

~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

【冬号 vol.33】

2024年2月発行

初詣外出!



<http://sekiikai.jp/>

ABIES
SAKANOICHI MEDICAL FITNESS GYM



丹生神社(坂ノ市)

季節を感じる活動と参加!



早吸日女神社(佐賀関)



門松作り(大東もみの木)

たくさんのサロンにお邪魔しています♪



6/1 とうぎいきいき元気サロン 四つ葉会



寄ろうえ!家島ふれあいサロン 2023.9.30

ABIESオリジナルタオル体操



大東 リハビリテーションセンターモみの木 2023.12.14 みんなの明治クラブ 『オールフレイルについて』

関愛会の介護予防事業

関愛会の介護予防事業の取り組み

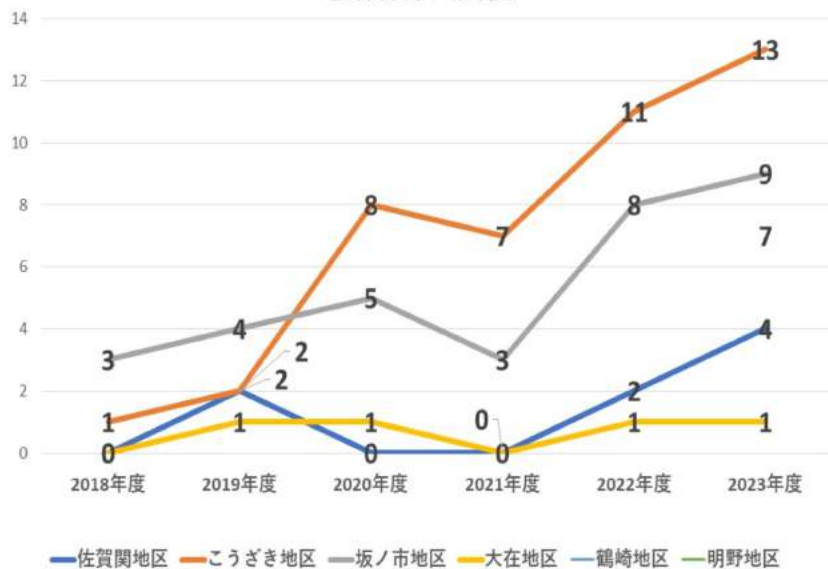
リハビリテーションセンターもみの木では、地域との繋がりを大切にし、法人の理念でもある、「地域包括ケアの推進」「地域貢献」を実践するために、それぞれの事業所がある地域での介護予防事業に取り組んでいます。
 昨年5月にコロナは5類となり、社会の風土は一時期に比べ、だいぶ変化してきたように思います。各地域における介入件数を過去のデータから見ても、2023年（令和5年）は、サロン活動も活発になり、新たに介入するサロン等も増え、介入する回数も増えました。（※下記のグラフ参照）

今回、各地域で介護予防事業に取り組んでいる3名の職員に各地域での活動を振り返って、今後の展望も踏まえ、お聞きしました。

介護予防事業への取り組み



地域別介入実績



介入件数



～運動は国民に活力を与える大きな力であり、社会の重要なインフラであると信じています～

【質問1】新型コロナウイルスが5類となり、それぞれの地域でのサロンの活動状況はどんな感じに変化していますか？

新型コロナウイルスが5類となった事によって、参加者の人数が体感としては1.5倍ぐらい増えたような気がします。また、指導時の参加者の皆さんとの距離感も近くなったイメージがあります。

【質問2】参加者はどのような方（年齢や男女、レベルなど）が多いですか？

70歳台～90歳台と幅は広く、参加者は女性8割、男性2割と女性が多い印象です。移動は、比較的自立な方が多い印象です。

【質問3】参加されている方やサロン活動の中で、どのようなことが課題（相談など）としてありますか？

一番多く質問があるのが、ダイエットについて良く質問を頂きます。また続いて、膝腰の痛みの緩和について質問が多く聞かれています。

【質問4】どのような話（講義）をすることが多かったですか？また意識して皆さんに伝えてきましたか？

今年度は、フレイルや熱中症・ダイエット・運動の重要性についての講話を主に伝えてきました。

【質問5】ご自身の介護予防に関する今後の展望や考えがあれば、教えてください。

今後もサロンを通じて多くの方にいつまでも元気に生活を送っていただけるように坂ノ市・大在だけでなく他地域でも講話や運動指導を広げられたらと考えています。



健康運動指導士の釘宮です。月・水・金の15時～19時で実費で利用できる坂ノ市メディカルフィットネスジムABIESも行っていますので、お気軽にお問い合わせください。





関愛会こうざき・坂ノ市 訪問リハビリテーション便りvol.33 冬号

発行日 : 2024年2月1日
編集・発行 : こうざき・坂ノ市
訪問リハビリテーション事業所
広報担当 : 富永
電話番号 : 097-576-1212 (こうざき)
097-578-6835 (坂ノ市)
FAX 番号 : 097-576-1182 (こうざき)
097-578-6836 (坂ノ市)

憧れるのをやめましょう！

憧れのまま終わらせない！自己目標を達成に導く訪問リハ！

WBCでは大谷選手の「憧れるのを止めましょう。」という名言でチームがまとまり、優勝という目標を達成されてきましたが、今回紹介するM様も憧れのまま終わらせずに目標を達成された為、ご紹介します。

M様は転倒をきっかけに意欲や活動量が減り、足の力が低下して自宅でも転倒する様になりました。自宅内でも歩行器が必要となった為、転倒予防の目的で令和4年10月から週1回の訪問リハビリを開始しました。訪問リハビリでの運動は行えていましたが、普段の生活では体力の低下による億劫さから意欲が低下し不活発な状況でした。以前は家事全般を行ない、近所を散歩をするなど活発に動かれていたようです。M様宅から500m先にはスーパーがありますが、最近では行けておらず、本人より「前は行ってたから行きたいねえ。最近ではもう行けんもん。」と、憧れはあるものの、諦めて語られる場面がありました。そこで、M様の意欲を上げる為に、リハビリの目標と一緒に考える事を提案しました。すると、『運動習慣を獲得してスーパーまで買い物に行く。』と自ら目標を立てられました。

目標を立てた後は、訪問リハビリ介入時に、「せっかく教えてもらったんだけん自分でもせんともったいなね(^_^)。」と、余暇時間に自主運動を行なわれる等、本人の気持ちや行動に変化が見られる様になりました。

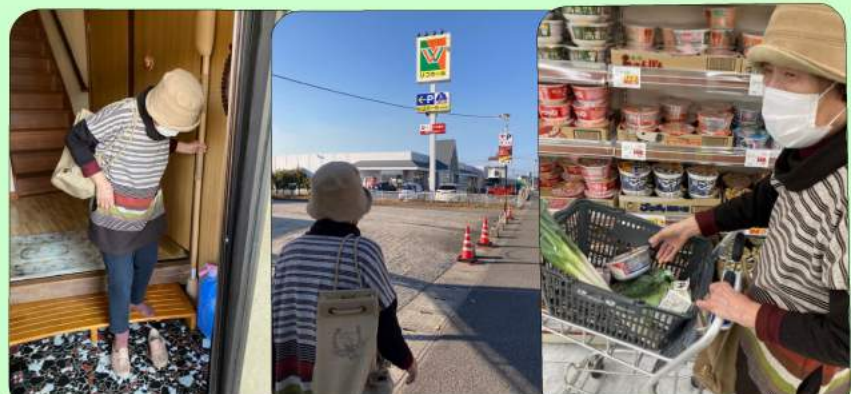
本人の頑張りもあり、歩行能力が改善し自宅内の移動は、歩行器が必要なくなり、令和4年12月には歩行器移動から杖歩行になりました。また、令和5年3月には独歩で屋内外を移動出来るまでに改善しました。リハビリの成果が分かる様に、ロードメジャーとパルスオキシメーターで歩行距離や脈拍などを見える化した事で、M様自身が体力の向上を実感し易くなり運動を継続する事ができました。

令和5年12月、スーパーまでの往復約1kmを休憩なしで歩行出来るようになった為、スーパーでの買い物を実践しました。購入する物は買い物の重さが負担にならない様に事前に2つ決めて出発しましたが、実際にスーパーに着くと主婦の血が騒ぎ、「この野菜安いねえ。買おうか(´▽`)！」と、予定外でしたが、キャベツ等の重い物を買い物かごに入れていました。店内を1周して見て回った為、片道+店内の移動距離だけで約900mを歩行されていました。残りの片道500mでは途中で疲労が見られましたが、セラピストも背中を支えて後押ししながら、気合で帰り着きました。総移動距離は1359mで、練習でも歩いた事の無い距離でしたが、買い物が出来た事で気持ちが高まり、力を発揮する事が出来たと思います。M様お疲れ様でした！！

M様は、訪問を開始した当初は意欲が低く、廃用症候群を認めていました。しかし、自己目標を立てた事で、目標を達成するという前向きな気持ちが、日々のリハビリや自主運動に繋がりました。ご利用者様の中には「〇〇に行きたい」・「〇〇したい」という気持ちはあるものの、「歳やから無理や。」と憧れのままで終わる事が多々あります。今回のM様は、その気持ちに対して目標を設定し、自己実現の支援が出来た好例だと思います。今後は、訪問リハビリの卒業に向けて、お一人でも買い物に出かけたり、娘様と買い物を楽しめる事が出来るよう、支援を継続していきます。



介入当初のリハビリ。自主練習指導の風景。
左：立位バランス向上の為に片足立ち練習。
右：下肢筋力向上の為にスクワット。



買い物へは歩行バランスが良く両手が空くリュックの持参を提案しました。
キャベツ等、重い物も購入出来ました(^_^)/



左・中：ロードメジャー。車輪の横に距離計が付いており、転がしながら距離を測る事が出来ます。
右：パルスオキシメーター。血中の酸素飽和度や脈拍を見る事が出来ます。



帰宅直後できつい中ですが、椅子に座り商品を並べると笑顔が見られました。
(野菜はテーブルの下)
本当にお疲れ様でした(^_^)_旦~~

※大谷翔平選手の画像は公式Instagramより引用



令和6年度 初詣



階段もなんのその！！

今年も良い年になります様に！！

令和6年1月13日に外出プログラムにて毎年恒例の早吸日女神社の初詣にご利用者様24名で行って来ました！！
神社の参道は長く、歩き難い砂利道や手摺りのない階段もありますが、皆様、日頃のリハビリの成果を発揮され、拝殿までたどり着く事が出来ました！！参加されたご利用者様は「1年元気に過ごせます様に！！」「1年間転びません様に！！」等の祈願をされていました。帰る際には、「来れて良かった！！」「寒いけど新年の参拝ができて嬉しい。」との嬉しい声が続々と聞かれ、職員一同嬉しい気持ちになりました！！

今年も、ご利用者様にとって笑顔と喜びでいっぱいになる様、支援していきます！！



クリスマス・忘年会



美味しいな！

松ぼっくりツリー出来たよ



今年もクリスマス・忘年会を行いました。松ぼっくりを使ったクリスマスツリー作りや集団体操、そして今年は11月から利用開始されたH様が三味線演奏会を行なって下さいました。以前からご利用されているT様がH様のお弟子さんだったこともあり、H様の三味線に合わせてT様が歌い、大盛況でした。そして毎年恒例のもみの木農園で育てたサツマイモを使って焼き芋を作りました！焼き芋作りの工程ではサツマイモを新聞紙等に包む作業もあり、上肢のリハビリも兼ねてご利用者様方にも手伝っていただきました。このように、利用者様のやりたい事や出来る事を見出し、リハビリも兼ねて行なえる事を取り入れて行なっています。



あなたの「やりたい」を応援します！

新人紹介 もみの木に新しい仲間が入りました！



12月から入職した介護福祉士の恒松薫です。先輩職員の方々の知識を沢山吸収して、頑張っていきたいと思っています！！
ご利用者様の皆様と「色々なお話が出来ると良いなあ。」と思っていますので、沢山お話しできると嬉しいです！！
宜しくお願いします！！

☆編集後記☆

新年あけましておめでとうございます。今年も、皆さんが良い一年を過ごせる様、私たちと一緒に色々な事にチャレンジしていきませんか？現在、コロナ・インフルエンザ共に流行っています。今年も気温の寒暖差が激しく、体調を崩しやすいと思います。上着での調整や手洗いうがい徹底する事で、感染予防を図っていきましょう。

坂ノ市もみの木通信

No. 33

発行日：令和6年2月1日
編集&発行：坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木
広報担当：三浦・羽田野
TEL：097-578-6835
FAX：097-578-6836
E-mail：sakanoichi_mominoki@yahoo.co.jp

1年間参加した外出プログラムを通して…

A様は、昨年2月から1年を通して様々な外出プログラムに参加をされました。元々、他者との交流が好きで、地域での集まりにもよく参加をされていたA様でしたが、体調が優れないこともあり、外出機会も減っていました。そこで外出プログラムを通して他者との交流を行い、少しでもA様が元気で生き生きと過ごす事が出来るように、まずは昨年2月に坂ノ市オレンジファームへ参加を促しました。坂ノ市オレンジファームで畑作業をすることで、他者との会話が増え、A様の活気も少しずつ出てきました。

その後も、坂ノ市オレンジファームへの参加は続けています。徐々にA様から外出の意欲がみられ、11月は「精神の安定を目的に写経をやってみたい」との希望があり、もみの木にて写経を練習して地域のお寺に奉納されました。12月は、「人が好きで子どもも好きだから、何かしてあげたい」という希望から、紙芝居を作成し、こども食堂に行きプレゼントもされました。

この1年間の外出を通して、A様も様々な経験や地域の方々との交流をする事が出来ました。その結果、活気が湧いただけでなく、誰かの役に立ちたいとの思いも抱くようになりました。現在も地域との交流をしたいとの意欲が聞かれている為、A様が今後も誰かの為に活躍出来ると良いなと思います。



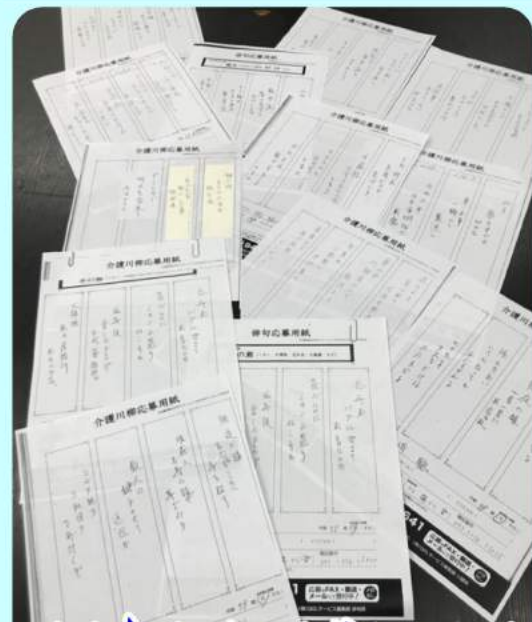
笑顔であふれています！！



1年間お疲れ様です！！

たくさんの川柳を作り月刊デイに4回目の掲載！！

B様はご自宅で川柳を書いており、毎回、月刊デイ（全国誌）の応募用紙を持って来られています。今回、月刊デイに掲載をされましたが、なんとこれで4回目の掲載になります！！現在もご自宅で川柳を書いており、5回目の掲載に向けて頑張っています！今後も経過が楽しみです！



こんなにたくさん書いています！！



入選

夢の中
川柳浮かんで
朝消える

リハビリテーションセンター坂ノ市もみの木
B様

寸評 もったいない！
枕元にメモ帳のご準備を！

編集後記

新年が明けましたが早朝と夜は寒く、昼間は暖かい気候になると思ったら、日中も風が強く寒い事もあり、体調を崩される方もいらっしゃるのではないのでしょうか？最近ではコロナウイルスとインフルエンザに感染する方もいらっしゃいますので、引き続き手洗いやうがいや心がけ、1人1人が感染予防に努める事が出来るように皆さんで頑張ってください。私も感染しないように最善を尽くします…。(三浦)

しめ縄作り

例年、年末になると大東もみの木では、門松作りを行っていますが、今年も、しめ縄作りも始めました。今年の5月から利用開始されたA様。以前、地区の公民館や学校でしめ縄作りを教えていたというお話があり、「年末に、是非!!」とお話をしました。初めての試みなので期待と不安な気持ちがありました。当日は、あらかじめ作ってきた大きいサイズと小さいサイズのしめ縄を見せ、他のご利用者様に小さいサイズの作り方を説明しながらスタートしました。「神様の物だから、左に巻いて!」と声掛けされており、知らない事ばかりでした。緩くなったり、一人では上手くいかず、一人が持って、一人が編んでいたり悪戦苦闘していました。仕上げはA様とB様がきれいに丸くしてくれて、立派なしめ縄飾りが出来ました。参加された方は、「いいのが出来た」と喜んで持って帰られました。



今回、A様だけでは限られた時間でどれだけ出来るか不安でしたが、地区で一緒に作っていたというB様が「一緒に作るで」と言っただき、とても心強かったです。また、「編むことは出来ないけど切りそろえるのは、出来るよ」とハサミで綺麗に仕上げをしてくれたC様。皆様、ご自分の出来る事を集中して行う姿はとても素敵でした。完成したしめ縄は、門松と一緒に大東もみの木と病院の玄関に飾りました。

今回の活動を通して、知らない事をたくさんご利用者様に教えていただき、私達の学びの時間となりました。これからも色々なご利用者様の知恵と技術を発揮できる活動の場が増えるよう考えていきたいです。



収穫したサツマイモで焼芋作り!!

おかばる花公園で芋を収穫した時にA様から「ぜひ、焼芋をしたい」と言われていたので、「大東もみの木で焼芋をしてみませんか」と提案をしました。焼き芋の下準備として、水に浸したキッチンペーパーに巻いて、アルミホイルで包みました。巻く作業に苦勞しており、A様は何回も巻き直していました。炭に火を起す作業は事前に準備をしていましたが、なかなか火が起こらず、苦勞していました。B様は右片麻痺がありますが意欲的であり、左手を使い、炭に火が通るようにうちわを仰ぎ、無事に焼芋が完成しました。ご利用者様全員で食べれるようにおやつ時間にC様と一緒に準備を行いました。下準備として、焼芋の皮を剥いてもらい、普通の芋の形で食べれない方の為に芋をフォークで小さく、食べやすい形にしました。「こうしたら食べやすいな」と言い作業をして下さいました。その後はご利用者様全員に配り、芋を食べてもらい、とても柔らかく、とても美味しいと絶賛され喜んでいました。



坂ノ市病院には4名の言語聴覚士がいます！

『み～んなのまちの保健室』にも参加！

気軽に相談ができるように、坂ノ市地域で活動をしている「み～んなのまちの保健室」に言語聴覚士も参加しています。



こんな時は私たちに ご相談ください

言語聴覚士による、専門的な検査や練習、食事方法の提案が受けられます！

食事中に…

水分や食べ物で咽る
食が進まない
痰が絡みやすい



会話中に…

言葉がでてこない
相手の言うことがわからない
言いたいことを伝えられない



話すときに…

声が出づらい
呂律が回らない
口や舌が動かしづらい
相手に言葉が伝わらない



専門家による検査

飲み込みの評価

⇒飲み込みの「見える化」で
問題点を探せます！



「ことば」の評価

⇒会話に必要な能力を
検査できます！



「ろれつ」の評価

⇒お子さまの話しづらさにも
対応できます！



上記のようなことで気になる場合は、ご相談ください。

◆入院や外来でのリハビリ(医療保険)を行っています。

◆通所や訪問でのリハビリ(介護保険)を行っています。

◆障がい福祉サービスへのサポートやアドバイス(障がい福祉)を行っています。

◆言葉の遅れが気になる場合などお気軽にご相談ください。

この障害を起こすのは、こんな病気で起こる可能性があります。(対象疾患)

脳卒中:脳梗塞 脳出血 頭部外傷など

認知症:アルツハイマー病 レビー小体型認知症 脳委縮など

神経難病:パーキンソン病 脊髄小脳変性症 多系統萎縮症

その他にも…

筋委縮性側索硬化症 進行性核上性麻痺

・オーラルフレイルのチェック表 10点以下の人

多発性硬化症 脊髄性筋萎縮症

・お子さんの言葉の発達の遅れが気になる方

言語聴覚士によるリハビリの様子



社会医療法人 関愛会

坂ノ市病院

〒870-0307

大分県大分市坂ノ市中央 1-269

TEL 097-574-7722

FAX 097-574-5634(代表)

もみの木 生き生き
リハ★チャンネル

YouTube



@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