

~その人らしく生きるために~ HumanaLife



社会医療法人 関愛会 在宅リハビリテーション通信

【春号 vol.30】

2023年5月発行



本人・家族・医師を含む関係者の
想いが一つだからこで行える外出支援



サッカー観戦の取り組み動画



家族との外出の場に同行



ABIES
SAKANOICHI MEDICAL FITNESS GYM



春爛漫！心躍る外出リハビリテーション

訪問リハビリのどきどき

生活の場で家族と共に取り組むリハビリテーション



フレッシュマン FRESHMAN に訊く!



～関愛会で働く20歳台の理学療法士～



現在、当部署には20歳台の理学療法士が4名います。そのうち新社会人として関愛会に入職し、理学療法士としての人生をスタートした理学療法士が3名います。医療・介護の現場で様々な職種や関係機関の方々に揉まれながら、実践での業務を肌で感じてきました。また法人の理念でもある「自己研鑽」としてフレッシュマンを対象にした勉強会を毎月、開催し学ぶことができました。その内容は、先輩たちが取り組んできたリハビリテーションの考え方や知識の共有、また自身の取り組みを通しての発表などを行い、地域で活躍できる理学療法士を目指して日々、奮闘しています。

今回は、そんな4名のフレッシュマン（理学療法士）にフォーカスを当てて、その想いや取り組みをご紹介します。

坂ノ市神崎エリアリハビリテーション部 部長 認定理学療法士（地域） 川野剛士



坂ノ市病院リハビリテーション課 理学療法士(4年) 佐藤大宜

「理学療法士になろうと思ったきっかけは？」

父親が骨折をして病院で治療しているときに理学療法士を知ったのがきっかけでした。叔母も足が痛いなどの訴えもあり、理学療法士になって高齢者のリハビリに関わりたいたいと思ったのがきっかけでした。

「入職から4年が経ちましたが、振り返ってみてどうですか？」

入職してすぐの頃は何もできず、先輩方に色々教えてもらいながらここまでできました。以前に比べて、患者様と話しながらリハビリができるようになり、どのような生活をしたのか？など聞けるようになってからは、リハビリのプログラムなどがスムーズに立てることができるようになった気がします。

「理学療法士として意識していることやこれからの目標などありますか？」

担当する患者様の生活歴やその人らしさを知り、その人らしさから目標を挙げていった方が、患者様もやる気になり、リハビリがスムーズにいくように思います。そのためにもリハビリ中も積極的に会話するように心掛け、信頼関係を築くようにしています。話しやすい関係作りができることで、その人らしいリハビリが行えると思いき、取り組んでいます。

病院で看取りとなるケースを数名経験をしました。今まで行ってきた思い出などを振り返るように心掛けましたが、退院を目指すリハビリとは違うと思います。人生の最終段階において、理学療法士としてどのような関わりが必要なのかを含め、終末期のリハビリについて、知識を深めていきたいと思っています。



坂ノ市病院リハビリテーション課 理学療法士(5年) 高野駿之介

地域包括ケア病院の挑戦



「理学療法士になろうと思ったきっかけは？」

幼少期からサッカーをしていて、高校の最後に怪我をしたことがきっかけで理学療法士を知りました。またサッカーのチームに理学療法士のトレーナーもいて、スポーツ復帰に向けてサポートしてもらいました。選手を目指す道もありましたが、人に頼られる人間になりたいと思いき、それに近い仕事が理学療法士であり、またそのトレーナーのような存在になりたいと思いき、理学療法士を目指しました。

「他の職場を経験して、当部署に入職しましたが、そのきっかけは？」

関愛会に入職する前は、スポーツ分野の整形外科で働いていましたが、圧迫骨折などの高齢者に関わることも多かったです。外来リハビリで対応をしていましたが、短い時間での関わりではわからないことも多く、家での生活場面までを見てみたいと思うようになりました。しかし、スポーツ分野の整形外科では、役割も違うため限界がありました。転職を考える中で、生活に視点を置いたリハビリに取り組む関愛会を知り、入職しました。

「入職後は自分の描くリハビリが行えていますか？またこれからの目標などを教えてください」

坂ノ市病院では、入院時からその後の生活に向けてリハビリに取り組んでおり、以前、坂ノ市病院から退院し、在宅までの生活を追った1事例の取り組みを発表させていただきました。また坂ノ市病院では、入院患者様に対して集団リハビリにも力を入れています。坂ノ市病院は地域包括ケア病棟という地域とより繋がりの深い病棟となっています。坂ノ市病院のリハビリの特徴として、その効果や変化など事例数を増やして経過を追っていき、発表ができたらと思っています。

セラピストは患者様の身体機能を一番知っている職種であると思っています。そのセラピストが動くことで、職種や事業所間での橋渡しができる存在になれたらいいなと思っています。そのためにもコミュニケーションを大切にしながら、信頼関係を気付くことに力を入れていきたいと思っています。



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 理学療法士(2年) 松井 峻悟

「理学療法士になろうと思ったきっかけは？」

中学生の頃に怪我をして、入院したときに理学療法士という職業を知りました。自分自身が人と話すことが好きで、人のために何かできる仕事に就きたいと思い、理学療法士を目指しました。「一番若いですが、入職から振り返ってどうですか？」

入職時からリハビリの担当は、新人でも経験年数が長くても、「ご利用者様からいただくお金は変わらない」ということを先輩方から教わってきました。他の先輩方と比較して経験や知識が浅いことを補うために、できるだけ多くの研修会などに参加し、知識を増やしてきました。担当となったご利用者様から、「担当があなたで良かった」と思ってもらえるように心掛けています。最近、「あなたが担当で良かった」と言ってもらえることがあり、とても嬉しかったです。

「入職後、通所リハビリに配属され2年が過ぎました。振り返ってみて思うことや今後の展望などがあれば、教えてください。」

通所リハビリでは病院でのリハビリと違い、ご利用者様に関わる時間が限られています。書類などを作成する業務量も多いのですが、効率化を図りながら時間を確保していくことに今後、力を入れていきたいと思っています。また1対1の個別リハビリだけにこだわらず、課題やレベルが同じご利用者様に対して、集団でのリハビリにも取り組んでいます。一度に多くのご利用様を対象にしますが、皆さんお互いに励ましながら楽しく効果的な運動が行えています。そして余った時間などで個別に対応することが必要なことがあれば、関わっていくなどをして、関わる内容の質を高めていければと思っています。今、こうぎきもみの木では、ラダーを使った集団でのトレーニングにも取り組んでいます。理学療法士として、効果の判定なども含めて、集団でのリハビリの効果を検証していきたいと思っています。

また地域で働く理学療法士として、サロン活動などで地域に出向くことも重要だと思っています。地域住民と知り合いになることで、気軽に相談を受けることができたり、地域包括ケアセンターに繋がられたりできる存在になれたらと思っています。すぐには難しいことではありますが、そのようなことができる理学療法士を目指せたらと思っています。



担当のご利用者様の取り組みを通して、多くの学びを頂きました。登山の再開から、お墓参りまで貴重な経験をさせていただきました。その取り組みの動画になります。良かったらご視聴ください。



坂/市リハビリテーションセンターもみの木 理学療法士(5年) 三浦 弘貴

「理学療法士になろうと思ったきっかけは？」

高校生のときにデイケアやデイサービスでボランティアをしていた時期があり、職員の雰囲気明るく介護士になろうと考えていましたが、理学療法士の方もいたので、だんだんリハビリの方も興味を抱くようになり、理学療法士の道を選びました。

「通所リハビリに入職して5年が経ちましたが、振り返ってみてどうですか？」

1年目は、通所リハビリの業務を覚えながら自分の担当のリハビリもしていくのは大変でしたが、リハビリの職種だけでなく他の職種の方々からも教わることも多くありました。仕事量や情報量が多い部分では大変でしたが、経験を重ねていくことでご利用者様との関わりの中で広い視野で捉えることができるようになったように思います。今後は更に知識を高めつつ、多職種でアプローチできるように意識して取り組んでいきたいと思っています。

「仕事の中で意識していることや今後、力をいれていきたいことなどがあれば教えてください。」

全国デイケア協会の研修会などに参加してみると通所リハビリの機能の一つとして、通所リハビリからの“卒業”ということが言われています。そのような卒業に向けた取り組みをまだ経験したことがないため、今後、卒業も意識しながら、対象者となる事例があればアプローチを試みたいと思っています。また卒業した先の「活動」や「参加」の場を知るためにも、地域の方や関係機関との関わりを増やしていくことが、今後は重要になってくると思っています。まずは担当するご利用者様の住んでいる地域のサロンの活動状況などを知るなど、身近なところから始めてみたいと思っています。



生き生きチャレンジを通して、具体的な目標に多職種で取り組みました。目標を達成できたときは、こちらも嬉しく思います。ぜひ、取り組み動画をご視聴ください。



理学療法士それぞれの所属が医療や介護分野と分かれています、それぞれの分野からの意見を出し合い、Zoomを活用して勉強会を重ねています。

Zoom勉強会



「やってみたい」や「出来たら嬉しい」に対しての 訪問リハビリのアプローチ 車への移乗編

訪問リハビリは、心身機能（身体の痛みや筋力低下等の原因により、身体が動かし難い等の症状）に対し、運動療法などのリハビリを行っています。こうざき・坂ノ市事業所の訪問リハビリでは、ご家族やご利用者様の「やってみたい」や「出来たら嬉しい」事に対してのアプローチにも重視して関わる様にしています。

今回、紹介させて頂くK様は、歩行が難しい状態の為、移動は車いすを使用しています。今年の3月に開催された通所リハビリのリハビリテーション会議の中で、ご家族様から「季節も良くなつたし、花見などのドライブに連れていきたいので、車に乗ることが出来たら嬉しい」とお話がありました。その言葉を聞いた訪問リハビリスタッフから、「訪問リハビリに来た時に、実際にご家族様の車に乗ることが出来るか動作確認して頂きましょうか？」と提案をさせて頂き、実際にご家族様の車への移乗動作や介助方法の動作確認を行いました。

一概に、車への移乗動作と言っても、ご利用者様の状態や移乗先の車の車種も様々です。その為、今回の様に、実際の生活場面下で動作の確認や練習が行える事が、訪問リハビリの大きなメリットと言えます。

「やってみたい」や「出来たら嬉しい」という気持ちを受け止め、実際に取り組むことで、気付く事や新たな課題が見つかり、ご本人様のリハビリに取り組む意欲に繋がる事があります。

当事業所では、ベッド上で行うリハビリ以外に活動や参加につながる関わりも重視するようにしています。出来なくて困っていることはもちろんですが、チャレンジしてみたいことがあれば、是非、当事業所の訪問リハビリの利用をご検討して下さい。一緒に、「やりたい事」「出来たら嬉しい」に挑戦してみませんか！当事業所の訪問リハビリのご利用の際は、担当の介護支援専門員（ケアマネ）に相談または、当事業所へご相談ください。

移乗する車の座席の高さが、地面から約70cmと高さがあったため、ご利用者様の安全を考慮し、座席に移乗する前に、一度座席の下に座って頂きました。座席への高さを補うために、赤丸にあるように、クッションを使用した工夫をしてみました。

ご家族様を交えて、実際に移乗動作の介助を行っている様子です。実際に行ってもらう事で、ご家族の負担の確認や介助方法の検討が行えます。また、今回、移乗する車の車種の検討やご家族様の負担が軽減する介助方法、（踏み台等を用いた）環境調整等の課題が分かりました。

(こうざきクリニック訪問リハビリテーション事業所 山之上)

トゲトゲゴムボールの運動

自宅にある物や100均等で購入できる身近なものを使った自主運動を紹介します！

今回は、100均で購入可能したトゲトゲゴムボールを使用した足部の運動を紹介します。

★運動内容 ベッドに腰かけた状態で、床に置いたボールを足の裏で前後に転がします

★運動効果 足底への刺激を行うことで足趾への血流改善や足底の感覚入力刺激が行える。また、足部を和らげることが出来る。人間の足の裏は、立位バランスへ影響を与える感覚センサーとなっているため、この運動を行うことで、足の裏の感覚を刺激し、転倒しにくい要素の一つをきたえる効果が期待できます。



この運動を実際に行っているT様の写真と愛用のトゲトゲボールの写真です。この運動は、訪問リハスタッフが以前指導させて頂き、それをT様が継続して実施しているとの事でした。T様は、足が痛くなった時や寝ている間に足が攣りそうになった時も実施しているとの事で、運動は左右交互に前後方向に60回（およそ1分間）ずつ動かしているとの事でした。

訪問リハビリでは、このように、自宅で行える自主練習やその方にあった運動等の指導も行っています。今回のように、今後も身近なものを使った運動の紹介を行いたいと思っています。

令和5年度 花見



満開の桜を
見ながらの食事は
最高!!

新年度も元気いっぱい
頑張りまーす!!



令和5年3月27日から4月2日の間、こうざきもみの木の駐車場でのお花見を行いました。天候にも恵まれ、満開の桜を見ながらのお食事は会話も弾み笑顔いっぱいのお花見となりました。参加されたご利用者様からは「こんなに楽しかったのは初めて!」「最高に楽しかった!」との嬉しい声が続々と聞かれました。

コロナ禍で外出もままならなかったご利用者様に、なんとかお花見を楽しんでもらいたいという思いから、昨年より開始したもみの木駐車場でのお花見です。季節を感じて頂き身も心もリフレッシュし、新年度のスタートをきってもらうことを目的としています。今年度もご利用者様の笑顔と喜びに繋がる行事の企画と提案を行なっていきます!!

令和4年度 表彰式

令和4年度の表彰式が行われました。4年度は、皆勤賞が9名、精勤賞が5名、その他各賞（生き生きチャレンジ賞16名、セラピスト賞9名、要支援保ったて賞6名、掲示物賞1名、園芸賞3名、投稿賞7名）56名の方々が受賞されました。

セラピスト賞は身体機能が著しく向上した方に贈られる賞です。4年度はサロンの管理者に舞い戻った方や独り暮らしが再開できた方々等、一生懸命リハビリを頑張ることで以前の元気な姿に戻り、地域への参加やご自宅での役割が再開できました。

5年度も目標に向かって**チャレンジ!**

「Never give up」



セラピスト賞
受賞者



新人紹介 ~もみの木に新しい仲間が入りました!~



2月13日から入職しました介護福祉士の**田口朝美**です。知識や経験豊富なスタッフの皆さんや元気いっぱいな利用者様に日々刺激を受けて楽しく働かせて頂いています。皆さんに負けないよう元気に頑張りますのでよろしくお願いします!



4月17日から入職しました介護福祉士の**佐藤悠佳**です。元気と笑顔で頑張ります!これから宜しくお願い致します。趣味はドライブと車中泊です。

☆編集後記☆

令和5年、新しい年度がスタートしました。今年度の広報を担当することになったのは羽田野、岩元です。よろしくお願い致します。今年度は新しいスタッフも増え、皆様の「やってみたい!」に寄り添い、一緒にチャレンジし、より良いサービスを目指していきます。

お花見を目指して頑張って歩く！！

A様は昨年末から体調が悪く、ずっとベッド上での生活が中心でした。歩行車でベッドから玄関まで歩くのがやっとであり、もみの木の中も車椅子で移動をされていました。ある日、他の職員ともみの木でのお花見外出の事を話していると「お花見に行きたい」との話が聞かれました。ご家族様からも「歩行車で歩けたら良いな」と言われていた為、もみの木の中を歩行車でしっかり歩けるようにしてからお花見外出に行こうとA様と決めました。そこで、『もみの木の自席からトイレまでの移動が歩行車で出来る』ことを目標に取り組んできました！！

主に個別リハビリで筋力トレーニングやバランス練習、歩行練習等を行っていきました。最初は自信がない様子もあり、足取りもあまり良くはありませんでした。しかし、声掛けをしながら歩行練習をするにつれて少しずつ足取りが良くなっており、歩ける距離も増えてきました。そして、2か月後にはもみの木の自席からトイレまで歩行車を使用し、職員見守りのもと歩くことが出来ました。ご自宅でも歩行車で歩かれるようになり、日中をベッドで過ごされていたA様でしたが、少しずつ活動量も向上し活気も出ているようでした！！

もみの木の自席からトイレまでの移動が歩行車で出来るようになり、ついにもみの木のお花見外出の日になりました。王ノ瀬の桜並木に到着し、早速歩行車で歩かれました。入口に坂道がありましたが、声掛けしながらスムーズに移動することが出来ました。集合写真を撮った後も桜並木の中を歩行車で歩かれています。A様も嬉しそうな様子で「来て良かったわ」と言われており、お花見外出から帰ってきた後も余韻に浸っていました。

現在でも歩行車でご自宅内を歩かれており、活

動量も維持が出来ています！お花見外出に参加したいという意欲やご家族様の為に頑張ろうとする思いが、活動意欲の向上や今回の目標達成に繋がったと考えられます。今後もご家族様に元気なA様の姿を見て頂けるように、A様と楽しく一緒に頑張っていきたいと思っております！！



頑張るA様！



おめでとうございます！

新人職員成長録

昨年4月、期待の新人として入職した介護福祉士の岸本（19）が、3月より送迎をはじめました！

坂ノ市もみの木の送迎エリアは地元ではなく土地勘のない場所なので、道を覚えるところから奮闘しています。送迎時、初々しい小柄な職員が参りましたら声をかけてあげてください。温かく見守って下されば幸いです（*∇*）



咲いた！並んだ！チューリップ！！



「こんながあるんだけど…」とご利用者様の提案で昨年11月におかばる花公園のジャンボガーデンの一角に「よつばマーク」と「もみの木」の文字が浮かび上がることを想定して、チューリップの植え込みをしました。3月に入り急に気温が上昇し、「私たちが植えたチューリップはどうなっているんだろう？」と気になっていました。チューリップまつりの開催のお知らせをいただき、早速ご利用者様とおかばる花公園に出かけました。公園に近づくと、赤や黄色の鮮やかな色が目に飛び込んできて、皆様から「わあーきれい」と歓声が上がりました。前日まで雨が降っていて、畑の中はぬかるんでいるところもありましたが、注意深く歩きながら花に近づいていきました。まず、一面のチューリップ畑に感動しました。そして、もみの木の畑へ向かいました。「よつばのマーク」「もみの木」がそれなりに（笑）浮かび上がっていました。ほかの畑を見て回り、趣向を凝らしてデザインしているのを見て、「今度植えるときはこうしよう、ああしよう」と。皆さんはもう来年のガーデンに思いめぐらしていました。満開の花畑の中を歩き、「幸せだなあ」としみじみ言われた方もいました。



春が来た！大東もみの木に！



今年も昨年同様、桜の開花は早く、玄関前にある桜の木も3月末に満開を迎えました。蕾が膨らみ、花が2つ3つ咲き始めると次から次へと咲き、朝玄関前に車が近づくたびに「咲いたなあー」とご利用者様も嬉しそうなお様子でした。屋外散歩の時や空いてる時間を見つけて桜の木の下で写真撮影。また、外来がお休みの土曜日は、駐車場にテーブルを出して、急きょお茶会をしました。会場設営は、ご利用者様が手伝って下さいました。天気が良く心地よい風に桜の花びらが少しずつ舞い散る様子を眺めながら、おやつを食べていただきました。春の歌を歌ったり体操もして楽しいひと時となり、皆さん笑顔があふれていました。

4月5、6日に予定していたお花見は、残念ながらあいにくの天気でも中止となりました。お花見弁当を厨房の方が準備してくれていたおかげで桜の花のかわりにホールでご利用者様が持ってきてくれたヤマブキやシャクナゲの花を見ながら食べました。皆さん雨など気にせずお弁当箱の蓋を開けた瞬間から「美味しそう」といつもよりパクパク召し上がっていました。中には、ご自分の携帯でお弁当の写真を撮る方もいらっしゃいました。



佐野植物公園にレッツゴー！



天候を心配しながら出発しましたが、向かう途中から雨がポツポツ落ちてきたので、いくつかのグループに分け、傘を持って散策をしました。松岡に比べ少し気温も低く、肌寒く感じましたが、プランターの花やボタン桜を見ながらの散策は足取りも軽やかでした。ご利用者様から「孫を連れて来よった懐かしい」や、サクランボの木を見つけて「以前小学校に山の植物の事を教えに行っていた事を思い出す」などの声もあり、楽しい時間となりました。



職員紹介

新入職員が入りました。お二人に仕事をする上で気をつけている事を聞いてみましたよろしくお願いします。

河野柊



言葉遣い

小野千鶴



気配り目配り

☆編集後記☆

新年度がスタートしました。一年があっという間に過ぎ去っていく感じがするこの頃です。今年度もご利用者様と一緒に過ごせる時間を大切にしながら毎日を送りたくて、よく寝て、よく食べて元気に過ごします。（谷本）

坂ノ市で！「み～んなのまちの保健室」が開かれます！

萬弘寺の市に合わせて♪

5月22日(月)午後
坂ノ市地域包括支援センター前

生活の中のささいな気がかり、ありませんか？

「健康のこと」「生活のこと」、
気になっているんだけど…
こんなこと聞いて良いのかな？
誰に聞いたら良いのだろう？

学校の保健室のように、気軽に
立ち寄って相談できる場所
があったら良いのに……。

さかのいちで

“み～んなのまちの保健室”

はじまいま～す！！



わたしたちのまちに、学校の保健室のような、「み～んなのまちの保健室」が誕生します！
「まちの保健室」は、地域の全世代のみ～んなが気軽に立ち寄れる、「保健室」のような場所です。
地域の皆さんと繋がりながら、坂ノ市の皆さんの健康や生活を支えていきたい、という医療・介護福祉の現場で活躍するメンバーが集まりました。わざわざ病院や専門的な場に行く程でもないけれど、ちょっと聞いておきたいなという時の「よろず相談所」です。

様々な専門職が滞在して、ちょっと聞いてみたいことなど、相談に乗ります。
お気軽にお越しください(〇)！



坂ノ市病院より
理学療法士や言語聴覚士が参加予定！

～事業報告会の配信のお知らせ～

← YouTube 配信中！

こちらからご覧いただけます→

関愛会 在宅リハビリテーション部門では、平成27年度(2015年度)から、在宅で行っているリハビリテーションを居宅介護支援専門員(ケアマネジャー)や地域の関係機関の方々に知ってもらうために、毎年、事業所にて事業報告会を開催してきました。

新型コロナウイルスの影響により、2019年度は開催を見合わせ、2020年度は、Zoomでのオンライン開催を試みました。2021年は、関係機関のみならず、より多くの方々に在宅でのリハビリテーションサービスや取り組みを知ってもらうために、あらかじめ収録したものをYouTubeチャンネルで配信する形をとらせていただきました。2022年度もコロナ感染予防の観点から動画配信とさせていただきます。2023年度は、介護報酬改定前ということもあり、対面で開催できることを願っております。事業報告はこちらからの一方的な発信となりますが、多くの方々にご覧いただき、各事業所の特徴や取り組みを知っていただくきっかけになればと思います。

twitter @mominoki_reha

Instagram mominoki_reha

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：https://mominoki-reha.blog.jp/



QRコード

もみの木 リハビリ 検索