

~その人らしく生きるために~ Humaneness



社会医療法人 関愛会 在宅リハビリテーション通信 2017年

【秋号 vol.8】



坂ノ市駅

地域と共に作る外出プログラム!

坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木



坂ノ市駅

坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木



大分駅

坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木

地域に出向こう!

坂ノ市中学校ふれあいPTA

『嚥下障がいの体験』



坂ノ市幼稚園で「竹とんぼ」教室開催



坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木

外食プログラム

坂ノ市病院前で「青空デイケア」初開催!



関愛会在宅リハビリテーション課

関の鯛つり踊り大会に参加!



道楽うどん

食べたい！という欲求から始まる「活動」

以前は胃瘻で食事をとっていた！
そして、ミキサー食から普通食へ！



うどんが大好き！

食欲の秋！ 地域へ飛び出せ！ 外食プログラム！

お肉を頼張る90歳代のご利用者様



ラーメンをすする男性陣！



秋と言えば**“食欲”**の秋！今回は、**“食欲”**からつながる外食プログラムのご紹介です！

関愛会在宅リハビリテーション課では、**「あなたのしたいを応援したい！」**というキャッチフレーズを掲げ、活力のある生活を少しでも創出するために、人の欲求に対してアプローチしています。

人間が生きていく上で自然と湧いてくる欲求のことを「生理的欲求」と言います。人間が生命を維持するための基本的欲求にあたるものが、「生理的欲求」であり、「睡眠欲」「**食欲**」「**排泄欲**」のことを言います。

これは、アメリカ合衆国の心理学者「アブラハム・マズロー」が提唱した、自己実現理論における最も低次の基本的欲求のことを指しています。

日々過ごす中で、ご自宅や入居施設から通所リハビリに通われ、身体機能訓練や運動などを実施しますが、通うことが目的となっていないでしょうか！？

その先には、何があるのでしょうか？

介護度が高くなるうとも、車椅子生活になるうとも、座位が保てることで車椅子での外出が可能になります。食欲が低下している場合もありますが、その場合は会話の中で好きな食べ物などをお聞きし、**食べたいという“意欲”**を引き出すようにアプローチしています。

食べるためには、歯の環境や口の中の環境も重要となってきます。歯もしくは義歯を装着することにより、歯の噛み合わせが良くなり、脳の活性化やバランス能力も向上し、転倒予防にもつながります。お口の環境が整うことで、美味しいお肉（少々固いもの）を食べることも可能になります。

このように皆さんが日々当たり前に行っている**“食べる”**という事に対して、意欲を掻き立てながら、できることを多職種で力を合わせ、見つけていきたいと思ひます。



短期間で成果！ (要介護1→要支援2) もみの木の卒業に向けて

F様は変形性右股関節症の手術を行い、他の病院に行かずに自宅へ退院しました。しかし、趣味活動で行っていたスカットとゴルフへの参加やお一人での外出も行っていませんでした。また、手術前の歩行は、独歩だったのが、T字杖歩行となり、ふらつきも見られる状態となっていました。そのため、まずは「もみの木まで歩いて来所することができる」という目標を立て、取り組みました。

ご利用開始から3か月目には、身体機能の改善が見られ、自宅からもみの木まで(約700m)を独歩で歩いて来ることができるようになりました！その後は、趣味活動で行っていた「スカットとゴルフへの参加が再び出来る様になる」という目標を立て、床上練習や立位バランス練習も行い、再びスカットとゴルフの参加をすることが出来る様になりました。また、歩行状態が改善したことで、バス停からバスに乗り、病院受診に一人で行けるようにもなりました！また、ご自宅近くの公民館で開催される体操教室にも参加されるなど、活動範囲が増えています。今後は、要支援状態から自立へ向け取り組み、もみの木の卒業を目指したいと思います。

生き生きチャレンジでの目標の立案

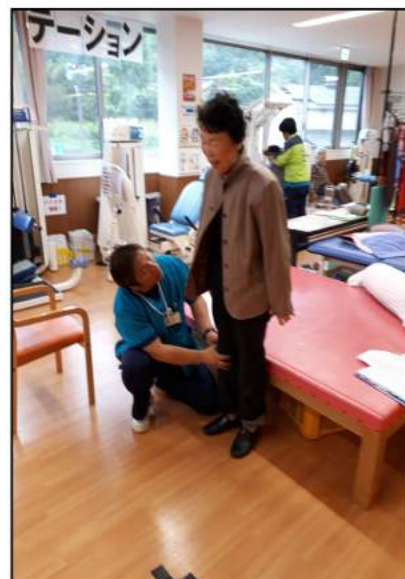
1か月目で、独歩獲得

2か月目から屋外歩行練習開始

さらに、スカットとゴルフに参加！



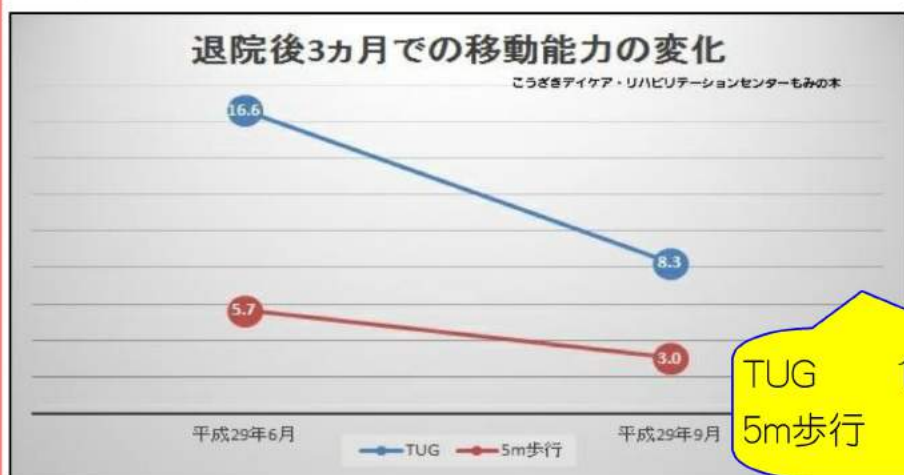
この日は、雨だけでなく、風もある日でしたが、傘をさして歩いても、ふらつくことなく歩いてくることができています！
 階段の移動も自立しています！



更なる機能改善を目指して、取り組み中！



スカットとゴルフの再開!大会のメンバーにも選出されました！



TUG 16秒台→8秒台
 5m歩行 5秒台→3秒台



CS-30 (30秒間の椅子からの立ち上がり回数) 4回→9回

ペットボトルを自分で持ち飲みました！

今回の特別外出プログラムは「臼杵湯の里温泉」に行きました。参加されたA様は、もみの木のご利用を開始して約3年の方です。頸椎損傷の後遺症で上肢の麻痺があり、両肩の可動域制限や手指の変形があるため、飲み物はストローを使って飲まれていました。この方は普段から意欲的にリハビリに取り組まれており、腕を上げること、物を持つことは日常動作の中でも意識して行われていました。この日職員が目撃したのはジュースを自分で買って飲んでいる様子でした。小銭を取り出しジュースを買う姿は普段見る事の出来ない動作でしたが、A様は慣れた様子で膝を曲げて取り出し口に手を伸ばしジュースを持ち上げていました。キャップは職員が開けましたが、ペットボトルを持って口元に運ぶ動作には驚き感心する思いでした。ご自分の身体の状態を理解され、可動域を最大限に生かしたすごい動作である事を皆様にお伝えしたいと思います。



暑かった夏が過ぎ、いっきに秋めいて過ごしやすい季節となりました。朝晩冷え込む日が多くなりました。体調を崩されていないでしょうか？

10月からインフルエンザの予防接種も開始されました。風邪を引かないよう手洗いうがいを励行し、しっかり食事を摂り栄養をたくわえ、適度に運動もして冬に備えましょう。



発効日:2017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:板井・大野・川上

電話番号:097-576-1212

FAX 番号:097-576-1808

E-mail:kouzakihoumon@yahoo.co.jp

制限がある中でも活動的な生活を!



心疾患のため入退院を繰り返し、なかなか家で生活を送ることが出来なかった方のご紹介です。洗濯などの家事をしたり、犬の世話をしたりとやりたいことがあり、動作自体はできるものの無理をしてしまうと悪化して入院してしまうという歯がゆい思いをされていました。担当ケアマネージャーを中心に訪問看護師、ヘルパー、訪問リハが情報共有をはかるとともに、生活の動作の注意点や減塩など様々なアドバイスを行い適宜確認して行きました。特に訪問リハでは、今まで行っていた動作が楽に行え負担にならないようにリラクゼーションやストレッチなどで体のメンテナンスをしたり、横になってできるお尻上げの運動などから始め、毎日の自主訓練としても行っていただきました。また、訪問した事業所それぞれが体重の管理や様子観察を行い、早期受診を促し重症化を防ぐ役割も担っています。これまでは、自宅での生活に慣れる前に入院してしまう状況でしたが、現在では犬のエサやりや近くに来る移動販売のところまで週1回行くことができ、自宅での生活を継続して送れています。活動範囲が広がることで、心負担が増大するリスクはありますが、我々が状態の観察やアドバイスを行うことで安心して生活が送れ、活動が制限される中でも少しでもやりたいことが出来るように支援していきたいと考えています。

担当者会議で動作確認



犬にご飯をあげれるように!



近所の方と買い物へ



編集後記

90歳を過ぎてもひとり暮らしをされているA様。ご主人を亡くされてから大きな病気を抱えながらもご自分でしっかりと健康管理し、仕事や地区のお世話役等で様々な活躍をされてきました。「親戚や近所の方が助けてくれるからひとり暮らしが出来ている」と言われます。最近「物忘れがひどくなってきた」と気にされていますが、訪問リハビリの日を忘れることはなく、いつも笑顔で出迎えてくださり、お話をしながら楽しくリハビリに取り組んでいます。訪問するといつも玄関にお花を飾っておられます。その季節を待ちかねたように咲く草花を歩行車を押して庭に取りに行かれ、玄関に飾られています。「今日はどんなお花が飾られているかな」と楽しみになっています。訪問先で利用者様達の人生に触れ、生活に触れ、たくさん学ばせていただいています。



地域とつながる生き生き教室

ご利用者様の特技を活かしたハーモニカ演奏会

坂ノ市もみの木では、自立支援や社会的交流を目的に様々な取り組みを行っています。今回は、現在もみの木をご利用しているE様に先生になって頂き、普段一緒にハーモニカの練習をされている方々と演奏会をして頂きました。

ご利用開始時E様は両膝に痛みがあり、長く立つことが出来ず、移動される際や料理を作る際の動作に影響が出ていました。また、趣味で行っているハーモニカの練習やプールでの運動等にも参加することが困難になってきていました。もみの木での運動やご自宅での自主練習を頑張る頂き、両膝の疼痛が軽減したことで大好きなハーモニカの練習やプールでの運動にも参加されており、社会的交流も続けられています。

演奏会では、ご利用者様に演奏してもらいたい曲を聞き、その中から曲目をE様と一緒に演奏される方々に選んで頂きました。また、ご利用者様も参加して頂けるように歌詞カードを作成し、演奏に合わせて一緒に歌って頂きました。ご利用者様に聞いて曲目を選んだ事もあり、普段このようなレクレーションにあまり参加しないご利用者様も歌詞カードをもって一緒に歌って頂くこともできました。

E様も「知っている方ばかりだから、程良い緊張感で演奏することができた。いい練習になった」と終了後は安堵されていました。

今後も、ご利用者様の趣味や特技を活かし、利用者様が創る生き生き教室を提案していければと思います。



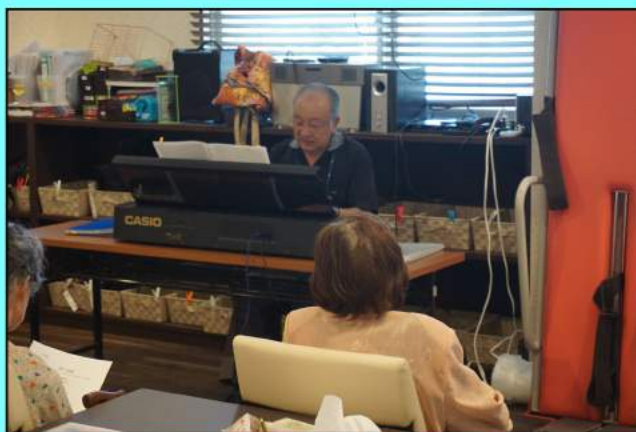
地域在住の外部講師を招いての音楽会

地域とのつながりを目的とする取り組みが出来ないかと考え、9月2日（土）に地域在住の外部講師を招いて音楽教室を開催しました。

当日は、坂ノ市もみの木ご利用者様の33名と坂ノ市病院に入院されている患者様7名が参加され、外部講師による電子ピアノ伴奏で、歌謡曲と学校唱歌を織り交せて計8曲を合唱されています。

普段は職員が主導して実施している音楽教室と比較したところ、参加される方が多く、歌声も非常に大きかったです。ご利用者様からの感想として、「生演奏がとても良かった」「また定期的に実施してほしい」「外部講師の方だったので、新鮮だった」「久しぶりに歌を唄って気分がすっきりした」との、声が聞かれました。

今後も、坂ノ市もみの木と地域が密接でより友好的な関係性を築いていけるように、定期的に地域の方を主体とした「外部講師による生き生き教室」を、継続して取り組んでいきたいと思ひます。



職員紹介コーナー



- ①小さい頃の夢は？
A：玉の輿
- ②好きな食べ物は？
A：チキン南蛮
チョコレイト
- ③好きなスポーツは？
A：散歩
- ④一番大切にしている事は？
A：友達と遊ぶ
- ⑤仕事への意気込み
A：常にできる事を探していきたい
- ⑥今後の目標
A：人生勉強

編集後記

暑い夏も終わり、過ごしやすい秋の季節がやって参りました。
坂ノ市校区では、秋と言えば『名月』という行事が行われます。夕方から子供達が大きなビニール袋を持って坂ノ市校区内を『名月おくれ』の掛け声を出し、お菓子をもらい歩くという、とても子供には嬉しい行事が行われます。
我が家では男三兄弟でもらったお菓子の取り合いを繰り広げていました。
秋は食欲の秋だけでなく、趣味活動を始め(再開)するのに適した気候でもあります。
坂ノ市もみの木では昔の趣味活動等を活かしてご利用者様が講師となって生き生きと過ごされています。今年の秋は皆さんぜひ趣味活動にチャレンジしましょう。

釘宮 明

<~我が事丸ごと~ 地域共生社会に向けた取り組み>

第1回青空デイケア開催!

いつもは通所リハビリという箱の中（室内）で行っているプログラムを地域と繋がれる場所（屋外）で実施してみてもどうかと考え、今回、初めて「青空デイケア」を開催致しました。坂ノ市もみの木内で行っている「生き生き教室」そして「集団体操」のプログラムを今回は坂ノ市病院の前で実施し、197号線沿いを歩かれている方々などから興味を示していただきました。また今回、ご利用者様のご家族様にもご協力を頂き、司会という役割を務めて頂きました。今後は、事前に地域の方々にも発信し、一緒に参加できるようなプログラム作りを目指していければと思います。



人生現役！役割の創出プログラム！

元教師でもある坂ノ市もみの木のご利用者様2名に、地域の小学生の夏休みの宿題を見ていただき、採点をしていただきました。



坂ノ市もみの木のご利用者様が主体となり、坂ノ市幼稚園の子どもたちに竹とんぼを作ってお渡ししてきました。子どもたちに竹とんぼの飛ばし方なども教えて頂き、竹とんぼが飛んだ時には、子どもたちから大きな歓声が沸き、とても喜ばれていました。



地域共生社会とは...

「全ての人が地域、暮らし、生きがいを共に創り高め合う地域共生社会を実現することが求められています。このため、支え手側と受け手側に分かれるのではなく、あらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、福祉などの公的サービスと協働して助け合いながら暮らすことのできる仕組みを構築する。」社会のことをいう。（厚生労働省による骨太方針2016より抜粋）

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

