

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



今月の表紙
大阪市淀川区
濱田 月美さま
作品「刺し子」

(担当スタッフより)

毎回、一生懸命リハビリを行っていただいています。

笑顔がとても素敵で失語症はありますが、コミュニケーションをとりながら楽しいリハビリとなっています。今後もマイペースに、相談しながら取り組んでいきましょう。

かなえるリハビリ訪問看護ステーション

ご利用者数 H28/10/20 時点
介護保険 1030名 その他 8名
医療保険 349名 計 1387名 社員数 105名

かなえるリハビリ訪問看護ステーション都

ご利用者数 H28/10/20 時点
介護保険 237名 その他 4名
医療保険 22名 計 263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。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

かなえるリハビリ
訪問看護ステーション都
〒604-8375
京都市中京区
西ノ京池ノ内町 19-11
御池K S ビル 202 号室

Tel 075-803-0536
Fax 075-803-0537

かなえる ～ご利用者とともに①～

今回は、作業療法士の高島が担当している利用者の方を取材させていただきました。この方は、訪問リハビリを開始してから、以前に行っていた手芸を再開し、今では刺し子の作品作りが楽しみになっている濱田さまです。

濱田さまが最初に刺し子を始めた経緯は、病院に入院中、雑誌で刺し子を見つけ自分でしてみたいと思ったことがきっかけだったそうです。その時に初めて作った作品が、刺し子で模様を縫ったクッションです。このクッションは今でもご家族の方が生活の中で使ってくださっているとお聞きしました。始めたばかりの頃は、難しい事もありましたが自分で試行錯誤しながら作品を作っていたそうです。

濱田さまが実際に刺し子を行っている様子を見せていただきましたが、とても細かい作業にもかかわらず麻痺のある右手で布を押さえ左手でとても器用に縫われていました。今も生活の中で作品を作り続けており、コースターなどを作製し実際に活用されています。ご家族の方に生活の中で使っていただくことが、作品作りのやりがいになっているように思えました。時間を忘れて作品作りに夢中になり、肩や首が痛くなることもあるそうです。

H9年頃	脳出血発症し、病院にてリハビリ開始 刺し子と出会う
H28年5月	当訪問看護ステーションから作業療法士が訪問し、訪問リハビリ開始 関節可動域拡大のための運動や屋内での安全な移動練習を行う 自作で枠を作成し安全に行えるよう環境整備をし、刺し子を行う
H28年夏	枠を使用せず、左手のみで刺し子作成
H28年10月現在	目標：屋内で安心した生活を送る



作品第1号



以前生活の中で手芸を行っていたこともあり、刺し子は濱田さまにとって親しみやすい活動となり、継続することができているのだと感じました。また、手芸のコツなどもご自身で把握し刺し子の作品作りに取り組むことができたのだと感じました。

現在はリハビリの中で、屋内動作の安定性向上を目標にストレッチや立ち座り等の運動をおこなっておられます。家の中で安全な生活を送ることは、日々の生活をより前向きに楽しみながら過ごしていけることに繋がるのではないかと思います。

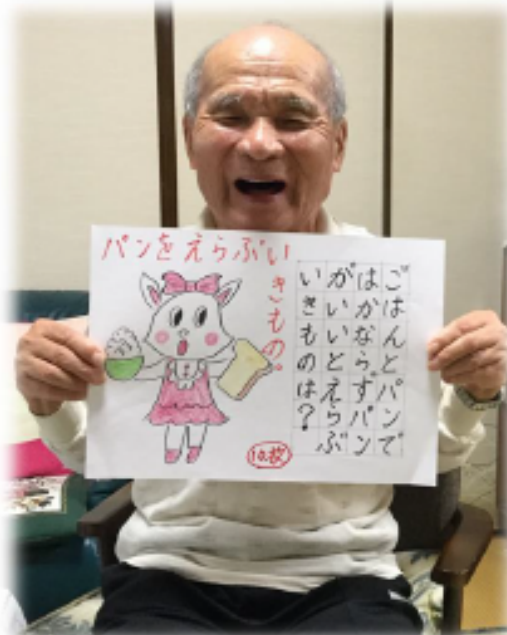
取材：作業療法士 田中 玲



かなえる ～ご利用者とともに②～

今号ではもうお一人、「奥さまと一緒に地域の自主グループで週1回体操に行く」を目標に自立支援に向けたリハビリを提供させていただいた方（以下、Aさま）を紹介します。

今年6月、地域包括支援センターの担当者を交えた担当者会議で『地域の体操の場に参加する』という目標を提案した時には、あまり乗り気ではなく「私はもう歳だから・・・」と新しいことに対して尻込みされていました。しかし、奥さまがもともとその体操の場に参加されており、「私が一緒に行きますから」と後押ししてくださったことでAさまも一歩踏み出す気になったようです。



H28年 6月下旬	当訪問看護ステーションから作業療法士が訪問し、訪問リハビリ開始 目標：地域の体操の場に参加する 筋力トレーニングやバランス練習を行う DVDを見て「大東元気でまっせ体操」を実施
H28年 9月	公民館デビュー 歩行車を使用して200m程歩行可能
H28年 10月	リハビリ卒業 🌸

Aさまは相当以前に発症された脳梗塞や、最近では脊柱管狭窄症による歩行障害をかかえており、歩行車で歩いても不安定で転倒しそうになるため、外出を控えていました。しかし、自宅では様々な趣味活動を行っており自立の意欲は十分に持たれているので、後は課題を一つずつ克服していくためのプログラムを立てました。

歩行車歩行ではいつも歩行車が先に行く傾向があったので、つんのめるような歩き方を修正しながら練習しました。その結果、歩行時の不安定感は無くなり体操の場にも安定して行けるようになりました。「大東元気でまっせ体操」に慣れるためにDVDを用意して訪問時に解説しながら自宅で体験してもらいました。自主的にやってもらうようにと考えて進めました。体操を3か月も続けると次第に慣れて不安感も消えたようでした。

そして9月には、目標であった地域の体操の場である公民館デビューを果たされました。自宅から奥さまとご一緒に公民館まで歩いて行きました。歩行車歩行のバランスも良くなり200m程ですが安心して通えていました。会場には20人以上のご近所の方が参加されており、進行のリーダーの方が初参加のAさまも安心できるように誘導してくださって、笑いを交えての楽しいひと時を過ごすことができました。Aさまも「楽しかった」と言われ、今後もご本人のペースで継続できるようになったので、私の担当のリハビリは約3か月間で終了して、次の地域生活をさらに楽しく生きるステップへと歩まれていきました。Aさま、奥さま、これからも楽しい生活をお過ごしください。ありがとうございました。



※「大東元気でまっせ体操」

大東市の公民館で行われている地域の体操

作業療法士 朝山 一部



大東市北条
石田さま
作品「木の看板」



(ご利用者コメント)
しんどかったけど楽しかった。
完成出来て良かったです。

(担当スタッフより)

知人のお店から依頼があり雨にも蚊にも負けず黙々と作成されていました。
完成品を見たときは本当に感動しました。

看護 まめ知識

フットケアの重要性



～ 中編 ～



京都事業所 看護師
(フットケアスペシャリスト)
高木 佳名子

～～足の健康保持に効果的なトレーニング～～

足は心臓から最も遠く、どうしても血液循環が悪くなります。足指の運動をすることや、歩くことは血液を運ぶポンプの役割となり、全身の血液循環を円滑に行うためのサポートをするので、足は第2の心臓ともいわれています。適当なトレーニングは、足の健康を保持し、全身の健康を保持するのに役立ちます。

1. 足指でタオルをたぐりよせる



椅子やベッドなどに腰を掛けて、足指で床に広げたタオルをたぐりよせる運動です。かかとを床につけて浮かさないこと、足指をしっかり伸ばしてタオルをつかむようにすることがポイントです。

2. 足指ジャンケン

足指をすべて曲げて閉じる（グー）、親指と第2指を上下に開く（チョキ）、足指をすべて伸ばして開く（パー）運動です。



3. ゴルフボールにぎり



ゴルフボールで足裏の前足部をもんだり、足指でゴルフボールをつかんだりすると、足裏や指の関節がゆるみ、指の筋力も鍛えられます。

- ①ゴルフボールを足裏の前方部に当て、コロコロと転がす（1～3分程度）。
- ②ゴルフボールを足の指でつかみ、ギュッと握って持ち上げ離す（5回程度）。

ようやく残暑が落ち着き、気持ちの良い秋晴れの日が続いておりますが、朝晩の冷えが身に染みる季節となりました。皆様体調はいかがでしょう。

今回のかなえるレターではご利用者のお話を2本立てで掲載させて頂きました。ご自分の楽しみや目標に前向きに取り組まれている姿に私自身、エネルギーを頂きました。次号は年明けになりますが、来年もさらに良いレターを届けられるよう、頑張ります！



編集者 田中 玲