

新しいサービス提供について

みどり病院 リハビリテーション科 法人リハビリ部長 足立 明彦

すこやか診療所通所リハビリでは「生活行為向上リハビリテーション」という、新たなサービスを提供しています。

「生活行為向上リハビリテーション」とは、ご自宅等で直面されている様々な問題を解決するために、6ヶ月間集中的に行うリハビリテーションです。例えば、「家の段差がうまく上がれない」「浴槽のまたぎが上手くできない」「買い物に行きたいけど一人では不安」「料理がしたいけど出来ない」「趣味の園芸がしたいけど出来ない」などの課題について、通所リハビリ



りでの課題となっている自宅等の生活場面で作業療法士が訪問して行うリハビリを組み合わせた新しいサービスとなります。サービスを受けられる方は要支援または要介護の認定を受けている方となります。

日常生活行為の中で何か不安がある方はすこやか診療所通所リハビリの足立までご連絡下さい。

TEL058-201-0767 (すこやか診療所通所リハビリ室)



研修医ごあいさつ



総合診療専門研修医 水野 佑一 医師

初めまして！2020年7月からみどり病院に勤務し、2021年春から総合診療専門研修を始めた医師3年目の水野佑一と申します。現在は毎週月曜の午前、午後の外来診療と病棟業務を担当しています。総合

診療専門医を目指して日々研鑽しています。総合診療科というと、皆さんはどのようなイメージを持たれていますか？消化器内科、呼吸器内科と聞けば、お腹が痛い、息が苦しい時に受診する科とイメージできると思いますが、総合診療科はどんな時に受診する科でしょうか？

少し前ですが「ドクターG」という番組が放送されていました。総合診療医が実際に経験した診断が難しい疾患をドラマで再現し、どんな病気が、それがよりドラマで再現できるくらい患者さんの状況を把握し、患者さんそれぞれにとって最適な医療を提供していくことが総合診療医のイメージに近いと考えています。病気の何が生活に支障となっているか、どう改善すれば楽になるか。患者さんとの対話を通じてそういったことを把握し、実践できる医師が総合診療医です。何かお困りのことがあれば気軽に相談しにきてください！

ゴクン体操で誤嚥予防

嚥下テストをやってみよう

あごを引き、30秒間で唾液を何回の見込めるかを調べます。3回未満の場合は、嚥下機能が低下している可能性があります。首の体操、あごの体操、下の体操を行い、3か月後に再度テストをして、改善されているかチェックしましょう。

ポイント

4 ← 3 ← 2 ← 1

ぐるっと回す 横に曲げる 左右にねじる 前後に曲げる



①あごを喉につけるように前に曲げ、首の根元から円を描くように左に1周回す
①耳を肩に近付けるように、左に曲げる
①肩を動かさず、顔を水平にしながら左にねじる。同時に目線も動かし、後方を見る
①あごを喉につけるように、前に曲げる



②①と同様に右に1周回す
②①と同様に右に曲げる
②①と同じように右方向にねじる
②あごを天井に向けて、後ろに伸ばす

首の体操 (飲み込む力を鍛える)

次の1~4を2回ずつ繰り返す。

ポイント

前後・左右に出し入れ

4 ← 3 ← 2 ← 1



①下あごを前方に引き出す
③下あごを左耳方向に引き出す
②下あごを後側に引き入れる
④下あごを右耳方向に引き出す

あごの体操 (噛む力を鍛える)

次の1~4を2回ずつ繰り返す。

元気な身体と心づくりは、生活の自立力と質を高め、穏やかに生き、穏やかに老いる人生を過ごしましょう。

『お困りの方は相談して下さい』

コロナ禍で暮らしが脅かされています。医療費の負担が大変、収入がなくなった、家賃が払えない、再就職できない、電気が止められた、食べるものが無いなど多くの深刻な相談が寄せられています。

国や市町村の支援には、生活資金の給付や貸し付け、公共料金の支払い期限を延長や家賃補助、食料の支援、就職活動の支援、子育ての支援など様々な支援があります。

市町村には生活に困っている方を支援する「生活困窮者自立支援相談窓口(岐阜市058-265-3777・関市0575-23-5444・各務原市058-383-7610)」があります。また、コロナに関する相談窓口が分からない時は、総合相談窓口岐阜市役所新型コロナ市民総合案内窓口(058-214-6028)もあります。

このような窓口はあるものの、困っていても自分が申請できる制度があることを知らない、申し込み方が分からないので受けていない、すでに支援を受けたがまだ生活に困っている方もおられます。

みどり病院に相談に来られた方の中には、行政の窓口を案内してつないだ方もあります。また、市町村の相談窓口からの連絡を受けて、無料低額診療の相談や国民健康保険証の取得、生活保護の申請など、行政と一緒に支援をしている事例もあります。

みどり病院・すこやか診療所・華陽診療所・こがねだ診療所の窓口か、電話で連絡して下さい。

(連絡先は4ページの「事業案内」をご参照下さい)

いずれにしても、まずは相談する事が大切です。ご自身や知り合いで生活にお困りの方がおられれば相談して下さい。

(みどり病院 医療相談員)