

みなりハ

医療法人芙蓉会 南草津病院

地域リハビリテーション情報誌

第31号

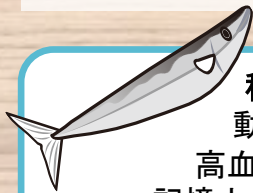
発行月2019年10月

今年の夏は大変な暑さでしたね。10月に入り、季節の変わり目で服装の調整が難しい時期ですが、風邪などで体調を崩さないようにお過ごし下さい。

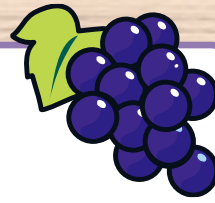
ところで、「訪問リハビリテーション情報誌」としてお届けしております「みなりハ」も第31号を迎えることとなりました。つきましては、**通所リハビリの情報も盛り込み「地域リハビリテーション情報誌」としてリニューアル**してお届けさせていただきます。引き続きご愛読のほどよろしくお願いいたします。

さて、秋と言えば、食欲の秋ですね。秋は1年の中で最も旬の食材が豊富です。みなさんは秋の食材をいくつか知っていますか？秋刀魚をはじめ、鮭、さつまいも、しいたけ、柿、梨、銀杏など、さまざまな食材がありますね。秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあるとされています。

秋の食材をバランスよく摂り、夏の疲れを癒すと共に栄養をつけて寒い冬に備えましょう！！



秋刀魚
動脈硬化
高血圧防止
記憶力低下防止



ぶどう
動脈硬化
がん予防
眼精疲労改善



柿
ビタミンC豊富
免疫力向上・風邪予防
「医者いらず」の呼び名



栗
疲労回復
便秘・肥満予防
むくみ・高血圧予防
ストレス耐性向上



しいたけ
免疫力向上
食物繊維・ビタミンD豊富
肥満防止 骨粗鬆症予防



りんご
疲労回復
生活習慣病予防
アンチエイジング
紫外線対策

【訪問・通所リハビリテーション】介護報酬改訂のお知らせ

2019年10月 消費税増税に伴い介護報酬の改定が行われました。南草津病院の訪問リハビリと通所リハビリに関しては、下記の変更がありますのでご確認の程宜しくをお願いいたします。

区分支給限度基準額の改訂

	現行	10月1日以降	単位数差
要支援1	5,003単位	5,032単位	+29単位
要支援2	10,473単位	10,531単位	+58単位
要介護1	16,692単位	16,765単位	+73単位
要介護2	19,616単位	19,705単位	+89単位
要介護3	26,931単位	27,048単位	+117単位
要介護4	30,806単位	30,938単位	+132単位
要介護5	36,065単位	36,217単位	+152単位

●訪問リハビリテーション費(要支援・要介護共通)
1回につき 290単位⇒**292単位**

●介護予防通所リハビリテーション費(要支援)
(1月につき)

【要支援1】 1,712単位 ⇒ **1,721単位**

【要支援2】 3,615単位 ⇒ **3,634単位**

●1～2時間 通所リハビリテーション費(要介護)
(1回につき)

【要介護1】 329単位 ⇒ **331単位**

【要介護2】 358単位 ⇒ **360単位**

【要介護3】 388単位 ⇒ **390単位**

【要介護4】 417単位 ⇒ **419単位**

【要介護5】 448単位 ⇒ **450単位**

み な り ハ 通 信

『畑仕事は、私にとって日課みたいなもんです！』

と話すのは、訪問リハビリでお伺いしているFさんです。主婦業と並行してご友人とサークル活動を続けて来られましたが、年初から急に屋内外で転倒回数が増えてきました。訪問リハビリ開始後、約3ヵ月が経過。家での転倒は減りましたが、自宅から30m離れた広い家庭菜園で頻繁に転ぶことが分かってきました。

もし、あなたがFさんのご家族なら、どのように声をかけるでしょうか？

【よくこけるし、年なんだから、もう畑作業はやめて！】と制止される方が多いのではないのでしょうか。

当初、担当セラピストも「転倒が多すぎる。畑は一旦中止してもらおうかな…」と思ったのも事実です。

転びやすい
動作や場所を確認



ですが、お話を伺うと、収穫した夏野菜や果実をご近所さんにあげたり、お菓子に加工してご友人にふるまうなど、地域の方々との交流の起点がこの“畑作業”にあるようです。もし、安易にやめてしまうと運動不足やひきこもりがちになり、心身ともに弱ってしまうかもしれません。

「転倒をしないように工夫しながら、何とか畑作業を継続できないだろうか・・・」

そこで、屋外歩行練習の一環で収穫作業に何度も同行し、①転倒しやすいタイミングがいつなのか？

②どのように工夫すれば予防できるのか？ということと一緒に確認し、現在も収穫を楽しまれています。

季節を感じながら農作業や調理などのモノづくり・創作活動を続けること、

地域交流やご友人との語らいを楽しむことは認知症予防にも繋がります。

「今までできていた楽しみ」を「これからも続けられる楽しみ」へ。

私たち、地域リハビリテーション課が全力でサポートさせていただきます！

みなさんも何か困りごとがあれば、スタッフに気軽に相談くださいね。

