

Humanness

～その人らしく生きるために～



社会医療法人 関愛会 在宅リハビリテーション通信 2016年

【秋号 vol.4】

亀塚古墳



地域に出向くりハビリテーション



亀塚古墳資料館の館長より説明

坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木



坂ノ市もみの木
中重度のご利用者様も社会参加!



調理プログラム



以前の職場へ訪問してみました!

坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木

地域との関わり



自己研鑽

関の鯛つり踊り大会に参加!



関愛会 在宅リハビリテーション室

氷川きよしのコンサートに行ってきました！



夢は叶う！

身体機能の向上から「活動」「参加」へ



「グランシアタである氷川きよしのコンサートに安全に行くことができる（移動は車椅子）」という目標を達成されたOさん。

平成25年12月に回復期病院を退院したときの移動方法は、車椅子であり介助レベルでした。少しでも歩けるようになればという状況であったため、コンサートへ行くということへアプローチすることになるとは思っていませんでした。



昨年度の担当者会議であがった「氷川きよしのコンサートに行ってみたい」という目標。病気になる前は、東京の日本武道館まで行ったこともあるほど、氷川きよしの大ファンでした。

事前にチケットの手配やどのような方法で会場に行き、付き添いはどうするのかなど、担当の介護支援専門員（ケアマネ）が率先して動いていただき、体制を整えることができました。理学療法士としては、グランシアタにお願いし、環境チェックを行いました。また席が一般席ということもあり、段差がある場合はどのような介助で移動するのかなども確認をし、実際にもみの木の訓練用階段で模擬的な動作練習なども行いました。



また坂ノ市もみの木のホール内での取り組みとして、氷川きよしオリジナルのうちわの作製に取り組みました。実際にちょっと大きくてうちわを振るには大変そうでしたが、事前に立位でうちわを振る動作確認なども実施してきました。

リハビリテーションは、「全人間的復権」です。

関愛会在宅リハビリテーション室の各事業所では、その人らしく、楽しく、住み慣れた地域で役割を持って生活をしてもらえるような個別性のあるリハビリテーションに取り組んでいきます。



こうざきもみの木便り 第4報

発行日 :2016年11月1日
編集・発行:こうざきデイケア・リハビリ
テーションターもみの木
報担当 山之上・戸山
電話番号:097-576-1212
FAX番号 :097-576-1808
E-mail:mominoki_reha@yahoo.co.jp

「人生活き生き道場」残暑祭りを行いました！

残暑祭りも毎年恒例の行事となりました。年々飾り付けが派手になり、来所されたご利用者様が楽しい気分になるよう飾り付け、お祭り気分を盛り上げています。たこ焼き、かき氷などは現金を使って買っていただくため、「ご自分で商品を選び、値段を見て、財布からお金を出す。」といった買い物動作も確認することができています。ゲームコーナーなども、ご自分で参加したいゲームを選び、幼少の頃を思い出しながら参加されていたようです。輪投げ、紐くじ引き、射的、風船玉入れ等ですが、その動作ではしっかりと腕を伸ばして前を向く、足をふんばってピストルをかまえるなど体幹バランスを意識して参加頂いています。当日は朝からご利用者様と一緒に、もみの木畑で収穫したジャガイモを使い、カレー作りも行いました。人が多く動き回る中でも、皆さんがお互いを気遣い、通路を譲り合い、物を取ってあげたりする様子も見られ、普段会話のない方同士でも仲良く楽しまれ協力し合うことができていました今回は、ご家族様や外部の方もご参加頂き大盛況でした。



チャリティーバザーでの収益金
29,584円は、大分県社会福祉協議会を
通じて、「ふくしまっ子プロジェクト」に
寄付させていただきました。



大分の郷土料理“だんご汁”を 作りました！！

9月にもみの木の調理プログラムで、団子汁作りを行いました。

今回は、男性の参加もあり8人で作成しました。材料を切る、食器洗い、材料を煮る、団子作りなどそれぞれ役割分担をして行い、あっという間に完成しました。大分の郷土料理という事で、小さい頃より作っていたという方が多く、90歳代の方も参加され、団子作りを上手に行ってくれました!!麻痺がある方も麻痺側で包丁を使用したり材料を抑える等、麻痺側の「参加」が多くみられました(ー)



小さい頃を思い出して、団子作りを行いました!



立位で行う事で
手の力が入りやすくな
ります。麻痺側の右手で、ゴ
ボウ削ぎを行いました!

シリーズ：健康レシピ③

「ヒートショックについて」

暖かいところから急に寒いところへ、寒いところから急に暖かいところへ移動すると、短時間で体温が急変化します。

これにより血圧が急上昇したり、急降下したりします。血圧が急激に上がれば、心臓や血管に負担がかかります。その結果、脳梗塞や脳内出血、あるいは心筋梗塞など大きな疾患の引き金になることもあります。

ヒートショックは冬期のはじめである12～1月によく起こりやすいというデータがあり、この時期は特に注意が必要です。室内の寒暖の差がない様に、あらかじめ脱衣所を温める等して対応を心がけましょう。

編集後記

早いもので、今年も残すところ2ヶ月となりました。今年の干支は、「申」でした。「申」には、「伸ばす」の意味があるようです。健康寿命を延ばす秘訣は、日頃からの運動などを行う事です。来年度も、健やかな年が遅れますよう運動に励みましょう。



朝夕冷え込む季節になりましたが、体調を崩されたりしていませんか？暑かった夏の時期と比べると、身体を動かすには良い気候となりました。「スポーツの秋」と呼ばれるように楽しく身体を動かすことは良い事です。秋の風を感じに近所を散歩してみませんか？



発効日:2016年11月1日

編集・発行:こうざきクリニック

訪問リハビリテーション事業所

広報担当:川江・板井

電話番号:097-576-1212

FAX 番号:097-576-1808

E-mail:kouzakihoumon@yahoo.co.jp

シリーズ

あなたの生活のワンポイントアドバイス!

今回は、知ってるようで知らないマスクのことについてご紹介します。

これからの季節、マスクをされる方も多いと思います。マスクには各メーカーから様々なものが発売されていますが、気になるのが「自分に合うのはどのサイズだろう?」ということ。よく1サイズのマスクを買い置きして家族全員で使っているという話を聞きますが、顔に合わないマスクでは、隙間から花粉やウィルスが侵入するため十分な効果が得られません。下記の「マスクサイズの計り方」を参考にして顔にピッタリフィットするマスクを選ぶようにしましょう。参照:一般社団法人 日本衛生材料工業連合会ホームページ

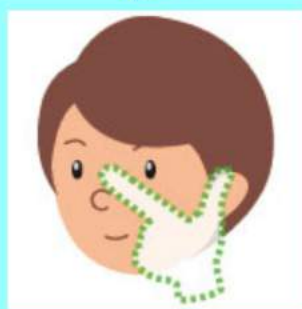
1

親指と人差し指でL字形を作ります



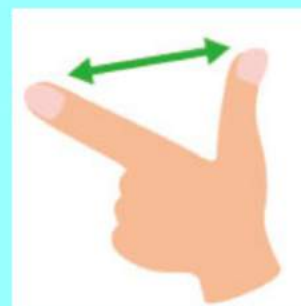
2

耳の付け根の一番高いところに親指の先端を当て、鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先端を当てます



3

親指から人差し指までの長さを測ります



測った長さが

9~11cm→子供用サイズがおすすめ

10.5~12.5cm→小さめサイズがおすすめ

12~14.5cm→ふつうサイズがおすすめ

14cm以上→大きめサイズがおすすめ

訪問リハビリ ワンシーン

ご自宅の畑に野菜を植えて育てています。左側に麻痺がありますが、苗も通所の外出プログラムの際にご自分で購入されました。現在、ご自宅ではみそ汁などを作ることがあるので、自家栽培の野菜を使い、調理をすることを目標にしています。できた野菜で、何の料理を作ろうかと話が盛り上がり、お腹が空いてきた担当セラピストでした。食欲の秋に、皆様も野菜を育ててみませんか？

(板井)



編集後記

すっかり秋らしい気候になり、訪問の道中では秋の風を感じています。先日、訪問した男性のご利用者様がカッコいいズボンを履いておられました。購入した店をお聞きし、休みの日に私も店に行ってみました。数種類のカラーがありましたが、そのご利用者様が履かれていたカラーが一番気に入りました。まったく同様の物を買いました。その後、訪問した際に購入したことを伝え、「お揃いですね!」と話しています。何歳になってもおしゃれを楽しむことは素敵な事です。私も歳をとってもおしゃれして外出できる、カッコいい歳の重ね方をしたいなと感じました。(編集担当 板井一弘)

— 生き生き教室 課外授業 —

～地域の歴史を学ぼう～

毎週土曜日に行っている“生き生き教室”で歴史の勉強を行った際に、多くのご利用者様が興味を持って頂き、その中で「今度は実際に資料館とかに行って現物を見たい」との意見があり、課外授業を企画致しました。ご利用者様のご家族様の中に、亀塚古墳の館長さんとお知り合いの方がおられ、連絡をとって頂きました。館長さんによる資料館の説明や、坂ノ市にまつわる貴重な歴史を学ぶことができ、ご利用者様も大満足でした。

今回は生き生き教室で歴史を学ぶ事で、実際に見に行きたいという意欲を掻き立てることができ、ことで課外授業に繋がりました。

当日の午後からは生き生き教室にて感想を発表する時間を設けました。

【ご利用者様の声】

- ◇亀塚古墳に行くのは30年ぶりですごく新鮮でした。また色んなところに行きたい。
- ◇いつも施設にいるから外に出て楽しかった。一生の思い出になった。
- ◇実際に石棺を触れてとても嬉しかった。もっと歴史を学びたくなった。
- ◇高校時代の楽しかった頃を思い出しました。
- ◇今度、孫に教えてあげたい。

上記のような意見が聞かれていました。地域の歴史に触れる事で、ご利用者様が「もっと知りたい」との変化が起こりました。

今後もご利用者様の意欲を掻き立てるようなプログラムの提案をしていきます。



その人らしさを追い求めて

vol.4 季節のイベントに花を添える“技”

その人らしさを求めるためには、その人を知らなければなりません。それは障害や病気になってからの経緯ではなく、その前の人生からを知ることが重要になってきます。



もともとお茶の先生で、よく着物を着ていたご利用者様。もみの木夏祭りの際に浴衣の着付けを依頼すると、快く行ってくれました。

久しぶりの着付けに「ここを持って！まわって！」など当時を思い出すように、とても嬉しそうに取り組んで頂きました。利用開始当初は見守りのもと移動されていたご利用者様ですが、立ったまま、ふらつくことなく、そして力強く帯を締めることが出来ました。着付けが終わると笑顔で「とっても楽しかった」とお話をしてくれました。



秋のもみの木農園にはすでに数種類の野菜たちが芽を出しています。夏野菜を販売した収益から秋野菜の苗の購入をしました。今回はもみの木でお出しするおやつに、手作りピザを作る目標に向けて、ブロッコリーとほうれん草を植えました。大根やニンジンの間引くと「味噌汁に入れるのも、塩漬けにするのも美味しいんで」とすぐに完売しています。



今回の調理プログラムはサツマイモの炊き込みご飯を作りました。材料は他の曜日のご利用者様に坂ノ市もみの木からマックスバリュまで歩いて買い物に行きました。調理では硬いサツマイモを麻痺のある左手も手伝いながら切る事が出来ました。ご飯が炊ける良い匂いに皆さん秋を感じる事が出来ました。

～おでかけ地域活動～

10月20日に、木田西公民館で行われたサロン教室にお招きいただき、佐藤（理学療法士）が転倒予防トレーニングについて実技を交えてお話しさせていただきました。

以前（2月）にもお招きをして頂いていたため、その時に実施した体力測定の結果をもとに、効果的と考えられる運動を紹介させてい

ただきました。集団で取り組むことの効果なども説明させていただき、また運動中は皆さん笑顔で取り組んで頂けていました。地域との関連性が拡大していければと思います。



職員紹介コーナー



- ①小さい頃の夢は？
A：エンジニア
- ②好きな食べ物は？
A：甘いもの
- ③好きなスポーツは？
A：野球、サッカー、テニス、バスケット
- ④一番大切にしている事は？
A：他人に迷惑をかけない
- ⑤仕事への意気込み
A：ご利用者様に「ここに来るのが楽しい」と言ってもらえるように頑張ります！！
- ⑥今後の目標
A：結婚する！！

編集後記

暑い夏も過ぎ去り、日が沈むのが早くなったなあなどと考え、ふとカレンダーに目を向ければ今年もあと2ヶ月。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

秋と言えば、スポーツという事でお孫さんや子どもさんの運動会に奮闘された方も多いのではないのでしょうか。

私事ですが大分銀行ドームで開催された、リレー・マラソン（42.195km）なるものへ職場仲間や元同僚とともに参加をしました。1つの目標に向かってみんなで取り組む、成し遂げる。年齢を重ねるうちにおろそかになりがちなことですが、改めて考えることが出来た1日でした。（佐藤）

在宅リハ発信!

第1回 退院・退所がわかる事例報告会開催!

第1回「退院・退所後がわかる事例報告会を開催させていただきました。医師、看護師、ソーシャルワーカー、介護支援専門員、セラピスト、介護福祉士など様々な職種の方々に参加して頂きました。

今回、この報告会の開催に至ったのも、退院・退所後に在宅に帰るにあたって何が起きているのか!? 医療と介護の隙間を埋めるのが、今回の報告会の趣旨でもあります。

事例を通して、担当ケアマネージャーさんが、退院前からの状況を説明してくださりました。また退院後に改善してきた事例に関しては、その都度頻回にご家族様を含めた上での担当者会議を開いてきたなど、生活が変わっていくポイントなども共有できたように感じます。

私たち専門職だけに頼らず、地域のインフォーマルなる支援を活用することもこれからも重要となってきます。

今回のアンケート結果から、「うまくいった事例以外に” 困難事例” も取り上げてほしい」という意見もいただきました。在宅に帰り、スムーズにリハビリテーションが提供できる事例ばかりではありません。しかし、そこに可能性を求めて介入しているケースもあります。そのような事例も今後、報告していければと思います。

今回、医療分野の参加者の比率が少なかったようなので、今後、回を重ねることで、また少しずつ事例を通して声を掛けさせていただきたいと思います。そして、医療分野の参加者が増えてくれば、今回の報告会の趣旨に添える有意義なディスカッションが更にできることを期待したいと思います。

また第2回目も企画致したいと思いますので、よろしくお願い致します。

『第1回 退院・退所後がわかる事例報告会』報告者



関愛会在宅リハビリテーション室



第1回 退院・退所後がわかる事例報告会

- ① 自宅退院後、屋外での活動を通して活動量向上につながった症例
● こうざきデイケア・リハビリテーションセンターもみの木 後藤志保(作業療法士)
- ② 中重度ご利用者様に対する関わり方
～ご家族様との関わりも重要だった一症例～
● 坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木 西田知弘(理学療法士)
- ③ 「できる動作」と「している動作」の差が開いてしまった一例
～生活範囲を拡大するためには～
● こうざきクリニック訪問リハビリテーション事業所 大野寛之(理学療法士)

★ 坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木
平成28年9月8日(木) 18時30分～19時30分

訪問リハと通所リハの連携

- 訪問リハの事業所とこうざきもみの木は同一の施設内にあり連携を取りやすい環境。
- 3ヶ月に1回、合同でカンファレンスを行い情報の共有を行っている。



起立練習・パワーリハビリ(レックプレス)



- ▶ 3月ご利用開始時：全介助
- ▶ 4月：10秒立位可能
- ▶ 5月：10秒×5回×2セット
- ▶ 6月：10秒×5回×3セット
- ▶ 8月：足のかわし動作練習開始
- ▶ 4月：10kg×10回
- ▶ 5月：23kg×10回×3セット
- ▶ 6月：27kg×10回×3セット
- ▶ 8月：30kg×10回×3セット

※腎部離床時(軽～中等度の介助必要)

社会医療法人 関愛会 坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木

もみの木 オフィシャルブログ「もみの木の木の下で」

☆facebookページもあります☆

☆もみの木や訪問リハビリでの出来事を情報発信中!

アドレス：http://livedoor.jp/mominoki_reha/



QRコード



リハビリ もみの木 検索