

老健あんき

(小規模・診療所併設型介護老人保健施設)



随時：見学およびご相談が可能です。
あらかじめお電話ください。

住所 名古屋市南区星崎1-123
TEL (052)821-0997
FAX (052)821-9282

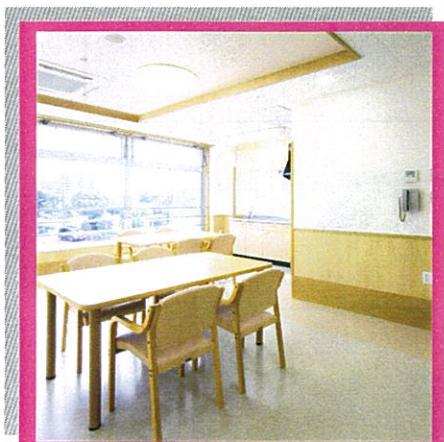
老健あんき

2008年12月に開設

名古屋市初の小規模介護老人保健施設
南医療生活協同組合星崎診療所に併設

ひだまり こもれび そよかぜ の3ユニット

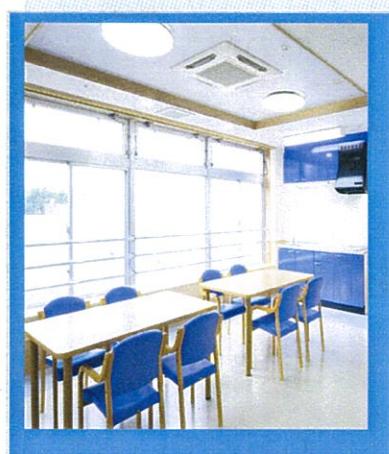
29室（全室個室：トイレ付24室　トイレなし5室）



2階 ひだまりユニット



2階 こもれびユニット



3階 そよかぜユニット

■入所経路

急性期病院・回復期病院
自宅・他施設など

■平均入所期間：71.5日

■在宅復帰率：50.0%
(2015年3月31日現在)

■入所目的

在宅復帰
リハビリ
在宅介護継続の定期入所
介護者の入院・治療
他施設待機

■退所先

自宅等
医療機関
他施設等

老健あんきサポート方針

『利用者様個人を尊重し、第二の我が家を目指し

“共に暮らします”』

□家庭的な雰囲気の中で、利用者様の思い、喜怒哀楽を大切に支援する事を心がけています。

- ・24時間シートを作成し、利用者様の個別性や生活リズムを大切にしています。

在宅復帰をめざして

介護老人保健施設に入所できる方は、
介護保険の要介護1～5の介護度認定の方

- ・ご家族に自宅での生活を聞き取り、あんきの生活も自宅での生活に近いかたちで過ごして頂いています。
- ・利用者様に目標を持って生活をしていただき、リハビリの時間だけでなく、生活の中でのリハビリも行います。
- ・ご家族との関係を築くために、現状の情報提供や日常的に話し合いの機会を持ちます。
- ・退所が近づいたら家屋調査や介護方法の指導を行い、外泊を試行したり、心配な個所と一緒に解消しています。
- ・自宅での療養か、施設入所かと迷っていたご本人・ご家族様が、ご自宅での療養を選択されると、介護者にとっても大変うれしい瞬間です。

認知症の方の対応

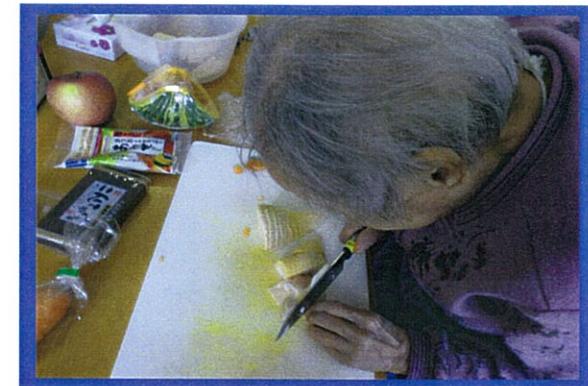
- ・認知症の利用者様は、入所されてしばらくは落ち着かない方が多い状況ですが、そんな時にも、利用者様の気持ちに出来るだけ寄り添うように心がけています。

「できるだけそばに居る、否定をしない、本人の思うようにして顶く」、などを大切にしています。そうすると長くても2週間程度で落ち着かれます。

- ・サポーターで話し合い、統一した対応をし、サポーターがどう対応しているかということを家族にお話し、協力を願いています。
- ・利用者様ひとりひとりに役割を持って過ごして顶いたり、安心できる居場所をつくり、「あんき」に過ごせるよう工夫しています。

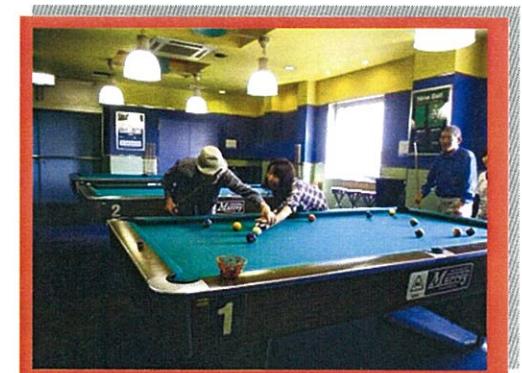
★ユニット活動★

- ・老健あんきは、出来るだけ自宅に近い環境で過ごして頂いています。食器は施設が用意したものではなく、利用者様の使い慣れたご自分の茶碗やお箸をご持参いただき、使用して頂いています。毎食ユニット内でご飯を炊き、ご飯が炊ける匂いを感じることができます。毎週水曜日の昼食は食事作りをしています。利用者様と献立を決め、食材と一緒に買いに行くこともあります。



・外出・おでかけなど

利用者様の希望に添って、喫茶店や外食（たとえば昔よく行ったお店）などに、少人数やユニットごとにおでかけし、楽しみや目標をもてるようにします。



・マイファイル

あんきでの様子をご家族様に伝える為に、利用者様ごとの「マイファイル」を作成し、お渡ししています。

～ユニット共通の年間行事～

新年会・春の遠出・夏祭り・敬老会・秋の遠出・餅つきなど

・サポーター

看護師 4 名・介護職 15 名で日常生活のサポートをしています。



ひだまり



こもれび



そよかぜ

看取り

～ひとりひとりの看取りからの学びを大切にしています～

入所されている間に状態や病状が変化し、看取りの時期を迎えた入所者様は、看取りをさせていただきます。

開所から現在までに、8人の利用者様をご家族と一緒に看取りました。

- ・「あんきで最期をむかえて良かった」と思っていただけるような利用者様、ご家族へのサポートを心がけています。
- ・お亡くなりになられた後には、カンファレンスを開き、症例としてまとめて法人内外に報告をさせていただくなど、ひとりひとりの看取りからの学びを大切にしています。
- ・ご家族が落ち着かれた時期に自宅を訪問し、生前の利用者様のお話や、ご家族の心境を聞くことで今後のケアに生かしています。

南医療生活協同組合「私の意思書」の紹介

私の意思書は、終末期になった時の医療に対する希望を記入するものです。老健あんきでは、「入所をきっかけに、元気なうちにご本人と話し合ってみませんか?」と終末期に関わらず、記入をお願いしています。更新が可能で、利用者様が看取りの時期になった時には、どうしたいのかをご本人や家族に再確認をします。

老健あんき

在宅復帰に こだわる

家に帰ろう科

あんきのリハビリは、機能訓練ではありません。家に帰っても自分の生活・人生を継続できる力(体力重視、転倒予防、尿漏れ予防、誤嚥予防、認知症予防….)をつけるように働きかけ、在宅復帰を応援します。

集団的個別療法

集団を活用した個別的リハビリ
3ヶ月を過ぎても集団の中で主体的に運動が継続できます。また退所しても自ら自主的に運動を継続される方も多いのです。



豊富な実績

97歳女性、悪性リンパ腫、腰痛症があり、車椅子で入所される。娘のいるアメリカに行きたいという思いを胸に運動、体操を行った。歩行器歩行で外出が出来るようになり、あんきを退所後3ヶ月間アメリカに滞在して、その暮らしを満喫して

頸椎の腫瘍のため四肢不全麻痺でほぼ寝たきりの81歳の女性は歩行器歩行が出来るまでになり、床からの立ち上がりや家屋改造も行い自宅で生活をすることが出来た。

右上腕骨を骨折した80歳女性は転倒の不安もなくなり、無事調理を含めた家事も出来るようになった。そして自分で生活をする自信もつき、自宅に帰って一人暮らしを継続されている。



脳幹出血で重度な四肢麻痺、複視、感覚障害が出現し、2年間リハビリ病院を転々とされるが、ADLすべて全介助の女性(48歳)が入所される。利用者の健全な機能を探し、動き方の検討や環境整備で食事はこぼすことは多いが一人で食べ、トイレは一人介助で出来、屋内は車椅子を自走し、

低肺機能で酸素を使用し、7ヶ月間病院で寝たきりの84歳女性。長期間の臥床により重度な廃用症候群の進行があったが、生活全般の活動性を向上していくことで肺機能も改善され、歩行器歩行が出来るようになり単身の生活を継続することができる。

転倒をされ肋骨を骨折してしまった90歳の女性は、人に抱まらないと歩行できなくなり生活への自信を無くしていたが、あんきの生活を通して階段を3階まで昇降できるほどに改善し、退所後も自分で体操を継続している。

2年間老健を転々とされていた単身の男性(95歳)、転倒しないように歩行と電動カートを練習して、自分ひとりで買い物が出来るようになり、無事2年ぶりに自宅へ帰ることができた。

Tel 821-0997

老健あんき

家に帰ろう科 榊原

自分の人生は
自分で責任を持って
生き抜く力をつける

老健あんきデイケア

夢
叶える場所

TEL 821-0997
あんきデイケア 柳原

目標→夢

生きがいのある生活には、専門職が決める目標ではなく、自ら叶えたい夢を意識することが大切だと思います。

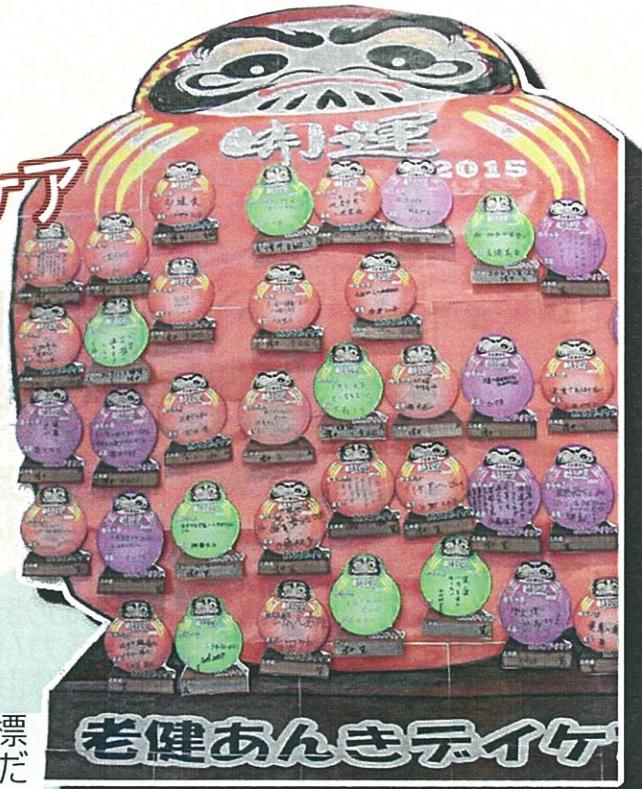
ワクワクするような 夢を持つためには

そのための仕掛けと持ち続ける仕掛けが必要なのです。

生活機能の 向上のため

自分が自分の人生にこだわりを持って、わがままが言える人ほど、豊かな人生を送る力があると思います。

自分の人生は 自分で作る 自分が責任を持って 生き抜く力をつける



老健あんきデイケ

要介護5の方でも 普通の家庭浴槽に

ご利用者の可能性を周りが勝手に決めていることも多く感じます。無理なことをさせるつもりも無いのですが、自分が希望する生活を継続する方法は必ずいくつかあると思います。

体力重視 自分で行う 頭と身体作り

運動をしても、すぐに横になる生活では意味が感じられません。疲れない身体を作りながら、心身の健康を自分で維持していく力をつけて行きたいと思っています。

平均85歳のデイですが、スタッフ一同力と知恵を出して、様々な方面より元気になる仕掛けを考え、実施しています。

老健あんきのリハビリ

あんきのリハビリは、「家に帰ろう科」といいます。私たちは、慣れ親しんだ家や友人、家の近くの道や店などそれ自体が大事な大事な財産だと考えています。だからこそできるだけ長く住み慣れた所で暮らし続けることができることにこだわりたいと思うのです。

リハビリは運動や機能訓練ではありません。不自由を受け入れながらも自分の人生は、自分で責任を持って生き抜く力につけることがリハビリだと考えています。今日の出来事もすぐに忘れてしまっても、自身の豊かな経験で判断できることも少なくありません。

ここでは、これから自分自身が生活していくための力をつけることとして

③ 体力の向上

最長 3 時間の身体や頭の体操を行うことができます。運動以外ベッドに横になるようでは寝かせるためにリハビリを行っているようなものです。家族と一緒に買い物や外食に行っても疲れないようにしたいものです。

④ 身の回りのこと

自身のことを行なうことが、自分の尊厳を保ち、身体機能を維持するために必要な活動です。

特にトイレでの排泄、普通の食事、家庭浴槽での入浴にこだわり、3 歩でも自分で歩くこと、会話のある生活、体力が衰えない活動を一緒に工夫しています。

① 役割り、居場所つくり

最近は個別的な関わりばかりが注目され、集団や社会という観点が弱くなっているように感じます。自身を囲む家族や社会、ユニットの集団があり、自分を必要とされる活動があることが健康的な生活には必要と考えます。お互いがありがとう感謝し合える集団作りを工夫していきます。

② 楽しみにつながる活動

人が身体を動かそう、活動しようと思うには、心や思いを先に動かさないとなりません。

ただ単に身体を動かしているのでは「いじめ」になってしまふのかもしれません。美味しいものを食べたい、孫に会いに行きたい、温泉に行きたいというような達成したい夢(目標)が必要です。しかし、残念ながら多くの方がその夢をあきらめていることが多いです。それではリハビリをはじめることさえできないのです。

生活不活発病

実は 1 日の臥床で減退する身体機能と、1 年の加齢で衰える身体機能とほぼ同じようです。「疲れたから横になりたい」とう訴えでも、実際は「何もすることがないから」かもしれません。「今日は〇〇しよう！」と楽しみのある日課作りを皆で考えていくたいと思います。

ちなみに 1 日の臥床で筋力は 1.5~3.0% も弱くなり、6 週間の臥床で 25% になると言われます。骨も想像以上に急速にもろくなり、関節が硬くなったり、心臓や肺の機能も低下し、疲れやすくなったり、頭もぼんやりしてきたりします。

これらは単独で起るものではなく、同時進行していきます。筋力強化のみを行っても進行は防ぐことは出来ません。生活の中で活動する機会を作ることが何よりも大切なのです。

生活の中での運動

□ 生生活動とご本人の心身機能の改善の一例

- ☆ 入浴や更衣のとき腕を反復して動かす→ 心肺機能への刺激=疲れにくい身体(体力の向上)
反対に心肺機能に障害のある人には注意！
- ☆ 洗髪時、目を閉じて自分で行う→ バランス機能の向上、肩や腕の関節機能維持・向上
- ☆ 立ったまま上着の更衣、靴の着脱→ 腕や首を動かしての動的バランス機能向上
- ☆ 立ったままでのパンツの上げ下げや靴の着脱→ 片脚立位保持運動=姿勢保持・歩行機能の向上、転びそうな時に少しでも堪えることができる
- ☆ 首を前後、左右に動かしたり、回旋させる→ 転びそうな時に立ち直りしやすくなる
- ☆ 靴下を自分で履く、足を洗う→ 柔軟性を作る=怪我をしにくい
- ☆ 早足、早い上肢の反復運動→ 転倒時、手足が出て怪我をしない反応を引き出す
- 認知症の予防について
- ☆ 会話(ご本人の話を否定しない)、誤嚥予防にも
- ☆ 良く噛む食事
- ☆ 自分の身の回りのことを自分で行う
- あんきの体操では家に帰っても続けられるようにいつでもどこでもできるものです。

あんき「家に帰ろう科」運動メニュー

	運動	基本体操	回数	転倒予防	姿勢保持・体力強化	浮腫改善	前頭葉・認知	尿漏れ予防	誤嚥予防	コメント
1	股関節ストレッチ		20秒×2	○	○					準備体操
2	腿上げ	◎	30回×	○	○					身体の奥の姿勢を保つ筋肉の力をつけます
3	足くび曲げ伸ばし	◎	30回×	○		○				脚の筋肉を動かして循環を改善させます
4	足踏みと手の協調運動	◎	30秒	○	○		○			ながら運動が頭を刺激します
5	脚を伸ばして回す	◎	5秒×5×2	○	○					特に太ももの筋肉を強くすると膝の痛みが減少します
6	両肩甲骨の上げ下げ	◎	30回×		○					肩甲骨がよく動いて背中が曲がらないようにします
7	両手上げ	◎	10回×		○					肩の上がり具合と自立度には相関関係があるとも言われます
8	号令	◎					○		○	大きな声を出すことから元気が出ます
9	号令カウントダウン	◎					○		○	大きな声を出しながら、精神機能、集中力を高めます
10	立ち上がり	○	10回×	○	○			○		生活に必要な基本的運動になります
11	片脚立ち	○	60秒	○	○					歩行能力を高めるためには必須の運動と考えています
12	おんぶに抱っこ	○	30回×		○					腹筋、背筋を鍛えて姿勢が保てるようにします
13	健脚青春	○	30回×	○		○				立ち上がりや歩行に必要な筋力を増強します
14	お馬さん	○	30回×		○					心肺機能の強化で体力の向上と、姿勢の保持を狙います
15	若ガエル	○	30回×	○				○		移動時のバランス能力の向上と尿漏れにも対処します
16	頭の体操:漢字回想法	○	30分				○		○	会話から精神機能・口腔機能の活性化を図ります
17	漢字逆唱						○			記憶力と言い慣れない単語を話すだけでも精神機能が活性化します
18	頭の体操:歌		30分				○		○	懐かしい歌で精神機能・口腔機能を活性化します
19	頭の体操:ことわざ		30分				○		○	自分の生き方や生活について考えてもらう機会にもします
20	両膝上げ			○	○					腹筋と骨盤内の筋肉の強化により、姿勢の保持を目指します
21	体幹のストレッチ			○	○					胴体をねじり、前後屈して身体を支える筋肉をストレッチします
22	肩のねじりストレッチ				○					人間の構造的弱点の一つの肩を強化します
23	肩のストレッチ				○					更衣能力維持を維持し、お洒落の気持ちも呼び起こします
24	首のストレッチ	○		○	○		○		○	バランスが崩れたときに首から立ち直るのですが硬いと軽いやすくなるのです
25	駆け足腿上げ	○		○	○					転倒しそうなときに足がすぐに踏み出せるかが問題です
26	お茶運び			○			○			役割り作りで人から承認されたり、感謝される機会になります
27	総合体操	○	30分	○	○	○	○	○	○	楽しく運動を理解してどこでも自分でできる体操で自宅に帰っても続けられます
28	歩行			○	○	○				手引きや歩行器歩行から歩行機能を取り戻していきます
29	昭和歌謡のBGM	○						○		懐かしい歌で、いつの間にか口ずさむ方も見えます。

自分の人生は
自分が責任を持って
生き抜く力をつける

