

# かなえるレター

K A N A E R U L E T T E R



## 今号の表紙

# 折り紙

河内長野市 M様

理学療法士  
廣澤

指先のリハビリのために、いつも折り紙をおられています。千羽鶴やサイコロなど、いろんな折り紙を制作されていますが、なかでも、この蓮の花がとても綺麗でした。

## 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ください。あなたの投稿をお待ちしています。

かなえるリンク

検索

## 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

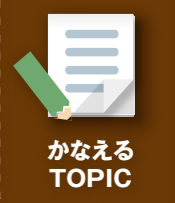
ご利用者数 (H29/6/19時点)	
介護保険…	1,053名
医療保険…	422名
その他 …	17名
計	1,492名 (社員数118名)

## 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KSビル202号室

TEL 075-803-0536  
FAX 075-803-0537

ご利用者数 (H29/6/19時点)	
介護保険…	286名
医療保険…	51名
その他 …	0名
計	337名 (社員数25名)



かなえる  
TOPIC

## かなえるシーズンイン研修 を開催

株式会社かなえるリンク  
教育研修課 責任者 門田 淳志

今年も、5月14日(日)に「かなえるシーズンイン研修」を開催致しました。この研修は、社員が会社の取り組みや方針、また社会の動向や、業務に必要な知識を振り返り学ぶことを目的としております。毎年春に社員一同が足並みを揃える場として開催し、今年は114名の社員が参加し盛大な研修会となりました。

研修内容は、まず社員の意識統一を目的に、今後の制度改変や社会情勢の変動に対する最新情報の発信、医療・介護保険制度や、会社組織の取り組みについての共有を行いました。また当社グループ会社の株式会社東京リハビリーションサービスより「訪問看護スタッフ向け 接遇マナー研修」も行いました。この研修では、訪問業務で欠かせない「接遇マナーやコミュニケーション」についてをご講演いただきました。第一印象は出会った数

秒で決まり、その後の印象を変えることは非常に難しいということをお話して頂き、いかに最初の印象が大切かを学びました。また身だしなみや挨拶・笑顔など視覚的な要素が重要であるため、社員一同で普段のサービスを振り返りながら挨拶や笑顔の練習を行いました。接遇マナーは、会社の印象にもつながるため、社員一人一人が、株式会社かなえるリンクの代表という意識を持って、対象者の方へサービスを行うことの大切さを振り返る良い機会となりました。当社では毎年、かなえるシーズンイン研修をはじめ、多くの研修会や勉強会を企画開催し、社員一同が自己研鑽に励んでおります。これは当社の理念「ご利用者第一」、「地域社会に貢献」、「社員・社員の家族第一」をかなえる



114名の社員が参加し盛大な研修会となりました



かなえるシーズンイン研修の様子

ために欠かせないことであると考えております。これからも社員一同、ご利用者と地域社会のために切磋琢磨してまいります。今後とも、よろしくお願い致します。



暑さがますます厳しくなってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回、「ご利用者とともに」で取材させていただきました松岡さま。訓練での効果を日常生活の中で実感することを楽しいと感じられ、それを原動力にしてリハビリに取り組まれています。真剣に向きあうことで課題も明確になり、それが目標に向けての近道になるのだと思いました。暑い日が続きますが、体調を崩されませんようご自愛ください。



リハビリ

# 豆 知 識

## 就寝前の準備運動



理学療法士  
田中 俊

近年、生活習慣の乱れなどの影響で不眠症に陥る人が増加してきているという話をよく耳にします。今回、就寝前の準備運動となる簡単なストレッチをご紹介します。就寝前にストレッチを行うことで、柔軟効果だけでなく、寝つきやすくなったり、翌朝の目覚めが良くなると言われています。今回は寝たまの姿勢で出来るストレッチを2つご紹介させていただきます。一日の疲れを少しでも軽減させ、良い睡眠・目覚めの為に、ぜひ皆さんも実践してみてください。

### 全身のストレッチ



寝た姿勢で伸びをします。ゆっくりと深呼吸をしながら、手の指先は上に、足のつま先は下に伸ばします。

### 首の後ろのストレッチ



ゆっくりと深呼吸をしながら首の後ろで両手を組み、お腹を見るように頭を上げ、首の後ろを伸ばします。

### 注意点

- ・力を入れたり息を止めたりせず、ゆっくり深呼吸をしながら行って下さい。
- ・動かす範囲は痛みの出ない程度で行って下さい。
- ・回数は少なくとも大丈夫です、回数よりもしっかり伸ばすことを意識して下さい。
- ・少しでも体に違和感を感じた場合は、体操を止め、主治のお医者様にご相談ください。

## ご利用者「投稿コーナー」

作品

### 「陶芸」

担当: 池田

ズボンに痕跡を残して帰られる事があり、陶芸をした日はすぐにわかります。その日は「今日もお疲れです」とお話をさせて頂いています。



四條畷市  
柳橋 様

※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ください。あなたの投稿をお待ちしています。

—「ご利用者」とともに—

# 何事も、楽しみを見つける



2016年 3月号のかなえるレターに掲載させていただきました松岡さま。  
当時、小さな目標を立て一つ一つ、しっかりと向き合うことで、  
全介助の寝たきり状態から1年で家事に参加されるまでに回復されました。  
現在、杖や歩行器での訓練に励まれているとお聞きし、あらためて取材させていただきました。

▶H27.7月	歩行器を使い屋内での歩行訓練を開始
▶H27.8月	車椅子での外出を開始、お買い物や外食などを楽しまれる
▶H28.9月	歩行器での通院を開始
▶H29.2月	4点杖を使い屋内での歩行訓練を開始(歩行器併用)
▶H29.3月	訓練にて、初めて歩行器を使い近所のスーパーまでお買い物へ
▶H29.4月	歩行器を使いお孫さんのピアノ発表会へ

**「外出訓練」を開始  
努力と決断と実行**

室内での歩行訓練を重ね、今年2月より、本格的に外出訓練を開始されました。訓練の一環で、初めて歩行器を使い、近所のスーパーまでお買い物に行くなど、ご本人の頑張りもあり、徐々に活動量を増やし、行動範囲を拡大されています。

4月には、目標の一つだった、お孫さんのピアノ発表会を見にお住まいの枚方市から会場のある宝塚市まで、お出掛けになりました。現地での段差の有無、トイレの場所、長時間の車移動など、不安は沢山ありましたが、「おばあちゃん、今年はピアノ発表会見に行くからね！」というお孫さんとの約束を守るため、しっかりと訓練を積み重ね、発表会に参加することができました。

松岡さまが歩行器で参加され、ご親族の皆様も大変喜ばれたそうです。目標達成できたことをとても喜ばれ、それが自信となりリハビリへの意欲にもつながっています。

**リハビリの中に  
楽しみを見つける**

「寝たきりの時は、本当に辛くて気持ちもどんでん返りでした。そんな中でも、私



階段の昇降訓練に励まれている松岡さま

の性格上、何事にも楽しみを見つけてしまいうんです。以前は椅子に腰を下ろすと一人では立ち上がれなかったんだけど、最近はどうにか立ち上がれるようになりました！

リハビリを行うことで、できなかつた事ができるようになります。日常生活の中で起きる変化を実感することが、楽しみの一つです」と松岡さまはおっしゃいます。

**周りのサポートに感謝**

「乗り越えて行くのは自分自身ですが、寝たき



担当療法士と訓練についての話し合い

りの状態から、一人でここまで回復することは絶対にできませんでした。いつも何も言わず黙ってサポートをしてくれる主人や、私に合わせた確かな助言をしてくれる担当の療法士さんたちには、常々感謝の気持ちを持っています」。

私達はご利用者から、このようなお言葉をいただけることが何よりも嬉しく思い、やりがいを感じます。今後も、松岡さまやご家族とともに課題と向き合い、ご希望に添えるサービスを提供させていただきます。