施設として介護老人福祉施設紀水ナーシングホーム・介護老人保健施設ひらせ記念リハビリ苑・訪問看護ピースフルステーションを併設しています。

サービス内容

平瀬内科医院(介護療養型病床17床を含む病床数19床)
介護老人福祉施設 紀水ナーシングホーム
入所(60床)・短期入所生活介護・通所介護
訪問介護・訪問入浴介護・配食サービス
介護老人保健施設 ひらせ記念リハビリ苑
入所(80床)・短期入所療養介護・通所リハビリ(20名)
訪問看護 ピースフルステーション
居宅介護支援事業所

2. 施設の方針についてお聞かせください。

脳血管障害、老人性痴呆など人間の脳をはじめとする疾患によって生じる生活障害(機能障害、能力障害、社会的不利)を克服するため、科学的介護を通じてお手伝いすることが、当施設の主な目的です。また、地域密着型の福祉・医療機関として、地域の保健・福祉に貢献できればと考えております。

<平瀬理事長から一言>

超高齢社会を迎えようとしている現在でも、脳血管障害や老人性痴呆などは、薬による治療の効果は上がりず、それに代わるのは今のところ人的な力による介護が最高の治療(法)であります。私たちは、この高齢者介護を神経難病専門医としてのライフワークと考えています。



紀水ナーシングホームのパンフレットより

■多目的大ホール
天井が高く広々としたホールでは、毎日の食事のほかにも、通所介護でのレクリエーションや、季節の行事催物などにご利用いただけます。

3. ところで高木惣吉氏と理事長さん、

部長さんをご親戚とお聞きしましたが？

インタビューに答えて頂いた平瀬理事長、松本部長は一昨年、民放テレビ1時間番組で放映された「日本を滅亡から救った男」、昨年2時間番組で放映された「すみやかに戦争終結を計るべし」～主演柴俊夫、石田えり～の主人公・高木惣吉氏(海軍少将、戦後初代内閣官房長官、作家～東条内閣を打倒して終戦工作に奔走し、昭和天皇の御聖断に大きく影響を及ぼした。高木氏の門下生には、高松の宮殿下、中曽根康弘、宮沢喜一両元首相等々があり、今日、人気歴史小説などに登場する話題の人物である。)の近い親戚とのことで歴史に興味のある方はいつでもおいで下さいとの事でした。

連絡先

平瀬内科

〒861-1112

菊池郡合志町幾久富1909-227

TEL(096)248-5227FAX(096)248-6833

ひらせ記念リハビリ苑

〒861-1116

菊池郡合志町福原3111

TEL(096)248-7100FAX(096)248-7105

紀水ナーシングホーム

〒861-1114

菊池郡合志町竹迫2224

TEL(096)248-7110FAX(096)248-4859

訪問看護ピースフルステーション

TEL・FAX(096)248-7768

平瀬会理事長の平瀬 努氏と統括本部長の松本 重石氏へインタビューさせていただきました。お忙しい中、時間を頂きありがとうございます。お二人の医療・福祉にける情熱が伝わり、私自信励まされる気持ちにさせていただきました。ご協力ありがとうございました。これからもよろしく願いいたします。(担当者)

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
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)	植田義美(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	レクレーション (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。

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/>

編集後記

気がつくと12月。年賀状を描かなければと思いながら、すでに、1ヶ月が過ぎてしまっている…。まだ準備すらしていない…。そういえば、大掃除も…。毎年ながらペース配分をと思いつつ実行に至っていない。今年も、例年にも増して、ずーっとバタバタしていた。4月からの医療法改正に伴う準備(変更点を理解するまでの再三の読み込み、勉強会)そして対応(これまた実働するとレセプトの確認などよくわからない事が多い)。世界状況的にも北朝鮮問題やテロ…。なにか歪んだ感情ばかりが見え隠れする世の中に感じてしまった。いつのまにか生活環境もだんだん窮屈になってるのかな～。せめて心の余裕だけは保ち続けたい。

では、よいクリスマスとよい年末年始をお迎えください。
また、来年もどうぞよろしくお願いいたします。 Z

菊池地域リハビリテーション支援センターニュースVol.5 2002.12
平成14年12月
発行 菊池地域リハビリテーション支援センター

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。

無断の使用・複製を禁じます