第12号
2015 VOL.2
隔月誌
平成27年3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



ご利用者コメント

訪問リハビリを受け、早や三年余りとなります。
死の直前まで行き、何もできないと思っておりましたが、少しずつ良くなってきたことを実感しています。
今は楽しさを感じながら、手のひらサイズの小物を、夢を持って作っております。何事も絶望せず、前進することが大切だと思います。

今月の表紙
大阪市　福島区
辻野　幸子さま
作品名　ひな人形

| 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 | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ご利用者数 | H27/2/18時点 | | ご利用者数 | H27/2/15時点 | |
| 介護保険 569名 | その他 6名 | | 介護保険 137名 | その他 4名 | |
| 医療保険 248名 | 計 823名 | 社員数 72名 | 医療保険 12名 | 計 153名 | 社員数 13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

# かなえる～ご利用者とともに～



当訪問看護ステーションをご利用さている森尾茂則さまのリハビリのご様子を取材させて頂きました。森尾さまは 13 年前に多系統萎縮症を発症されました。進行性の難病で徐々に身体の機能が低下してくるという症状がありますが、ご自宅にてご家族とともに生活を続けておられます。

笑顔が素敵な方で、取材当日も満面の笑みで迎えて下さいました。当訪問看護ステーションからは作業療法士と看護師が週１回ずつサービス提供させて頂いております。取材当日はベッド上にて座った状態を維持するリハビリとコミュニケーション機器を用いたリハビリに取り組まれておられました。





コミュニケーション機器はおでこに入力装置を装着し、わずかな筋肉の動きを読み取って、信号を発信するタイプのもので、リハビリ中にイエス・ノーのコミュニケーションを療法士、家族さまと上手にとっておられました。

コミュニケーションの方法についても今はイエス・ノーの２択から３～４つの選択肢が選べるような工夫をし、コミュニケーションの幅を拡げていきたいとの事でした。

実は最近、森尾さまの息子さまが婚約され、お嫁さんが来られた際に言葉をかけてあげたいという想いから再挑戦しているそうです。

このお話をしている最中に奥様と目を合わせながら笑みを浮かべられている森尾さんの姿が非常に印象的でした。





森尾さまが以前作られた
折り紙細工です！！
右側はその作品集です！





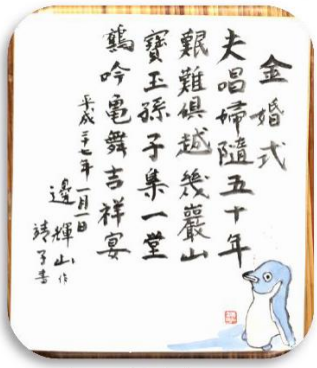


また、ご自宅には在宅生活を快適に過ごせるように工夫された奥様自作の様々な物も見せて頂きました。更衣させやすいように服の襟部分に切り込みを入れて縫い直したり、掛け布団の真ん中に穴を開けて胃瘻注入や呼吸器の呼気弁を塞がないようにしたり、寒くないように足首部分を付け足したスリッパなど、他にもたくさん！

アイデア豊富な奥様が作られた物ひとつひとつにきめ細やかな気遣いがなされており感動しました。

これからも森尾さんの想いをかなえられるように全力でサポートさせて頂きたいと思いました。

# ご利用者投稿のコーナー




大阪市　西区
萬谷　靖子さま
作品名　金婚式

担当
スタッフより

リハビリ開始当初は、できないことが多く落ち込まれる場面もよく見られましたが、自主トレーニングも含め、努力の結果、昔取り組まれていた趣味もできるようになりました。
今回の作品は、旦那様が漢詩を作られ、奥様が筆で書かれました。
結婚 50 年の共同作品、とても感動しました。



担当
スタッフより

小麦粘土でかわいいお雛さまやお花ができました。
お体は無理ができませんが、お好きな手仕事をすることで心がどんどん動いていくご様子が、すばらしいと思っています。



大阪市　福島区
辻野　幸子さま
作品名　バラ　ひな人形

## リハビリまめ知識



## 姿勢について

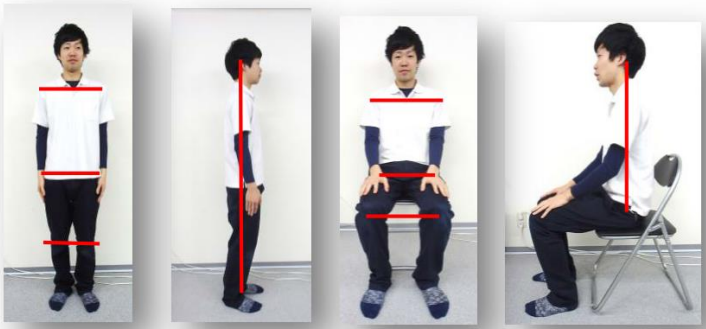


作業療法士
渡邊　雅斗

今回は姿勢についてお話しします。普段私たちは立ったり、座ったり、寝転んだりと様々な姿勢で生活をしています。「姿勢が悪いと腰を痛める」と耳にすることはありませんか？なぜ姿勢が悪いと腰を痛めてしまうのでしょうか？それは＜腰への負担＞が大きくなる姿勢をとってしまうことが原因と考えられます。

腰への負担の比率としては立っている姿勢を 100%とすると、寝ている状態で約 30%、姿勢良く座って約 150%、猫背で座って約 200%と腰への負担が変化します。では「姿勢を良くするには？」「腰の負担を減らすには？」と思われる事でしょう。姿勢を良くし腰の負担を減らすには＜できるだけ自分の身体を意識すること!!＞です。

そこで今回は簡単なチェックポイントをご紹介します。（座っている場合も見るところは同じです。）



○正面⇒肩、腰、膝の位置が左右で高さが一緒かどうか
○横向き⇒耳たぶ、肩、太ももの骨（触って出っ張っている）、膝、くるぶしの少し後ろが一直線になっているか

このチェックポイントを意識し、自身で確認・修正ができれば姿勢は良くなり、腰痛の予防と改善にも繋がります。ただし全ての方がこのポイントを気にかければ姿勢が必ず良くなるというわけではなく、怪我や病気など身体の状態によってはこのポイントを気にしすぎる事で余計に痛みが出ることも考えられますので、痛みが出る場合は無理をせず十分にご注意ください。

また、このチェックポイントを意識することのように＜自分の身体にもっと目を向けてあげる＞ことでリハビリを受けられている方は効果が上がり、リハビリを受けていないが調子が良くない方は自身での気付きで身体によい変化を与えることも考えられます。

※自己修正が難しい方は、個々にあった方法などが必要ですので担当の療法士までご相談ください。

かなえる TOPIC

# 小児勉強会　開催！！

当事業所の小児の訪問リハビリに対する活動について紹介させていただきます。

現在リハビリの分野におきまして、一般的に小児を対象とした訪問リハビリの認知度は低いのが現状であり、小児のリハビリをご希望されるご家族や関係者にまだまだ知られていない分野です。

障がいのある子供の療育には在宅での取り組みが最も重要とされていますが、実際は病院や施設でのリハビリ提供が中心となっています。しかしながら、できるだけ早期からの家庭や地域での環境を考慮した在宅でのリハビリは、子供やご家族の現実的な生活に寄り添ったやさしいプログラムが提供できると考えられます。そして、子供の自発性を生かすことができ、活動参加支援にもつながります。



勉強会の講師を務める作業療法士　伊藤直子

社会的にはリハビリを必要とされる小児の方に対して、各ご家庭における在宅での活動や動作を把握しその対策を構築することが重要であると考えられているため、今後は小児の訪問リハビリのニーズが高まっていくことが予想されます。

そこで現在、当事業所におきましては、看護師と療法士の知識・技術向上を図るため当事業所のスタッフであり小児領域のリハビリ経験が豊富な作業療法士の伊藤を講師として月に一度勉強会を実施しています。

主な勉強会の内容としては各地域で担当している小児の事例検討、グループワークや実技講習、リスク管理などが主となっています。

具体的に小児のリハビリに関わる中で重要な項目として考えていることは、２次障害の予防・痛みやしびれ、まひへの対策、日常生活での困っていること（ベッドからの起き上がりや立ち上がり、移動、食事や排せつ、入浴など）の対処方法、お子様の自律・自立にむけたプログラム（保育所や学校への準備）等があります。また、お子様への関わりだけでなく、ご家族様の関わり方や介助方法のアドバイス、保育所や学校との連携なども重要です。

当事業所では、リハビリを必要とされる小児の方々に在宅でより良い生活を送ってもらうためにも、訪問リハビリを通して少しでも子供たちのできることやしたいことをかなえたいという思いが強くあります。

今回の記事を通して小児のリハビリへの関心やご質問等ありましたら、まずお気軽にご相談ください。





実技を交えた勉強会の様子

訪問看護事業本部
教育研修部門

日差しの暖かさを感じる日とまだまだ寒さの厳しい日が混在する中、少しずつ春の訪れを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
今号の表紙はかわいいひな人形を掲載でき、季節にあった内容を掲載することができました。また、ご利用者様の取材や作品を通して、家族の支えや良さを実感するきっかけにもなりました。
このレターもご利用者様をはじめ、多くの方に支えられていることを再認識し、少しでも皆様に笑顔を届けられるようにより一層力を入れていきたいと思います。



編集者　井戸　孝則