

♥ Heart News

生活
第288号
2023.8



7月24日、4年ぶりに山口祇園祭の中日に行われた市民総踊り（音頭「大内の殿様」）に、当グループの職員約100名が参加し、暑さを吹き飛ばしました。

INDEX

- P2～3 老人保健施設ハートホーム山口②
～リハビリ在宅復帰コース～
- P4～5 自宅で過ごすためのサービス選び
～小規模多機能型居宅介護～
- P6 レノファ山口FCコラボ 無料体験会開催!!
- P7 ハート掲示板 寄付のお礼
- P8 私たちと一緒に働きませんか？



老人保健施設ハートホーム山口② ～リハビリ在宅復帰コース～



ハートホーム吉敷支店長
施設チームリーダー

老人保健施設ハートホーム山口の利用目的別8つのコース

- ①体まるっと評価コース ②**リハビリ在宅復帰コース** ③らくらく排泄コース ④健口長寿コース ⑤寒暖対策コース ⑥レスパイトコース ⑦施設・住宅評価コース ⑧生活リセットコース

リハビリ在宅復帰コースとは

急性期・回復期病院に入院されていた方が退院される際に、「リハビリテーション病院で毎日リハビリしているけど、このまま家に帰るのは…。もう少しリハビリしたい」、「家には帰りたいけど、本当に玄関を上がることができるかしら。家の中も段差が多くてこのまま帰るのは不安…」という声をよく聞きます。このように、入院中のリハビリだけでは自宅へ退院するには不安や悩みはつきものです。

老人保健施設（以下、老健）は、在宅復帰を目的に機能訓練（リハビリテーション）を行う介護施設です。ご自宅に戻るにあたり不安な点や困難な点に対して、動作面（リハビリテーション）や環境調整など、自宅に帰るための準備を行うのが**リハビリ在宅復帰コース**です。

老人保健施設の役割



■どんなことをするのでしょうか？

自宅に帰りたいという要望に対して1つ1つの不安や問題・物理的障壁を解消するため、老健に入所される際にはリハビリ職員が直接自宅に訪問します。入所時の体の動きを確認した上で、自宅環境での生活想定を行い、環境調整・福祉用具の提案・必要な動作獲得に向けてのリハビリ計画を

カンファレンスにて共有します。その上で老健での一日の過ごし方を、今後の在宅での生活リズムを踏まえ多職種と連携して「生活設計」を行います。

もちろん「歩く・階段を登る・買い物に行く」などの日常生活における基本的な動作でのリハビリテーションは並行して実施していきます。

■生活設計ではどんなことをみるのでしょうか…？

主な視点として、ADL (Activities of Daily Living: 日常生活動作)・IADL (Instrumental Activities of Daily Living: 手段的日常生活動作)の2つにより評価・リハビリ介入・再評価を行います。

(広報誌6月号のアセスメント内容も含めます)

●ADL:Activities of Daily Living(日常生活動作)とは

日常生活を送るうえで発生する「布団から起き上がる・着替える・歩く・食事を摂る・トイレに行く」といった必要な動作のことを指します。

在宅復帰のためには、さらに生活様式が左右されます。特に独居の方・ご家族と同居される方などそれぞれの家庭事情によって求められる獲得能力の基準も大きく変わってきますので、まさに個別性のリハビリテーションが必要となります。

●IADL:Instrumental Activities of Daily Living(手段的日常生活動作)とは

上記で説明したADL動作より複雑かつ高度な判断を必要とする動作のことで、「献立を考え料理をする・洗濯をする・電話をかける・公共交通機関を利用し移動する・金銭や薬の管理をする」といった動作のことを指します。これらの動作は自立した生活を送るうえでは必要不可欠なもので、独居の方にとってはこの能力次第で自宅へ戻れるかどうかの判断基準ともなります。

老健ではご利用者様の「今後の生活」についてご本人・ご家族と話し合い方向性を決定するため、必要に応じてこれらのIADL動作の獲得に対しても積極的なリハビリを行っています。

在宅で生活するには、おおむね生活動作全般の動作(食事面・排泄面・入浴面・移動面など)をご自身で行う、もしくは介助等のサービスを利用しながら生活を送る必要があります。「どこまでをご本人が実施できるのか?」「どの機能を獲得出来れば在宅復帰できるのか?」このような生活する上での問題点を専門的視点から自宅訪問や身体機能評価を行い、多職種と連携しながら問題点の解決を行います。

また、ご家族と同居される場合、ご本人の意思や希望に加え、生活に関わるご家族の希望も考慮していく必要があります。ご利用者様本人、ご家族の希望を元に環境調整(手摺やスロープといった福祉用具)を行い、在宅での「自立支援・介護負担軽減」を目指します。

■利用ケース

今回ご紹介の「リハビリ在宅復帰コース」をご利用頂いた入所例として、「自宅にて体動困難となり、リハビリ病院でリハビリを行ったが、独居に対して不安があったためリハビリを継続したい」という相談がありました。元々独居生活を行っておられた方ではありましたが、合併症の影響もあり、身体機能・認知機能面に著明な低下がみられていました。特にご本人の中で「今後の身体の衰え・家に帰った後の買い物や料理」に対しての不安が強くありました。

この場合、ADL動作の自立レベルの獲得に加え、買い物や料理といったIADL面の動作に対しても獲得し、今後の自立した生活を支えるためのサービス内容の考案が必要となります。ご本人・ご家族・ケアマネジャー等の関係者と連絡や面談を行いながら、どこまでをご本人にして頂き、どこをサービスで補うかを話し合い、決定していく必要がありました。

日々のリハビリでは、筋力・持久力・バランス力などの身体機能面に加え、買い物リハビリとし

て、「何が必要か・行き帰りの移動・物の選択・金銭面の管理・物を持ったうえでの移動」などを行っていました。

入所中のリハビリテーション

【入所時】

自宅へ訪問同行リハビリ+環境確認
身体機能状態の能力検査

【1か月目】

在宅復帰へむけての体力機能維持、改善
高次脳、認知機能リハビリテーション
(空間認知、注意力、状況理解等の応用動作)
生活コーディネーション
(日内、週内での生活リズムの構築)
運動習慣化(個別リハ-自主トレ-応用作業)

【2か月目】

在宅復帰特化リハビリテーション
屋外不整地歩行、公道歩行
運動耐容能、状況にあわせた歩行判断、歩行ペースング
応用動作 買い物を想定した荷物を持つての歩行練習
扉開閉、レジを想定した荷物の出し入れ
買い物での支払いを想定してのリハビリ

【3か月目】

生活応用動作リハビリテーション
IADL 買い物リハビリ
公道歩行・実際のお店で買い物リハビリ
サービス内容提案、調整(福祉用具検討)
退所前 在宅訪問同行調査

ご本人・ご家族・関係者とソーシャルワーカーを交えて話し合いを行い、自立した在宅生活という「自立支援」を根底に、ご本人にとって最善なりハビリプランを作成・提供・再評価、サービス内容の提案等を行っていくのが「リハビリ在宅復帰コース」です。

「リハビリ在宅復帰コース」でのリハビリ

入所時

- ・訪問・・・自宅に帰るにあたり必要な動作・能力の把握
福祉用具の検討
- ・身体機能・認知機能レベルの評価
- ・環境調整・・・居室・食堂など

身体機能評価

バランス能力:42点*
歩行体力(6分間):270m
歩行速度(3m):23秒

1か月目

- ・身体機能特化リハビリ
→筋力・可動性・バランス・耐久性・歩行・姿勢
- ・認知機能特化リハビリ
→空間認知・注意力・計算・対人交流
- ・余暇の時間の提供
→集団体操・レクリエーション
自主トレーニングの提示

2か月目

- ・自宅復帰を想定したリハビリ
→不整地歩行・公道歩行・動作訓練
(買い物・扉の開閉)



*バランス能力は立ち上がり、立位保持、座位保持、方向転換、片脚立位など全14項目を各4点満点、計56点満点で評価したもの。

3か月目

- ・実際の屋外訓練
→公道歩行・お店での買い物
- ・退所後のサービス利用について
→社会福祉士・ケアマネジャーに相談
- ・福祉用具の検討
→車椅子・歩行補助具・自宅内物品
- ・訪問・・・在宅訪問同行調査



身体機能評価

バランス能力:52点*
歩行体力(6分間):370m
歩行速度(3m):17秒

10点up
100mup
6秒短縮

自宅で過ごすためのサービス選び

～小規模多機能型居宅介護～

ハートハウス大歳
事業所長



ハートホーム小郡
事業所長



介護に関するお悩みは人それぞれですが、排泄に関することは、ご家庭での介護負担の大きな要因になることが多いようです。

ご本人の自宅で過ごしたいという望みと、ご家族の介護負担の軽減をどちらも叶える方法はないのでしょうか？



介護サービスには施設入所をはじめ、通所サービス・訪問サービスなど多種多様にあります。介護が必要になったらケアマネジャーと共にご利用者様にとって最適なサービスを考えていきます。例えば日中お一人で居ることが不安である場合には通所サービス、通所サービスがない日やご自宅での生活に不安がある場合には訪問サービス、夜間や同居のご家族が暫く家を空けるなどの心配のある方は宿泊サービス…というように、それぞれのお困りごとに応じたサービス選びをしていきます。

これらの様々なサービスをそれぞれ組み合わせでご利用することもできますが、1つの事業所で通い・訪問・泊りを組み合わせ、日常生活の支援や機能訓練を行うのが小規模多機能型居宅介護です。

小規模多機能型居宅介護のメリット

- ・24時間365日利用回数の制限なく利用できる

- ・月額定額制のため、介護保険支給限度基準額からはみ出す心配がない
- ・状況に応じて柔軟にサービスを組み合わせることができる
- ・通所は「午前中だけ」「午後だけ」など短時間の利用も可能
- ・訪問は時間や回数に制限がないため、必要な時に必要な時間利用することが可能
- ・少人数制のため、一人ひとりに寄り添ったサービスを受けられる
- ・全サービスを同一事業所で受けられるため、違うサービスであっても顔なじみのスタッフが行うので、利用者が安心できる

このような方におすすめ！

- ・環境が変化することが苦手
- ・利用するサービスによってスタッフが変わるのが不安
- ・普通のデイサービスでは長すぎると感じるので、自分が利用したい時間だけ通所を利用したい
- ・時間や回数を気にせず訪問サービスを利用したい
- ・退院後のサポートをしてほしい
- ・体調の変化が大きく、柔軟にサービスを利用したい
- ・介護者の負担を減らしたい

	各サービス	小規模多機能型居宅介護
通い	1日を通して利用する場合が多い ※短時間の場合もあり	入浴のみなど、必要な時間のみの利用が可能
訪問	利用時間、介護内容が決まっている	時間・回数・内容が各個人に合わせて利用可能
宿泊	事前に予約が必要	緊急時でも柔軟に利用することが可能



ご利用例

要介護3の方の1週間のサービス利用例

訪問 通い 泊り

	月	火	水	木	金	土	日	
0:00 ～ 6:00	朝の訪問で身支度をして、そのまま一緒に通いサービスに行きます。		朝の訪問で身支度をして、受診付き添いを行い、そのまま一緒に通いサービスに行きます。		ご家族の予定に合わせて、朝の訪問時間を早めることもできます！		泊り	
7:00		モーニングケア			モーニングケア	モーニングケア		
8:00	モーニングケア	弁当宅配	モーニングケア 受診付き添い	モーニングケア	泊りサービスから朝の支度をしてそのまま通いサービスに行きます。			
9:00	通いサービス (入浴)			通いサービス 受診付き添い				通いサービス
10:00								
11:00								
12:00		弁当宅配	通いサービス (入浴)	ご家族と外出				訪問
13:00		お弁当の宅配のみの訪問もOK！						通いサービス (入浴)
14:00								
15:00			通いサービスの利用時間は自由なので、途中で外出することもできます。					
16:00		弁当宅配						
17:00			通いサービス					
18:00	ご家族に合わせて、通いサービスから早く帰ることもできます！							
19:00				泊り	排泄介助 就寝介助			
20:00	排泄介助 就寝介助	排泄介助 就寝介助	排泄介助 就寝介助			排泄介助 就寝介助		
21:00								
～	通いサービスの送迎のついでに夕食の準備をして、服薬確認や排泄介助・就寝介助をします。				夜は毎日定時に排泄介助・就寝介助の訪問を行っています。			
23:00								

利用料金

利用料は、介護度により1か月の定額制（介護保険自己負担分）となっています。その他、食事代と宿泊代は実費負担になります。

1か月ごとの利用料金

	1割負担	2割負担	3割負担
要介護度1	10,423円	20,846円	31,269円
要介護度2	15,318円	30,636円	45,954円
要介護度3	22,283円	44,566円	66,849円
要介護度4	24,593円	49,186円	73,779円
要介護度5	27,117円	54,234円	81,351円

その他の利用料金

宿泊費	1日につき	実費
食費	朝食	495円
	昼食	330円
	夕食	660円

小規模多機能型居宅介護サービスが受けられる支店

◎ハートハウス大歳 山口市朝田751-1



◎ハートホーム小郡 山口市小郡下郷2222-3





レノファ山口FCコラボ 無料体験会開催!!



newマシンも加わりました☆

SKILL BIKE



SKILL ROW



PECFLY/REVERSEFLY



LOWROW



SHOULDERPRESS



8/12 無料体験会
(土) 10:00 ~ 18:00

※運動できる服装で室内シューズを持ってお越しください

8/13 無料体験会
(日) 13:00 ~ 16:00

レノファ山口FCトップチーム選手による

サイン＆握手会
15:00 ~ 16:00

13:00~整理券を
配布します

当日ご成約された方には、**レノファ特典**あり!

レノファレディース・
ユースの選手たちから
の指導を受けられ
ます!

キッチンカーもやって来る☆



抽選で
50名様

先着 100名様

ご来場者様には
かき氷
プレゼント!



	レギュラー会員 9:30~21:00	学割 (学生証必要) 9:30~21:00	ナイト割 17:00~21:00	送迎付きプラン 月~金9:30~16:00
利用料金 (税込)	6,000円	3,000円	4,500円	6,000円



※入会金
通常3,000円

今なら入会金 **0** 円!!

夏のキャンペーン
実施中♪

天然温泉付き!



温泉のみ利用600円
(小学生300円)
温泉回数券
11枚 6,000円



運動後すぐに手軽に
飲めるプロテインサーバー
も設置!

ご自宅まで送迎します



《送迎サービス》

月曜日~金曜日
1日3便 9:00/13:00/16:00

※詳しくはお問い合わせください

ウェルネスセンター中央
メディフィットクラブ
T083(902)5290
担当: 松村

ハート掲示板

●非通所日の移動支援サービス「ハートMover」

ハートMoverは、デイサービスが毎日行っている送迎の空き席を利用し、通所日以外の日にも積極的に外出していただけるよう、移動を支援するサービスです。現在ウェルネスセンター中央デイトレセンターと、ハートホーム山口デイケアセンターのご利用者様が対象で、無料でご利用いただけます。

今回は、実際にハートMoverを利用されている要支援1でウェルネスセンター中央あんしんホームに入居されている91歳の男性にお話を伺いました。

Q.週に何回デイトレセンターを利用されていますか？

A.2回

Q.デイトレのない日は何をされていますか？

A.友達（入居者）と囲碁をして過ごしている。たまに自宅に帰って畑仕事をしている。スーパーや自宅には、山口駅までハートMoverで送ってもらって、そこからバスで行っている。

Q.ハートMoverを利用しようと思ったきっかけは？

A.買い物に行ったり家にも帰りたいのに、移動がタクシーしかない。バスも何回も乗り換えなければならない。不便だな…と思っていたところに、いいもの（ハートMover）があると聞いた。

Q.実際に利用されていかがですか？

A.これはいいものだから使わないと損！便利だからどんどん使っている。友達にもいいものがあると勧めている。スマホ操作も簡単。職員さんも親切でいろいろ助けてもらっている。無料でこういうサービスが受けられて本当に有難い。



スマホでの呼び出しを難しそうだと感じる方もいらっしゃると思いますが、5回タップするだけの簡単な操作のみです。毎日スマホ教室も行っているのです、こちらでもご利用手順をいつでも確認できます。是非利用登録して、もっと積極的に外出しましょう。

デイトレセンターやハートMoverご利用の様子はQRコードから動画でご覧いただけます。



ハートMover



デイトレセンター

寄付のお礼

<寄付者のご紹介>

有限会社 ナースケア 様、萩山口信用金庫 吉敷支店 様、
株式会社鴻池組 様、株式会社フジタ 広島支店 様、
関門地区民生委員児童委員協議会 様



社会福祉法人青藍会へご寄付・ご協力いただきありがとうございました。このたびの寄付金については、社会福祉法人の貴重な財源として、社会貢献活動等に役立たせていただきます。

ご協力いただいた皆様のお名前はハートホーム中央・ハートホーム山口玄関に「青藍会の樹」として掲示しています。今後も、引き続きご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

寄付についてのお問い合わせは、ソーシャルファンディング課 ^{みやじ} 宮地 (T083-933-6000) までご連絡ください。

私たちと一緒に働きませんか？

勤務地：あんの循環器内科
山口市吉敷中東1-1-1

歯科衛生士(訪問診療)

「最期まで口から食事を摂る」サポートをしませんか？
高齢者の口腔ケアが中心の歯科衛生士のお仕事

■仕事内容

- ・在宅訪問診療への同行
 - ・施設への訪問、歯科衛生指導
 - ・請求業務
 - ・介護事業への指導、連携
- 訪問は歯科医師1名・歯科衛生士1名で行います。
慣れるまで先輩の歯科衛生士と同行するのでご安心ください。

正社員 ・月給 **180,200円～**

・勤務 8:20～17:30、月9日休み(1・5・8月は10日、2月は8日)

パート ・時給 **1,100円～**

・勤務 8:30～17:30 *日数はご相談ください

資格
歯科衛生士
(必須)



介護士(デイケア)

短時間で無理なく働きたいあなたへ
高齢者の自分らしい生活を支える介護士のお仕事

■仕事内容

- ・レッドコード、パワーリハビリの介助
 - ・送迎業務(AT車使用)
 - ・環境整備、付随する記録の整理PC(業務含む)
- レッドコードやマシン等を使った多様なリハビリを行います。(1コース90分短時間リハビリ)

パート ・時給 **950円～**

・勤務 8:30～13:30 *時間・日数はご相談ください

無資格/未経験
歓迎



問い合わせ先 TEL: 083-933-6000

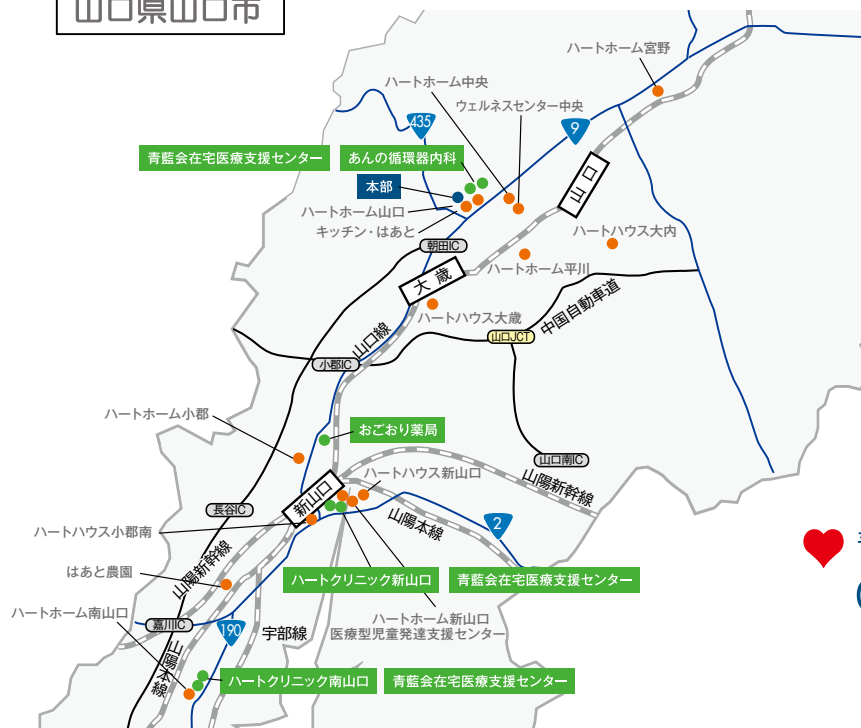
Mail: recruit@seirankai.or.jp 担当: 下釜・木下

シモガマ キノシタ



採用HP
応募はこちらから！

山口県山口市



東京都世田谷区



♥ 青藍会コールセンター
0120 (2) 81056

青藍会

