

## “またやりたい！”を支援する 「ぐっどライフクラブ」のご紹介

以前やっていた趣味や、病気で出来なくなってしまった趣味、やってみたいけど一人では難しい活動はありませんか。趣味活動が出来なくなることで、自宅に閉じこもりがちになったり、認知機能低下が進行してしまう可能性があります。

そこで、当通所リハビリでは、ご利用者様を対象として、趣味や、活動を日替わりで行える機会を提供する「ぐっどライフクラブ」という、新しいグループ活動の取り組みを始めました。興味関心チェックシートを用い、その人の関心のある活動の聴取を実施しています。その結果をもとに、行ってみたい活動・製作等を**自分で選択**し、通所リハビリ利用時に活動を行うというものです。



現在、書道や、作品制作等、8種類の活動があり、他利用者様や、職員とともに、多種多様な活動を体験・実施できます。一人では活動が難しい方も、他の方と一緒にあれば、楽しく活動に参加が出来ています。この活動は、強制ではなく、行いたい活動を自身で選択をして参加して頂けます。

また、グッドライフクラブの書道に参加するために、自宅で使用していた硯を持ってくる等、積極的に活動に参加されている方もいます。

この活動が、生活にメリハリを与え、離床時間が増える、外出への意欲向上、人との交流が自然と広がり、認知機能改善への効果も期待できます。また、「楽しかった」という体験や、「できた」という自信に繋がり、更なる活動意欲が引きだすことができます。

今後、活動の種類を増やしたり、利用者様の声を取り入れた新しい活動を考えていこうと思います。

## ■ 医療法人 関越中央病院

入院だけでなく外来リハにも対応しております。  
主治医にご相談ください。

### ▶ 施設基準

心大血管疾患リハビリテーション料 I  
脳血管疾患等リハビリテーション料 I  
廃用症候群リハビリテーション料 I  
運動器リハビリテーション料 I  
呼吸器リハビリテーション料 I  
がん患者リハビリテーション料  
摂食機能療法



## ■ 通所リハビリテーション関越中央

1~2時間の短時間通所リハ、6~7時間の長時間通所リハを行っております。  
相談員業務をリハ職が行うことにより、利用者様に合わせた最適なプランを提案させて頂きます。

## ■ 訪問リハビリテーション関越中央

病院で急性期リハを学んだ職員が対応することで、心臓・呼吸に問題のある利用者様も安心してご利用頂けます。



空き状況	月	火	水	木	金
短時間型通所リハ 1クール 9:00~10:15	○	○	○	△	○
短時間型通所リハ 2クール 10:30~11:45	△	△	○	△	○
長時間型通所リハ 9:00~15:15	○	○	○	△	○
訪問リハビリ 13:00~17:00	○	○	○	○	○

○：受け入れ可能 △：要相談 × 受入困難

〒370-3513 群馬県高崎市北原町71

TEL : 027-373-5115 (代) FAX : 027-372-2829

アドレス : reha@kan-etsu-hospital.com

### ひとことコラム 第75回

#### 「きのこを食べると死亡率が下がる」

きのこを食べている人は、人種・性別・ライフスタイル・カロリーや栄養素摂取・喫煙・アルコール摂取など、きのことは別の要素による影響を除いたうえでも、**死亡率が優位に低い**とされています。

きのこ特有の抗酸化成分「エルゴチオネイン」が関与していると考察されており、活性酸素を消去する可能性が示唆されています。スウェーデンの研究では、エルゴチオネインの血中濃度が高い人ほど死亡率が低いと報告されています。

**ヒラタケ、エリンギ、ブナシメジ**に多く含まれているそうです。キノコパワーで、元気な一年を過ごしましょう。

出典：アメリカ人成人におけるきのこ摂取量と全死因死亡率および特定原因死亡率の関連