



新年明けましておめでとうございます

いよいよ平成28年は近隣の市町村でも総合事業の開始、医療では診療報酬改定の時期を迎えます。2025年の地域包括ケアシステム構築へ向けて、専門職が地域へ出ていく準備を私たちは進めています。当社だけの損得を考えれば数多くの専門職を集めることは多大なコストになるため不適切だと捉えられるかもしれませんが、未来を考えたときには



EMIAS | To manage personal health and wellness  
Smile Spito

EMIASグループ代表  
松井 亨 (中央)  
Smile-4331 センター長  
中村 智哉 (右)  
Spito-4331 所長  
武藤 勇志 (左)

会社を社会全体のモノにしておかなければなりません。これから突入する未曾有の時代に、私たちEMIASスタッフは「まっさきに挑戦していく」思いです。「まっすぐなサービス」をいつまでも忘れずに、本年も私たちEMIASグループをよろしくお願ひ申し上げます。

ちょっと!

知っ得リハビリ 「笑顔は寿命を7年延ばす!」の巻

アメリカでは、医学だけではなく心理学などの研究分野からも健康問題に関して様々な発見が相次いでいるようです。そうした研究の一つに「笑顔と健康の研究」があり、今回はその結果をご紹介します!



笑顔と健康に関する研究は、シカゴの臨床医カーマイン博士によってメジャーリーグの選手を対象に行われました。目元で本当に笑っている選手は笑顔なしの選手より7歳も寿命が長かったそうです。面白いことに作り笑いでも笑顔なしの選手より寿命が延びていました。つまり、笑顔でいる事と健康には深い関わりがあるんですね。

前回のコラムでタバコを吸わないと寿命が約5年伸びるとお伝えしましたが、笑顔はタバコよりも寿命への影響が高い可能性があるのです。私たちスマイルは「〇〇〇」のコンセプトを掲げ、リハビリという手段で人々を笑顔に導いています。お手元にある名刺の裏面を覗いてみてください!

Renewal  
ホームページリニューアル

お待たせしました! スマイルのHPが新しく生まれ変わりました! スマホやタブレットでも見やすくなるよう改良しましたので、ぜひ覗いてみてください!! 新着情報も随時UPしていきますので、お見逃しなく!!

光の森 リハビリ 検索

地域活性化プロジェクト  
ジャムカフェ ~ あなたのまちには私たちがいます ~

20を超える医療介護機関と民間事業者が集まり、当グループ主催で地域イベントを行いました。当日は約200名の人々が来場され「安心して暮らせる町がここにあること」や「こんな素敵な仕事があるんですよ」ということを多くの方に知っていただき、年配の方から子供まで大盛り上がりでした。



EMIAS | To manage personal health and wellness

Take Free  
**SMILE+SPITO** 2  
スマイルスピット マガジン magazine 2016.01

住み慣れた「町」で、  
安心して暮らす生活

スミレオリジナル「卒業型予防サービス」とは?  
念願のデイ卒業  
ご利用者様レポート「諦めない気持ちとその可能性」

冬の入院予防テクニック  
自宅で出来る予防トレーニング  
目標達成!! 閉じこもりから10年ぶりの外出!!  
~生きがいを獲得された生の声~

通所介護・介護予防  
光の森リハビリセンター smile

熊本市北区龍田町月削 867-1  
TEL.096-338-1060 FAX.096-338-1061  
E-MAIL. reha\_smile@emias.jp



訪問看護・訪問リハビリ  
光の森リハビリステーション Spito

熊本市北区武蔵ヶ丘7丁目4-10  
TEL.096-273-6404 FAX.096-273-6405  
E-MAIL. reha\_spito@emias.jp



## 介護保険がおりなかった方、もしくは卒業された方へ。

### スマレオリジナル「介護予防システム」とは!?

元気な人は、続けているみんなで作り出す運動習慣。元気な人は、続けているみんなで作り出す運動習慣。



新設!

介護保険非該当の方へ

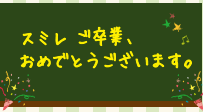
要支援 要介護の方へ  
スマレの介護予防事業 (介護保険でサポート)

二次予防事業の受託開始 (公費事業でサポート)

「健康」という自己投資を続ける方へ

健康維持のための一次予防 (インフォーマルサービス)

介護保険非該当の方々から数多くの要望に応えるため、12月より二次予防事業の受託を開始しました。現在でもインフォーマルサービスとして弊社独自の一次予防サービスがあり、介護保険認定に該当しない方や以前は要支援だったという方が自らの健康投資としてサービスを受けられています。この度、そちらのサービスの利用者様に加え、より幅広い対象の方々に取り組みで頂ける体制のご準備を致しました。まずはお近くのささえりあ、もしくは当事業所の担当者(理学療法士・中村)へご相談ください。



### 2年5か月のこつこつ貯筋

ご実家で一人暮らしに不安を感じられ、ケアハウスに入居されていたスマレのご利用者様が、このたびスマレを卒業されてご実家に戻られる事になりました。スマレを利用された当初は、階段を上ってケアハウスの居室に行くのにもつらさを感じられていました。スマレに通われて2年5か月のあいだ、少しずつ体力をつけられ貯筋をコツコツ貯められました。その結果、スマレではエアロバイクとウォーキングマシンをそれぞれ30分間行うなど、体を動かす事に

自信をつけられていました。一人暮らしを考えると気が付かなかったのは、息子様からの旅行のプレゼントだったとの事。バスに乗って一人旅をされた経験が、一人で活動することへの自信となり、その後は何度も新幹線を使ってご実家へ足を運ばれました。

そして、ついに今年の夏からの一人暮らし再開のために晴れてスマレをご卒業となられました。これまで貯筋がご方の健康寿命を支えてくれるはずですが!! 卒業されるのはとても寂しいですが、笑顔で自分らしく過ごされる事を心より願っています。



▲卒業時の様子

現場の声、お届けします。

## ご利用者様インタビュー

### 『自分の足で歩いて、好きな場所へ出掛けられるようになりました』

スマレ利用を開始された頃は、仰向けに寝ることも困難な程全身の関節が固まっており、車椅子中心の生活を送られていました。スマレを利用され2年、地道なリハビリを継続され、現在はご自分の足で「立ち」、「歩く」、「階段を昇る」までに回復されました。

大きな転機となったのは、今回、義肢・装具のプロと連携し、オリジナルシューズを作成したこと。それまでは歩行する際に必ず支えが必要でしたが、シューズ完成後は支えなしで杖1本の歩行が

できるようになりました。外出先に制限がなくなり、家族と一緒に外食や旅行など楽しい生活を送られています。これも地道なリハビリの成果と、どんなことにもチャレンジする熱い気持ち、義肢・装具のプロと連携し、装具のプロが手を組んで生まれた化学反応によるものと思われす! あきらめないことの重要性を我々も再認識させていただきました!



## 10kmへの挑戦!

in 合志市ウォーキング大会



### 目標達成の瞬間に立ち会える喜び

今回挑戦された方は去年5キロコースを完歩し、今年は10キロコースを目標にされていました。参加する前は少し不安と仰られていましたが、スマレで毎週汗を流し10キロ歩ける体づくりに励まれました。

いよいよ当日、体力的には問題なかったものの、中盤に襲ってくる下肢の筋肉の疲労。スタッフが後方からその歩行状態を把握し、アドバイスをすることでより負担のない歩行をすることができ、ご友人との会話も楽しみながらゴールすることができました! スタッフが、これから



安心しての言葉も頂き、笑顔でゴールをしたその姿はとても輝いておられました!一緒に参加したこと次なる課題も現地で発見する事ができ、更なる目標に向けた取り組みを具体的にすることもできました! また目標達成の瞬間に立ち会えた喜びは、私たちにとても大きな財産となりました! これからもスマレはご利用者の目標達成を応援し、今回のように立ち会える機会をより増やしていきます! さあ、あなたの目標は何ですか?



▲義肢・装具のプロとの連携により、支えなしで杖一本での歩行が可能に。

## New Face !!

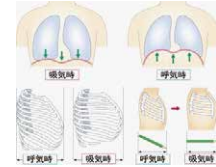
9月からスマレに入職した瀬上 恵梨です。スタジオエクササイズを中心にスマレを明るく元気に盛り上げていきたいと思っております!

リハワーカー フットネスクオリティインストラクター セのうえ 恵梨  
介護予防運動指導士 資格保持者 瀬上 恵梨



## 冬定番! 12~2月は圧倒的に肺炎が多くなる季節です。やはり一番怖いのは入院 (><)

### ポイントは「呼吸筋」と「唾液腺」



肺は空気の出し入れで伸びたり縮んだりするよう思われがちですが、肺自体には収縮機能はなく、呼吸は横隔膜や呼吸筋と言われる呼吸をサポートする筋肉によって行われています。また唾液が少ないと粘膜炎の保護が不十分となり感染しやすい状態になってしまいます。つまり「呼吸筋と唾液腺を鍛えておく」と肺炎になりにくい! のです。

呼吸筋 リハビリ トレーニング

看護師 感染症予防

STOP入院! 肺炎予防



### 1 呼吸筋トレーニング

呼吸筋は内臓に近い場所にあるので、よく耳にするような筋力訓練では鍛えることが難しいです。そこで効果的なのが「腹式呼吸」。口から息を吐くときにしっかりとお腹をへこませることで、息を吸うときに鼻から一気に空気が入りお腹が膨らみます。そうすることで呼吸筋をまんべんなく使用することができるため、呼吸筋のトレーニングには非常に効果的です。



Point: 両足は両肩程度に開き、ひざを立てる。 お腹の上に手を当てて、息を吐いたときにお腹がへこみ、息を吸ったときにおなか膨らむ感を手で確認する。

### 2 唾液腺トレーニング

1 口を開け、舌を出し上下左右に動かす。  
2 口を開き、口の中から舌でほうろひ線をなぞる。  
3 「イー」「ウー」とはっきり発音するつもりで繰り返し声を出す。



上の唾液腺トレーニングを繰り返し行うと自然と唾液が分泌されます。筋肉を動かすことにより唾液腺が刺激されるためです。また他にも普段からよく人と会話をする方は唾液の分泌量も多いですが、口を大きく開けてはっきり話すようにするとより効果的です。階段を昇るだけで息切れがする、最近よく口が渇くといった事があればご相談ください。

### 3 口腔ケアで感染症予防

冬場は、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などが流行する季節です。冬はのどや鼻の粘膜が乾燥して傷む為、ウイルスなどが体内に侵入しやすくなります。又、誤嚥性肺炎は食べ物や口腔内の細菌が誤って気道に入ってしまうことが原因です。高齢者においては睡眠時に無意識下で唾液を誤嚥することもありますが、口腔ケアでお口の中を清潔にすることで感染予防になります。私たちが、訪問時にお手伝いしていきます。



## ご利用者様 訪問レポート



サービス利用前はほとんど外出することもなく、閉じこもりの生活を送られていたご利用者様。足元がふらつくことで歩くことへの不安が強かったように「昔は一人でよう散歩して歩きまわったけどな...」と残念がられていました。そんなご利用者様が

目標であった「一度行ってみたい公園」まで、歩いて散歩が出来るようになりました! きっかけは「10年ぶりに自分の力で外出したい」という思いから。帰りの道ので、「昔もこやって紅葉を眺めようだった!」、嬉しそうに笑われたのが印象的でした。

公園の次には、初めてのコンビニにも挑戦!お弁当と大好きなお菓子を買いに外出することが出来た! 次の目標達成に向けて現在も、ずびとぶ出かけています!

## New Face !! 心強い仲間が入りました。

佐賀県出身で4年前に熊本に came ました。たいぶ熊本も自然と出るようになって慣れてきたと感じています。私は人とお話をすることが大好きです。まだまだ知らない熊本もあるのでぜひ教えてください! また訪問でお邪魔した際にはたくさんのお話を聞かせてください。どんな事でも大歓迎です!ご利用者の方とたくさん笑って、楽しみながら色々な目標達成のお力になればと思います。よろしくお願いします!



作業療法士 リハビリディバイザー 宮地 翔子 みやち しょうこ

9月よりスピットの一員となりました。今年4月に埼玉県から越してきました(実家は玉名です...)。2人の男の子に手を焼いている母ナースです。埼玉県では2年半ほど訪問看護を経験させていただきました。訪問看護を始めた当初、最も難しかったのは利用者様はもちろんご家族様への様々な配慮やご利用者様を取り巻く環境を知る事が必要だったことでした。それまでの看護師生活では改めて考えたことのない部分でしたので、まさに目から鱗。私の看護師としての考え方を広げてくれる経験でした。ご利用者様が、親しんだ地域・お家・ご家族・ご友人と不安なく生活できるよう、微力ですがお力になれたらと思っております。



訪問看護スタッフ 正看護師/アロマアドバイザー 増田 操 ますだ みさお