

~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

【夏号 vol.23】

2021年8月発行



意欲を掻き立てる!!
季節を感じる!!
屋外活動!!



在宅リハ発信! 生き生きチャンネル

YouTube



「地域! お繋ぎ隊!!」始動!



素敵なひまわりをありがとうございます!

大東
リハビリテーションセンターもみの木

大東もみの木
広報誌開始!



こうざきもみの木
伸延体操! 始動!



訪問リハビリのぞき見る動画を活用して意欲の向上

地域！お繋ぎ隊！！始動！！

今回、私たちのサービスと繋がりのあるお店やサービスをご紹介します『**地域！お繋ぎ隊！！**』として、地域の情報を発信したいと思います。

新型コロナウイルスは長期間に渡り私たちの生活に悪影響を及ぼしています。自粛した生活が、心身機能に影響を及ぼし、行動範囲が狭小化することで足腰が弱ったり、人と触れ合うことが少なくなることで認知症の発症や進行に繋がることも考えられます。

地域のお店やサービスも感染予防に務め、コロナ禍で闘っています。このような社会情勢だからこそ、地域での繋がりを大切にし、地域のお店やサービスをご紹介しますことで、地域の方々が住み慣れた場所での「活動」や「社会参加」に繋がり、生き生きとした日々を過ごしていただけることが願いでもあります。

記念すべき第1回目は、大分市一木にある「**介護タクシー晴る陽**」をご紹介します♪

今回のレポーターは、坂ノ市メディカルフィットネスジムABIIESの釘宮（健康運動指導士）がお伝えします。



介護タクシーを始められたきっかけはありますか？

父の介護を4年間していて、認知症もあり、とても大変でした。その時に介護タクシーの方に、とてもよくして頂きました。また徘徊もあったため、ケアマネジャーや地域の方々にも、とても良くしてもらいました。

介護タクシーを始めることで、少しでも地域に恩返しをしたいと思い、この度介護タクシーを始めることにしました。

【営業時間】 8:00~18:00

【定休日】 日曜日

※ご相談いただければ、休日・時間外対応致します。

〒870-0316 大分市大字一木1212番地の60

介護タクシーはどのように活用したらよいですか？

病院への通院や退院、施設への入所、冠婚葬祭やお出かけなどで活用していただけます。

「障がい者タクシー利用券」も活用できます。

通院・冠婚葬祭への参加など



お買い物支援について詳しく教えてくださいませんか？

この地域は独居の高齢者も多く、ご家族様が近くにいらっしゃる方もいるとは思いますがお仕事をしていたりと、なかなか定期的にお買い物などに行けないんじゃないかと思っています。お店の中で歩ける能力があっても、なかなかご自宅からお店まで、お一人で行くことが出来ない方が多いのではないかと思います。

地域の方と一緒に乗り合いで買い物に行けたりできれば、会話も増えますし、ちょっとオシャレ♪をして外出するなどできれば、生活が活性化するのではないかと考えています。

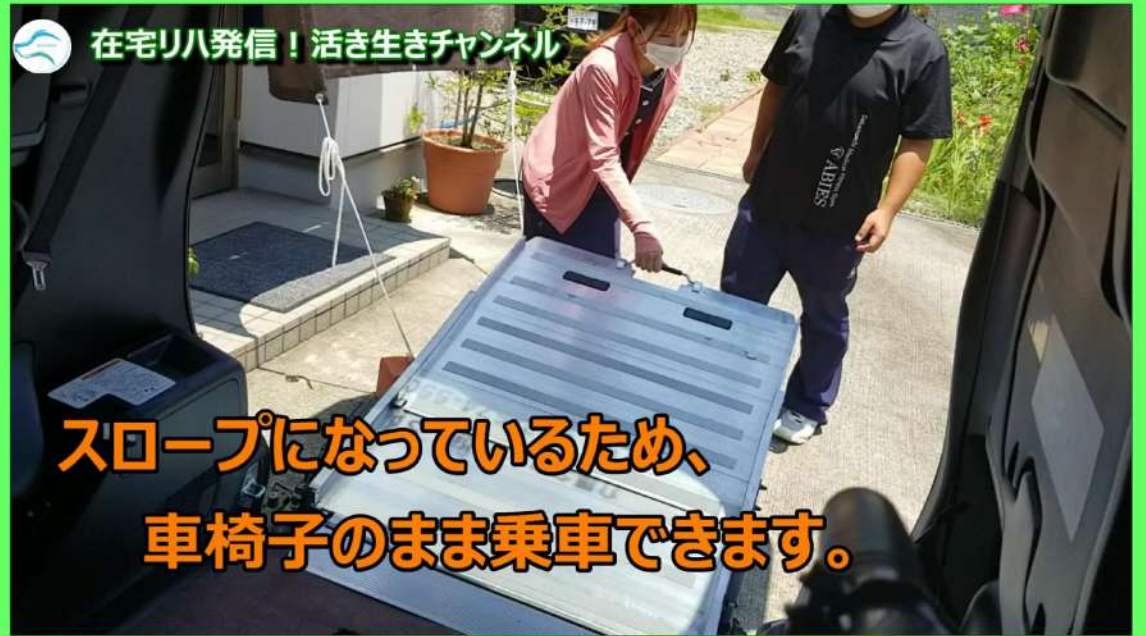


車内はどんな感じですか？

車椅子が同時に2台乗ります。ストレッチャーやリクライニング式車椅子は1台乗れる広さがあります。
 車椅子は後部座席からスロープとなっており、ウィンチで車椅子をゆっくり引き上げながら乗車しますので、車椅子に乗ったまま安全に乗車出来ます。
 車椅子1台であれば、その他の座席に2～3人一緒に乗車することが出来ます。



車椅子1台であれば、2～3人は乗れます。



スロープになっているため、車椅子のまま乗車できます。



他に座席もあるため、ご家族様も一緒に乗ることができます。

YouTube



↑QRコードで動画が見れます！



在宅リハ発信！生き生きチャンネル
 福祉輸送車両
 介護タクシー 晴る陽
 はるひ

今回の取材の様子は、

在宅リハ発信！生き生きチャンネル

YouTube

にて配信中！



うお～～ッ！！##
 第2弾 ドーベルマンと動物愛護



ガチ！！
 やないっスかつ！#

レポーター釘宮がドーベルマンと遭遇！

YouTube



なっなんと！お二人の出会いがドーベルマン！



♪大好きなカラオケで動機付け (^^♪♪

症例紹介

令和3年2月よりご利用開始となったA様の紹介です。

A様は脳梗塞後遺症による右片麻痺があります。普段はご主人と二人暮らしでヘルパーサービスを利用し、生活をされていました。しかし、主介護者であるご主人も高齢である為、歩く機会や動く機会が減ってきていました。今後も在宅生活を続けられるようにと、訪問リハビリが開始となりました。

介入当初はご主人に依存的であり、リハビリ中も介助を求める事が多くありました。歩いたり立ったりする事には消極的で、実際に介助なく移動出来る部分でも介助を求めていました。また言葉の出づらいうら障害もあり、自分の気持ちを上手く伝えられず、泣いてしまう事も多かった様です。

そんなある時・・・

室内にカラオケ用のカセットテープが置いてあることに気付きました。A様とのコミュニケーションの中で、歌が好きなことが分かりました。また、ケアマネージャーからの情報もあり、歌える歌が複数見つかりました。リハビリ後に、「YouTube」で動画を流し、それに合わせて一緒に歌うと笑顔が増えてきました。

歌をうたった後に次回のリハビリ内容を「歩く練習をしましょう」「立つ練習をしましょう」などと伝えると了承してくれ、徐々に運動に対して積極的になりました。

また訪問リハビリ介入中には、ご主人の介助を求めることが無くなりました！！介助なく歩ける手すりの部分は、ご自分で歩く事が出来ています。

ご主人と車椅子で散歩に行き、リフレッシュも出来たそうです！！
今後ご夫婦で在宅生活が続けられるように支援していきます!(^^)/



(一万田幸代)

訪問リハビリでの調理訓練

坂ノ市病院に入院していたE様は料理が得意でした。退院後はご主人の見守りのもとで料理が出来るようになること、ご主人とお二人での生活が安心して出来るようになることを目標に訪問リハビリを開始！調理訓練としてタコときゅうりの酢の物を作りました！



きゅうり3本を手際よく、あっという間に包丁でスライスしてしまいました。料理上手！！



三杯酢で味付け。いい感じ！
菜箸で混ぜ手際よく味をなじませます。



美味しい酢の物が完成！

現在、E様は介護保険サービス利用により、自宅での生活が安定してきたことから、訪問リハビリは終了いたしました。このように、退院後に不安なく生活出来るために、家事動作や日常生活動作のアドバイス、生活環境の提案等の目的で訪問リハビリを利用いただけます！

(川上真澄)

あなたは読める！？

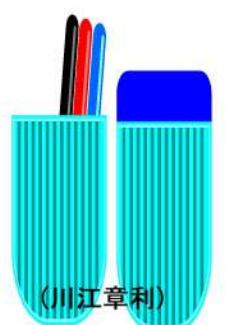
～わが町「おおいた」の難読地名(〇)～

クイズ：①丹川 ②寒田 ③火売
④荏隈 ⑤永興

おおいた生まれの方にとっては「こげなん知っちゃんわ、当たり前じゃ！」ですよね・・・！しかし、他県の方がこの文字をパッと見たら「えー！それそんなふうには読んじやうの？」と驚かれるのではないのでしょうか？なぜ、おおいたにはこのような独特の読み方の地名が多いのでしょうか？さらに、「大分」(おおいた)の由来は「碩田」(おおきだと読む)から来ているそうです(諸説あり)おなじみのせきでんまちかと思えましたよね。わが町おおいたの不思議を再発見してみたいかがでしょう(〇)

クイズの答え：

①あかがわ ②そうだ ③ほのめ
④えのくま ⑤りょうご



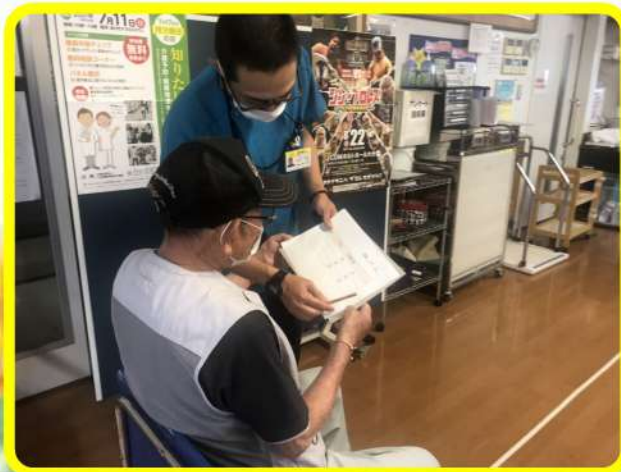
(川江章利)

伸延体操、スタート!!!

7月1日より、1日利用の要支援者を対象とした新たな運動プログラム

がスタートしました。その名も『伸延(のびのび)体操』

です!! 身体機能を「伸ばす」、健康寿命を「延ばす」をコンセプトに、自宅でも出来る運動を習慣化できるように支援して、身体機能の向上を目指してもらう事を目的としています。御利用者様の自主性を促し、最終的には御利用者一人一人が、自分で進んで運動習慣をもってもらえるように指導していきたいと、担当セラピスト達は意気込んでいます!! まだまだ始まったばかりのプログラムですが、これからも元気ハツラツと取り組んでもらえるプログラムの提供をしていきます。



もみの木の畑は今年も豊作です!

もみの木の畑は何もない所から始めて早10年以上が経ちました。利用者様の有志を中心に作業を行い、様々な野菜が立派に実っています。以前は野菜を作っていたという方々もたくさんいます。畑いたが、現在では行う事が出来ず、家からはあまり出な作業を始めると、積極的に作業に取り組み、職員に助言したりと**役割を担い**、活動をされています。普段は痛みがあり運動など拒否される方も、作業中は痛みを忘れて真剣に取り組み、「もみの木の畑が**生きがい**」と言われている方もいます。また、A様はエンドウ豆を育てて豆ごはんを作るという目標を上げ、種から育て、見事目標を達成されています。今後も皆様の活躍の場であり、生活の場の充実をサポートしていきます。



鍬で畑を耕す



畑の草むしり



エンドウ豆の収穫



トマトの支柱

職員紹介



4月より入職しました、理学療法士の松井峻悟と申します。空手とバスケットボールをしていました。好きなことは釣りや素潜り、お酒を飲む事です。人生の先輩である皆様のお話を沢山聞かせていただきたいです。一生懸命頑張りますので一緒に運動を頑張っていきましょう。よろしくお願いたします。

☆編集後記☆

長い長い梅雨がやっと明け、夏本番がやってきました。今年も、うだるような暑さが続きそうです。こまめに水分補給をして、熱中症対策を十分に行い、暑さに負けないようにしていきましょう! 新型コロナウイルスもまだまだ予断を許さない状況です。いま一度、気を引き締めて、引き続き十分な感染対策を行っていきましょう!!

1年間の長期チャレンジ！？体調を崩すことなく利用し、皆勤賞を取る。

A様は体調の日内変動にて、持病の進行、体重の減少等が生じ趣味活動（グラウンドゴルフ）が難しくなった事がきっかけでもみの木をご利用となりました。健康に関して、日頃より注意されていたA様は、他のご利用者様の表彰式での「表彰されることは何歳になっても嬉しいよ」の発言から話し合い、今回のチャレンジが始まりました。

まずはA様の食事状況を確認する為、1週間の食事を携帯で写真を撮って来て頂きました。その結果、食事摂取量が少ない事や偏食傾向がある事に気づき、栄養士に相談しました。栄養士の助言を基にA様に提案してから2週間後、リハビリの成果もあり歩行が安定した他、体重が増え体調管理もできるようになりました。

加えて、リハビリだけではなくもみの木で楽しみを見つけて欲しいと思い、熱中症対策の資料の配布や栄養士による生き生き教室の参加の促しの他、別の曜日にご利用されている知人に協力して頂き、お互い写真を撮って

エール交換を行いました。ところが、11ヶ月目に突入した矢先、急遽入院される事になりました。このままでは意欲低下に繋がると思い、職員間で話し合った結果、入院した日数分を延長する事としました。退院後、ご本人様も職員も気持ちを共有し、今回の目標達成となりました。

入院されて体力低下や体重減少もありますが、今回の達成がご本人様も、自信となり次の目標に向かって取り組まれています。運動だけが健康作りではなく、多職種の意見を踏まえた日常の関わりがご本人様の意欲に繋がりが、健康の維持へ発展することを改めて感じました。



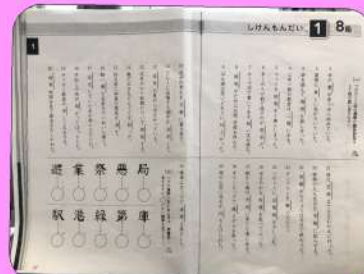
☆☆ 目指せ！漢字博士！第一回もみの木漢字能力検定試験開催☆☆

坂ノ市もみの木では新たな取り組みとして「もみの木漢字能力検定試験」を実施しました。初回は10級から8級で受験者を募り16名の方が受験されました。予め問題集を配布し約2ヶ月の学習期間の後、試験に挑んで頂きました。16名中10名の方が合格されその内2名の方は満点合格という素晴らしい結果を収めました。

普段はもみの木のホールに置いてある脳トレプリントに取り組まれていましたが、何か時間をかけて取り組まれたことを形に残せたらなあ、試験方式も面白いかも？との思いで企画してみました。正直思ったより受験希望されるご利用者様が少なかつたことには告知が足りなかつたのか？検定という名目に変な重圧を与えてしまつたのか？など反省面もあります。しかし、「1つずつ頑張っって級を上げていくけん。」

と仰られたご利用者様の意欲に応えるべく目指すは恒例行事です。

今回は残念な結果になつたご利用者様もいますがこの結果に屈することなく再チャレンジして頂きたく思うと同時にこの取り組みを通してご利用者様の「やる気、元気、もみの木ー！」に繋がれば幸いです。



もみの木のチーム紹介



昨年10月に発足した「転倒予防対策」チームについての紹介です。

- ①チームの活動は？
A：転倒しやすい方のチェック、転倒事故の振り返り、注意啓発活動など
- ②意気込みは？
A：まだまだ発展途上ですが、試行錯誤しながら頑張ります。
- ③最後に一言。
A：転倒は仕方ないと思いませんか？その命、守ってみせます。

編集後記

新型コロナウイルスが発生してから1年半が経ちました。コロナ禍により活動量が落ちてご自宅で転倒するケースが増えています。世間に目を向ければ、東京オリンピックや高校野球が開催されました。オリンピックでは1枚でも多くのメダルを、高校野球では5年ぶりの大分県勢優勝を楽しみにしています。

中川

※今回より、大東もみの木からも情報発信していきます!

大東もみの木通信

No. 1

発行日 : 令和3年8月1日
編集 : 大東もみの木
広報担当: 米原・谷本・望月
TEL : 097-520-3555
FAX : 097-520-3559

スポーツ交流を通して

～コロナに負けるな～

社会交流のひとつとして、月に一回行っているJリースFCのお二人との交流も今もコロナ禍の中、リモート交流となっています。リモートではありますが、この時間にご利用者様にとっていつもと違う環境での活動がとても良い刺激となり、普段とは違う様子が見れる貴重な時間となっています。

Aさんは4月の交流時に「スコアブックなどを入れてほしい」と自分で織ったカバンを作った事をお二人に伝えました。その後、ご利用者様にお二人から直筆のメッセージが届いたので、いつでも読めるように掲示をしました。

Aさんはそのメッセージを受け、「皆でメッセージカードを送ってみてはどうか?」と提案をしてくれました。他のご利用者様も賛同し、皆さん一生懸命メッセージを書き、完成しました。そして、カバンと一緒にカードを直接渡すことができました。

JリースFCの方との交流が、Aさんの活動意欲の向上に繋がって直接渡すことができたことで、達成感を味わうと同時に「元気が出た!!」と満面の笑みを見たときに、この時間が活力へと繋がっていくんだ…と思い社会交流の大切さを再認識しました。



畑活動の周りへの影響

大東もみの木では、毎週木曜日に屋上にて畑作業を行っています。今年で4年目を迎え、毎年〇月に何を植えるなど年間計画を立てて、それに沿って実施しています。

今年の夏野菜はキュウリとトマト、そして去年うまくできなかったスイカへのリベンジです。特に事前準備に力を入れご利用者様同士で協力し、土作りを行いました。クワを持ち汗を流す方、応援をされ水分を用意してくれる方、色々な参加の形がありますが、園芸クラブの皆さんでひとつひとつの野菜を大事に育てているなと感じているN氏から「野菜は愛情を注いだ分だけしっかり返ってくる」と良いお言葉をいただきました。皆さんの愛情のおかげで大玉のスイカが3つ実りました。

園芸クラブ参加者のお話を聞き、日頃なかなか歩行活動に参加しないご利用者様まで「スイカを見に行ってみようかな」など屋上への参加が増えてきました。「今は参加者が少ないがメンバーを増やしたい。コロナがおさまってきたら最寄りの保育園などに配りに行きたい」と意気込むY氏を中心に、これからも楽しんで畑作業を行っていきたいと思います。



「ABIESオリジナル健康体操第20弾！」

配信記念！



坂ノ市公民館にて



大分合同新聞社から、取材に来ていただきました！

今回で『ABIESオリジナル健康体操』の動画配信も節目の第20弾目を無事に迎えることが出来ました。配信当初は、コロナ禍でABIESの運動に通うことのできないご利用者様に対して、ご自宅でも簡単な運動が行えるように動画配信を行ってきました。

運動メニューとしては、「タオル体操」・「内転筋運動」・「認知症予防（コグニサイズ）」・「指先運動」・「腰痛予防」・「筋トレ」・「コロナフレイル」・「冷え性」・「メタボリックシンドローム」・「ラダートレーニング」・「体幹トレーニング」・「バランスボールトレーニング」等の配信をしてきました。

現在では、子供から高齢者、アスリートまで、幅広い年齢層に対して運動や体操をお届けしています。これからも私たちの取り組みが少しでも地域の皆様方の健康や笑顔に繋がれば幸いです。

(健康運動指導士 釘宮明)

ABIESオリジナル健康体操第20弾！！

『ABIESオリジナル・エアロビクス』

を配信開始！！

「エアロビクス」とは、酸素を体内に供給しながら、できるだけ長く続けることを目的とした全身運動のことです。また有酸素運動を意味する医学用語になります。

エアロビクスの効果として：主に4つの効果が得られます。

- ① 脂肪の燃焼効果
- ② 体力の向上
- ③ 基礎代謝の向上
- ④ ストレス解消



毎回職員が力を合わせて、動画を配信しています。



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

@mominoki_reha
 @zaitaku_rehabilitation