

~その人らしく生きるために~

HUMAN LIFE



社会医療法人 関愛会 在宅リハビリテーション通信

大東リハビリテーションセンターもみの木 & 大東よつば病院訪問リハビリテーション事業所

【冬号 vol.25】

2022年2月発行



開設1周年!!



ABIES
SAKANOICHI MEDICAL FITNESS GYM



こんな時期だからこそ、共に歩むリハビリテーションを!



※写真撮影時のみマスクを外しています。

大東リハビリテーションセンターもみの木

大東もみの木の直通番号ができました！ 097-520-3888

『大東もみの木開設1周年にあたり』

大東よつば病院の開院（令和3年2月1日）とともに、「大東リハビリテーションセンターもみの木」（以下、大東もみの木）として、通所リハビリテーションの事業所を新たに開設して1年が経過しました。「やすらぎ苑通所リハビリテーション事業所」から長年ご利用いただいている皆様、新たに大東もみの木をご利用の皆様、ありがとうございます。

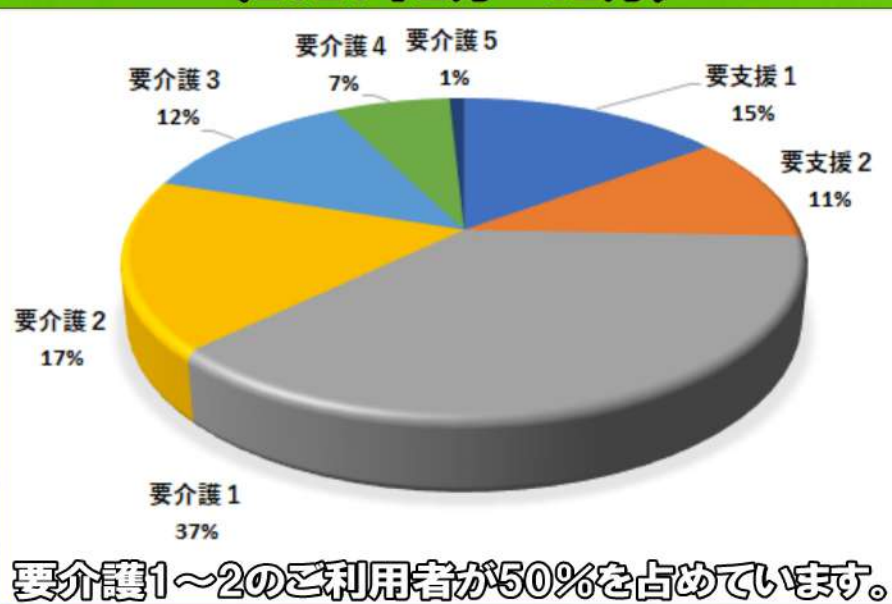
お陰様で、大東地区や周辺の地区の皆様にも少しずつ周知され、新たなご利用者様が増え、大東もみの木はご利用者様の熱気と活気に沸いております。皆様の笑顔と自分らしさを大切に、目標や役割のある生活を目指して職員も一緒にリハビリテーションに取り組んでいます。



今は、感染の拡大により様々な活動に制限がありますが、大東もみの木で「こんなことができるようになった！」と活動の成果を喜んだり、新たな挑戦に取り組んだりしていくために、創意工夫しながら楽しみのある活動を見出し、共に活動していきたいと思っています。大東地域を中心に在宅生活の一役を果たせるよう努めて参ります。今後ともよろしくお願い致します。

大東リハビリテーションセンターもみの木 主任 理学療法士 石丸初美

大東もみの木開設以降の新規利用者の状況 (2021年2月～12月)



2年目の大東もみの木は、
プログラムが更に充実していきます！

身体機能×活動×参加



大東もみの木では、曜日を限定して言語聴覚療法を実施しています。

在宅での言語聴覚療法

退院・退所後も必要であれば、
通所リハビリもしくは、訪問リハビリで対応させていただきます。



Zoomでの言語療法にもチャレンジしました！



歌にチャレンジ！



失語症に対するリハビリテーション

大東よつば病院 訪問リハビリテーション事業所

この2月で大東よつば病院は開院1周年です。それと同時に訪問リハビリテーション事業が本格運用開始して1年がたちます。満1歳。人間でいえば、やっとよちよち歩きを始めた頃です。まずはこの1年間、ご愛顧のほど誠にありがとうございました。皆様から22件のご依頼、ご紹介をいただきました。心より感謝申し上げます。



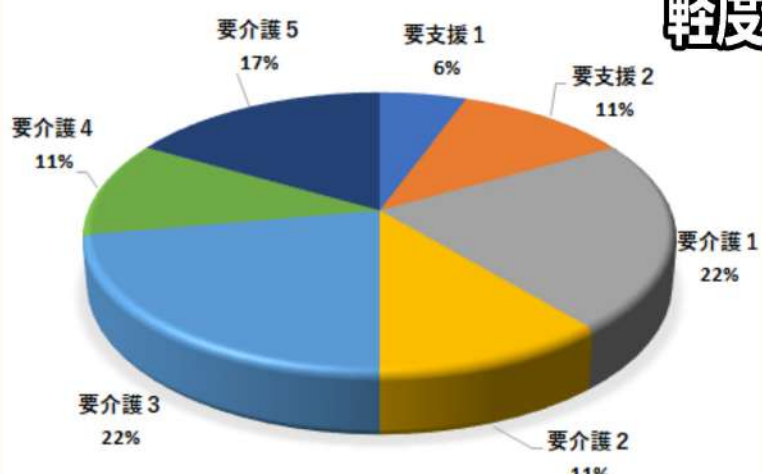
これまで、「訪問リハビリってどんなことするの？」というお声をたくさん伺ってきましたので、ここであらためまして特徴をご説明させていただきます。訪問リハビリは多様な要望にお応えできるサービスであります。「リハビリはしたいけど、私は人の中に入るのは苦手」という方もご安心下さい。利用者様ひとりひとりの生活スタイルに合わせた、おうち環境でのリハビリを行います。足や腰が痛い、起きれない、歩きたいけど自信がない、などございましたらご相談下さい。



基本的には1対1対応です。プライバシーも保てます。病気のことだけでなく医療・介護の制度についてのご相談も承ります。経験豊富な療法士が明るく対応致します。皆さまの生活に彩を添えられるよう努めて参ります。どうぞ今後ともよろしくお願い致します。

大東よつば病院 訪問リハビリテーション事業所 課長 理学療法士 川江章利

軽度者から重度の方までベテランの療法士が対応させていただきます！



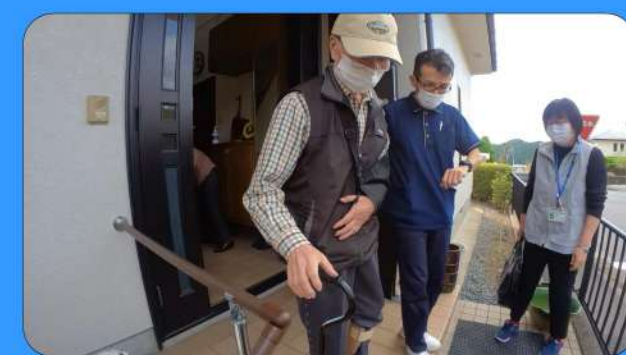
大東訪問リハ開設以降の新規利用者の状況 (2021年2月～12月)



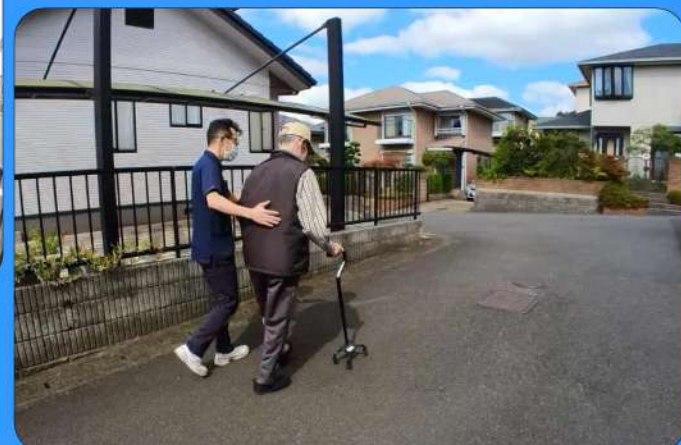
装具の装着練習



床上動作練習



外出に向けた歩行練習



様々な地域へ幅広く介入させてもらっています！

～在宅ケアチームはつなぎの野球～

在宅ケアに関わる職種はさまざまです。一人の対象の方に対し、現場で多職種合併チームが作られることが多いです。それぞれの職種では専門の分野があります。それがまとまればうまくいくのですが、いかない場合もあります。今回は、多職種で構成されたひとつのケアチームが、うまく機能した一例をご紹介します。（川江章利）



2020年10月脳梗塞を起こし、左片麻痺が残存したKさん70歳後半男性:Kさん

訪問リハビリ開始前と9か月経過した現在を比較した表を以下に示しました。

生活動作	自宅退院時2021年4月	9か月たった2022年1月
移動	車いす自走。もしくは歩行するのであれば奥様介助。	屋内全て単独で杖歩行可能。この数か月間転倒無し。
トイレ	車いすでの移動を定し大改造。移動が間に合わず失敗も。	歩行にて速やかに移動でき、失敗無し。動作も自立。
入浴	自宅では困難と想定し、デイケアでの入浴を実施。	福祉用具設置と動作の練習によりヘルパー1人で自宅入浴が可能に。

退院当初は転倒のおそれが多いためADLにおいてリスク管理を徹底していました。（行動の制限）しかし現在では能力が劇的に改善し、生活動作の再獲得にいたりしました。

Kさんを取り巻くチームメンバーです(実際の名称を掲載しています)。そしてその役割を野球に例えてみました。



ヘルパーさんは最も前線で切り込み隊長として突破口を開きます。ケアマネージャーは監督として生活というグラウンドでの出来事に対応し的確な指示を出します。浴室や居室というグラウンドで選手本人がプレー(生活)しやすいようにまとめるキャッチャーのような福祉用具業者さん。常にデイケアはエースとして熱のこもった投球をして失点を抑え試合を作ります(体力作り等)。つなぎ役である訪問リハが犠牲バントをきっちり決めお膳立てをし、四番で主砲本人がタイムリーヒットを放つ、こういった具合でしょうか。今回、それぞれの事業所がその専門分野で役割をきっちり果たした、これにつきます。本人の「やりたい」「したい」に的確に応えることです。ただし、専門分野が他の分野のことを知らずにやってはまとまりません。今回はケアマネという監督を中心にチームとしてうまくまとまった結果、主砲本人の大きな一発(生活動作の獲得)を生んだのでしよう。



次回は訪問リハビリとしてどのような関わりを行ったかを、もう少し具体的にお示します。

★ 職員紹介★



高橋直之(理学療法士)

テイサービス海風から12月に異動できた高橋直之です。訪問リハビリは久しぶりで少し緊張していますが、ご利用者様の家での生活の様子を直接見ることができ、いろいろ話を聞いて勉強させていただいています。休みの日には釣りや登山に行きリフレッシュしてがんばっていきたいと思います。これからよろしくお願いいたします。

感染症対策

変異株にも「基本的な感染症対策」は有効です。

『マスク着用』
 『手洗い・消毒』
 『3密の回避』

の継続を！



ワクチン摂取済みの方も、引き続き、基本的な感染症対策をお願いします

ワクチン接種後も、感染する可能性がなくなるわけではありません。感染対策を行わないことが、感染拡大に繋がる可能性があるため、対策の継続をお願いします。

早吸日女神社へ初詣



令和4年1月8日に毎年恒例の外出プログラムで、早吸日女神社に初詣に行ってきました。21名と多くのご利用者様が初詣に参加されています。今年は、日差しが暖かく、参拝するのにとても良い気候でした。神社には手すりのない石段や、門の20センチほどの敷居があり、境内にも数か所の階段や歩行車が思うように進まない砂利道ばかりです。あまり外出機会のないご利用者様も入り口から拝殿までの数百メートルの距離を各々ご自分のペースで歩き、無事に参拝することができていました。きっとご自身やご家族様の健康、コロナの終息を願い、手を合わせたことでしょう。



今回の初詣では、「また今年も初詣に行くことができ良かった」と参加者の多くの方が言われており、外出がきっかけで前向きな気持ちにつながると改めて気づかされました。今後もこうした活動や新たな活動を通してご利用者様がその人らしい生活ができるように、こうざきもみの木職員一同、張り切って支援していききたいと思います。



伸延体操、経過報告

令和3年7月1日より始まった1日利用の要支援者を対象にした新たな運動プログラム「伸延体操」の経過報告です。当初は下肢筋力やバランスの指導を行い、実施記録表を作成することで実施状況の確認や自宅でも主体的に行える様に促しました。その結果TUGでは平均0.3秒(n=19)の短縮、片足立ちでは平均12.5秒(n=19)の延長を図ることが出来ました。また、上記の運動をもとに個々に応じたセルフトレーニングの難易度設定や週に1回ないし2回、個々に応じた運動方法の指導を行うことによりセルフトレーニングの定着を図ることが出来ました。自宅では継続して下肢筋力やバランス練習のセルフトレーニングを行なっていただきました。もみの木では実施状況の確認を行ない、又、「伸延体操」の内容は日々アップデートしており、運動の難易度も状態に合わせて上げています。今ではラダーを使った難しい運動も開始しました！

今後の更なる改善に期待が膨らみます(〃)

特に改善が見られた3名の片足立ちの結果を紹介します

- A様 片脚立位 右5.0秒→51.2秒(46.2秒改善) 左10.4秒→33.3秒(22.9秒改善)
- B様 片脚立位 右12.5秒→58.0秒(45.5秒改善) 左9.0秒→60.0秒(51.0秒改善)
- C様 片脚立位 右3.4秒→22.0秒(18.6秒改善) 左6.3秒→41.3秒(35.0秒改善)

下肢筋力運動やバランス運動



ラダーを使った運動



新人紹介



昨年9月に入職した介護福祉士の佐藤碧海です。10年間老健施設で働いていました。休日は、双子の娘と公園で思いっきり遊んでいます。デイケアで働くのは初めてですが、笑顔と元気で、皆様と楽しく過ごせたらと思っています。よろしくお祈りします！！

☆編集後記☆

落ち着いてきていたコロナウイルスですが、また、新たに、「オミクロン株」による感染が広がり、第6波に突入してしまいました。感染力が強いようですが、やることは変わりません。こうざきもみの木では今まで通り、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きます。まだまだ不便な状況が続きますが、頑張って乗り切りましょう。

坂ノ市こども園にお邪魔してきました(*^▽^*)

この企画は一年前、「月刊デイに紙芝居があるんやけど作ってみたい。」とA様からのお話があり、「せっかくなら保育園とかにも行ってみませんか？」と提案したところ、「私もそう思っていた。」と聞く事ができました。

元々、A様は介護施設でのボランティア活動で紙芝居の経験がおありです。紙芝居作りはA様と親しいB様も一緒に交えて着々と進めていきました。

坂ノ市こども園に行く当日。朝から二人で服装を合わせ気合を入れて来所されました。題目は「かさじぞう」。絵だけではなく、実際に本物の笠を見せるなど、子ども達と仲良くなるまでには時間もかかりませんでした。紙芝居披露後、A様は「楽しかったー。こんな時期だからハイタッチは出来ないけど肘タッチが出来て良かった。久々にこういうことが出来て、また色々な

事をしてみたい。」ととても前向きな発言が聞かれていました。

以前されていた活動を思い出しながら取り組むA様の生き生きとした姿を見て、今後ご利用者様に寄り添った取り組みを行っていかれたらと思いました。



コロナ禍だからこそ地域交流を！

毎年、大分市少年少女合唱団の方々にクリスマス会にて歌声を披露して頂く恒例行事がありますが、新型コロナウイルス感染予防対策の兼ね合いから直接交流は断念せざるを得ず、事前に撮影した動画をもみの木で視聴する事としました。ご利用者様から「直接会えないなら、クリスマスプレゼントだけでも渡したい」との声が多く聞かれた為、喜んで欲しいという一心でお菓子の袋詰め作業を行いました。動画撮影当日は、サンタクロースに扮したもみの木の職員がクリスマスプレゼントを合唱団の方々にお渡しし、皆様大変喜ばれていました。後日、録画した動画の視聴会をもみの木内で行い、「年末に子供たちの声が聞けて良かった」と「孫達に会えないから嬉しい」と喜ぶ声が多く聞かれ、子供たちの想いがご利用者様の心に届いたのではないのでしょうか。コロナ禍だからこそできる方法を見出し、今後も心身のリハビリテーションに繋げていきたいと思っております。

こんにちは～赤ちゃん♪



黒川 七菜栞(ななか)ちゃん

今回は昨年11月に2児のパパになった黒川翔太郎に聞いてみました!!

Q.名前の由来は?

A.よく笑い色んな人に好かれる子になって欲しい。

Q.子どもとの遊びは?

A.ポケモンゲーム

Q.父親として「これだけは絶対に許さない」事とは?

A.ありがとう、ごめんなさいが言えない事



編集後記

新型コロナウイルスが猛威を振るい、終りの見えない自粛に第6波、オミクロン…次は何株が出てくるのでしょうか? 年末年始も重なり、私事ですが体重が増えちゃいました。久しぶりに筋トレを始めましたが初期に起こる筋肉痛と闘ってます。寒い日が続きますが、皆さんは筋肉痛にならない程度に運動をする事で、免疫を付けて体調を整えましょう。 中川

初詣～いつも見ている神社へ～

今年初の外出としてもみの木では初詣で御手洗神社にご利用者様と行きました。皆様真剣な様子でお参りをされていました。参拝後は自由行動で職員と一緒におみくじを買ったり参拝者記帳などされていました。コロナ対策の為中々外出が出来ない中にご利用者様が笑顔で楽しんでいるのが印象的でした。

普段もみの木では歩行練習に対して消極的な方が初詣となると大変意欲的になり、砂利道や階段、坂道等がありました。本人のペースでゆっくりと歩き、参拝することができました。ご利用者様は「自分でしっかり歩いて買い物もできたからすごく満足してる」と充実した様子で話されていました。もみの木では季節を感じて頂く行事を行っているのもまた、春先が楽しみです。ご利用者様が笑顔で元気に過ごせるように今年も様々な取り組みを行ってまいります。



大東もみの木 冬の園芸活動 ～大根大収穫～

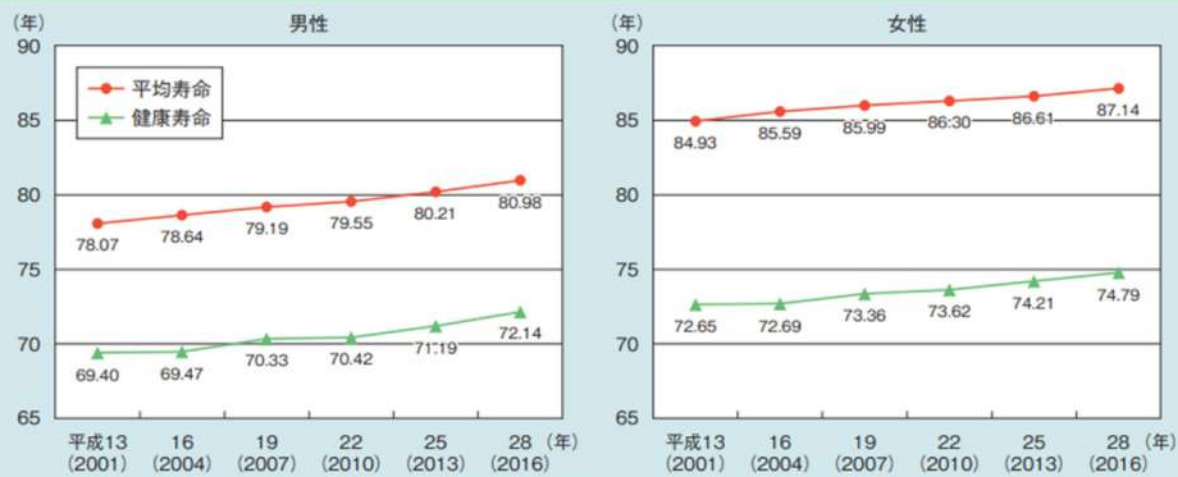


大東もみの木の畑では大根収穫が始まりました。去年の8月から土作り、9月に種まきを行い、ご利用者様が愛を込めてお世話をしてきた大根は大きく立派に成長！「大きくて美味しそうやなあ」「うちの畑の大根より立派やわ！」とみなさん大喜び。毎年、昼食のおでんで美味しく頂きますが、今年は大豊作という事もあり、切り干し大根に初挑戦！切り方・干し方はこだわりたっぷりの十人十色。今から完成が楽しみです。また、参加された方の中には「春になったらまた野菜を作ってみようかな」と新しく目標を決めた方が居たりと嬉しい声も聞かれ、もみの木での活動がご利用者様の意欲向上に繋がっています。



「日本転倒予防学会第8回学術集会」に参加してきました！

転倒事故は年々増えており、一つの社会問題となっています。



←平均寿命と健康寿命の推移

皆様、健康寿命という言葉をご存知でしょうか？**健康寿命とは、「人が介護を受けずに健康で生きていける年齢」**の事であり、テレビや新聞、各メディアでも多く取り上げられています。昨年12月、大分県が初となる健康寿命日本一を達成した事も記憶に新しいですね。

この健康寿命について、人が死亡する年齢、いわゆる「平均寿命」との差が問題視されています。あるデータによると男性でおよそ7年、女性でおよそ12年も差があると言われており、この健康寿命を延ばす事の必要性が強く言われています。

(消費者庁 H30.9.12リリースより引用)

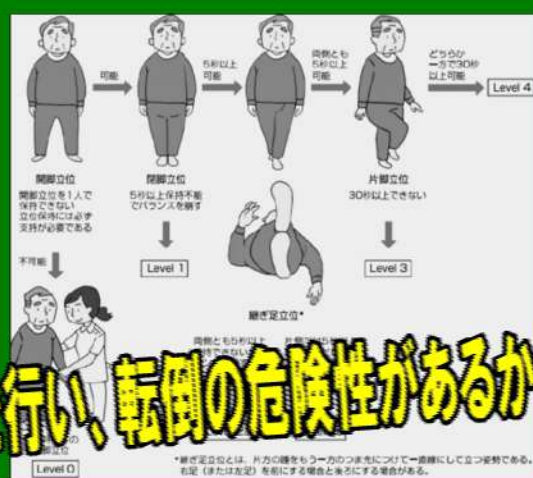


高齢者の介護が必要となった主な原因(平成28年)→

平成28年のデータでは、人が介護を必要とする要因は認知症が最も多く、次いで脳卒中、高齢による衰弱と続き、**転倒・転落は4番目**にあたります(割合:12.1%)。私が参加した学術集会によると、この**コロナ禍が続いてくると、高齢による衰弱(=フレイル)や転倒の割合が益々増えてくる**とのお話がありました。そういった講演を聞き、やはり目の前の業務の中で、「**いかに転倒事故を少なくするか、いかに転倒による骨折や要介護状態を防ぐか**」の重要性を改めて認識することができました。

2 厚生労働省「人口動態調査」調査票情報を基に消費者庁で作成。
3 厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)4介護票 第2巻 第16表「介護を要する者数、介護が必要となった主な原因・通院の有無・性・年齢階級別」(熊本県を除いたもの)を基に消費者庁で作成。

2020年10月に坂ノ市もみの木にて転倒予防対策チームを立ち上げました！



高齢者「転倒チェック」スコアシート

質問項目と回答のマトリックス

全ご利用者様を対象に、転倒に関するスクリーニング(評価)を行い、**転倒の危険性があるかないかを判断しています。**

転倒予防教室を週2回実施し、転倒と強く関連した運動メニューや講話を提供させて頂きました。
教室修了者には、転倒予防DVDを渡しています。



年だから転ぶのは仕方ないと思いませんか？

この転倒予防教室前後で行った体力測定では、**全身の筋力や柔軟性、立位バランスに改善がみられました。** 今後は来年度に向けて、更なる運動内容や実施回数を見直しを行っていくことで、ご利用者様一人ひとりの身体機能向上に繋げ、結果として転倒事故を少しでも減らすことができると考えています。

誰でも転倒してしまう可能性があります。「年だから転ぶのは仕方ない」と思いませんか？ まずは転ぶ危険性をもみの木の職員と共有しながら、一緒にリハビリしていきませんか？ 転倒の中には未然に防ぐ転倒もあります。諦めず一度相談して頂ければ幸いです。

097-578-6835 (坂ノ市もみの木 中川)



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

