第 11 号

2015 VOL.1

隔月誌
平成 27 年 1 月発行

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

訪問するといつも何かを意欲的に製作されています。リハビリ目的で製作活動を一緒にするにはレベルが高すぎてついていけません。おかげさまで私はおとなしく身体をしっかりみさせていただいています。

今月の表紙
作品　赤富士飛鶴
岸和田市　桶谷　昌子さま

かなえるリハビリ訪問看護ステーション

ご利用者数　H26/12/17 時点
介護保険 551 名　その他　6 名
医療保険 239 名　計 796 名　社員数 68 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　H26/12/17 時点
介護保険 90 名　その他　7 名
医療保険 11 名　計 108 名　社員数 11 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
〒604-8371
京都市中京区御池通
神泉苑西入神泉苑町 1-11
コマ・ビル 3 階
Tel　075-803-0536
Fax　075-803-0537

新年のご挨拶

みなさま、新年あけましておめでとうございます。

昨年は格別のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。

おかげさまで、かなえるリハビリ訪問看護ステーションも３年目を迎え、昨年は京都に訪問看護ステーションを設置することができました。利用者様と家族様、ケアマネジャーや医師、行政の方々や他事業所の方々と、それぞれの地域で様々な人たちと出会い、ご意見を頂戴し日々成長させて頂いております。

本年も社員一同、みなさまから信頼され、頼れる専門職となるように努めるとともに、ご満足頂けるサービスを心がける所存でございます。何卒、昨年同様のご愛顧を賜りますよう、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。みなさまのご健勝とご多幸を心よりお祈りいたします。





株式会社　かなえるリンク
代表取締役
谷　隆博

リハビリまめ知識



～肩こりについて～

今回は肩こりについてお話ししたいと思います。

肩こりとは一般的に肩や肩甲骨にかけて、こわばった感じや不快感・こり感・重苦しさや痛みにいたる症状を言います。肩こりの原因として姿勢が悪い、運動不足、寒冷、循環不全、加齢等により首・肩甲骨周りの筋肉が過度に緊張してしまうことが考えられます。

この原因を踏まえて今回は肩甲骨に注目した肩こり軽減の方法についてお伝えさせていただきます。

肩甲骨には腕・首・背中から多くの筋肉が付いています。そのため肩甲骨につく筋肉が弱くなり硬くなると肩がこる、腕が上がらない、背中が曲がるなどの症状が起こると言われています。今回は筋肉を柔らかくする目的で、簡単にできる肩甲骨の体操を紹介させていただきます。

※肩甲骨の動きを意識して実施していただくことで、より効果的な運動となります。
首や肩に痛みがある方は無理をせずに痛みの出ない範囲で動かしてください。





息を吸いながら３秒両肩を耳につけるような感じで！

息を吐きながら一気に力を抜きます

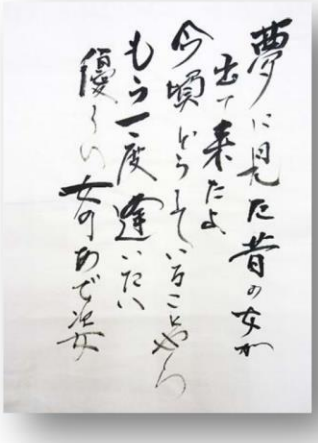




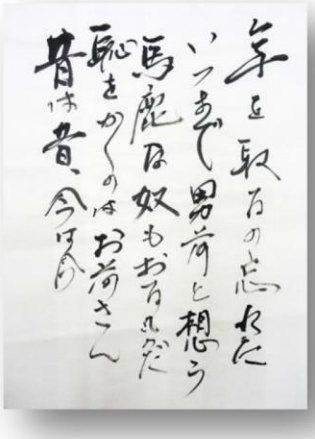
脇を閉め肘を９０度に曲げ後方に引く。肩甲骨を内側に寄せるように意識してください（息を吸いながら）

背中を丸め前方に壁を押すように突き出します。肩甲骨が離れるように意識します。（息を吐きながら）

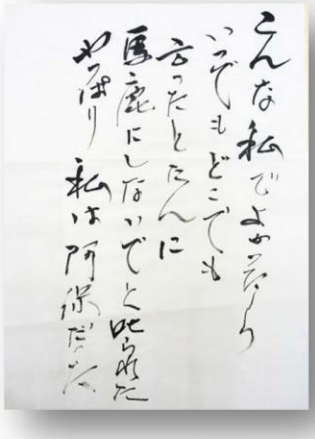
ご利用者投稿のコーナー



夢に見た昔の女が
出て来たよ
今頃どうしていることやら
もう一度逢いたい
優しい女のあで姿



年を取るの忘れた
いつまで男前と想う
馬鹿な奴もおるものだ
恥をかくのはお前さん
昔は昔、今は今



こんな私でよかったら
いつでもどこでも
言ったとたんに
馬鹿にしないでと叱られた
やっぱり私は阿保だった

いつも楽しいお話を聞かせていただいています。書道がお上手なので思いついた事を書いて頂きました。
ユーモア溢れる 85 歳。足の痺れに悩まされていますが持ち前の明るさで前向きに取り組まれています。
これからもよろしくお願いします。

担当
スタッフより

大阪市　大正区
山地　喜久雄さま
作品　書道



くす玉



千羽鶴



桜と鳥



テディベア



バラ

昔から何かを作るのが好きで手芸などたくさんしてきました。今も出来上がりが楽しみで色々製作しています。

ご利用者
コメント

岸和田市
桶谷　昌子さま

かなえる TOPIC

かなえるプラス勉強会　開催！！



当事業所では毎年この時期になると、サービスの質の向上を目的に「かなえるプラス勉強会」を開催しています。
今年度も平成 26 年 12 月 14 日(日) に、訪問看護・リハビリに従事する社員が約 70 名参加しました。

午前中には平成 30 年から本格的に始まる「地域包括ケアシステム」の概要と他職種との連携の必要性について代表取締役の谷が講義し、次に先駆的な取り組みの事例として、大東市の自立支援に向けた「地域包括ケアシステム構築」と「地域ケア会議の具体的内容」について情報共有を行いました。

午後からは、グループ会社の株式会社三輪書店代表取締役の青山様より、今後地域で求められる専門職の在り方、同じくグループ会社である株式会社東京リハビリテーションサービスのエリアマネージャーの吉田 OT・梶川 PT より、東京での訪問看護リハビリ活動について講演がありました。最後にグループワークを行い、地域包括ケアシステムへの今後の関わり方、必要とされる活動についてエリアごとに活発な意見交換を行いました。



私たちは、訪問看護・リハビリのサービスがより「活動」と「参加」に繋がることを心掛けております。そのためには多職種連携が重要となり、ご利用者の自立支援に繋がる仕組みを創る必要性があることがよく理解できました。

今回の勉強会で学んだことや、改めて考えさせられたことを業務に活かせるよう、社員一同日々精進していきますので、地域の皆様、今後とも当事業所を宜しくお願い致します。

訪問看護事業本部
教育研修部門

昨年 4 月京都に新規開設！





かなえるリハビリ訪問看護ステーション都（みやこ）



2 年前大阪でスタートした、かなえるリハビリ訪問看護ステーション、様々なご縁がつながり、昨年 4 月、新たに京都での事業所を立ちあげることとなりました。立ち上げより早 9 か月、当初は 4 名だったスタッフも今では 11 名となり、日々京都の町をかけまわっています。地域の皆様や関係者の皆様の支えのおかげで、私たちかなえるリハビリ訪問看護ステーション都も初めての新年を迎えることができました。スタッフ一同これからも皆さんの想いを受けとめ、叶えられるような事業所を目指していきたいと思っております。



新年あけましておめでとうございます。昨年は皆様から多くの温かい作品をご紹介頂き、本当にありがとうございました。今号から、かなえるリハビリ訪問看護ステーション都でもかなえるレターを発行することになりました。これからより一層パワーアップした内容をみなさまにお届けできればとと考えています。この 1 年も皆様にとって充実した 1 年になるように、社員一同頑張っていきます。
今年度もかなえるリハビリ訪問看護ステーション、かなえるリハビリ訪問看護ステーション都をよろしくお願い致します。

編集者　井戸　孝則