

~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

【冬号 vol.21】

2021年2月発刊



2021☆新春ジャンボ宝くじ

一等 10万モミー

おめでとうございます!



すみれ学級へもみの木農園で育てた「さつまいも」をプレゼント!



<http://sekiakai.jp/>

転倒予防の達人に訊く!



訪問時に自宅の換気状況をモニターでチェック!



これが訪問リハビリの現場だ!



坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木



こうぎきデイケア・リハビリテーションセンターもみの木



今年も職員一丸となって、その人らしい生活が送れるようにサポートさせていただきます!



坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木
理学療法士 中川祐希 (転倒予防指導士)



理学療法士・介護福祉士・看護師による
坂ノ市もみの木「転倒予防チーム」



坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木では、2020年10月に転倒予防チームを結束し、通所リハビリに通われるご利用者様の転倒事例について検証し、対策を練り、今後も住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごせるよう取り組みを開始しています。

今回は、転倒予防指導士の中川祐希 (理学療法士) に、現在の取り組みについてお聞きしたいと思います。

Q1. 転倒予防指導士の資格を取得したきっかけは何ですか?

現在、少子高齢化の日本では益々少子高齢化が進み、2025年には全人口の3人に1人、2060年には5人に2人が高齢者とされています。このような状況の中で、「自分には何ができるのか?」「求められるものは何か?」を考えました。そこで、「疾病予防をしていきたい。何かの予防に特化したセラピストになりたい」との思いが芽生え、世間のイメージとして理学療法士は「運動のスペシャリスト」としてあった為、転倒予防に興味を抱くようになりました。

以前勤めていた熊本県の病院では、「転倒と関節可動域についての関係性」という研究を行い、九州理学療法士・作業療法士合同学会では発表をさせて頂きました。病院や地域での転倒を可能な限り減らす為、転倒予防チームの一員として活動をしていました。

熊本県で7年間務めた後、坂ノ市もみの木に入職し、「日本転倒予防学会」が推奨している「転倒予防指導士」の資格を取得させて頂きました。8人に1人が転倒及び骨折で介護保険を取得していると言われております。現在では、高齢者だけではなく中高年者の転倒事故も社会問題とされており、転倒予防は高齢者だけ気をつける問題でもありません。「年を取って、転ぶことは仕方ない」という言葉を耳にしますが、いつまでもご自宅で好きな事が続けられるよう、今後も転倒予防の活動には注力していきたいです。

Q2. 坂ノ市もみの木で、転倒予防チームを立ち上げるに至った経緯を教えてください。またそのチームはどんなメンバーで構成されていますか?

「筋力・体力が落ちたから転倒した」というイメージがありますが、個人を取り巻く環境を変えてだけでも転倒を減らすことはできます。ご自宅内の段差、履物の有無、移動手段や動線、飲んでいる薬等を調整するだけで転倒を減らすこともできます。その為、理学療法士だけでは転倒を減らすことは難しく、多職種が協働することで成果を発揮できると感じています。

以前の職場で経験した転倒予防チームでの活動を活かし、少しでも地域の方々へ還元できればという思いでチームを立ち上げました。現在のチームは理学療法士1名、介護福祉士2名、看護師1名で構成されており、運動機能だけではなく生活状況も踏まえて転倒を予防しています。

Q3. 転倒予防チームはどのような活動を通所リハビリテーションの中で行っていますか?

過去3年間、坂ノ市もみの木では、年間14~17件の転倒・転落事故が発生していることを踏まえて、まずは「坂ノ市もみの木の利用時に生じる、転倒・転落事故を減らすこと」を目標に活動しています。

具体的な活動としては毎月1回転倒予防についての話し合いを行っており、

- ① 転倒に関する評価を行い、事前に転倒する危険性のあるご利用者様のピックアップをする。
- ② 直近で生じた転倒転落事故の経過・振り返りを行い、対策が良かったのか悪かったのか再考する。

を行っています。また、職員・ご利用者様に向けての注意喚起として勉強会の実施や全利用者様に向けてのパンフレットの配布等を行っています。

先々では、ご自宅での転倒事故の予防も視野に多職種連携で活動を行っています。



Q4. 転倒予防という観点から、今後の展望やビジョンがありますか?

病気の予防には、1次予防、2次予防、3次予防まであります。転倒したことのある方の再転倒を予防する3次予防はもちろんですが、転倒したことのない方の転倒を未然に防ぐ1次予防、2次予防も重要であると考えています。その為、リハビリスタッフと介護スタッフ、看護スタッフが連携し、全利用者様の転倒に特化した評価を定期的に行う事で、防げる転倒を未然に防いでいきたいと考えています。

現在は坂ノ市もみの木の活動のみですが、ご自宅での転倒を防ぐ為に活動の幅を広げ、地域の方々への注意喚起や運動指導等を行っていければと考えています。



Q5. 最後に、地域の方々へのメッセージをお願いします。

高齢者の3人に1人は1年間で1回以上転倒すると言われており、転倒とは、とても身近な出来事です。「自分は大丈夫」と思っている、今日明日には転ぶかもしれないですし、それが重大な骨折や病気の引き金になるかもしれない。「最近転ぶ事が増えた」「転んだことはないけど、転ぶぞうになることはたくさんある」等ありませんか? 年齢を重ねるとともに筋力や持久力は衰えていきます。「年を取ってきたから仕方ない」とは思わず、一度ご自身の転倒について目を向けてみませんか?

有難いことに徐々にですが、地域の介護予防教室や体操教室のご依頼を頂いています。お近くの公民館などで行われている体操教室に参加して頂き、日頃から、ご自宅の環境や運動量に目を向けることで、未然に転倒を防いでいければと思います。



換気は感染症対策に有効とされています。

コロナウイルスに対して、どう対策していくか。その一つに室内の換気をする事があります。だけど、換気が必要って・・・いつ、どのくらい窓を開けたらいいの!? 湿度も同時に保てるの・・・? 冬だし、寒いし・・・ という声に対し今回は少しでもヒントになればと思ってます。
 まず、国が出した「寒冷な場面における感染防止対策の徹底等について(コロナウイルス感染症対策推進室R2.1.11)」を参照しましょう。推奨されるのは以下の通りです。

ビル管理法における空気環境の基準(抜粋)

二酸化炭素の含有率	100 万分の 1000 以下(=1000 ppm 以下)
温度	17℃以上 28℃以下
湿度	40%以上 70%以下

湿度の最低値は40%、これを守るといいそうです。ご家庭で加湿器を持たれている方は参考にしましょう。だけど、二酸化炭素って? どうやってみたらいいの? CO2モニターというものが今あるんです。ご紹介いたします。CO2モニターは空気中の二酸化炭素を検知する機械です。二酸化炭素は空気中に0.4%(400ppm)含有されるとされています。私たちの吐く息も二酸化炭素です。上記の表から見ると室内は1000ppm以下であることが理想のようです。しかし狭い部屋に人が多く集まったりして、閉め切っていると、その濃度は高まっているわけです。

ここで私たちが訪問しているご家庭で測定したCO2濃度を紹介していきます。



Aさん宅500ppm台です。良く換気出来ています。Bさん宅2000ppm台。うーん少し空気がよどんでいるかも? Cさん宅4000ppmを超えています。外気の10倍以上! これはストーブをたいているせいかもしれません。この後、換気をしたので値は下がっていききました。



<対処法>実際に窓を開けること以外に、換気扇のスイッチを入れ、回すだけでも値は下がりました。空気が入れ替わるようです。大切なことは値が1000ppm以下であることではなく、値の変動があること。つまり、値が変わらないということは空気の流れがないことがいえます。減ったり(増えたり)することでそこにある空気が動いている証拠になり、ウイルスの排除に有効といえます。



空気の流れを作り、マイクロ飛沫をなるべく除きましょう!



(文責: 川江章利)

名言習字



元々保険会社で営業成績トップを出すなど、バリのキャリアウーマンだったH様。習字をされており、とても綺麗な字を書きます。先方に宛てた書類もきれいに書いていたからこそこのトップなのだと思えます。その当時の上司を尊敬しており、感銘を受けた言葉をメモ用紙に書き、今でも壁に貼ってあります。



最近では疾患によって筋力や体力が低下し、身体を起こす気力も低下しています。しかし、介助で車いすに乗り、習字をする少しの間は疲労を忘れて書く事が出来ます。



今後も習字を継続してきれいな字を見せてほしいです。

(富永準斗)

編集後記

まだまだ寒い季節が続いています。春の彼岸(3月21日)頃になると寒さが和らぐと言われていますが、3月下旬から4月上旬は気候の変化で、「3日間寒い日と4日間温かい日の周期がある=三寒四温」と表わされ、体調を崩しやすく要注意な時期です。体調を崩しやすいのは体力が低下している時です。



体力をつける一番身近な方法は、適度な運動をすること、バランスよく食べることではないでしょうか。寒い時期は外に出るのも億劫ですので、テレビ体操や家の中を歩く等、屋内で軽めの運動でOK! 筋肉を使うと体の中に熱が発生し温まります!! 栄養バランスのよい食事を摂ることは、なかなか難しいですが、ゴボウやレンコン等、地中で育つ食べ物は体や腸を温める効果があるので摂取出来ると思います。休息を取って体力もつけてストレスをためず、風邪や新型コロナウイルスを寄せつけないようにしましょう! (川上貞澄)



もみの木クリスマス&忘年会



もみの木では毎年、クリスマス会&忘年会が開催されています！例年と比べて、コロナウイルスの影響で、もみの木で育てた芋を使っての焼き芋やクリスマスケーキ作りは、行えませんでした。が！その悔しさをかき消すくらいの盛り上がりを見せてくれました。頭と体を使った集団体操や、職員の出し物、更にはもみの木を開始したばかりのM様が、目標に「日本舞踊を披露する」と挙げられ、2曲披露する事ができ、目標達成の場となりました！また、職員の出し物で使用するスカートは、U様が縫ってくれた物です！このように、目標を達成する場となり、又、活動する場、そして、楽しむ機会を持つ事ができています。1年に1度の締めくりとなる日となりました♪♪♪



MERRY CHRISTMAS



月刊デイ「自慢のレク・クラフト大集合！」 入賞おめでとうございます！！

全国誌月刊デイ2月号の「自慢のレク・クラフト大集合！」のコーナーに、G様の作品「竹細工の壺」が入賞掲載されました！以前より竹細工作りを趣味にされており、もみの木に壺や籠など毎月いろいろな作品を作り持ってこられ展示しています。お手本などは無く、何回もご自身で試行錯誤を繰り返しながら、今のように作れるようになったそうです。ご自宅に作業場もあり、竹の切り出しから、細く割っていく作業も全部ご自身で行われています！もみの木でもリハビリに励みながら、合間には竹細工を編んでいます！いつまでも趣味が続けられる体づくりと楽しい毎日が送れますように、そして、素敵な作品を楽しみにしています(´▽`)

自分的にはまだまだ…これからも良いものを作っていきたい！

※月刊デイには他のご利用者様もたくさん応募されており、2月号では川柳でN様が入選されています！

新人紹介



昨年の10月から入職しました宮城英里菜(介護福祉士)です。趣味は、温泉巡りや実家の愛犬と遊ぶ事です。先輩スタッフの方たちにサポートして頂きながら、日々勉強中です。これからも皆さんと、明るく楽しく、過ごしていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

新人紹介



今年の1月から坂ノ市病院から異動になりました山田慶(理学療法士)です。趣味はスポーツ観戦です。サッカーや野球、水泳、陸上、格闘技など色んな競技を観るのが好きです。もみの木はご利用者様の人数も多く、とても活気のある印象です。皆さんの顔と名前を早く覚えて沢山お話したいと思ひます。よろしくお願ひします。

☆編集後記☆

昨年度からコロナウイルスの流行が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?こうざきもみの木では、感染症対策や、体調管理を徹底して、日々の業務に取り組んでいます。この状況がいつまで続くかわかりませんが、引き続き、一丸となってコロナウイルス収束に向けて頑張っていきたいと思います(#`#)!

★ 生き生きチャレンジ達成！『こども食堂に行き、歩行車で食材を届けることが出来る』 ★

A様は**地域**の子ども達に「何かしてあげたい」というお気持ちが昔からあり、この目標を立てました。

それまでA様は車いすでの移動が主な移動方法でしたが、野菜を持っていくという目標ができると、歩行車や杖での歩行練習まで意欲的に取り組まれました。もみの木の畑まで歩行車で歩き、さつまいもを収穫した後、職員と一緒に新聞紙に包む作業、段ボールをもみの木仕様に変える作業まで行って頂きました。

当日、駐車場から子ども食堂までは、若干の坂道と段差がありました。足を止めることなく一生懸命歩行車を押して歩いて行きました。普段、長距離を歩くと右足の躓きとふらつきが見られていましたが、「早く子供たちに会いたい」という想いもあり、躓くことなく安定して歩くことが出来ました。普段立っている時は何かに掴まないと難しい状態ですが、野菜を渡す際、さつまいもが入った段ボールを両手で持ち、しっかりと立って渡すことが出来ました。普段声を出す事が難しいA様は優しい笑顔で子ども達を見つめており、渡し終わった後、嬉しさから声をあげて涙を流されていました。

今回の生き生きチャレンジを通して、「〇〇がしたい」という思いがあれば、どんな状況でも頑張る事が出来、それ以上にご自身の能力をより引き出すことが出来ることを学びました。



お孫様の結婚式で涙の「おめでとう」



B様は、同居しているお孫様がこの度ご結婚されるということで、リハビリ会議で、結婚式に「参加してほしい」というご家族様の想いを知りました。

B様はだんだん言葉を発することが少なくなりましたが、B様の言葉で「おめでとう」と言ってほしいという想いが、もみの木の中で強く芽生え、それ以降、送迎中やホールでの活動中に職員と一緒に声を出す練習をし、歩行練習もしながら結婚式に備えました。

しかし、結婚式直前、B様は体調を崩され入院することとなりました。入院中は殆ど声を出すことが出来ず、座ることもままならない状態でしたが、ご家族様は諦めていませんでした。結婚式のギリギリまで式場の方との連携やご自宅の環境調整を行い、なんとか退院することができました！

結婚式当日は、新型コロナウイルス感染症予防を十分行ったうえで、結婚式のサプライズイベントに参加し、お孫様に「おめでとう」と伝えることができ、うすらと涙を浮かべていました。「おめでとう」の言葉を聞いたお孫様は、声が出た事に驚き、大変喜ばれていました。



★ イベント色々 ★

コロナに負けず、感染予防と工夫をしながら、様々なイベントを楽しんでいます！



クリスマス会



初詣

編集後記

謹賀新年
謹んで初春のお慶び申し上げます。
私事です。先日引越しをいたしました。片付けもようやく落ち着きましたが、新居ではこたつを使おうと思っています。こたつを駆使することで、暖房を使わずこの冬を乗り切りたいと思います。皆さんも乾燥には十分気を付けましょう。withコロナ、afterコロナと共に生き抜いていきたいと思います。

中川

大分市松岡地区に「大東リハビリテーションセンターもみの木」開設!



(定員:30名 営業日:月~土曜日)

パワーリハビリテーション



集団体操



ご自宅の生活に添った動作練習



リハビリテーション会議を定期的に行い、ご家族様ともリハビリ状況を共有します。

目標達成を目指し、表彰式を行います!

2021年2月1日、大分市松岡地区(介護老人保険施設 やすらぎ苑内)に「社会医療法人関東会 大東よつば病院」を開設致します。

「やすらぎ苑通所リハビリテーション」は、「大東リハビリテーションセンターもみの木」へと事業所名を変更致します。今まで積み重ねてきたものを継承しつつ、「こうざきもみの木」・「坂ノ市もみの木」のスパイスを取り入れ、職員一丸となって地域の方々に求められるサービスを提供をしていきたいと思ひます。

通所リハビリテーションと併せて、「大東よつば病院 訪問リハビリテーション事業所」も開設し、退院・退所後のフォローを行っていきます。住み慣れた地域で、ご本人様・ご家族様に寄り添い、「愛(まごころ)」を持って、在宅でのリハビリテーションを展開していければと思ひます。



体験利用も実施しております。ご利用希望の際は、担当の介護支援専門員(ケアマネージャー)の方に、ご相談ください。



もみの木の窓口

● ● ●

笑顔 感謝 愛 (まごころ)

もみの木 オフィシャルブログ「もみの木の木の下で」

★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

twitter @mominoki_reha

facebook @zaitaku_rehabilitation

もみの木 リハビリ 検索