

～その人らしく生きるために～

# HumanLife



社会医療法人 関愛会 在宅リハビリテーション通信 2018年

【夏号 vol.11】

8月25日(土)

こうざきもみの木夏祭り開催!

毎年恒例! チャリティーバザー!

10時30分～



毎年、24時間テレビに寄付させていただいています!



<http://sekiakai.jp/>



坂ノ市メディカルフィットネスジムABIES

## 輪が広がる様々な「活動」プログラム



「全国デイ・ケア研究大会2018inつくば」でその取り組みを発表してきました!

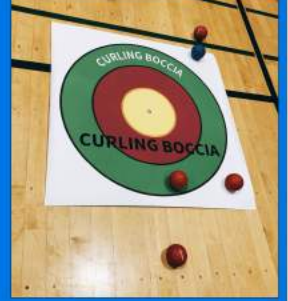
# リハビリテーションスポーツ

先日、行われた『第38回全国デイ・ケア研究大会2018inつくば』に参加してきました。その中で学んだ「リハビリテーションスポーツ」についてご紹介したいと思います。

リハビリテーションスポーツとは、疾病または障がいのある人々が、その種類や程度にかかわらず、スポーツが持つ特性と力を利用し、心身機能や運動能力の向上と体力の増進を図りつつ、自己実現と社会参加を最終目的として、医療、教育、介護、社会活動などで行われるスポーツのすべてを言います。

具体的な活動は、5つあります。

1. 医療の中でのスポーツ
2. 介護の中でのスポーツ
3. 地域活動としてのスポーツ
4. 当事者の立場からのスポーツ
5. インクルーシフ社会創造の観点でのスポーツ



茨城県の方では、通所リハビリや通所介護で積極的に、このリハビリテーションスポーツに取り組まれていました。早速、もみの木でも「生き生き教室」体育の授業で、ボッチャや輪投げを活用したスポーツなどに取り組んでみました。その他、現時点でも、グランドゴルフやミニバレーボール、先日のワールドカップ企画においては、サッカーでのボール蹴りなどにも取り組んでいます。

リハビリテーションスポーツは、実践スポーツができる環境の裾野を拡げていき、一部のエリートアスリートや競技スポーツだけが脚光を浴びてスポーツが行われるだけでなく、誰もが「ほんの少しやりたい」、「やろうと思ったときに、いつでも身近にできる」など、環境の整った地域社会を目指しています。私たちも、障がいのある・なしに関わらず、スポーツを通して、スポーツの秋に近くの公園等を活用し、一緒に出来るようなイベント的な催しを、通所リハビリの中だけに留まらず、地域づくりも視野に入れて開催できればと思います。



90歳を過ぎてサッカー体験を試みる！





暑中お見舞い申し上げます。今年は梅雨明けが早く、いっきに暑さが厳しくなりました。皆様いかがおすごでしょうか。こまめに水分補給をして、扇風機やエアコンを活用して、熱中症や体調不良にならないようにご注意ください。



発効日:2018年8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:川上・大野

電話番号:097-576-1212

FAX 番号:097-576-1808

E-mail:kouzakihoumon@yahoo.co.jp

### 祝☆百寿! 祝☆米寿! : 川江章利

訪問リハビリで関わっている方が人生の区切りを迎えました。現代の長寿社会を象徴するお二人をそれぞれご紹介致します。

この8月で100歳を迎えられますA様。現在、佐賀関の白木のご自宅でご家族と暮らしておられます。生まれは佐志生です。先日、百年前に生まれた佐志生を尋ねてみました。もっとも、ずいぶん通日も建ものも変わってしまっていますので、生家を探すのにかなり時間がかかりました。やっとつけたお宅。当時の思い出が込みあげてきたようで感動されていました。



100歳

先日、一足先に県知事から表彰状を頂かれ、嬉しそうでもあり、少し照れくさそうなA様。  
(平成30年6月4日ご自宅にて)

もうひとかた、同じく8月生まれのB様。88歳を迎えます。生まれは杵築。五人姉妹の4番目に育ち、これまで、看護師から保健師、結婚後はご主人と二人三脚でスーパーマーケットの経営と、いろいろなご苦労があったようですが、今という女性活躍の先駆けと言える方ではないでしょうか。地域の人とのつながりも大切にされてきたB様です。



88歳

先日の坂ノ市地区老人クラブ大会での様子。  
(平成30年7月11日)



日課は亀さんを作ること。それと日記。今年に入って毎日、ひとことつけておられます。日々、いくつか決めた事を、決して無理をせず続けていくことが、長生きすることにもつながっているのでしょうか。



萬弘寺までの毎日の散歩、また、少林拳教室には週2回、地域の方とは毎週カラオケと、とても活動的なB様です。何ごとも良い方に捉え、人との付き合いが好き、これがB様の元気の源です。

### 学会に行ってきました!

6月16・17日、北九州で開催された第12回日本訪問リハビリテーション協会学術大会に川上と後藤の2名が参加してきました。活動・参加を目標に、日本全国で行われている訪問リハビリの取り組みの発表を聴かせていただき大変勉強になりました。訪問リハビリをご利用される皆様のご自宅や地域でその人らしく生活出来るためにお支えする役割となるようこれからも日々頑張っていきます。



# こうざきもみの木便り 第11報

発行日：2018年8月1日  
編集・発行：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  
広報担当 羽田野・一万田  
電話番号：097-576-1212  
FAX番号：097-576-1182

## もみの木集団体操！

こうざきもみの木では、機具を使用した運動は勿論のこと、その他にも、セラピストと健康運動実践指導者による、様々な集団体操を提供しています！！

集団体操とは・・・スタッフを中心として、ご利用者様全体で行う体操です。誰でも気軽に参加する事が出来ます！



### 目的

- ①脳の賦活化を促す事で、認知症を予防する。
- ②有酸素運動を取り入れた持久力の向上。
- ③ご利用者様同士の和を生み、コミュニケーションの活性化を促す。



心が笑顔になり、  
身体も元気アップ！！

一人では運動を嫌がるご利用者さまも  
自発的に行う変化も・・・



生活に変化！！  
社会参加など・・・

※また、体操の手順が記載されたプリントもお持ち帰り方式にし、ご自宅での運動の習慣化に繋がっています！

**心も身体も笑顔になれる集団体操！！これからも皆で楽しく頑張っていきます！！**

## 活き生きチャレンジ達成者紹介！！

☆数年ぶりの万弘寺の市へ☆



「万弘寺の市に行きたい」と話されたN様。この言葉は4年前に訪問リハビリのセラピストが介入していた際に聞かれたものです。右膝関節の手術後、ご自宅から出かける事は全くななくなっていました。それまでは毎年、地域のお祭りである「万弘寺の市」へ行き、お祭りを楽しまれていました。訪問リハビリの介入時も屋外歩行練習等を実施していましたが、外出の機会が無くなっていた為、ご本人様の不安があり、万弘寺まで行く事が出来ませんでした。また、昨年末にご自宅で転倒し、股関節の手術をし、その後もみの木を週3回利用する事になりました。外出の機会が無かったため、週3回の利用に対しても不安がありましたが、担当ケアマネジャーさんのサポートもあり、ご利用開始となりました。これを機に「万弘寺の市」へ行く事を目標にし、筋力運動や屋外歩行練習に取り組み、ついに「万弘寺の市」の時期に！！

以前からよく行かれていた、唐揚げのお店へ行き、数年振りにお店の方との再開を果たせました。美味しい唐揚げを頂きながら、お話しされる笑顔を見ることが出来ました！

この方の次なる挑戦は、「自宅で調理を行う事」です。その方の「やりたい事」をこれからも応援していきます。

## ★ 新人紹介 ★



高木 陽子（たかぎ ようこ）看護師  
こんにちは。坂ノ市に主人と4人の子供と住んでいます。まだまだ不慣れな事が多く、皆様にご迷惑をおかけしますが、今後ともよろしくお願ひします。

趣味：ソフトボール観戦・旅行♪  
（行ってみたい場所は鳥取砂丘です。）



大瀧 剛志（おおたき つよし）介護福祉士  
初めまして。5月よりもみの木で勤務することになりました。今まで経験した事を活かしながらご利用者様のお手伝いができればと考えております。どうぞ宜しくお願いします。

趣味：スノーボード♪  
（冬には、九重や島根に滑りに行きます。）

## 萬弘寺の市 ～事前学習から写真展示まで～

4月の中旬に坂ノ市もみの木にて海部歴史資料館長をお招きして、『萬弘寺の歴史』について講演して頂きました。又、同時期に萬弘寺の市保存会長より貴重な写真をお借りして、坂ノ市もみの木ホール内にて『萬弘寺の市・昔の写真展』を開催しました。



その後、5月の萬弘寺の市開催期間中に各曜日のご利用者様と共に外出し、萬弘寺の市へ参加をしました。ご利用者様からは「毎年、萬弘寺の市の外出プログラムに参加するけど、今年は事前に萬弘寺の歴史を聞いたり、萬弘寺の市の貴重な写真を鑑賞する事でより知識が深まり、外出が楽しめた」との感想が聞かれました。又、地域の方々にご協力して頂いた事で人の輪が広がった事は坂ノ市もみの木としても大きな成果だったと感じます。来年度以降も継続して実施し、よりご利用者様に満足して頂けるように努力していきます。



## サッカーワールドカップ優勝国予想大会

6月の最終週に、ロシアワールドカップサッカー大会に連動した企画を実施しました。

内容としては、大会参加国の中から優勝しそうな国を1チーム選んで頂き、モーミー(施設内通貨)を出し、見事予想した国が優勝したら、モーミーを獲得できるというルールで行いました。

約30名のご利用者様が企画に参加して頂き、ワールドカップ期間中はご利用者様同士でサッカー談義に花が咲き、大変盛り上がっていました。

結果として、優勝1名 準優勝1名 3位3名と、5名の方が見事予想的中され、7月の中旬に表彰させて頂きました。ご利用者様の感想として、「以前までサッカーに興味が無かったが、今回の企画を通じてサッカーを好きになったので、今度は実際の試合を見

に行きたい]や、ご利用者様のご家族様からも試合の録画予約をさせられて大変だったけど、久しぶりに活気のある表情が見れて嬉しかった」と言われていました。

今回の企画で得た事を踏まえ、今後もご利用者様が興味を持たれて生き生きとした表情になって頂けるような企画を実施していきたいと思ひます。



表彰式の様子

## 職員紹介コーナー



- ①小さい頃の夢は？  
A：カメラマン
- ②好きな食べ物は？  
A：ラーメン、うどん
- ③好きなスポーツは？  
A：卓球
- ④一番大切にしている事は？  
A：思いやり
- ⑤仕事への意気込み  
A：もみの木の一員として役に立てるように頑張ります。
- ⑥今後の目標  
A：治療技術の勉強に取り組む。

## 編集後記

7月13・14日に茨城県のつくば市で行われたデイ・ケア研究大会に参加させて頂きました。研究大会では、今後のデイ・ケアの展望や、他施設の取り組み等を聞くことができ、とても有意義な時間を過ごさせて頂きました。また、2日目に行われたスポーツセミナーでは、卓球やサッカー等を基本に個々の能力に合わせたレクリエーションの楽しみ方を学ぶことが出来ました。今回の研修で学んだ事を取り入れ、より良い、もみの木になるように今後も色々な取り組みを実施していきたいと思ひます。 西田

# 坂ノ市メデイカルフィットネスジム ABIES



**坂ノ市病院3階で“元気”に営業中!**



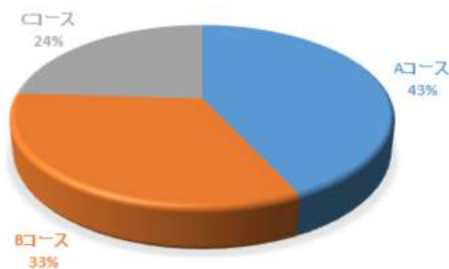
**営業日 : 月・水・金**

**Aコース: 14時30分～15時30分**

**Bコース: 15時45分～17時15分**

**Cコース: 17時30分～19時00分**

時間帯別利用状況



**【利用料金】**

1回利用券 700円  
 10回利用券 6500円  
 20回利用券 12000円

購入された券は、ご家族やご友人等と共有することができます。

**『どんな方が利用していますか?』**

⇒10歳代から70歳代まで幅広い方々にご利用して頂いています。夫婦やお友達同士でご利用されている方もいます。

**『利用するにはどうしたら良いですか?』**

⇒事前予約制となっています。一度、体験利用をしてみたい場合は、ご連絡をいただき予約をお願いします。1回券(700円)でご利用いただけます。

**『介護や医療保険を使っていますが、併用できますか?』**

⇒実費でのご利用となるため、医療や介護保険との同日利用や併用も可能になります。

**『どんな目的で利用する方が多いですか?』**

⇒ダイエットや健康予防を目的に利用する方が多いです。中には、足の手術後、坂ノ市病院での外来リハビリで身体機能が向上し、更にスポーツ復帰を目標に運動をされている方もいます。

**【お問い合わせ先】**

097-578-6835

(坂ノ市もみの木内 担当: 釘宮)

**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/](http://livedoor.jp/mominoki_reha/)



QRコード



リハビリ もみの木

検索