

~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

【秋号 vol.12】



再びあの場所へチャレンジ！

平成30年

<http://sekiaikai.jp/>



坂ノ市メディカルフィットネスジムABIES



平成23年



スポーツの秋！



スポーツの秋！運動会から様々なスポーツまで



玉入れ



車いすリレー



大王転がし



パン食い競争



スポーツの秋という事で、こうざきもみの木では運動会を実施しました。スポーツを通して身体を動かす事、またゲーム性を取り入れると更に意欲的となり、たくさんの“笑顔”が見られました。職員も一緒になって身体を動かしました(^-^)

坂ノ市もみの木では、秋のスポーツ大会を開催！新しく導入した「ぼっちや」、そして過去のスポーツ歴を生かしたミニバレーやグランドゴルフをもみの木の横にある公園にて開催しました。

その中でなんと！過去に一緒にチームでミニバレーを行っていたキャプテンが登場！また姉妹でのミニバレーの実施など、スポーツを通して様々な“人々”との交流が図れました(^-^)



ミニバレー

QRコードから動画が見れます！→



ぼっちや



グランドゴルフ

今年の夏はかなり暑かったですが、夏の疲れが残っていませんか？朝晩が肌寒くなってきました。日中と朝晩の寒暖の差が激しい日もあります。衣服や寝具の調節が難しい季節です。美味しいものを食べて、適度に運動して、風邪をひかないように体調を整えましょう。



発効日:2018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:川上・大野

電話番号:097-576-1212

FAX 番号:097-576-1808

E-mail:kouzakihoumon@yahoo.co.jp

住み慣れた自宅で生活を!

今回は訪問リハ利用者の方で90歳を過ぎ、障がいがあっても自宅で一人暮らしをされている方を紹介させていただきます。

右半身に重度の麻痺があり自宅では杖を使われています。少し歩く姿を見ただけでは足が上がりやすく、ふらつきがあるため、一人暮らしをしていると聞くと少し心配な印象を受けますが、一人で洗濯物を干したり、雨戸を閉めたりとできる事はとても多いのです。右手は使えませんが、袋を杖に引っ掛け物を運ぶこともできます。家族の支援やデイサービス、ヘルパーなどのサービスも利用し、出来ることは自分で、出来ないことは手伝ってもらいながら自宅での生活を送られています。

自宅内の移動



外ではつま先が引っかかってしまうためあまり歩けません。自宅内は足をすべらせて歩くことができます。段差もゆっくり気をつけながら歩いていきます。

洗濯物干し



洗濯物は、一人暮らしで多くはありませんので杖に引っかけて運び、干します。長年行っていることもあり片手でもスムーズに干してゆきます。

自宅の出入り 屋外の歩行



自宅からの出入りは介助が必要ですが娘さんのお手伝いでも可能です。天気の良い時には短い距離の屋外歩行も行っています。

訪問リハビリでは自宅での動作、家事などが安全に行えているか、無理になっていることはないかなど確認し、練習をしたりアドバイスをさせていただいています。機能的な面では若干低下している部分は否めませんので、転倒し入院することもあります。それでも以前から行っていることは続けることができます。自分でやろう、動こうという気持ちが自宅での生活を継続できる大きな力になっているのではないのでしょうか。長年行ってきたご自身の方法を尊重しながら、今後も自宅での生活を続けていきたいとの希望を出来るだけ長くかなえられるように支援させていただきたいと思えます。

寄り添うコミュニケーション

10月24日に放送のHNK「ためしてガッテン!」でフランス発の介護方法「ユマニチュード」が紹介されていました。ユマニチュードとは『①目を見てはなす②ていねいにおじぎしない③ほどよい距離感を保たない④てきぱきしない⑤余計なことをしゃべる⑥間違いをなおさない』この6項目を、主に認知症の方に対する介護ポイントとする介護方法のことで。介護する相手の正面に入り、視線をしっかりと交わし、声をかけてお体に触れる等、『寄り添うコミュニケーション』を追求しています。認知症の方だけでなく、さまざまな病気をもっている訪問リハビリのご利用者様にもこのポイントをおさえて、生活動作や歩行の練習をしたり、コミュニケーションを取るべきと改めて思いました。また、毎日の生活の中でも同様のコミュニケーションを取ると、より良い関係が保てそうですね。

こうざきもみの木便り

～ 第12報 ～

発行日：2018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

活き生き教室

こうざきもみの木では、土曜日のプログラムにて、「活き生き教室」を開校しています。活き生き教室とは、職員が先生となり、ご利用者様が生徒となって「学び・考え・思いだし・発言する」事を行なっていきます。学校という普段とは違う、懐かしいシチュエーションの中で、ご利用者様の意欲を引き出し、真剣に学ぼうとする姿勢や、活き生きとした笑顔溢れる時間を共有していきます。国語や算数等学校で習った教科や、季節に応じた必要な生活知識等、多様な教科の授業の中で、ご利用者様の昔の記憶を引き出す「回想法」に繋げ、脳の活性化を図り、皆で楽しく学んでいきます。

9月の活き生き教室では、度重なる自然災害に焦点をあて、「防災」の授業を行いました。ご利用者様もニュースで目にする災害に、不安を感じていると言われる方が多く、災害の事前対策や避難対策等、真剣に確認し合う事が出来ました。また、昔の災害のお話も聞かれました。授業の最後にはご利用中の災害発生を想定し、避難訓練を行いました。

活き生き教室に参加されたご利用者様からは、「学生の頃を思い出す」「授業に参加する事が楽しい」との声を頂いています。これからも、ご利用者様と活き活き教室を通じて、意欲が高まり、住み慣れた地域で元気溢れる生きがいをもった生活が送れる様に、学びのプログラムを提供していきたいと思っております！！

☆授業風景☆



半年間でもみの木卒業



★買い物動作の確認★

1人で、
八百屋に行ける様になった！！



腰椎圧迫骨折にて退院後、今年5月からご利用されたA様、独居で生活されており、以前は、娘様と買い物に行く等、活動的に生活されておりました。退院後は、腰の痛みが強く、耐久性も落ち、炊事場に長時間立っている事もできなくなりました。配食サービスを週5回利用し、配食サービス以外の日、娘様の支援を受ける事になり、家事全般も支援が必要となりました。もみの木では、以前行っていた、「自宅での炊事が出来るようになる」、「娘様と買い物(歩行車を使用して)に行く事ができる」事を目標としました。ご利用開始当初、屋内外の移動は歩行車を使用し、歩行距離は、100m程で、腰と右膝の痛みが聞かれていました。歩行距離、立位保持時間を増やす目的で、もみの木週2回の利用に加え、自宅での体幹、下肢筋力練習を提案し、繰り返し行なう事で徐々に歩行距離が増え、ご本人様も「良くなってきている」と実感される様になりました。自信がついた事により歩行車から「T字杖歩行」へと歩行形態の行動変容が起きました。

それに伴い立位保持時間も以前より長くなり、一品料理等、自宅での調理にも繋がりました。また、配食サービスも週5回から週3回に(ご本人様の栄養面を考慮して)変更しています。もみの木では、施設内に留まらず動作確認の為、現場に出向き、実際に買い物を行う練習を行いました。その事がご本人様の買い物に対する不安を軽減し、自信や意欲に繋がれ、自宅近くにある、八百屋まで1人で買い物に行ける様になりました。目標に掲げた「自宅での炊事が出来るようになる」、「娘様と買い物に行く事ができる」を半年間で見事達成し、今回卒業に繋がる事が出来ました！！

坂ノ市もみの木 ～栄養改善加算の取り組み～

坂ノ市もみの木では毎月体重測定を行い、体重が1ヶ月間で2kg以上増減した方や、元々体重が少ない方に対しては体重の変化がないか、月に1度『栄養・口腔会議』を開き、専門職が集まり話し合いを行っています。その場で、体重の減少等が見られたご利用者様に対しては、ご自宅での食事摂取量等を確認し、食事摂取等がうまく行えていない場合は、栄養改善加算の算定をご家族様や担当介護支援専門員に提案し、管理栄養士介入のもと、低栄養にならないよう取り組みを行っています。また、In bodyという体組成計を用いて、体重の変化だけではなく筋肉量等の変化も確認しています。

今回は栄養改善加算の取り組みにおいて改善が見られたご利用者様(以下、A様)を紹介したいと思います。

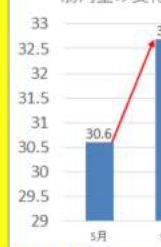
- ・氏名：A様
- ・平成30年2月から週1回のご利用を開始
- ・ご利用開始時の体重は**37.8kg (BMI=16.1)**
- ・毎日散歩や買い物に行かれる等、活動量は比較的多い
- ・ご家族様の要望：「しっかり3食食べて、生活リズムを整えてほしい」
- ・食事摂取に関しては、自分でご飯を炊かれ、惣菜等を買っての生活
- ・3食食べられる日もあれば、2食の日もある等、食事の摂取状態としては、良好とは言えない状況
- ・5月の体重測定で**38.8kg**まで改善が見られたが、食生活のリズムとしては、食べたり食べなかったりの日が続いていた
- ・ご家族様より、「暑くなると食事が減る傾向にある」と情報収集
- ・ご家族様、担当介護支援専門員了承のもと、**5月より栄養改善加算の算定を開始**
- ・管理栄養士介入のもと、食事の現状把握を行い、必要な栄養素を補うために**栄養補助食品の提案**
- ・また週1回のご利用時に**食事摂取量の経過確認**や**継続的なアドバイス**を実施

*体重・筋肉量(kg)		5月	6月	7月	8月	9月	5月⇒9月比
体重		38.8	38.9	39.2	39.8	41.3	2.5↑
筋肉量		30.6	—	—	—	32.7	2.1↑

体重の変化



筋肉量の変化



- ・結果として**体重が2.5kg増加(41.3kg (BMI=17.6))**しただけではなく、**筋肉量も2.1kg増加**
- ・今後も、管理栄養士介入のもとアプローチを続け、標準体重である43.6kgを目標に継続的な支援を実施する

あなたの“したい”を応援したい！夏を感じる外出プログラム！

坂ノ市もみの木では、夏を感じる外出プログラムとして、臼杵市にある佐志生海岸に行ってきました!! 今回の主役はなんといっても、『海岸を手引きで歩き、海で泳ぎたい』というチャレンジ目標に挑んだご利用者様です。

脳梗塞により右片麻痺があり、言語・摂食障害がある中で、言語聴覚士や理学療法士が介入しながら、リハビリテーションに取り組んできました。利用開始当初は、社会に出ることが少なく、表情が乏しい印象がありました。しかし、通所リハビリの強みを活かし、他者との交流や関係性が構築されていく中で、他ご利用者様と共に、様々な活動に参加するようになり、何事にも意欲的になりました。

ある外出プログラムの際に、海を眺めながら、「過去に遠泳をしていた」ということをお聞きし、ご本人様も「泳ぎたい!」ということで目標を立案しました。目標に向かって、どこの海岸であれば行くことができるのか? 普段は歩行車を使用しているため、砂浜はどのようにして移動するのか? などもリハビリテーション会議も踏まえ検討し、環境面を考慮しながら当日を迎えました。

海岸にある段差はT字杖を使用して見守りにて下ることができ、また砂浜もなんとか歩けることができ、海辺まで移動することができました。初めはライフジャケットを装着して海に入り



ましたが、うまく泳げないため、職員が介助しながら、泳ぐことにチャレンジしました。右麻痺側がうまく動かせずに過去の様には泳げませんでしたが、30年ぶりに入った海に満面の笑みを浮かべていました。

ご利用開始当初の表情の乏しい状況を知っているだけに、このような意欲的な姿が見れることを非常に嬉しく思いました。

このように、自助(自分の力)・互助(助け合い)でフォローできない場合は、共助(公的なサービス)を利用して、時には、その人の『QOL (Quality of Life) = 生活の質』を高めることも重要と考えます。日々、変化のない毎日を過ごすだけでなく、時に目標を持ち、そこに向かって過ごすことで生活に張りができるのではないのでしょうか。そのような楽しみのある短期目標の設定の繰り返し、身体を動かす事となり、活動と参加に繋がると感じています。



職員紹介コーナー



- ①小さい頃の夢は?
A：父の仕事(陶器屋)を継ぐ
- ②好きな食べ物は?
A：ハンバーグ
- ③好きなスポーツは?
A：バスケットボール、卓球
- ④一番大切にしている事は?
A：友達と遊ぶこと、自分の時間
- ⑤仕事への意気込み
A：1日でも早く1人前になれるよう努力する
- ⑥今後の目標
A：リハビリテーションを理解する

編集後記

坂ノ市もみの木では、7月に茨城県で行われたデイケア研究会に参加した際のスポーツセミナーで体験したスポッチャを生き生き教室の取り組みとして開始しました。まだ始めたばかりでルールもぼんやりとした状態で行っていますがご利用者様は楽しみながら取り組んでいただいています。今後の展開としては、坂ノ市もみの木チームを作り、こうきもみの木チーム、ゆくゆくは他デイケア・デイサービスのチームと対戦をし、施設間の交流も深めていきたいと考えています。 西田

～お知らせ～

平成30年度

大分県在宅医療推進フォーラム

「進化する在宅医療・介護」～見て・聴いて・体験して～

とき 2018年12月15日(土)

9:30～16:10 受付9:00より

ところ J:COM ホールホテル大分 大会議室ほか
(旧大分駅) 新大分駅より徒歩1分

「どなたでも参加可!」

入場無料

先着400名

申し込み方法はチラシ裏面



相談・体験・展示ブース

- ブース① 相談・交流カフェ
 - ブース② お薬相談コーナー
 - ブース③ 食と栄養コーナー
 - ブース④ 歯とお口のケアコーナー
 - ブース⑤ リハビリ・介護ロボットコーナー
 - ブース⑥ 排せつケア相談コーナー
 - ブース⑦ 終活・エンディングノートコーナー
- ※詳細はチラシ裏面をご覧ください。

特別講演

「家族の命の仕舞から見た「食のいろは」～おいしいね!と共に生きる体験から～」

京都まろづくろ元氣塾 塾長 金子みどり先生

パネルディスカッション

「暮らしまで自分らしく生きるために」
 「すくなくないで楽しく生きていくために」 認知症で暮らし、変な生き方なら「介護の味」を知りたい高齢者が人に見守る、自宅での介護を一緒に学ぼう! 専門職によるからが専門性を発揮しつづける実践を交えていただきます。

参加申し込み締切 12月3日(月) 申し込み方法については裏面をご覧ください

大分県在宅医療推進フォーラム事務局(やまおか在宅クリニック内) 担当:加藤
 TEL:097-545-8008
 FAX:097-545-8108
 E-mail: zaitaku_suisin.oita@gmail.com
 大分県在宅医療推進フォーラム公式Facebookページ
 https://www.facebook.com/zaitaku_suisin.oita/

主催:大分県在宅医療推進フォーラム実行委員会/大分県

後援:大分県医師会/大分県歯科医師会/大分県薬剤師会/大分県作業療法士会/大分県看護協会/大分県理学療法士協会/大分県福祉推進協議会/大分県高齢者福祉推進協議会/大分県障害者福祉推進協議会/大分県生活協同組合連合会/大分県商工労働振興会/大分県健康推進協議会/大分県在宅医療推進協議会/大分県老人保健協議会/大分県障害児福祉協議会/大分県障害児支援協議会/大分県障害者権利擁護協議会/大分県障害者就業・生活支援協議会/大分県障害者文化芸術振興協議会/大分県障害者スポーツ協会

「大分県在宅医療推進フォーラム」

今年の開催で4回目となります。大分県理学療法士協会から依頼を受け、関愛会在宅リハビリテーション課からも毎年実行委員として参加させて頂いています。昨年引き続き、大分で行われているご自宅で受けることのできる医療や介護についてお伝え致します。今年も一般の方々によく足を運んでいただけるよう、タイトルにある通り、

『進化する在宅医療・介護』
 ～見て・聴いて・体験して～

と題して、各ブースではそれぞれの専門職が思考を凝らしてプログラムを作っています。ご自宅でいつまでも過ごしていただけるために必要な内容を知る事のできるブースばかりです。入場無料となっていますので、ぜひお誘い合わせの上、ご参加ください。

今回は、私たちが提供する「リハビリ・介護ロボットコーナー」についてご紹介致します。

※坂ノ市病院やこうざきクリニック、もみの木にもチラシを置いてあります。ご不明な点はお問い合わせください。



杖から椅子に素早く変身
 Ta-Da Chair



開眼片脚立位

※声かけ 「目を開けたまま、この状態をできるだけ長く保ってください」

- ① 腰に両手をあて、片脚を床から5cm程度上げた状態でを行います。
- ② 上げた足が床につくか支持脚の位置が
- ③ 検査前左右1
- ④ 測定時

※日常生活の自らの境界線は、15秒

大分県理学療法士協会結果の出せるトコで調べ

TUG (Timed Up & Go Test)

※声かけ 「目を開けたまま、できるだけ早く戻ってください」

- ① 背もたれに背中をつけて腰掛けて座り、手の位置は膝上におく
- ② 合図とともに、3m先の目印を回り椅子に座ります
- ③ 最大速度を1回実施します

※転倒リスクの境界線は、13.5秒

大分県理学療法士協会結果の出せるトコで調べ

年齢	男性	女性
65-69	5.0~5.8	5.3~6.0
70-74	5.4~6.3	5.8~6.7
75-79	5.6~6.7	6.0~7.0

足腰の身体機能を維持することは、生活場面(移動や移乗など)において、とても重要になってきます。足腰の力が弱くなると要介護状態となり、人のお世話になることが多くなります。今回はそのような背景を踏まえ、足腰を使う事の重要性をお伝えし、徐々に歩行能力が低下しても、歩行補助具や移動支援ロボット等を活用することで、日常生活でできるだけ足腰を使うポイントをお伝えします。

体験コーナーでは、ご自分の身体を知っていただくために、簡単な体力測定の実施やご自身の身体機能がどの位置にあるのか?など、お伝えできればと思います。また実際に移動支援ロボットを展示し、そのロボットのご紹介や体験をしていただく予定です。

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