

~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.32】

2023年11月発行



誰も地域が共参生加型プロムス

リングで闘う!?



90歳台でも挑戦し続けるリハビリテーション!

趣味活動に繋げる訪問リハビリテーション



多世代交流の力

プロレスのリングで行う、「転んでもけがをしにくいからだ作り」って何!?



もみの木★生き生きチャンネル
←介護予防教室の様様を視聴できます!



10月7日（土）に大分市立とうざき小学校体育館にて、「地域共生型プロレスinとうざき」が初めて開催されました。そのプロレスの試合前に、介護予防教室をリング上で行いました。通常は転ばないように足腰を強くする運動などをお伝えしていますが、今回は、**転ぶことを想定し、プロレスラーの受け身を取り入れた介護予防教室**を初めて行ってみました。

講師として、今大会で正式にリング復帰を果たした、プロレスラーであり、理学療法士の資格を持っているxXXx（フォーエックス）選手ととうざきもみの木の板井一弘（認定理学療法士/地域）で行いました。



転んでも怪我をしにくいためには、脊椎（背骨）の動きが重要となり、うつ伏せになることやうつ伏せになった状態で上半身を反ったり、捻ることを行い、柔軟性の確認を行いました。

また、骨盤の動きも重要となり、ヒップウォークを取り入れて、骨盤の動きの確認や運動も行いました。

後半は、**実際にプロレスラーの受け身を活用し**、前に転んだ場合と後ろに転んだ場合を想定して、怪我をしにくい転び方をお伝えしました。参加された皆さんも実際に行ってみると、年齢に関係なく脊椎（背骨）の動きの硬さや柔軟性の低下を感じた方もいらっしゃったと思います。地域のサロン活動に参加し、運動指導員として活躍されている参加者の方は、常に運動習慣があるためか、年齢を感じさせない動きをリング上で披露してくれました。



初めての試みでしたが、実際に行ってみると脊椎（背骨）の動きはとても重要で、普段、意識をして動かすことも少ないと思います。また脊椎（背骨）の柔軟性があることにより、転倒を防ぐことにも繋がります。

今回は、実際にプロレスのリング上で行いましたが、マットが無くても出来る運動はあります。今後もしご依頼があれば、「転んでもけがをしにくいからだ作り」として、プロレスラーxXXx（フォーエックス）選手が行っていく予定ですので、その際はタッグを組んで皆さんのところに足を運びたいと思います。

年齢に関係なく、全世代を対象としています。
ご依頼お待ちしております!



我が地域にプロレスがやってきた！



関愛会より、
甲原院長がリング上で挨拶

地域共生型プロレス in こうざき

地域共生型プロレスとは？
地域に出向き、子どもから高齢者まで老若男女で楽しめるプロレスイベントを行います。イベントを通じて、地域の健康や活動を促進していき、地域を活性化していく事を目指します。

<主催>
株式会社 宝羽ソーイング
HOUWA SAWING
岡山県岡山市中区江並286-4 TEL.086-238-4222

<協賛>
社会医療法人 関愛会
特定非営利活動法人 福祉コミュニティKOUZAKI
株式会社 みこし

地域共生型プロレス in こうざき

10月7日(土)

■会場：大分市立こうざき小学校体育館
(大分県大分市大字神尾4-2番902)

■入場無料

「地域共生型プロレス」とは、地域に出向き、子どもから高齢者まで老若男女で楽しめるプロレスイベントを通じて、地域の健康や活動を促進し、地域を活性化していくプロレスです。

我が地域（こうざき）にプロレスがやってきました！子どもから高齢者まで、障がいの有無に関わらず楽しめる地域共生型プロレスが開催されました。こうざきもみの木と大東もみの木から、約40名のご利用者様と職員が参加してきました。ご利用者様からは「ドキドキするな」「初めてプロレスを見るから楽しみ」等の声が聞かれ、いざ試合が始まると、皆さん、リングに釘付けになって観戦していました！選手を応援する姿や、途中プロレスラーが近くに倒れてきて、背中をさすり励ますご利用者様の姿や笑顔も見られました(^^) /

[YouTube 地域共生型プロレス当日の様相](#)



もみの木の利用者がリングにあがって闘う！？

試合終了後、急遽、プロレスのリング上に上がらせていただきました。リングに上がる為には、35cm程の段差が3段ありましたが、リングにあがってみたい気持ちと皆さんのサポートがあり、リングの上に登ることができました。

リング上では実際の試合に出ている、XXX(フォーエックス)選手と、実際に技をかけたり、ロープを走る体験をさせていただきました。



他の選手も、試合後にご利用者様のところに来て下さり、間近で見る迫力のある姿に驚きつつ、皆さんとてもよい表情で写真撮影をしていました。

ご利用者様からは、「人生で初めて見たけど、すごく楽しかった」等の声が聞かれました。とても良い経験ができ、ご自宅でも話のネタになったのではないかと思います。

このようにもみの木では、社会参加を通じて、心身機能の活動を促し、またこのような体験や経験をご自宅に持って帰っていただくことで、ご家族様や支援者との会話の一つになることも想定して行っています。



趣味活動につなげる働きかけや実践動作ができる訪問リハビリ

今年の2月から訪問リハビリを週3回利用されているK様。開始当初は、体力や耐久性が低下していたため、日々の生活でも横になって休憩をとらないといけないう状態で、リハビリ以外は何もせず過ごしている状況でした。訪問リハビリを開始したことで、徐々に体力が向上がみられたK様。暖かくなってきた3月末に「外に出たい」と希望されました。そのため、4月から徐々に歩行車歩行練習を開始した結果、歩行車歩行が安定し、少しずつ歩行距離が延びました（開始時は約30m→10月時点で230m）。歩行距離が延びたことで、6月からは「受診時に病院内をT字杖歩行で歩きたい」と希望が聞かれるようになり、T字杖練習も開始出来るようになりました。訪問リハビリの介入により、歩行能力や耐久性の改善は見られていました。しかし、心疾患を患っているため、ご本人の気持ちの面では慎重で、必要以上に横になる事が多く、ご自宅での活動量の増加には結びつかない状況でした。

そのような状況の中、8月の定期受診で主治医から、「そろそろ色々なことをしてみてもいいんじゃないか」という一言をもらったK様。しかし、「いざやろう!」と思ったら、「自分は何が出来るのだろうか」「こんな状態で、何が出来るのか?」と不安や悩みが聞かれていました。そのため、K様の趣味や生活歴を把握している訪問リハビリスタッフから、K様の得意な事の中から出来る事を提案させて頂き、それらの活動が安全に且つ身体に負担が無いと言う事をK様に分かって頂くために、実際の動作の確認や評価等を訪問リハビリの中で行ないました。その結果、最近、体調が良い時は、仏壇の花瓶の水替えや庭の花を供えたり、庭の草を取ったりとご自分の楽しみに時間を使うようになり活動量の増加につながりました。

今回、趣味活動が出来る様になった要因として、今までの生活歴や得意としてきたこと等を訪問リハビリの介入時に少しずつ聞き出していた結果、K様の意欲が上がるような声掛けが出来たこと。また、訪問リハビリだからこそ、ご自宅での実際の活動を訪リハビリスタッフが見て（動作確認）、K様にその場でフィードバック出来たことで、K様の自信につながったことが考えられます。



自宅の手すりを利用した バランスアップ片脚運動

自宅で身近なものを使った自主運動を紹介します!

今回は、ご自宅の廊下等に設置している手すりを使用した片脚立ち運動を紹介します。

★運動内容 手すりを持ち、片脚を挙げます。挙げる時間は60秒を目標にしましょう。しかし、慣れない時やふらつきがある場合は、片足立ちの時間を短くするなど調整し行います。

★運動効果 片脚で立つ事で、両脚で立つよりも片脚にかかる荷重が多くなり、お尻や、お腹、太ももといった広範囲の筋力を鍛えることが出来ます。また、大腿骨にも刺激を与える事が出来、骨密度の強化も期待できます。同時にバランス能力（平衡感覚）も身につく事が出来る為、転び難くなる効果が期待できます。60秒を1日3回行うことで、53分間歩行したのと同じ負荷が足の付け根にかかり、骨を強くします。



ご自宅の手すりが無い場所でも運動は可能で、廊下の壁や椅子の背もたれを把持することで実施出来ます。

この運動は、大分市が作成した「めじろん元気アップ体操」のピック4にもなっている運動です。手すりを持って行うことで、安全に気軽に行えるバランス運動です。慣れてくれば、手放して行うことで、より効果が期待できますが、転倒する危険性もある為、安全を優先に実施するようにしましょう。

バランス能力には、認知機能と関係性があると言われ、バランス能力が低いと認知機能が低下し易くなると言われています。その為、バランス能力を養うことで認知症の予防が出来ます。日頃から運動を取り入れることで、転び難くなる身体作りを行い、健康な毎を送りましょう!

こうざきもみの木便り 第32報

発行日：2022年11月1日
 編集・発行：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
 広報担当：羽田野・岩元
 電話番号：097-576-1212
 FAX番号：097-576-1182

ホルトホール大分のカラオケ大会に出場 舞台を歩き歌を熱唱 目標達成!!



大舞台
 胸の鼓動を
 覚えてっつ!!



担当介護士

担当
 ケアマネジャー

担当セラピスト



「よくぞ出来た」
 と、誉めてやろう

以前、カラオケ大会に出場していたA様。前回のカラオケ大会の際は舞台上を車いすで移動していたようですが、「今度のカラオケ大会では歩行車ですべて移動して出場してみませんか？」との問いに対し、「出来るかな。でもやってみようか！」と不安ながらも前向きな答えが聞かれました。そこから目標に向かって、歩行練習やもみの木利用者様の前でリハーサルを行う等、一生懸命に取り組みを行なってきました。その結果、本番当日は、やや緊張した面持ちでしたが、A様の順番になると、勢いよく息子様と登場し、前奏が終わるまでに舞台中央に歩いて到着!!そして、リハーサルの時以上の声量で素晴らしい歌声を披露する事が出来ました。大会終了後、「100歳でもカラオケ大会に出るよ！」と3年後の目標を掲げたA様。達成感に満ちた笑顔でカラオケ大会の幕を閉じました。

秋の大運動会

令和5年10月14日（土）に「もみの木秋の大運動会」を行いました！当日は選手宣誓の意気込みからの幕開けとなり、青組（男性）赤組（女性）に分かれて、玉入れ、缶積みゲーム、大玉渡し、借り物競争、車いすゲーム等の競技を皆で競い合いました！！普段体に痛みのある方や、運動への意欲がなかなか湧かない方も、日頃のリハビリの成果を発揮され、普段以上の力を出し、真剣に競いあう様子が見られました！！

競技中は笑顔も沢山見られ、普段の行動にも変化をもたらした意義のある運動会となりました！！ご利用者様からは「久しぶりに本気になった！！」「最高に楽しかった！！」等、嬉しい声が沢山聞かれました。今回は赤組（女性）の勝利となりましたが、両チームに栄誉を称えたいと思います！

今後も来年の運動会に向けて、ご利用者様の体力筋力の向上、意欲やモチベーションの向上にも積極的にアプローチしていきたいと思っております！！



歓喜・笑顔・感動
 最高の運動会
 となりました！！

☆編集後記☆ 秋も深まり少しずつ寒くなってきた今日この頃、日中の寒暖差が強くなり、コロナ感染に次いでインフルエンザ感染も増えてきています。体調の管理に注意し、睡眠と栄養をしっかり摂り、適度な運動を行なって、これから寒くなる冬を向かえましょう。

2年ごしのチャレンジ！庭の写真集作成

「楽しみを持って生活する為にパソコンを活用して庭の写真集を作る」

昨年5月の「生き生きチャレンジ」で「3ヶ月間下肢筋力のトレーニングを継続し体力を付け、庭の写真をつらつき無く撮る事が出来、その動画を娘様に見せる」という目標を達成されたA様。実はその後の活動に、続きがあったのです。

昨年5月のチャレンジの際に撮った写真はとても綺麗でした。せっかくなので「形に残したい」と思いもう1つ目標を提案すると、「パソコンも使う機会が減ってきているからパソコンの活用もしたい」との事で今回のチャレンジが決まりました。チャレンジの目標を挙げてから暫くは体調が整わなかったり「イメージが湧かない」「文章が上手く書けない」と何度もやり直し、なかなか作業が進みませんでした。今年に入ってからパソコンの機能を何度も職員に確認されるなど、試行錯誤を重ねられ「8月までには完成させます」と少しずつ進む様になりました。

その後も、ご本人様が納得いくまで写真を撮り直され、ご自宅で写真のプリントアウトが分からなくなった時はお孫様に使い方を確認してご自身で全てされています。お庭の植木や石など1つ1つに思い入れや思い出があり、A様のお庭の歴史が刻まれた素敵な写真集が出来上がりました。個人情報もある為、詳細には見せられませんが、ぜひとも皆さんに見て頂きたいと思うような写真集です。A様も2年に渡る大きなチャレンジ、お疲れさまでした！



立派な写真集が出来ましたね！

(n、A、n) 秋祭り！神輿爆誕！！！！ (n、A、n)



今年の秋祭りでは、事前に1ヶ月かけてペーパークラフトや塗り絵、貼り絵など、それぞれの得意を活かしたオリジナルのお神輿を皆様に作成して頂きました！

当日は有志の男性陣がホール内を担いで闊歩し、普段より強い足取りで盛り上げました！



もみの木農園収穫から販売へ

もみの木園芸チームが今年新しい事に挑戦しました!! 野菜を栽培中の園芸チーム。土壌作りから草取り、追肥、水やり等沢山の利用者様が知恵を出し合いながら活動しています。そんな様子を見た園芸部長のA様から「もっと沢山のの人に自分たちの育てた野菜を食べてもらいたい!」との声がありました。

A様は長年自宅庭での野菜の栽培を楽しみに生活してこられました。現在は職員見守りの下もみの木での園芸活動に取り組みされており、活動を通じて心身機能の向上を目指しています。野菜の収穫や周りの方からの「美味しかったよ。」と喜ばれる笑顔。そんな場面にふれる事で以前の楽しかった時間がよみがえってきたA様。A様や利用者様の頑張りが形になればと【野菜の販売】を始めてみる事にしました。

簡易販売所を作り、その日に採れた新鮮な野菜を並べます。初日はきゅうりとナスを四袋並べてみました。並べた野菜が気になって何度も確認に行く利用者様。「売れちゃったで!」と嬉しそうに報告に来てくれました。初日は夕方には完売! 大盛況でした! 沢山の方に購入してもらえて嬉しそうなA様とご利用者様。野菜の売上は苗や物品の購入などに使っていきます。まだまだ始まったばかりの挑戦ですが、この活動がきっかけで多くの方との繋がりが生まれたり嬉しなと思っています。現在は、冬の大根の収穫に向けて、大根を育てています。

収穫



販売開始



苗選び～種植え



大根の芽が出たよ!!



保育園児との交流(敬老会)

2023年9月21日に3年ぶりに松岡保育園の園児との再会が実現しました。敬老の交流としてパラスポーツのポッチャをしました。当日は、園児と会えるのを楽しみに朝からご利用者様の表情は、活気が見られました。園児とのペアでゲームを行い、お互いの自己紹介から始まり、最初はお互いに距離間がありました。ゲームが進むうちに、上手いくとハイタッチやハグする様子が見られるようになり、ゲームが終わる頃には園児との距離はぐっと近くなっていました。

最後に園児にプレゼントを渡す際、日頃は車椅子を使われているご利用者様が自ら立って渡したいと言われ、職員見守りの下、立位で渡すことが出来ました。また意欲の向上も見られ、「しっかり立てるようにならんとな～」と言われていました。世代を超えた交流が行われ、ポッチャというスポーツを通して自然と体が動き、多くの要素を含む社会参加となりました。

勝敗の行方は?



みんなで確認!!



大好き!!



今日はありがとう!!



坂ノ市元気クラブに、「み～んなのまちの保健室」がやってくる♪

坂ノ市地域包括支援センター令和5年度介護予防教室

令和5年11月17日

坂ノ市元気クラブ開催



理学療法士や健康運動指導士のもと、みんなで身体を動かしましょう♪

場所 坂ノ市公民館 集会室（1階奥の大きなところ）

日時 11月17日（金曜日）10時～12時（受付9:30～）

対象者 65歳以上の運動をしたい方（地域は問いません）

※参加費は無料です。事前申し込みをお願いします。

今回は、み～んなのまちの保健室より、「お薬についてのお話」と「普段からできるストレッチ」などを提供します。他にも簡単な骨密度検査、A1判定を用いた歩行状態の解析などで自身の身体のことを知り、楽しく学びながら身体を動かしましょう！（*^-*）

- ・各動きやすい服装で、水分やタオルの準備をお願いします。※タオルを使用した運動も行います。
- ・室内履きをお持ちの方はご持参ください。
- ・新型コロナウイルス感染防止のため、体温測定やマスクの着用をお願いします。風邪症状などあり、体調の悪い方は参加をお控えください。※当日の参加時に検温測定いたしますので、ご協力をお願いします



※感染症などの影響で教室の開催が延期、もしくは中止になる可能性があります。ご了承ください。

お申込み・問い合わせ 坂ノ市地域包括支援センター 097-592-6686



坂ノ市元気クラブに

“み～んなのまちの保健室”

がやってくる！！



薬剤師



訪問看護師



管理栄養士



理学療法士



ケアマネジャー



社会福祉士



保健師

坂ノ市に学校の保健室のような、「み～んなのまちの保健室」が誕生しました。

「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という時の「よろず相談所」です。



「お薬についてのお話」
「普段からできるストレッチ」などをお伝えします。



@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