



「治す医療」と「支える医療」

「治す医療」とは、患者を治し施す医療のこと。救命のため患者さんの価値観や生き方を確認する時間はありません。一方で、「支える医療」とは、その人らしく生きることを支える医療のこと。病気や老化は治せなくても心身の痛みを緩和することはできます。どちらも必要で大切だと思います。

ただ今後は多死社会を迎える日本では加齢により介護や医療を必要とする人が爆発的に増えるため、「治す医療」ではなく、その人の生き方に寄り添いながら暮らしをサポートする「支える医療」はさらに必要になってくるでしょう。



(愛媛新聞 2020年11月25日(水) 四季録 たんぼぼクリニック医師・永井康徳)

人は生まれたらいつか必ず亡くなることに向き合います。
“てのひら”は、最期までその人らしくよりよく生きることを支援していく「支える医療」の進化に向き合っていきたいと思います。

職員の学会・研修会への参加(令和2年11月・12月)

- 認知症の方と家族の方の不安を少なくする対応方法
「認知症ちえのわnet」の病院での活用 (11月3日)
- 緊急企画 新型コロナウイルス感染症
～どう考え行動すべきか～(11月29日)
- 日本アロマセラピー学会(12月5・6日)

温故知新!



コロナ禍でも自己研鑽続けています♪



スタッフブログ更新中♪チェックしましたか?

てのひら訪問看護リハビリステーション HP

認知症予防のリハビリテーションについて

コグニサイズ コグニステップ

STEP 1 コグニション課題
両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。

STEP 2 エクササイズ(ステップ)課題
ステップを覚えます。
①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す
(①～④を繰り返します)
リズムよくステップします

STEP 3 コグニサイズ コグニステップ
運動しながら、脳を刺激する
ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横にステップ
※1～4を1セットとして、約10分間繰り返す。

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。
大きく動かす
1 右横に大きくステップする。
自分側
※足の動きを示す際は、自分側から見たもの(以下同様)。

拍手!
4 左足を元に戻す。ここまでが1セット
3 左横に大きくステップして、拍手する。
大きく動かす
2 右足を元に戻す。

まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の数え方(例「13」からかぞえ始める、数を引ながらかぞえる、など)を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろいろな方法で楽しめます。

コグニサイズでは、運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳への刺激を促すことが期待できますが、これだけで認知症が予防できるわけではありません。普段からの食生活や睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心がけることも重要です。

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター リーフレットより

コグニサイズをご存じですか?

コグニサイズとは?

「コグニション(認知)」と「エクササイズ(運動)」を組み合わせた造語。脳とからだの機能を効果的に向上させることを狙います♪

結構難しいので大勢ですると笑顔のタネになるかも!?



WAHAHAHA

【発行元】てのひら訪問看護リハビリステーション
 【事業所番号】3960190472
 【住所】〒780-8081 高知県高知市若草町16番5号A棟
 【TEL】088-821-9668 【FAX】088-821-9667

