第15号
2015 VOL.5
隔月誌
平成27年9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

しんどいリハビリを続けられ、
綺麗な花が咲きました。
今後も趣味活動に邁進して下さい。

ご利用者コメント

「夢の一歩」：背骨の圧迫骨折のため、大好きだったカメラを諦めていましたところ、楠本先生のリハビリのおかげで、カメラを持っての歩行訓練が実現致しました。途中、草原の中に咲く赤いケシの花に心を奪われ思わずシャッターを切りました。ありがたい思いと嬉しさ一杯の夢の一歩の写真です

今月の表紙
富田林市
清水　すみ子さま
作品　アジサイ　ケシ

かなえるリハビリ訪問看護ステーション

ご利用者数　H27/8/19 時点
介護保険 722名　その他 7名
医療保険 292名　計 1021名　社員数 81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　H27/8/20 時点
介護保険 205名　その他 4名
医療保険 16名　計 225名　社員数 16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～



理学療法士
今崎　達也

今回は当事業所のサービスを利用されているご利用者の紹介です。

伊藤さまは 60 歳代後半の男性で脳梗塞の影響による、身体の動かしにくさがあり、背もたれが無ければ一人で座っていることが難しく、寝返り・ベッドから起き上がる際にも介助が必要となっていました。

娘さまのご結婚が決まりました。伊藤さまは、
「どうにかして娘の結婚式に行きたい。杖で娘の隣を歩きたい！！」
と強い想いを持ち、リハビリの目標になりました。



実際のリハビリのご様子

その想いを『かなえる』ために、リハビリにも熱が入ってきました。

はじめはご本人の目標と現状のギャップに悩まされましたが、試行錯誤しながら一つずつ、段階的に目標を立てました。途中挫折しそうになることもありましたが、今できていることを確認しながらコツコツ、コツコツと課題をクリアしていきました。

①杖で歩行する
②ベッドから車いすに乗り移る
③1 人で座った状態から立ち上がる
④ベッド上で寝返りから起き上がる

目標
バージンロードを娘と歩く

式当日は、杖で歩くことはできませんでしたが、ベッドから車椅子への乗り移りが、見守りから少し手伝う程度で可能となったため、車椅子で結婚式に参列できました。



今回難しいと思われた結婚式への参列ができたのは、伊藤さまご自身が諦めずリハビリを続けていたからです。

自宅でリハビリを行うことで、ご本人の日々の心境の変化をご家族からも伺うことができます。自信を無くしそうになっている時は早く気付くことができました。そんな時は簡単な目標を立て、達成した時にはできたことを一緒に喜び、『できないこと』ではなく『できること』を認識してもらいました。

結婚式を終えて・・・

「歩けるまでいけず、バージンロードを兄が娘と歩いてたのが悔しかった。はやく歩けるようになりたい。

でも娘のウェディングドレス姿は綺麗やった。見れてよかった。」

とおっしゃっていました。ご本人の想いに少し近づけたように感じた瞬間であり、この仕事のやりがいを感じた瞬間でした。現在は新たな目標もでき、毎週一生懸命リハビリに取り組まれています。

これからもご利用者様の想いを『かなえる』サポートができるように頑張らせていただきます。

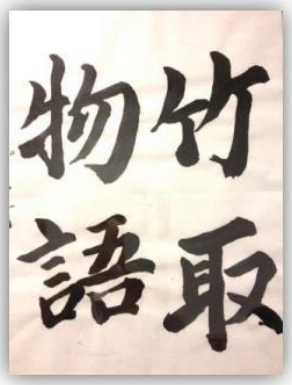
結婚式当日のお写真とリハビリ中の良い笑顔をいただきました！



ご利用者投稿のコーナー

KANAERU LINK

芸術の秋 ～作品特集～



この作品を見た瞬間、とても清らかな感じが伝わってきて感動しました。思わず「素敵ですね～心が洗われる感じがします」と言うと「そう言ってくれはったら嬉しいわぁ！」と、とびっきりの笑顔を見せていただきました。
素敵なものを見せていただき、喜びを感じた日でした。

枚方市
吉﨑　茂子さま
作品　書道

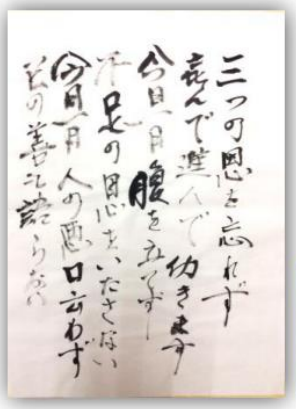
担当
スタッフより



大阪市　浪速区
柾木　加代子さま
作品　折り紙

日常生活の中でおこる腰痛に負けずに、自宅で楽しく過ごせる工夫をしておられます。今回の作品の作成も、お部屋を明るくし楽しく過ごせる工夫の一つだそうです。

担当
スタッフより



気が向いた時に筆をとるという山地さま。手先の痺れが強く、思うようにかけないと筆をとる機会が減ったそうです。時々見せてくださる詩を楽しみにしています。

大阪市　大正区
山地　喜久男さま
作品　書道

担当
スタッフより

リハビリまめ知識



O脚改善体操



理学療法士
金塚　容平

多くの日本人を悩ませているO脚も、もとを正せば骨盤のゆがみ、筋肉のコリといった、体が受けたダメージが主な原因です。そしてこれらのダメージは、見た目の美しさだけではなく、健康状態にまで悪影響を及ぼしてしまいます。

O脚にお悩みの人は、ほぼ例外なく、からだの悩みもお持ちで、頭痛、肩こり、腰痛、便秘など、何かしら不快感を抱えています。十分な栄養と睡眠を取ることはもちろん、凝り固まった筋肉をほぐしたり、正しい姿勢を意識してみるなど、からだと対話をする時間を増やしてみましょう。

チェックポイント

左右の脚をぴったりとつけて

1.太ももの付け根
2.太ものの間
3.膝
4.ふくらはぎ
5.足の内くるぶし



の5箇所をチェック

運動① スクワット

タオル等を両膝の間に挟み、落とさない様にお尻を下げます。無理のない範囲から始めるのがオススメです。徐々に下げていけるようにしましょう。





運動② アキレス腱のストレッチ

両足のつま先を壁にまっすぐに向けます。後ろの足の膝をまっすぐにし、足の裏で床を押すようにするのがポイントです。



かなえる
TOPIC

大正区　泉尾商店街よろず相談会　開催！



平成 27 年 6 月 26 日（金）に大正区にある泉尾商店街内の空き店舗を利用して、無料健康相談会が行われました。

今回の相談会は、泉尾商店街の方から大正区北部地域包括支援センターへ催しを開催してほしいとの依頼があり、大正区内の事業所（ケアプランセンター、福祉用具事業所、デイサービス、ブランチ）が中心となって、商店街の空き店舗を活用して開催され、当事業所も一事業所として参加させていただきました。

午前はデイサービスの方がリズム体操を、午後からは当事業所の療法士が認知症予防講座、腰痛予防と正しい姿勢講座を開催しました。





今回初めての開催でしたが、相談会の目的は①地域住民に医療・介護・福祉サービスの種類や利用方法を知って頂く、②ご家庭での介護にお困り・お悩みの方の相談窓口になる、③必要なサービスをうまく受けられていない高齢者を発見することです。そこで、地域住民の方が気軽に立ち寄ることができるよう協力して、リズム体操や認知症予防講座、腰痛予防と正しい姿勢講座を行いました。困っていることや悩みごとの相談よりも、腰痛予防と正しい姿勢講座に多くの方々に参加していただけ、また認知症に関心が高いこともわかりました。

一日を商店街で過ごすと普段は気づかない商店街の雰囲気や商店街を利用している方々の人柄、地域性が少し見えてきます。次回は８月 22 日（土）に同商店街にて開催が決まり、今回の反省もふまえ皆様と協力して準備をしています。

私たちは、“その方々が住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けることができる”よう支援することを目指しています。地域に根ざしたサービスを提供することは、私たちかなえるリハビリ訪問看護ステーションの取り組みの一つであり、少しでもその手助けになるのではないかと思い日々取り組んでいます。そのためには今回のような取り組みを継続して行い、私たちが今以上に地域を知り、地域住民の方々には医療・介護・福祉サービスについて知って頂く機会になるよう精一杯、尽力させて頂きます。

西エリア　エリアリーダー　藤田　康雅



少し夏の暑さも落ち着いてきましたが、皆様体調は崩されていないでしょうか？
秋の訪れも少しずつ感じる季節となりました。今号では“芸術の秋”という事で、ご利用者の作品を多く掲載することができました。皆様のご協力に感謝の気持ちでいっぱいになったとともに、目標をもつことの重要性を再確認できました。これからも皆様の想いを大切にし、少しでもかなえられるように社員一同邁進していきます。

編集者　下川　貴大