

～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

【秋号 vol.28】

2022年11月発行



繋がりの大切さ



<http://sekiikai.jp/>

ABIES
SAKANOICHI MEDICAL FITNESS GYM



大東もみの木

集団による質の高い
リハビリテーション



利用者のしたいごとを応援する

生き生きチャレンジ！



生き生きチャレンジ！！

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



集団による質の高いリハビリテーションを提供！

集団によるリハビリテーションには、様々な要素が詰まっています。それは、茨城県立医療大学附属病院名誉院長でもある太田仁史先生著書の「脳卒中者の集団リハビリテーション訓練の13原則」にも分かりやすく書かれています。

通所リハビリでは1対1の個別によるリハビリテーションに縛られず、その人の生活課題をリハビリ計画書で分析し、その人に必要で効果的な通所リハビリのプログラムを立案し、質の高いリハビリを提供することを心掛けています。目的もなくベッドに横になって身体機能訓練だけをするようなリハビリから脱却しなければ、その人らしい生き生きとした生活に辿り着くには、遠回りとなってしまわないでしょうか。

今回、昨年度よりこうざきもみの木・坂ノ市もみの木で取り組んでいる集団によるリハビリについてお伝えします。

(リハビリテーション部 川野)



← 伸延体操動画



連続階段昇降練習

令和3年7月より開始された、1日利用の要支援者を対象とした『伸延体操』。1年3ヶ月が経過した現在は、ラダートレーニングを実施しています。

ラダートレーニングはスポーツ選手なども取り入れているトレーニング方法で、神経系の活性化等の効果が期待できます。「目で見えた情報を脳で処理し、正確かつ俊敏な司令を筋肉へ伝える」ということが必要であり、繰り返し行うことで瞬発力や動的バランス能力・リズム感などを養うことができます。

簡単なものから始めていき、現在では職員でも難しい運動をなんなく行うことができます。またラダートレーニングと並行し、下肢持久力の改善を目的とした連続段差昇降練習も行っています。

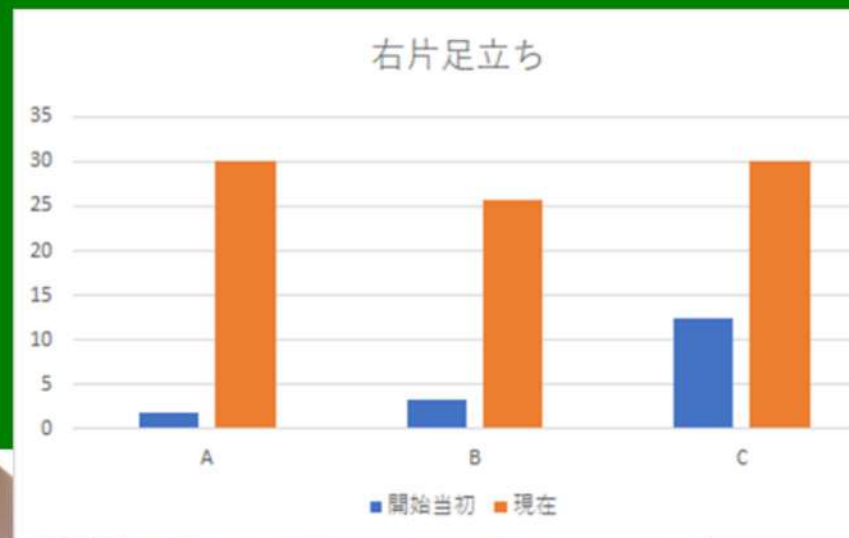
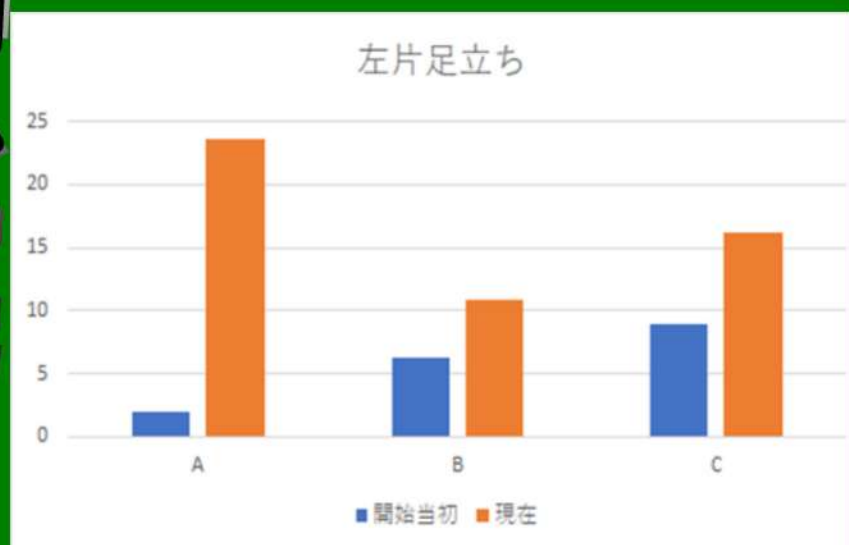
当初は3分から始めましたが、3分間続けることができない状況でした。しかし現在では、ほとんどのご利用者様が6分間続けて段差昇降を行うことができるようになっています。

参加者は皆、運動効果を実感されており、80歳代・90歳代の方でも続けて行うことにより、運動効果を出す事が出来ています。

伸延体操では身体機能の維持・改善はもちろん、集団で行うことにより参加メンバー間の関係性を築くことに繋がっており、現在では各自で声を掛け合うことで、開始時刻には実施場所に集まることもできています。

(こうざきもみの木 松井)

伸延体操



ラダートレーニング



転倒予防教室



今年度より、坂ノ市もみの木では本格的に「転倒予防教室」を行っています。昨年度、試験的に行った転倒予防教室を基に、参加者数の拡大を図った今回の転倒予防教室。3か月間を1クールとし、現在では2クール目に入っています。

参加者数の推移では、昨年度の「転倒予防教室」は15名、今年度の1クール目が32名、2クール目が54名と、昨年度から比べると**3.6倍**に増えています。各担当セラピストが『転倒予防が必要であると判断したご利用者様』に協力を得て参加して頂いていますが、**転倒予防という分野の需要が益々高まっている**事を肌で感じています。

参加して頂いているご利用者様は、**要支援1から要介護4の方まで**いらっしゃいます。身体能力あるいは認知機能、疾患は様々であり、54名全員が同様の運動効果を得られるよう、立位での運動だけではなく座位での運動も交えながら、**ご利用者それぞれに合わせた内容を考案**しています。「転倒予防教室」自体は毎日、午前・午後に分けて介護職員とリハ職員が協働して行っています。

昨年度の「転倒予防教室」では、実施前後において握力や膝伸展筋力、立位バランス検査と柔軟性の検査にて僅かな改善がみられました。今年度は1クール目では大きな改善はみられませんでした。維持はできていました。

上記に関しては、対象者が増えたことで身体機能及び認知機能が様々である為、積極的なステップ運動が難しかった点や自主トレーニングに落とし込む事が不十分であった点が考えられます。

この効果を出す為には日頃からの運動が最も重要です。「転倒予防教室」に加えて、ご自宅での自主トレーニングに繋げていく事が重要であり、「転倒予防教室」の内容を記した資料や自主練習カレンダーの配布を行い、意識づけを行っています。

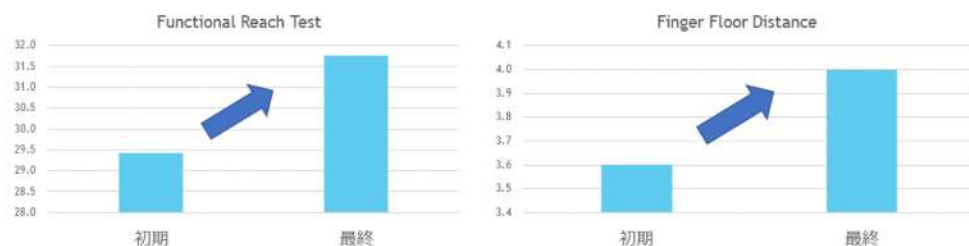
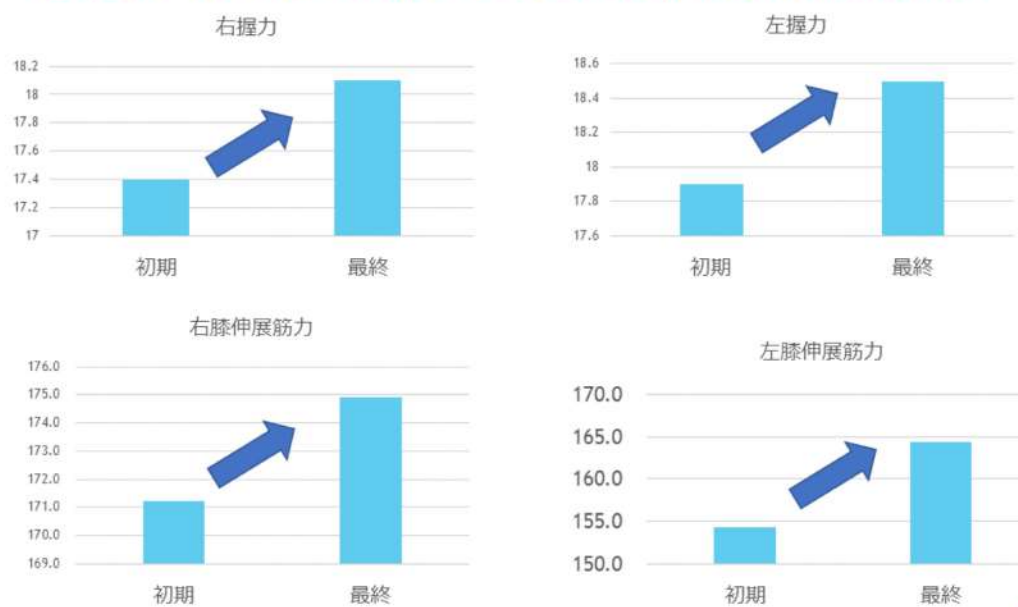


集団の強みを活用!



定期的な評価を実施

転倒予防教室前後での運動機能評価結果



おわりに、現在「転倒予防対策チーム」では転倒事故の分析を行っています。その結果、例年、**春と秋に転倒が多い**事が分かりました。夏と冬は気候の影響もあり、活動量が減る傾向にあります。それに対し、気候が良くなる春と秋は活動的になり、転倒に繋がるのではないかと考えています。

日頃の生活において、活動量を増やすことの重要性は周知の事実であり、しかしその反面、活動量が増えるにつれて転倒リスクは増えていきます。

現在行っている家事や趣味活動、ご自宅での役割を継続することが大切であり、転倒の不安から活動制限に至らないように、「転倒予防対策チーム」は更に課題を分析しつつ、質の高いリハビリテーションを提供していきたいと思っております。



(坂ノ市もみの木 中川)

暮らしの現場をその人らしく

訪問リハビリとは、利用者様のご自宅に伺い実施するサービスです。ご自宅に訪問してリハビリが出来ることの強みとして、その方の生活している実際の環境場面で、問題となっている「生活上の課題」に対しアプローチ出来るという点が挙げられます。

ご利用者様一人一人に個性があり、同じ人がいないのと同様に、「生活の上の課題」にも同じものはありません。そのため、私たちの訪問リハビリでは、ご利用者様の「その人らしさ」に基づいたサービスを心掛けています。住み慣れたご自宅で、ご本人様やご家族様が思い描いた生活が出来るように、これからも関わりたいと思います。また、暮らしの現場を支える関係職種との密な情報交換や共同することで、よりよい質の高いサービスを目指します。



コラム 日記を書くススメ

「日記と」言っても小学生が書くみたいに「今日は〇〇をしました、楽しかったです」なんていう文章形式でなくていいんです。箇条書きでもいいんです。単語をちょっと記載するだけでいいんです（じゃないと続きませんから）。私も日記とは言えませんが去年くらいからひとことふたこと書いています。すると去年の今頃「10月〇日 ぎっくり腰」の一言を発見しました。私そんなことすっかり忘れていました。人間てすぐに過去を忘れますから、1年前のことも書いておかないと思いだせないことが多いですね。なので、ときどき去年の今頃は何かあったか、自分の記載を見直しています。

そもそもぎっくり腰は持病でして、私自身よくあることなんですが、でもその時、「なんでその時期にそんなことになったのだろう」と、自然と原因なんかを探りたくなります。「季節の変わり目だから？急に寒くなったから？」とか。そして「なら、今年はそんな目に遭わないようにしたい！」という予防意識が生まれます。こんなふうに一言残しておき、時々見直すことは、今の自分、これからの自分のために少しばかり役立てることができると思います。

(大東よつば訪問リハビリ K)

非常に強いお方でした。100歳を迎える頃ふたび日記を書き始めました。一日ひとことずつ。「リハビリで歩かされた」なんて記載もあり、ご家族や訪問看護さん、みんなで笑いあった思い出があります。(2018年秋)



職員紹介



- ☆名前：山之上 功治（やまのうえ こうじ） ☆出身地：福岡県（大分来てから25年以上）
- ☆趣味：アウトドアもインドアも好きです。
- ☆特徴：物事はポジティブに考える方でよくよしていない。単純な性格。（意外に人見知りです）

今年から、訪問リハビリの業務に関わっていましたが、10月よりこうざきもみの木からこうざきクリニック訪問リハビリに部署移動しました。その為、今のところは、ケアと訪問リハビリの業務を兼務している状況です。ご利用者様やご家族様のよりよい生活につながるように、ケアと訪問リハのサービスがコラボレートすることで、今以上の質の高いサービスを目指す所存です！

馬場地区サロン



こうざきもみの木では、約4年前より地域貢献活動の一環として地域サロンに理学療法士等の専門職を派遣しています。

Aさんは96歳ですが、セニアカーを使用して地域の活動に積極的に参加されていた方です。1年前に、職員が馬場地区のサロンにお邪魔した際に、公民館の玄関の段差が昇れずにご友人たちの手を借りているA様の姿が見られました。ご自宅での転倒もあったとのことでした。サロンをきっかけに、こうざきもみの木でリハビリをするようになり、現在では公民館の玄関を1人で昇れるようになりました。

ご自宅での転倒もなくなりました。今年の10月7日には、もみの木のスタッフがサロンで認知症予防の講話やコグニサイズの体操を行なった様子が大分合同新聞に掲載されました。A様も、もちろん笑顔で参加されていました。

もみの木大運動会



選手宣誓



トロフィー授与式

10月22日（土）もみの木大運動会が開催されました。普段は車いすを使用しているご利用者様が競技になると豹変して杖で歩行されたり、普段はゆっくり歩く方が競技中は非常に素早かったり...皆さんのポテンシャルに驚かされました！これも普段のリハビリの成果ですね。

「わしは若い頃は、走るのが速かったんで」「前の日の夜からお弁当作りをして、小学校のグラウンドでみんなで食べよったなあ」などと昔話にも花が咲き、終始笑顔の1日となりました。

調理プログラム

こうざきもみの木では、調理プログラムも行なっています。今回は、ご自宅で最近調理を行っていないという2名の方が、職員と一緒に肉じゃが作り挑戦しました。材料の買い出しから行き、玉ねぎやジャガイモはもみの木農園で収穫されたものを使用しました。プログラムを行う前は「自信がないわあ」とおっしゃっていましたが、いざ作業が始まると、慣れた手つきで段取り良く仕上げていきました。良い匂いが立ち込めると「美味しそうやなあ」と職員や他のご利用者様が集まりました。作業中から笑顔が一杯で自信が付いたようです。



☆編集後記☆

大盛況の運動会でしたが、職員もご利用者の熱気につられてハッスルし過ぎ、週明けに筋肉痛になっていました。ご利用者様も当日の夜はぐっすり眠って良い夢を見られたのではないのでしょうか。

運動会の動画を製作しました。

ぜひこちらからご覧ください→



念願のトリニータ観戦に行ってきたゾーゾー!!! (´▽`)/

「昭和電工ドームに行ってトリニータを応援したい」と言われていたA様。A様は大分トリニータが大好きで、いつもテレビで試合を観戦しています。もみの木に来所をした時には職員に試合の話もしています。今回は、A様が昭和電工ドームに行きサッカー観戦ができるのを目標にリハビリを頑張りました!!

A様は病気の進行もあり体調が優れず、食事をしっかり食べられない課題がありました。そこで、管理栄養士がサポートし、食事の形態を変えたり、補助食品を提案したりして、少しずつですが食べられるようになっていきます。また、体力や筋力をつけてドーム内の移動がスムーズに行えるように歩行練習や階段昇降練習も行いました。

食事をしっかり食べて体調も良くなったので、9月下旬に昭和電工ドームへ行き、サッカー観戦をしました。ドームの中は広く、スタンドには階段がありましたが、ふらつきや歩き疲れもなくスムーズに移動ができていました。A様も大分トリニータの試合を見て応援をされており、ゴールが決まると嬉しそうな表情も見られました!! 試合も大分トリニータが勝って「昭和電工ドームに行って試合を見て良かったわ」と言われました。また、来シーズンも行くようにA様も頑張っていく予定です!!



階段昇降もバッチリ!



応援にも熱が入るヨ(´▽`)/

月刊デイ掲載最多記録(4回)樹立! 月刊デイ女王現る!



坂ノ市もみの木月刊デイ最多掲載記録を更新中のB様、なんと御年98歳! 昨年度生き生きチャレンジで『一日一句俳句を作り、月刊デイで掲載される』ことを目標として挙げられ、見事目標を達成されました。しかしその後も精力的に活動を続けられており、なんと俳句では2度の掲載を実現! さらになんとなんと!! 「お題から思い浮かぶ1文字」コンクールで〈味わい深いで賞〉を、絵手紙コンクールでは〈食欲旺盛で賞〉を獲得し、それぞれ掲載されているんです!(^^)! 今後も担当介護士と二人三脚で【月刊デイ女王】の躍進は続きます★



募金に行ってきました!!

さる8月27日土曜日、24時間テレビの募金に参加して来ました!! 坂ノ市もみの木みんなの気持ちを、お二人が代表して大事に届けて下さいました。ありがとうございましたー!!! (´◇`)ゞ



編集後記

暑さが和らいだかと思いきや、今度はあっという間に寒さが到来しそうな昨今です。しかし僕の釣り師としての戦いに休みはありません。夏の間釣りでこんがり焼けた肌が白くなる暇もなく、時間を見つけては海と向き合っています。皆さんも身体を壊さないよう気を付けながら、自然と向き合ってみてはいかがでしょうか?(長野...になりすました羽田野)

そろそろ秋本番

季節の変わり目で体調を崩す方が増えていますが、もみの木の皆さんは『**元気ですかー！！**』元気があれば何でも出来ますよね。大東もみの木では、秋を感じに屋外散歩に出かけました。日によって場所をかえ1つ目の場所は車で5分程の、いつも見慣れた送迎ルートです。花壇には地域の方が植えたいろいろな花が咲いています。見慣れた風景に、いざ降り立つと、どのご利用者様も、とても良い笑顔を見せてくれました。「こんなリハビリなら、毎日でも来たいくらいや」「もみの木の中を歩くと実際の外は違うなあ 歩きにくいわあ」などの声が聞かれました。皆様、いい表情です。

2つ目の場所は、昭和電工ドームに行きました。舗装されており、お天気も良く、日頃あまり歩けないご利用者様も良く歩かれていました。秋晴れの下での体操はいつもより丁寧にされたとの声が多く聞かれました。



今年も届きました!そのお返しを!?

毎年、近隣の松岡保育園の年長組さんより**敬老の日**のお祝いのプレゼントが届きます。今年は、秋らしいカラフルなコスモスの飾りでした。飾るだけで明るくなり、利用者様の顔も「良く出来てるなー・上手やなあー」の声と一緒に笑顔が普段より倍増していました。そこで、今年はおもみの木を秋色に染めてくれた園児の皆さんにお返しのプレゼントを作成する事にしました。

1つ目は利用者様と一緒に折り紙でコマを作りました。3つのパーツを組み合わせて作るので今回は、曜日毎に1つずつ作成しました。3つめのパーツが一番難しく大変そうでしたが、途中であきらめることなく取り組まれていました。完成した3つのパーツを組み合わせ回るか試して頂くと「回る、回る。」と喜ばれていました。中には、他の方に「こうするんよ」と折り方や組み合わせ方を教えていたり、皆さん楽しそうでした。園児の方に渡すという目標の為に、ほぼ全員が取り組まれ、いつもの折り紙プログラムの時間より集中していた様に感じました。(笑)

2つ目は、一人の利用者様から「使わなくなった毛糸があるから・・・」と頂いたアクリル毛糸でたわしを作りました。手芸が得意な方に毛糸と編み針を渡すと「編み図があれば・・・」と言われ編み図を検索し、お渡しすると、あっという間に編み図通りの丸い形になっていきました。また、普段編み物をしていない方でも、昔はしていたというのをお聞きしていたので渡すと上手に編めていました。他の方も、好きな毛糸を選び楽しそうに編んでいました。たわしの用途だけでなくコースターにも使えるので園児の方がどんなふうに使ってくれるのかも楽しみです。

今回の活動に取り組む事で、皆さんのいきいきとした素敵な姿を見る事が出来ました。



坂ノ市メディカルフィットネスジムABIES Aコース再開!

(15:00~16:00)

ABIES

SAKANOICHI MEDICAL FITNESS GYM



QRコードからチェック!

ABIESオリジナル健康体操



【運営目的】

- ① 要介護認定を受けられていない方へのニーズにお応えします。
- ② 要支援から自立になったご利用者様のニーズにお応えします。
- ③ 外来リハビリテーション対象外となった方のニーズにお応えします。
- ④ 子供から高齢者の方まで幅広い年齢層に対し、健康増進を図ることを目的とします。

※医療・介護保険のリハビリと併用してご利用頂けます。



【ご利用者様のニーズ】

- ・ダイエット
- ・筋力強化
- ・膝や腰の痛みの緩和
- ・競技復帰
- ・歩行の改善

※一人ひとりのニーズに応じて運動指導を行います。



新田選手の情報は
↓こちらから↓



TO THE WORLD 世界を目指して



トライアスロンの新田城二です。
ABIESの皆さんと一緒に楽しく運動していきます！
お待ちしております。

【事業所の所在地及び運営場所・連絡先・営業曜日・コースの時間帯】

- (1)所在地：大分県大分市坂ノ市中央1丁目269番地
- (2)場所：坂ノ市病院3階
- (3)TEL：080-2792-2221 (担当：健康運動指導士 釘宮明)
- (4)営業日：月・水・金 ※祝日はお休みになります。
- (5)営業時間：15:00~19:00
Aコース15:00~16:00 ・Bコース16:30~17:30 ・Cコース18:00~19:00



@mominoki_reha



Instagram



facebook

@zaitaku_rehabilitation

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

もみの木 リハビリ 検索