



普段の会話の中で「老人ホーム」とよく耳にするけれど、実際はどんな種類があって、中身は何が違うの？透析をやっていると利用できるのかしら？そんな疑問をお持ちではないでしょうか。

大きな括りで「老人ホーム」とは、高齢者の生活を支援する施設の事です。公的施設と民間施設があり、それぞれ入居条件やサービス内容、費用が異なります。今回は、その中の公的施設を紹介します。

公的施設とは…国や地方自治体、社会福祉法人などが運営しており、比較的費用が安く、介護度が高い方や低所得者が優先されます。

❁**特別養護老人ホーム(特養)**:要介護3以上の方が対象で、終身利用が可能です。介護度の重たい方や緊急性が高い方が優先して入所します。透析の方も申込み(及び入所)は可能、と案内は出ていますが、透析時の送迎や日々の体調管理、食事面においての体制がとれていない所がほとんどで、入所が現実的な話にはまだなっていないようです。伊勢原の誠知クリニック(透析クリニック)前の特養「らの里」は、透析の方のショートステイ(短期入所)は対応しているようです。

❁**介護老人保健施設(老健)**:要介護1以上の方が対象で、入所期限は一般的には3ヶ月とされています(それ以上の入所が可能な施設もあるようです)。主に病院退院後、在宅復帰を目指すためのリハビリや医療ケアを提供します。

❁**軽費老人ホーム(ケアハウス)**:身寄りがなく、自立した生活に不安がある方が対象です。自立した方が対象になるので、介護などが必要になった場合は、次の施設を探さなければなりません。元気で安定して生活している方が入居する施設なので、透析も自分で通わなくてはなりません。

こうやって調べてみると、透析をしていると公的施設への入所はなかなかハードルが高いように思います。

自宅で生活できているということは素晴らしいことです。

皆様の健康が一日でも長く続きますよう、日々の体調管理をしっかりとやっていきたいですね。



ラディッシュ通信

25年 冬号



検査日程

	レントゲン	心電図
1月	12(月)・13(火)	26(月)・27(火)
2月	9(月)・10(火)	23(月)・24(火)
3月	9(月)・10(火)	23(月)・24(火)

🌸 透析時間を「体を整える」習慣にしませんか？

透析室担当医横田先生より



透析中の運動療法は、単に体力を維持するためだけではなく、それは、あなたの毎日を、もっと心地よく、もっと自分らしくするための大切な時間でもあります。

透析中に無理なく体を動かすことは、体と心がそっと寄り添うことでもあります。

💖 体と心の「ゆとり」をつくる

1. 🌿 **体のゆとり**：軽い運動は、血液流を優しく改善し、透析の効率をサポートと言われています。また、おとろえがちな筋力を守ること、日常生活のちょっとした動作（立ち上がり、歩行など）が楽になり、「今日は調子が良いな」と感じるゆとりが生まれます。

2. 😊 **心のゆとり**：体を動かすことは、自然と気分をリフレッシュさせ、不安やストレスを和らげる効果があります。透析の時間を「ただ過ぎるのを待つ」ではなく、「自分自身を大切に整えている」という穏やかな実感へ、心の安定へとつなげて行きましょう。

もちろん、無理は禁物です。あなたの体調や体力に合わせて、スタッフと相談しながら「これなら続けられそう」という、マイ・ペースを見つけていきましょう。

透析の時間を、自分をいたわり、明日への活力をそっと蓄える心地よい習慣に変えていきませんか。



災害委員より

11/16(日)防災訓練を実施致しました。当日は天候にも恵まれ、事故なく無事に訓練を終えることができました。ご参加いただいた皆さまありがとうございました。訓練の報告書を待合室に掲示致しますので、今回ご参加いただけなかった方々も、今後の参考にしていいただければ幸いです。

来年1月15日・16日・17日には「伝言ダイアル体験訓練」を予定しております。詳細は開催が近づきましたら掲示致します。ぜひご参加下さい。

「透析中の運動で、もっと元気に！ ～体も心も前向きに～」

【ナースより】



透析中の時間、横になって過ごしている時間を有効活用してみませんか？

この時間を活用して、運動リハビリを行うことで、体力の維持や透析の効果向上が期待できるのです。

♥️ 透析中に運動すると、こんないいことがあります！

・透析の効果がアップ！

血の流れがよくなることで、体の中のいらないものが、よりしっかり取り除かれます。

・筋肉が元気になる！

透析中はベッドでじっとしている時間が長いので、筋肉が弱くなりがちです。運動をすると、足腰の力がついて歩いたり立ち上がったりが楽になります。

・疲れにくくなる！

運動を続けることで、体力がついて日常生活での疲れが減ります。

・気持ちも前向きに！

体を動かすと気分がスッキリして、気持ちも明るくなります。生活の質もよくなります。

皆さまの健康維持と生活の質向上のために、来年より「透析中の運動」を導入していく予定です。

ご興味のある方は、スタッフまでお気軽にお声がけください。一緒に、元気な毎日を目指しましょう！

【スタッフ紹介】☆☆☆☆☆☆

理学療法士 おくだ ともゆき
奥田 知之

☆☆☆☆☆☆ 透析中の運動をサポート致します

