

~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.31】

2023年8月発行

黒島に渡ってきた！

## 85歳の夏！

最高やなあ！



### 食育プログラム



### 農作業から生まれる様々な効果！

訪問リハビリのできるよう

生活場面での実践リハビリテーション



坂市オレシニアに来園

吉田学氏(前厚生労働事務次官)



吉田一生氏(大分県副知事)





# 伸延体操「ラダートレーニング」

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では、2021年7月より、1日利用の要支援者を対象に**伸延体操**と称して、集団でのリハビリテーションに取り組んでいます。身体機能を伸ばし、健康寿命を延ばすことをコンセプトに、ご自宅でも出来る運動を習慣化してもらえる様にセルフトレーニングの指導を行なってきました。そして3年目を迎えた現在、運動の習慣化が図れたことにより、転倒予防を目的に、動的バランス練習として**「ラダー」**を用いてのバランス練習を実施しています。

**ラダートレーニング**とは、脳からの指令を筋肉へ伝える伝達速度を早くする効果が期待される運動です。主にスポーツ選手が瞬発力を鍛える目的で行う運動です。

高齢者に対しても、**体のコントロール**や**バランス能力**、**心肺機能の改善**、**多重課題による認知機能の賦活**など、様々な効果が期待されます。



## もみの木活き生きチャンネル

配信開始!



「初級編」から「中級編」、「応用編」と続いています!





# 黒島への想い〜再び砂浜へ〜

大分県臼杵市佐志生の黒島海水浴場に行ってきました！この海水浴場は約11年ほど前に特別外出プログラムにて行ったことのある思い出深い場所です。11年目の決行となったこの日、晴天にも恵まれ海水浴日和となりました♪

黒島までは渡船に乗って数100m離れた島まで渡ります。第一難関となるのが堤防からの乗船です！普段歩行車を使用されている方もいますが、職員介助の下、乗船し、いざ出発です！潮風を浴び船旅を楽しんでいる(3分)と黒島へ到着しました(^\_^)!!



たくさんの取り組みが詰まった YouTubeをぜひご視聴ください。

先日、数十年ぶりに黒島へ船で渡ってきました。そこには一つの願いもありました。私に在宅のリハビリテーションでも「あきらめなければ、変わる！」ということを教えてくれた第一人者A様と「もう一度、黒島に渡って同じ場所で写真に収まりたい！」ということでした。

私と出会った頃は、四肢麻痺となり車いす生活を余儀なくされていました。退院時に医師から「もう歩けないだろう」と言われていたA様ですが、退院後に通所リハビリと訪問リハビリを併用し、双方の強みを活かしてリハビリに取り組んできました。お互いに「やれる!?!」「いや、やれる!」と確認をしながら、リハビリを重ね、また他職種のかも借りながら総合的にリハビリを行うことで、大きな身体機能の改善を起こしてきました。

せつかく歩けるようになったんだからと、北海道に奥様と旅行に行ったり、様々な場所に自身の足で歩いて出かけました。その中で、「黒島に船で渡って砂浜を歩いてみよう!」と私が提案をして、歩いてみた時の写真が左の写真になります。

あれから十数年...今回はどこまでできるのか...と思いましたが、しっかり砂浜を自身の足で歩き、そして砂浜からも一人で立ち上がることも可能でした。

あの頃の事をあまり覚えていないA様ですが、私はあの時の感動を今でも覚えています。身体機能の向上の先にある活動と参加。理学療法士となってまだ経験の浅い私は、A様の喜ぶ姿が励みでもあり、そして多くのことを学ばせていただきました。

今ではその学びを理解し、多くの職員がもみの木の現場で実践してくれています。(認定理学療法士/地域 川野剛士)



## 膝蓋骨骨折からの復活！活気ある生活を目指して！

利用者も職員も、心が躍るリハビリテーションを！

心身機能の低下からの脱却！

今回、黒島の外出プログラムに「海で泳ぎたい」と目的をもって参加された85歳男性のO様は、到着すると直ぐに水着に着替え、海に入りました。立ち泳ぎや平泳ぎなど危ない様子もなく、肩まで海に入って泳ぐ事ができました！

しかし、O様は昨年9月末に転倒し、膝蓋骨骨折にて手術をし、3ヶ月半程の入院生活を送っていました。退院後のご利用を開始した際には、心身機能の低下が見られており、以前の活気ある生活が一変していました。それからの生活は少しずつ奥様との二人三脚で活動も再開していきました。そんなO様が、危ない様子もなく泳いでいる姿はとても感動的でした！





## 自立した生活を取り戻す！生活実践リハビリ

今回紹介するA様は今年で90歳です！以前はお孫様による支援と、介護サービスを利用しながら自立した生活を過ごされておりました。

しかし、転倒して左手首を骨折し、以前は1人で出来ていた家事や入浴が出来なくなりました。転倒前から利用していた坂ノ市もみの木でのリハビリは継続していましたが、訪問リハビリを新たに利用することで、生活場面がそのまま実践的なリハビリの場面となり、早期の動作改善に繋がったため、こちらでご紹介いたします。

リハビリの様子

家事動作の評価・練習（お盆で湯呑の運搬・お皿洗い）



手首の骨折後に制限されやすい「握る・掴む・つまむ」等の動作を、実際の家事を行ってもらいながら、動作の分析や練習をしています。

左手の関節可動域練習



物を握る際に必要な親指や手首の動きを引き出しています。

入浴動作獲得の為の練習風景



入浴動作には、「タオルの準備・洗体・浴室内の移動」等、様々な場面があるため、場面に応じた動作練習をしています。

安全に入浴する為のアプローチの紹介



手すりの設置や福祉用具の導入等の環境調整をしました。調整後は本人様・お孫様・介護サービスへ、安全に入浴するための情報共有をしています。

訪問リハビリ開始後2ヵ月で介助量が減り、現在はお孫様の見守りの下、簡単な家事動作が行える様になりました。入浴動作も介護サービスの職員による見守りでほとんど自立出来ています。今後も坂ノ市もみの木と連携してリハビリを続けることで訪問リハビリの卒業を目指していきます。

私達のご利用者様に対して実践的なリハビリかつ、安全な環境の調整を行なう事で、出来なかった事を再度出来るように、これからも支援します。（作業療法士 富永）



### ペットボトルを使った運動

今回はご家庭にもある『ペットボトル』を使った腕や手の自主運動をご紹介します。

★運動内容 椅子に腰かけた状態で、両手でペットボトルをもって『バンザイ』と『前方へ突き出し』をします。

★運動効果 ペットボトルを落とさないように両手で握るため、握力や、腕全体の力が養えます。『バンザイ』は腕の筋力強化だけではなく肩の可動域を広げる効果があり、『前方への突き出し』は腕・肩・背中・胸の筋力強化の効果があります。背もたれから背中を離して行えば、腹筋や背中の筋力強化も出来ます！



大きな声で数を数えて頑張るN様

この運動を行っているN様は、一人暮らしです。歩行車を押して家の中を移動されています。N様は、体幹の筋力が衰えたことで、背すじが曲がって腕が挙げにくくなっています。着替えや身の回りの片付け等、自分のことは自分で出来るように、腕や体を鍛える事が出来るこの運動を提案させて頂きました。大きな声で数を数えながら元気にがんばっています！

### 新入職員紹介



令和5年6月12日から入職しました。作業療法士の南 梨沙です。ご利用者やご家族に寄り添いながら関わっていきたく思います。どうぞよろしくお願い致します。

趣味：旅行✈️・野球観戦🏟️





## どうわこども園へ竹トンボプレゼント！



無事に達成  
できました！

定年から続けてきた趣味である竹細工。編み方が分からなくなってきた事をきっかけに作品作りを止めようとしていたG様。何とか元気のある生活を取り戻して欲しいと言う思いから、ご本人様のやる気を引き出し、令和4年10月に「こども園に竹トンボを寄付する」と目標(生き生きチャレンジ)を挙げました。はじめは消極的な様子でしたが、職員に竹トンボの作り方を指導するという役割を担いながら、作品作りを行ってきました。それから徐々にご自宅でも竹トンボを作るようになり、ご自身で、「いつまでに何本作る」と計画をたて、主体性を持つ等、意欲的になってきました。そして令和5年4月に120本の竹トンボが完成し、無事に地域のこども園に竹トンボを届けることが出来ました！子供達の喜ぶ姿や竹トンボで遊んでいる姿を見て、ご本人様は達成感に満ち溢れた笑顔を見せていました。ご家族様からも「家でも元気が出てきて、人生に花が咲いた」との嬉しい言葉も聞かれています。また、新聞記者の取材を受け、後日、新聞にも大きく掲載されました。今後も、もみの木ではその人らしい生活が送れるような取り組みを行い、生きがいのある生活が送れるようお手伝いさせていただきます。

## 週変わり道場始動！！



手芸



書道



コーラス



園芸



木工

令和5年5月より、新しい取り組みとして【週変わり道場】を開始しています！週変わり道場では、手芸、書道、コーラス、園芸、木工、生き生き道場等のさまざまな活動の中で、ご利用者様の今までのスキルや強みを活かし身体機能や認知機能の向上にアプローチしていきます！開始して3ヶ月が経ちましたが、ご利用者様もこの時間を楽しみにされおり、始まる前からご利用者様同士で席の準備を始めたり、「楽しかった！！また楽しみにしてます！」「学生の時ぶりに書道をしたけど面白いわ！」等の嬉しい声が聞かれています！また、木工では竹鉄砲作りに取り組み、竹を切る所から作成まで、ご利用者様のこれまでの経験や知識を活かした活動を行っています。まだスタートしたばかりですが、これから週替わり道場を通して、皆で楽しみながら、笑顔あふれるリハビリを行っていきます！！

### ☆編集後記☆

今年も、暑い毎日が続いています。水分補給は重要不可欠です。補給方法は飲み物だけではなく、水分の多い食べ物（果物・ヨーグルト等）でも補給する事が可能ですので、自分に合った摂取方法で暑い夏を乗り切りましょう。



## 調理プログラム～オレンジファームのジャガイモ編～！



7月5日(水)に肉じゃがとA様の得意料理のジャガイモのきんぴらの卵とじを作りました。

今回の調理プログラムのきっかけは、A様が先日、坂ノ市オレンジファームのジャガイモを掘りに行ったことです。大きな沢山のジャガイモが収穫出来、掘り終わった後に「ジャガイモのきんぴらの卵とじが美味しいのよ」と作り方のレシピを職員に教えて下さいました。

A様は、ご自宅に学生が下宿をされていた事もあり、学生さんに毎日食事を提供されていた経験もある程、お料理がとても得意な方です。どうせならご自分で収穫したジャガイモで美味しいと言われている料理を作って頂こうと思い、調理プログラムを提案させていただきました。

調理プログラム当日は、包丁を持つと素早く野菜を切って下さり、肉じゃがの手順も「先にジャガイモを炒めて肉を入れると美味しい。盛り付けは中高くすると美味しく見える」と教えて下さいました。

一緒に参加して下さいましたB様も同じく昔にご自宅前のアパートの学生に炊き出しをされていた方で「私も、何でもするよ」と、どの作業も快く引き受けて下さいました。円背があるので立位時間が長くなる事を少し心配しましたが、「全然きつくない、昔を思

い出すわ。」と仰られていました。

A様は過去にも、地域のお料理活動にも参加されていたそうで、「私、こういうの好きだから楽しかった」と言って下さいました。

今回のきっかけは坂ノ市オレンジファームでしたが、坂ノ市もみの木でも野菜作りをしているので、今後もこのような取り組みが出来るように支援していきたいと思っております。



美味しそう♪



## C様生き生きチャレンジ途中経過：以前の様に歩くぞい！(=°ω°)ノ！

目標「安定した杖歩行を獲得し、ご家族様と近くの公園まで週一回散歩する事が出来る。」

C様は以前から坂ノ市もみの木をご利用されており、軽トラックを運転してご自分で来所されておりました。もみの木で七夕イベントがあると近くの竹を切って持ってきて下さる等、活動的に過ごされておりましたが、3年ほど前に脳梗塞を患い左半身麻痺が出現されています。

現在、ご家族様の支援もあり在宅生活となっておりますが、ご本人様も以前の様に元気に動く事が出来るようにと日々リハビリに精力的に取り組まれています。発病前は拒否気味だった運動も今では自主練習も含めてがんばっておられる時に「目標があった方がやりがいがあるわいの」との発言が聞かれた為、今回の生き生きチャレンジを提案しました。

「足が上がるようになったら、杖で歩かんと」と杖歩行を獲得する為に、屋内での杖歩行から始めていきました。

現在では屋外でも介助なしで100m程、連続歩行が出来るようになりました。「もう少しじゃ」と笑顔で実感を持ち始めたC様、目標としている公園までは130mあり、休憩後往復の事も考えると自信がつく距離まであと少しとなっております。今後も持ち前の明るさと元気で前向きな姿勢で今後も頑張ってもらいたいです。



### 編集後記

今では梅雨明けも、日々厳しい暑さが続いておりますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？熱中症には十分、気を付けておきたいですね。僕も猛暑日はなるべく不要な外出を控えますが、どうしても旅がしたくなったら、水分補給をしっかり行い、熱中症に気を付けながら楽しい旅行をしていきたいと思っております！！皆さんも良い夏を過ごされてください！！(三浦)



## 卒業おめでとうございます。

A様は若くして脳梗塞を発症され、急性期治療から回復期リハビリテーションを経て、ご自宅へ退院された方です。右片麻痺の影響から在宅生活に不安を感じ、復職を含めて病前の生活へ戻れることを目標に掲げられていました。週1回ご利用が開始し、自家用車を運転しての復職を始め、病前からの楽しみであった子どもたちの部活動遠征に県外まで同行できるようになり、早期の“社会復帰”を果たせました。A様は『夫として、父として、社会人として、これからも役割を全うしたい』という強い想いを持たれており、リハビリテーションを進めていく上での原動力になっていたと感じます。ご利用最終日、職員からの感謝の気持ちを込めて卒業証書を授与させて頂き、ご利用者様からもA様の頑張りを労う拍手が送られました。明るく優しいA様は、ご利用者様からの声掛け一つひとつに笑顔で応え、時には冗談も交えながら、笑い声が絶えない空間を作って下さいました。違う年代の方たちが空間を共有する通所リハビリテーションならではの環境が、ピアカウンセリングの効果をもたらし、A様やご利用者様、また、職員にも良い影響を与えたと考えます。卒業後は、同法人のメディカルフィットネスジムABIESをご利用中です。



## ジェイリースFCとの交流

今年度のジェイリースフットボールクラブの方との交流がリモートから前進し、佐野植物公園で交流がスタートしました。3ヶ月ぶりの再会ということもあり、車から降りた途端に握手を求めに行く利用者様や、大きな声で「こんにちは～」と手を振る利用者様。試合への勝利にむけて自宅でラミネート加工した応援メッセージをプレゼントしたりとお二人を見る利用者様が目を輝かせる光景に職員も嬉しい気持ちが溢れてきました。一緒に体操をする時は、利用者様もいつもより声が大きくでており、屋外活動ならではの表情を見ることが出来ました。次回は、サッカーボールを使った運動を行ってみたいと利用者様から声を頂きました。



4月



5月



6月



## 地域との交流

地域の方との交流に繋がる事を目指して松岡校区公民館や松岡水資源センターのグラウンドをお借りし、ポッチャやグラウンドゴルフに取り組み始めました。



## 職員紹介

6月に新しい職員が入りました。よろしく願いいたします。

秦優花

理学療法士



明るく  
楽しく元気よく  
頑張ります！



# 坂ノ市公民館主催「ふれあいボッチャ」

こうさき・坂ノ市・大東もみの木から参加中！

令和5年度より坂ノ市公民館主催で初めて開催されている『ふれあいボッチャ』に、こうさきもみの木、坂ノ市もみの木、大東もみの木から参加しています。普段、事業所内では広い区間を確保することも難しいため、広い場所で本格的にボッチャができる機会は貴重です。

また今回、ボッチャの指導員の方からも正式なルールを教えていただき、いざゲームが始まるとご利用者様も白いボールに近づけようと必死になって身体を動かしていました。職員と一緒にボッチャに参加して行ってみることもあります。ご利用者様の方が断然、うまいことわかりました！



5月から9月まで、毎月第1土曜日に10時から12時まで開催されます。

高齢者や障がいのある方々が、公民館でのイベントに参加することを通して、理学療法士としての目線で考えると、送迎車から会場までの動線や環境、体育館に入るための靴の履き替えや靴底を拭くなど、様々な課題も発見でき、そのようなことを公民館の方々と共有することで、誰でも利用しやすい公民館の環境作りに繋がってくれればと思います。

通所リハビリテーションでのリハビリテーションスポーツは、楽しいことは大前提ですが、社会に参加することに満足するのではなく、専門職の目線で、そのご利用者様の動きや環境に適應できているのかを確認することが大切になります。

さかのいちこうみんかん しゅさいきょうしつ  
坂ノ市公民館 主催教室

じゅこうりょう むりよう  
受講料 無料

## ふれあいボッチャ



たいしゅうしや  
対象者  
しょう 障がいのある人、ボッチャや  
ボランティアに興味がある人  
しょう かいじょしや、むつよう  
(障がいによっては介助者が必要)  
ていじん (定員 15名)

ボッチャは、2020とうきょう せいしきしめく  
しょう 障がいの有無にかかわらず、若者男女、誰でもできるスポーツです。  
いす 椅子に座って行うこともできます。

みんなであそびましょう！！

日程：5月～9月 (月に1回・土曜日・全5回)  
5/6(土) 6/3(土) 7/1(土) 8/5(土) 9/2(土)

時間：10：00～12：00

場所：坂ノ市公民館 集会室

講師：渡辺 法子 さん (ボッチャ大分 代表)

でんわ 電話番号または窓口でお申込みください。坂ノ市公民館 (TEL.592-0735)



こちらからご覧いただけます。→

＜第1回ふれあいボッチャ＞  
5月6日(土)

＜第2回ふれあいボッチャ＞  
6月3日(土)

＜第3回ふれあいボッチャ＞  
7月1日(土)

＜第4回ふれあいボッチャ＞  
8月5日(土)

＜第5回ふれあいボッチャ＞  
9月2日(土)

※全5回で終了。

YouTube



もみの木活き生きチャンネル  
YouTubeで配信中！

チャンネル登録お待ちしております！

様々な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



Instagram  
mominoki\_reha



facebook  
@zaitaku\_rehabilitation

もみの木 リハビリ 検索