

浜りハ通信

26年1月1日
③号発行

あけましておめでとうございます！2014☆

新年あけましておめでとうございます。旧年中は、多くの方との出会いがあり、またご支援・ご指導していただき事業所全体としても、職員1人1人としてもとても充実した一年になりました。本年も、浜通りで切磋琢磨していき、理念にも掲げている「地域に根付くステーション」を目指していきます。引き続き、本年もよろしくお願いたします。また、皆様にとっても幸多き一年でありますように。

浜通り訪問リハビリステーション理念

- ① 私たちは、訪問リハビリテーションを通して、いつまでも住み慣れた地域で尊厳のある自立した生活が送れるよう支援します。
- ② 私たちは地域ケアチームの一員として、医療・保健・福祉・地域住民と効果的連携を密に図り、地域のニーズにこたえ続けます。
- ③ 私たちは、地域福祉に貢献し、地域の皆様方の保険医療の向上、健康・福祉の増進・予防を図ることで地域に根付くステーションを作ります。

健康コラム 糖尿病と運動について

糖尿病予防・重症化予防に欠かせないのが、「食事」と「運動」です。今回は、なぜ運動が血糖コントロールに効果があるのかについて記載します。



食事をすると・・・

- ・インスリン分泌↓
- ・インスリン抵抗性↑
(インスリンが筋肉や肝臓で正常に働かず、血中ブドウ糖取り込まずに高血糖になる)

運動をすると・・・

- ・肥満などの生活習慣病の改善
- ・**運動だけに特化した効果がある！**
- ・**インスリンの分泌が少ない人でも、糖の取り込みが良くなる！！**



運動療法にはいくつかポイントがあります。次回は、ポイントをお伝えします☆



Let's 連携

利用者様を取り巻くサービス（通所リハビリサービス・訪問介護等）が増えれば増えるほど、連携をとることが難しくなりますが、利用者様の早期自立支援が図れるよう、積極的に連携をとっています。

- ・車椅子の移乗方法がうまくいかない
- ・呼吸介助がわからない
- ・歩けるのかどうか不明

というような疑問にもお答えします！もちろん、私たちからの発信も行いますが、「わからない」「こうしてほしい」などのご要望・ご意見いただければと思います。

