

~その人らしく生きるために~

# Humanife



社会医療法人 関愛会 在宅リハビリテーション通信

釣りプログラム

【秋号 vol.24】

2021年11月発行



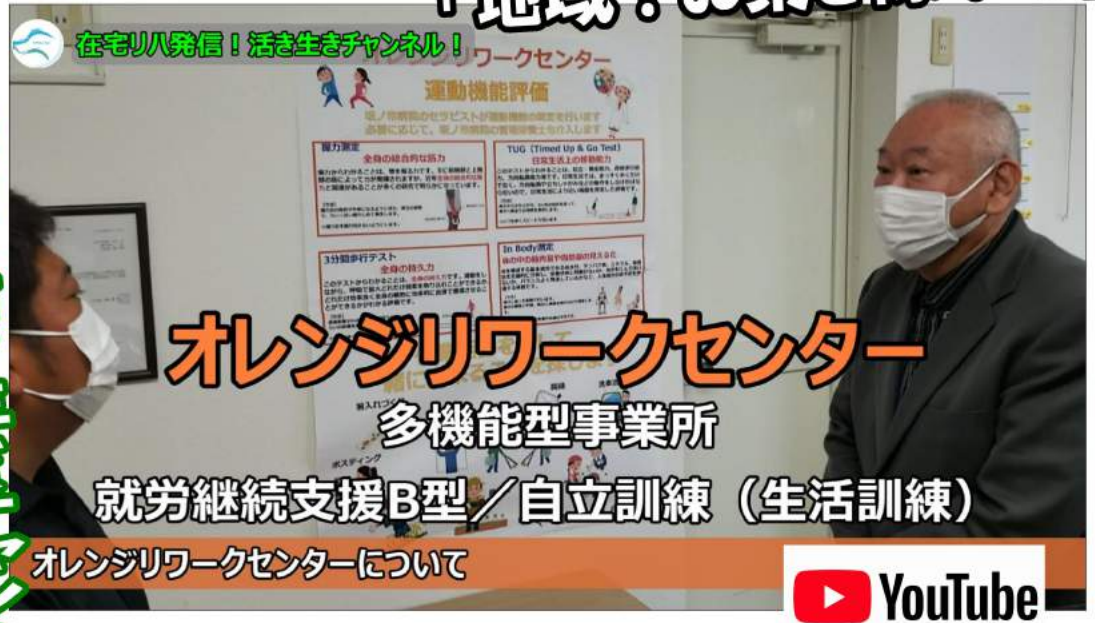
**ABIES**  
SAKANOICHI MEDICAL FITNESS GYM



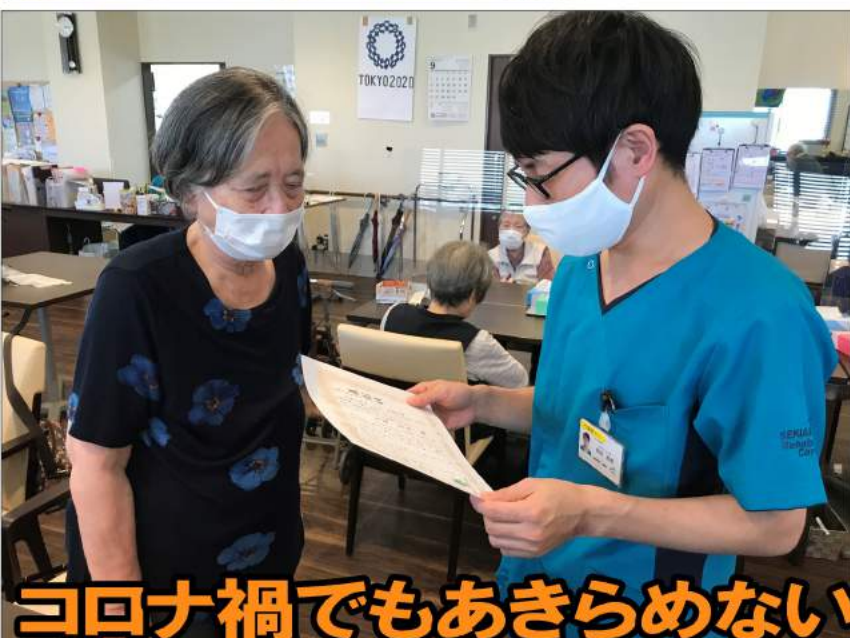
コロナ禍でもできる  
外出プログラムを！

在宅リハ発信！生き生きチャンネル

「地域！お繋ぎ隊！！」



コロナ禍でも家族を繋ぐ訪問リハビリ



コロナ禍でもあきらめない！生き生きチャレンジ！

# 地域！お繋ぎ隊！！

『地域！お繋ぎ隊！！』として、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。今回は、坂ノ市病院のセラピストが昨年度より業務委託契約を結び、介入している「一般社団法人LBM」様が、大分市大在（横田）に就労継続B／生活訓練 多機能型事業所「オレンジワークセンター」を10月1日に開設し、就労継続支援B型の店舗として、**TSUBOMI CAFE**をオープンしたので、お知らせ致します。



### LUNCH MENU

ランチメニュー ...1,300yen

11:00 ~ 15:00 (LO.14:00)

※FIFOのメインディッシュをお選び下さい

**A 週替わり全粒粉パスタ**  
2種類からお好きなパスタをお選び下さい

**B 特製濃厚タンシチュー**  
～オムライス仕様新仕立て～

+ 厳選素材の前菜4種

+ お好みのドリンク  
・コーヒー [HOT / ICE]  
・ドトックスティ [HOT / ICE]  
・チアシードスムース  
・クラフトコーラ

※おまかせデザート +200円

### CAFE MENU

カフェメニュー

15:00 ~ 17:00 (LO.16:30)

Sweets

- ・米粉のシフォンケーキ
- ・パンナコッタ
- ・水だしコーヒータン
- ・豆乳ティラミス

Drink

- ・今月のコーヒー [HOT]
- ・今月の紅茶 [HOT / ICE]
- ・水だしコーヒータン [ICE]
- ・ドトックスティ [HOT / ICE]
- ・カフェオレ [HOT / ICE]
- ・レモネード [HOT / SODA]

...ALL 420yen

...ALL 450yen

Follow us on Instagram

【営業時間】 11:00～17:00  
 (ランチオーダーストップ 14:00)  
 (カフェオーダーストップ 16:30)  
 【定休日】 土日祝日  
 〒870-0263 大分県大分市横田2丁目18-46



## お店の特徴

食材は出来るだけ地域のお店から仕入れるようにしています。その食材を活用して、皆さんに美味しいお食事を提供できたらと思っています。お店のメニューは、7時間煮込んだ「特製濃厚タンシチュー」や週替わりでメニューが変わる「前菜」や「全粒粉パスタ」をご用意しています。

お店はオレンジワークセンターの利用者の就労支援の一環として「キッチン」や「ホール」業務を行えるようにしています。少しずつ仕事を覚えてもらいステップアップをしてもらえたらと思います。



# オレンジリワークセンター

新規のご利用者様が決定した際は、担当者会議に坂ノ市病院の理学療法士等も参加させていただき、そのご利用者様の背景と支援計画も踏まえ、サポートしています。

初回のご利用時は、全身の筋力の指標である「握力」、移動能力や持久力の評価もさせていただきます。また、INBODYという体組成計を用いて、全身の筋肉量や水分量などを測定し、身体の“見える化”に取り組んでいます。その後の活動や仕事に関しては、作業姿勢などの確認をしながら、ご利用者様が無理なく安全に就労できることをサポートしていきます。どんな活動においても、ご利用者様のしたいことを伸ばし、その人の能力を踏まえ、楽しく活動できることに着目してサポートしています。

## オレンジリワークセンター3つのコース

心身上の理由等で現在お仕事をリタイアされている方が対象となります

### 医療福祉コース



医療系、福祉系の職場復帰を目指す方を対象としたコースです。看護師・介護福祉士・介護職員初任者研修修了者・理学療法士・作業療法士・保育士・ヘルパーなどの有資格者、または近い将来現場復帰を目指す人のリハビリ・訓練を行います。また、ヘルパー制度上受けることが出来ない困りごとの依頼を受け、家事代行によるリワークの訓練も行っています。ケアカフェにおいて食事介助が必要な方へのサポートもいたします。

【内容】

- それぞれの職種に応じた職場復帰までのプログラムの作成と提案
- 介護等の現場を中心にリワーク訓練（サポート者をつながらの現場実習）

### カフェ・接客コース



飲食業、販売業をはじめとした接客業に必要な技術を習得するコースです。コミュニケーションの訓練、接客業を目指す方の訓練を目的として行っています。お客様からご注文を受け、片づけまでをチームワークでやっていくことでコミュニケーション能力を培う事が出来ます。

Thank you  
I hope you enjoy  
our meal!

【内容】

- 接客業に必要なプログラムの作成を提案
- 運営するカフェで実務を経験しながらお客様とのコミュニケーション技術、店舗運営、簡単な調理技術の習得

### 体力回復アゲリコース



農作業を通して生活習慣の見直しや体力の増強を行い、日常生活や職場復帰を目指すコースです。作業療法士や理学療法士の指導の下、農業生活を行いながら日常生活や就労に向けた体力づくりを行います。個々の目標に向けてのプログラムを作成してご本人の強みを活かし自己実現に向けての取り組みを行います。

※体力作りの実力者でもある地域のプロレス団体FTOのレスラー、理学療法士、作業療法士がプログラムの監修を行います。

【内容】

- セラピスト（作業療法士、理学療法士）による体力測定を基に個別のプログラムの作成と提案
- それぞれの体力や個性に応じた農作業の実施
- 地域の高齢者が所有する菜園や庭の手入れ等の社会貢献

## 実務経験によるスキルアップ

## オレンジリワークセンター

### 運動機能評価

坂ノ市病院のセラピストが運動機能の測定を行います。必要に応じて、坂ノ市病院の管理栄養士も介入します。

#### 握力測定

##### 全身の総合的な筋力

握力からわかることは、物を握る力です。主に前腕部と上腕部の筋によって力が発揮されますが、近年全身の総合的な筋力と関連があることが多くの研究で明らかになっています。

【方法】握力計の握りかたに注意し、直立の姿勢で、力いっぱい握りしめて測定します。

※握力計を握りかたに注意し、直立の姿勢で、力いっぱい握りしめて測定します。

#### TUG (Timed Up & Go Test)

##### 日常生活上の移動能力

このテストからわかることは、起立・着座能力、直線歩行能力、方向転換能力等です。日常生活では、まっすぐ歩くだけでなく、方向転換や立ちしやがみなどの動作をしなければならぬので、日常生活により近い場面を想定した評価です。

【方法】椅子から立ち上がり、3m先の印を踏んで、椅子へ戻すまでの時間を測定します。

※ペースメーカー利用者や妊娠は不可です。

#### 3分間歩行テスト

##### 全身の持久力

このテストからわかることは、全身の持久力です。運動をしながら、呼吸で最大どれだけの酸素を取り込むことができるか、どれだけ効率よく全身の細胞に酸素を血液で循環させることができるかがわかる評価です。

【方法】直線距離10mを3回、3分間でこのくらいを歩けるかを測定します。

※いつもより早く歩くと行います。

#### In Body測定

##### 体の中の筋肉量や脂肪量の見える化

体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、バランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。

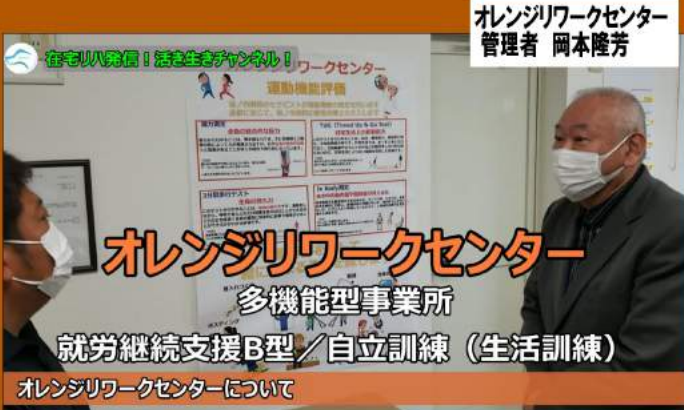
【方法】椅子に座った状態で約10分、両手の握りかたを調整して測定します。

※ペースメーカー利用者や妊娠は不可です。

## 作業活動を通して一緒に出来ることを探します



関愛会 坂ノ市病院



坂ノ市の地域住民からお借りしている、地域共生型農園「坂ノ市オレンジファーム」（日吉神社近く）では、子供から高齢者、障がいの有無に関わらず、楽しく活動できる農園を目指しています。



坂ノ市もみの木のご利用者やお子さんが作った看板などを立て、手作りで運用しています。昔、城島後楽園ゆうえんちで使われていたベンチを再利用し、農園に置いていますので、お気軽に休憩してください。

## 今回の取材の様子は、 在宅リハ発信！生き生きチャンネル



## コロナ禍の訪問リハビリ

～コロナ禍で分断された家族をつなぐ役割～

(作業療法士 富永隼斗)



関愛会の施設に入所されているH様。全ての日常生活に介助が必要な状態です。ご主人は数年前に他界されています。娘様が2人いますが、どちらも関東在住です。

離れての暮らしであり非常に気にかけておられます。コロナ禍以前、娘様たちはH様の様子を見に3ヶ月に1回の頻度でそれぞれ面会に来られていました。

しかし、**コロナ禍**となり来訪者の面会が制限され娘様たちや担当ケアマネージャーも面会が困難となり、**H様の様子を確認する事が出来なくなりました。**

訪問リハビリで作成しているリハビリ計画書は、本人の状態が分かる写真に一筆添えて、一緒に送っていました。

すると、返信された計画書と共に、娘様たちから喜びのお手紙も添えられるようになりました。

そしてある時、娘様たちから「本人との連絡手段としてタブレットの導入を検討している」というお話をいただきました。

タブレットであれば**ビデオ通話**ができ、生のH様の動きや声が届けられると思ひ、担当ケアマネージャーと施設長に話をしました。「通信手段をH様側で用意する」という条件で、**施設側からの許可**をいただき、タブレットを購入・配達してもらいました。

さらに、付属のイヤホンや、タブレットを車いすに固定する機器や滑り止めマットを購入してもらったりと、**娘様たちには大変協力**していただきました。

その甲斐あり、セッティングをする事で、オンラインでのビデオ通話をする事が出来ました。今ではリハビリの際は毎回通話されています。H様は娘様たちのお仕事や生活の状況を配慮する言動も見られますが、娘様たちはお時間を作ってくれ、毎回通話に参加していただいています。**H様は普段はあまり多くを語りませんが、通話をしている際は「元気?」「寒くないよ。」など、普段よりも返答や問いかけが多く見られています。**私には、「(生活が)快適になったよ!」と感想を教えてください、にこやかに微笑んでおられました。



今日も「吾亦紅」が聴きたい♪♪

♪屋外でYouTube鑑賞♪



元気。今、外よ(^^)

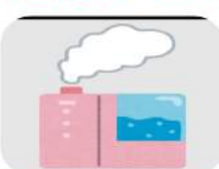
お母さん体調どう? 外に出られて良かったね!

ご家族のお顔が見れて嬉しいLINE通話

**【あとがき】**「リハビリ=運動」と思われがちですが、生活場面がリハビリの場である訪問リハビリでは「リハビリ=よりよく生活する手段」と言えるでしょう。コロナ禍でも訪問系のサービスは感染対策を講じながら、止まることなく介入しています。今回、ご紹介した事例では、唯一外部から直接携わっている富永OTが、定期的にご家族にH様の様子を伝えていたことで、今度はご家族からH様の様子を直接知りたいという強い思いと、連絡手段としてIT機器を使用する提案を受ける形となりました。これは今までのかわりが間違っていなかった、信頼関係の結果だと思ひます。訪問リハビリはおひとりおひとりの生活の問題点に寄り添い、それぞれに必要な支援の形を考えるサービスです。訪問リハビリテーションを利用される方やご家族からの期待を受け、求められるサービスとして、どんな小さな機能回復や変化でも社会参加につながるきっかけとし寄り添うことが出来るのだと、今回改めて感じました。  
(一万田 川上)

インフルエンザと新型コロナ予防  
正しい予防法で  
「かからない」「うつさない」を心がけましょう!!

湿度50~60%



マスク



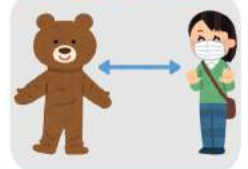
換気



しっかり食事



距離を保とう



手洗い目安30秒



## こうざきもみの木・秋の大運動会！

今年も毎年恒例の秋の大運動会が開催されました。男性が白組、女性が赤組に分かれ、闘志あふれる選手宣誓で開幕されました。そして、白熱した戦いが繰り広げられました。皆様、自分の持てる力を存分に発揮し、精一杯取り組まれていました。中には「つい周りにつられて頑張りが過ぎてしまったが意外と動いてみても大丈夫だった」と言われる方もいました。団体競技は2勝ずつの互角の戦いでしたが、個人戦で赤組の得点が多く、結果は赤組の勝利となりました。コロナウイルス感染症の影響はまだありますが、感染対策に取り組み、利用者様の協力もあり開催することができています。今後も利用者様が楽しみを持って通う事ができるように、様々なイベントを開催していきたいと思っております(´▽`)

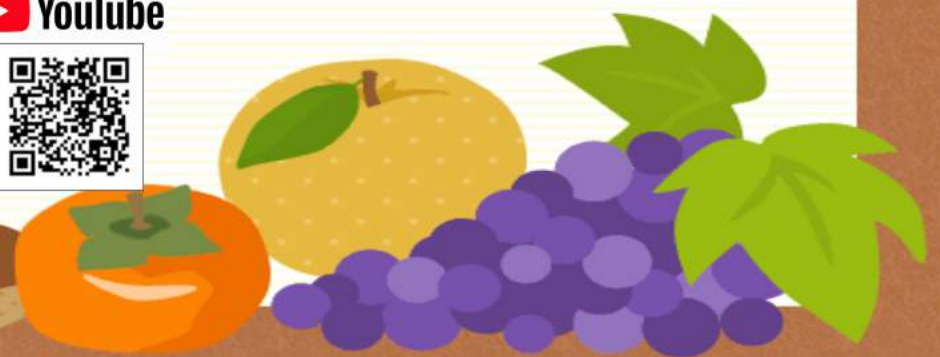


## 活き生きチャレンジ目標達成紹介！



「開眼片脚立ちで、両脚とも15秒以上立てるようになる」という目標を達成されたK様は、歩行時にふらつきや右側への突進様歩行が見られ、転倒が多い状態でした。バスを利用して受診に行く等活動量も多い為、バランス能力を向上させ、不整地な場所でも安全に歩行できるようになる為に目標を立案しました。もみの木での立位レッドコードや片脚立ち、股関節外転運動等のホームエクササイズを実施してもらった事で、下肢筋力の向上と立位での動的バランスの向上を目指しました。また、今年の7月より開始された伸延体操にも参加され、ホームエクササイズと同様に自宅でも伸延体操を頑張ったことも効果に繋がったと思います。片脚立ちは両脚とも30秒以上立てるようになり、K様からは「以前に比べると転倒が無くなり、歩きやすくなった。」とのお話が聞けました。今後、コロナウイルスが落ち着いた際には、1番の目標である息子様との旅行に不安なく行けるように、現在の身体機能を維持・向上しながら、色々な目標に挑戦しています！！

YouTube



### ☆編集後記☆

朝晩だけでなく日中も過ごしやすい気候となり、グッと秋らしくなってきました。コロナウイルスの影響はまだまだ続いており、思う存分秋を満喫出来ない状態が残念です。三密や換気に十分気を付けながら、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋等、様々な秋を堪能してもらえればと思います。今後は、インフルエンザも流行する季節になりますので、手洗い、うがい等、感染予防対策を引き続き心がけて行きましょう！！

# 坂ノ市もみの木通信

No.  
024

発行日：令和3年11月1日  
編集＆発行：坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木  
広報担当：中川・田金  
TEL：097-578-6835  
FAX：097-578-6836  
E-mail：sakanoichi\_mominoki@yahoo.co.jp

以前は踊りを指導していたA様



収束しないコロナで意欲が低下していたが...

もみの木夏祭りにもう一度踊りを指導したい！

祭り事とやお祭りが無いから...踊りの指導が出来ない環境だから...諦める。それではいけない！  
気持ちから弱っていく！だったら踊りの指導の場の提供をもみの木で！

以前は小学校で子供達や地域で踊りの指導をされていたA様。この2年間コロナ禍の影響でイベントや祭りも無く「もうこればかりは残念だけど、コロナが落ち着いてもその頃は、私自身も歳をとっているしダメでしょうね」と言われていました。

この言葉を聞いてもみの木で何か出来ないかを考えた結果、丁度夏祭りの時期だったこともあり他ご利用者や職員にご指導のお願いをしました。それからは行動が速く、知人に振り付け資料の依頼や職員への指導後に他ご利用者様に指導する等、段取りよく行っていました。「どとんばやし」の唄を当日歌って下さるB様とは以前からの仲であり、「何番まで歌うのか頑張ろうな、楽しもうな」とお互い声を掛け合いながらやる気でした。

坂ノ市もみの木には子供時代にA様から踊りの指導を受けた職員がいます。一緒になって踊れることにA様は涙目となり嬉しさで感極まり、最後は立って円に繋がり盛大に踊られました。今回生き生きチャレンジを通して、諦める前に出来る事を考える、違った形で考える、他職員に共有してもらう事で1人の夢は周囲のアプローチから繋がれると感じました。

楽しかった。本当ありがとう。



新婚さんいらっしゃい🍷



新郎：長野俊太

結婚して幸せな瞬間は？

- ・当たり前の日常ツスカね～♪
- ・奥さんの得意料理は？
- ・基本、何でも作れるツス！
- ・夫としての役割は？
- ・顔色を伺って出来る事をする！

末永くお幸せに♡

編集後記

この2年弱、私たちはコロナにより日常生活への制約を通して色々な場面で不安や不満を感じています。コロナワクチン接種も進んでいますがまだまだ油断禁物ですね。それでも旬の食べ物や、庭木の紅葉に秋の空を染める真っ赤な夕焼け……身近な範囲で秋を思い切り楽しみ味わい明日への活力にしていましょうね～！

田金

# 大東もみの木俳句の会

秋

かさ  
かぼんすじま

かぼんすじま  
うじゅう

笑みこぼれ

虫の音が

弾けたるごと

裏庭で

大東もみの木で月に1回開催中の俳句の会  
毎月個性豊かな作品が集まっています。

スタートした時は5、6名でしたが、  
今では20名近くの方が参加するにぎやかな会になっています。

スタートから参加しているAさん。  
最初は1人で俳句を作る事が出来ず  
書き留めた言葉を職員と一緒に

五・七・五に直していました。それから回を重ねるごとに少しずつ俳句を作れるようになり、今では周りの方に俳句の楽しさを教える姿が見られるようになっています。俳句を通じて沢山の方が季節を感じ日々の生活にやりがいを感じています。



## 祝敬老～地域交流・松岡保育園

コロナ禍となる前、地域交流の一環として松岡保育園の園児たちと年に2回一緒にゲームをしたりして楽しい時間を過ごしていました。今は交流を図る事はできませんが、今年もとても可愛いコメント入りの作品が届きました。園児たちからのプレゼントを見て利用者さんも「とても嬉しい」「長生きする」「上手」と満面の笑みでした。以前のように交流出来る日を楽しみに「子供たちと一緒に遊ぶ時の為に元気である！」と日々皆さんリハビリに頑張っています。



