

かなえるレター

かなえるリハビリ訪問看護ステーション

新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、健やかに新春を迎えられましたことと心よりお慶び申し上げます。早いもので、平成26年1月1日をもって事業所開設1周年を迎えることができました。これも皆様方の格別なるご厚誼によるものと深く感謝致しますと共に厚く御礼申し上げます。

旧年中は、皆様方からの訪問看護・リハビリに対するご期待に沿えるよう、大阪府大阪市西区、大東市、岸和田市、河内長野市の計4カ所に拠点を置き「顔の見える身近な存在」となれるよう体制を整備してまいりました。

また、僭越ながら、皆様方の楽しみ・活力の一助となればとの想いで「かなえるレター」の発行を始め、お陰様で第5号となりました。ご利用者・関係者の方から多くのご感想・お褒めのお言葉を頂くことができました、発行ごとにスタッフ一同喜びを感じている次第です。

今後も私たちのできること・持ち味を活かせるよう精一杯邁進する所存です。

未だ至らぬ点多いとは存じますが、お気づきの点等ございましたら、私どもの成長のためにも、お気軽にお申し付けください。

本年も倍旧のご愛顧の程、よろしくお願い申し上げます。



株式会社かなえるリンク
代表取締役
谷 隆博

かなえるレターからのお知らせ

ご利用者数 H25/12/20時点
介護保険 374名 医療・介護保険外 6名
医療保険 167名 計 547名 社員数49名

ご利用者からの投稿募集



かなえるレターではご利用者の投稿を募集しています。俳句、川柳、随筆、絵手紙など作品の種類は問いません。あなたの作品をこの紙面で発表してみませんか？詳細は郵送、FAX、メール、または、訪問スタッフまでお問い合わせ下さい。あなたの投稿をお待ちしております。

・かなえるリハビリ
・訪問看護ステーション
・〒550-0015
・大阪市西区南堀江1-16-15
・名城ビル4階D号室
・tel 06-6531-3500
・fax 06-6531-3510
・e-mail : info@kanaerulink.co.jp



クリスマスの飾り物



山本フクエさま

ふくろうのハサミ入れ
鍋敷き

山本さまコメント

物作りをしている時は足の痛みも忘れて元気です。まだまだ色々な事に挑戦したいです。

見た瞬間「可愛い！」と言いたくなる程、可愛い作品です。ハサミのふくろうもそうですが、ピール瓶の蓋で作った鍋敷きもとても素敵なアイデア作品です。色々な素敵な作品を作ってはリハビリでお伺いするたびに教えてください。楽しそうな笑顔を見るたび、私も元気をいただいています。

担当
スタッフより

パッチワーク
臼井 暢子さま



臼井さまコメント

地域の小学校で生涯学習の講座がございます。参加して10年ほどになります。細かな地布を色彩的に組み合わせ縫いつなく作業の連続で作品が出来上がります。少し手こずる面がありますがそれを乗り越えて完成した時の喜びはひとしおです。

担当
スタッフより

いつも熱心に物事に取り組まれる方でリハビリも前向きに頑張っておられます。パッチワークは趣味でされているのですが集中すると数時間黙々とされているとの事です。その集中力を僕も見習い、これからもサポートできればと思っています！

干支のぬいぐるみ



担当
スタッフより

毎年干支のぬいぐるみを作られていて、今回は11個作られたそうです。何とこの白馬は白の軍手でできてるんですよ。可愛い飾りを付けて座布団にしっかり座っている姿を見ていると、今年一年良い年で過ごせるよう応援してくれているような気がします。

床の上で簡単にできる体操



リハビリ 豆知識

随分寒さが厳しくなってきました。

そうすると、コタツの出番。床の上で過ごす機会が増える季節です。

そこで今回は『床の上で簡単にできる体操』のお話です。

床で座ると、椅子に座るとのでは、床に座る方が、体にかかる負担が大きくなり、腰痛・肩こり・・・が現れやすくなります。

同じ姿勢で座り続けしないで、30分に一回は体を動かして、腰痛や肩こりの予防をしましょう。

3つのポイント

①座る姿勢（体操の前準備）

あぐらよりも正座が◎

あぐらの場合はお尻の下にバスタオルなどを折りたたんだものを入れて座ります。

床に直に座るのではなく、少しお尻が浮くように座面を高くすることで背骨が伸びやすくなります。

②背骨が『気持ちよい程度』に伸びる感覚を大切に（体操の方法）

両手を頭の後ろで組み、両肘を閉じるように顔を軽くはさみます。

両肘を天井に向けてしっかり伸ばします、息を止めないで行いましょう。

肘を天井に向けて伸ばしながら一呼吸（吸うー吐く）します。

その時に腰に力が入り、みぞおちが気持ちよく伸びるように行います。

回数は5～10回程が理想的です。

③1回1回の間に休憩を取る。（体操中の注意点）

続けて行うよりも1回毎に、ご自身の肩・背中・腰の感じ方を振り返ると効果的です。

休憩を取る時は、両肘を下ろして、腕の力は抜いて（体は前屈みにならず：背骨はまっすぐを保ちながら）呼吸をゆっくり繰り返しながら肩・背中・腰を感じます。

1回目後、2回目後・・・比較すると、だんだんと体がぼかぼかしてきます。

その際、呼吸が速くなっていないかもご自身で確認します。・・・速い場合は呼吸が整ってから回数を重ねます。

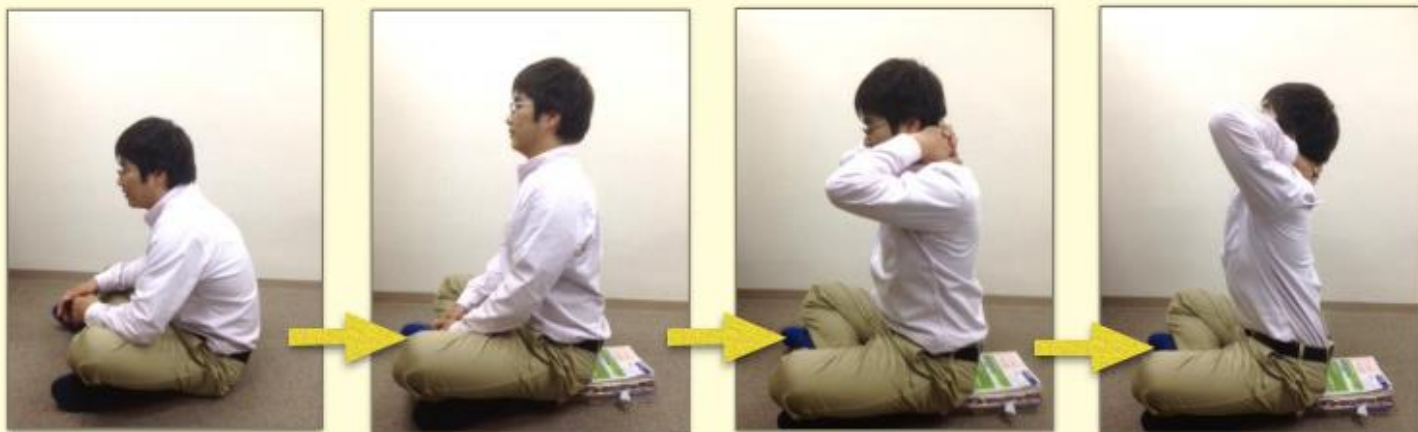
「無理しないで、気持ちよく」が大切です。ご自分の『気持ちよい』という感覚が頼りです。

*気持ちのよい程度＝大事なことは『自分のやりたい回数をやるのではなく、自分の体が求める回数』にすることです。

床の上での体操が難しい場合でも椅子で行えます。



作業療法士
清水 由起子



スタッフ インタビュー

このコーナーでは、かなえるリハビリ訪問看護ステーションに所属するスタッフのご紹介をさせていただきます。

今号は、大阪市内エリアで活動している藤田康雅OT(作業療法士)です！



Q1.作業療法士になろうと思ったきっかけは何ですか？

A：父が作業療法をうけていたから

Q.2 これまでのご利用者との関わりで印象に残っていることはありますか？

A：一緒に工夫し、協力してできる活動が増えた事

Q.3 仕事をして「やった！」と感じることは何ですか？

A：ご利用者・ご家族に来てもらってよかったと、喜んでもらったとき

Q.4 作業療法士として一番大切にしていることは何ですか？

A：その人らしい生活を送れるようにサポートできる技術・知識を磨くこと

Q.5 最後に、藤田さんの将来の夢をおきかせください。

A：療法師として地域・社会に貢献できる人になる

名前	藤田 康雅
趣味	旅行
特技	緊張感を与えない
好きな物	バイク (訪問もバイクです)
好きな言葉	ありがとう
長所	いつも穏やか
短所	真面目

～研修会開催報告～

運動療法のアセスメント法
リスクに立ち向かう運動療法を目指して

かなえる TOPIC

平成25年12月8日(日)
阪神医療生活協同組合
小中島診療所
所長 松本重人先生を
講師にお招きし、



「運動療法のアセスメント法～リスクに立ち向かう運動療法を目指して～」というテーマで研修会を開催いたしました。

リハビリ中の一般的な運動強度と、それによって発生するリスク(危険因子)の見方、特に脈拍と血中酸素飽和度の数値から心臓、肺の危険因子をあらかじめ予防できること、利用者さんのリスクを詳しく知ることにより、リハビリ中の血圧・脈拍・血中酸素飽和度の変化を正確に捉え、効果的な運動量を把握できることなどを分かり易くご説明いただき、再確認・再認識の場としても、とても有意義な時間をいただきました。

また、研修会後には懇親会も開催しました。参加者同士積極的に情報交換を行い、松本先生のお人柄もあり、たくさんの質問に対してご丁寧にお答えいただきました。

サテライト南のご紹介

かなえるリハビリ訪問看護ステーションは、「サテライト東」・「サテライト泉州」に加え新たに平成25年12月1日に「サテライト南」を河内長野市三日市町に設置いたしました。新たにサービス提供拠点を置くことで南河内の方々には理学療法士・作業療法士・言語聴覚士によるリハビリを中心とした訪問看護サービスを今まで以上に充実した内容で提供させていただきます。



南河内圏域担当
作業療法士 楠本泰寛

この度、南河内にサテライトを設置いたしました。より地域に根ざしたサービス提供ができるようになり「リハビリを通じて地域を元気にする！」ことを目標に掲げて、皆様のお力になればと思います。困っている方がいらっしゃれば、いつでもご相談ください。



河内長野市三日市町240-1 TEL 0721-63-3355
三日市グリーンハイツ103号 FAX 0721-63-3377

編集後記

新年あけましておめでとうございます。心待ちにしていたお正月休みもあっという間に過ぎ去り、おせちとお雑煮の食べ過ぎで少々体重の増加も気になりますが、気分一新、今年もみなさまにこの紙面から笑顔をお届けできるよう努めて参りたいと思います。この一年がみなさまにとってよき一年になりますようにお祈り申し上げます。

編集者 井戸 孝則

