

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



(担当スタッフより)

ご自宅に飾られた作品の素晴らしい完成度に感動し、かなえるレターへの掲載をお願いすると快くお受けいただきました。まだ多くの作品が押し入れに保管されているそうなので披露して下さる日を楽しみにしております。

今月の表紙
守口市

久野 光子さま
作品「布染め絵」

かなえるリハビリ訪問看護ステーション

| | |
|-----------|------------------|
| ご利用者数 | H28/8/22 時点 |
| 介護保険 988名 | その他 7名 |
| 医療保険 367名 | 計 1362名 社員数 103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 | H28/8/22 時点 |
| 介護保険 234名 | その他 4名 |
| 医療保険 24名 | 計 262名 社員数 20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～

今回は、意欲が乏しくほぼ寝たきりであったが、居酒屋に行きたいという目標を共有し、細かく段階付けてリハビリを実施し、最終的に目標を達成できたご利用者の話です。A さまは、60 歳代後半の男性で、アルツハイマー型認知症、脳梗塞、変形性腰椎症といった疾患をお持ちです。

平成 28 年 1 月より、訪問リハビリ導入となりました。訪問当初は、座位が全く取れず、排泄もベッド上で実施していた状態でした。ほぼベッドに寝たきりで、意思疎通も困難でした。まずは寝たきり状態の改善を目的とし、ベッドからの起き上がり動作やベッド上で座る練習から開始しました。

～A さまのリハビリの経過～

| | |
|--------------|--|
| H28 年 | 訪問リハビリ開始 |
| 1 月 | 目標：ベッドの上で安定して座る |
| H28 年 | ベッド上でのバランスが安定する |
| 2 月 | 目標：何かに掴まった状態で安定して立つ…① 屋内歩行動作の獲得 |
| H28 年 | 屋内での歩行動作の安全性が向上する |
| 2 月中旬 | 目標：マンションの階段昇降ができるようになる…② 屋外歩行が安全にできるようになる…③ 徒歩にて 150m先の病院に通院できるようになる |
| H28 年 | 屋外歩行が 500m程度実施可能となる |
| 7 月 | 目標：近所の居酒屋までの往復が可能になる |

起き上がる際の手の位置、目線、足を下ろすタイミング、体の起こし方について、身振り手振りを交えて伝えると、動作はご自身の力で実施できるようになりました。動作の練習を重ねていく中で、徐々に状態も改善していきました。

事前にケアマネジャーやヘルパーの方から病前の A さまの様子をお聞きすると、よく居酒屋に通っていたということが分かりました。居酒屋やお酒の話をする、他の話をしている際とは表情が異なり、その様子からそれが A さまにとって“大切な活動”であると実感しました。ケアマネジャーの方と情報共有をしながら、目標を上の方のように設定し、リハビリを実施しました。



実際の居酒屋での写真です！

そしてつい先日、A さまを支援しているチームの方とご本人と、実際に居酒屋に行ってきました。居酒屋では普段よりもお洒落をした A さまの笑顔や楽しんでおられる様子を見ることができました。私自身も非常に嬉しくなり、この仕事のやりがいを感じました。

後日、その話を本人に聞いてみると、しっかり覚えておられ、それもまた非常に嬉しく思いました。次の目標は、「近くの神社のお祭りに行く。」「買い物ができるようになる。」などの目標も立てています。A さま自身の想いを大事にしながら、それがかなえられるように支援できればと思います。

作業療法士 下川 貴大



①



②

リハビリ
場面より



③



河内長野市
植條 逸子さま
作品「俳画」

(ご利用者コメント)
やさしいと思っていた俳画は、
すればするほど、奥が深いと思った。

(担当スタッフより)
一筆一筆に濃淡をつけ、詩と合わせて一つの絵を作るのは、
簡単な事ではありません。気持ちが穏やかになる、
とっても素敵な味のある作品の一つです。

看護 まめ知識

フットケアの重要性

～ 中編 ～



～～靴と健康について～～

靴が足にあっていないと、靴ずれができたり、転倒の原因にもなります。過剰に圧力がかかる部分がでるとたこや魚の目ができ爪を傷めたりします。蒸れやすい材質の靴だと、汗が原因の湿疹やみず虫の症状の悪化も起こります。足の病気予防にとって、靴選びは大切なポイントです。

あわない靴を履き続けることは、痛いだけでなく、皮膚や爪の病気を引き起こし、さらに足を変形させる原因となり、とても危険です。

靴の選び方

- ・足指が自由に動かせる、つま先がゆったりしたもの
- ・かかとの部分がしっかりしているもの（かかとがフニャフニャしていると着地の時に体が左右にぶれやすく、歩くたびに足首やひざに負担がかかります）
- ・足の甲が圧迫されず紐やマジックテープでしっかり固定できるもの
- ・つま先が上がっている
- ・靴は固すぎず、柔らかすぎないものを選択
- ・足指の付け根の関節と靴の曲がる位置が合っていて指の付け根が曲げやすい



靴の履き方

- 1.靴を履く前には、小石など異物が入っていないかチェックする
- 2.かかとで床をトントン蹴り、足を靴のかかたにしっかりとつける
- 3.足の甲を紐やマジックテープでしっかり固定する
- 4.歩いてかかたが抜けないかを確認する

トントン



ご相談のある方は担当の看護師・療法士までお問い合わせください。

← 次回はフットケア（後編）、足指の体操についてお話しします！

平成 28 年 7 月 19 日（火）大阪市西区本田の西区老人福祉センターにて『かなえる健康広場』を開催しました。これは大阪市西区社会福祉協議会からの委託事業である「高齢者の生きがいと健康づくり推進事業」の活動で、主に介護予防体操、健康講座を行います。今回で二回目の開催となりますが、大勢の元気な高齢者の方々にご参加いただき、「来てよかった」との声をお聞きすることができました。

かなえる健康広場のような事業は、体を動かす良いきっかけになり、介護予防にも繋がります。しかし、このような事業は 1 カ月に 1 回程度開催頻度が多く、自宅に帰った後、参加者の方が毎日の生活の中で体操としての運動を意識し活かすことが重要です。



そこでかなえる健康広場では、“かなえる体操”という新しく作成した体操を取り入れています。かなえる体操とは、体操の動作と日常生活の動作とを結びつけています。そして日常生活動作の中で、その動作を行う場面をイメージした体操です。起床から始まる一日の流れを想定し、それぞれの場面に見られる運動から介護予防に効果的な体操をイメージしやすいよう作成しています。今後“かなえる体操”を実施していく中で、まだまだ日常生活の動作との繋がりをイメージしにくい部分もあり参加者の方々の声を聞きながらより良い内容にできればと試行錯誤しています。

かなえる健康広場では、教室の時間だけでなく参加者の方の生活全体を頭の片隅に置き、高齢者の方がいつまでも住み慣れた環境で元気に暮らすためのお手伝いができるよう今後も活動して参ります。

作業療法士 下川 貴大



まだまだ厳しい残暑の中、みなさま体調はいかがでしょう。

今号のかなえるレターは 4 月に入職した竹田、田中が作成しました。内容は「芸術の秋」「運動の秋」にちなんだテーマで、ご利用者の作品や体操について掲載させていただきました。

今後もさまざまな活動を通して地域の方々とつながっていきけるように日々の活動を大切に精進していきたいです。

編集者 竹田 玲奈・田中 玲

