第２号

2013 SUMMER

季刊誌

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



杉谷昌之さま撮影

かなえるレターからのお知らせ

ご利用者からの投稿募集



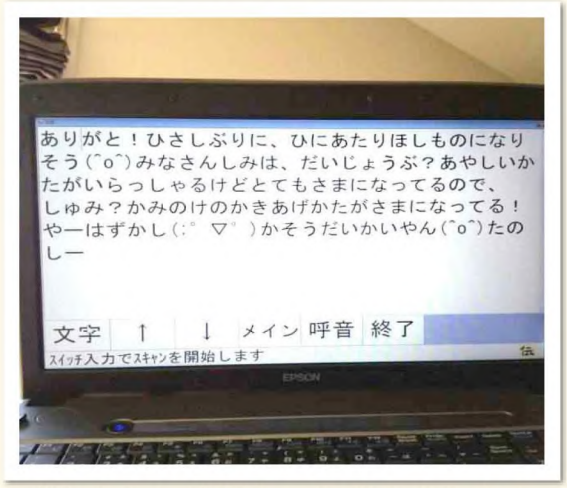
かなえるレターではご利用者の投稿を募集しています。
俳句、川柳、随筆、絵手紙など作品の種類は問いません。
あなたの作品をこの紙面で発表してみませんか？
詳細は郵送、FAX、メール、または、訪問スタッフまで
お問い合わせ下さい。あなたの投稿をお待ちしております。

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
e-mail：info@kanaerulink.co.jp

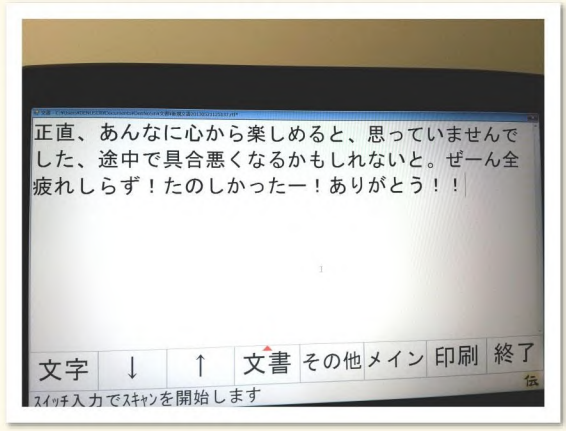
かなえる
～ご利用者とともに～



※若干怪しげな女子はPT中尾です。。。



大変うれしい感想もいただきました！



「かなえる」を合い言葉に私たちは日々、様々なことに取り組んでいます。今号では、そんなみんなの「かなえる」が詰まった、ご利用者との出来事を作業療法士　片山卓美より紹介させていただきます。

こんにちは。作業療法士の片山です。
突然ですが、私は人と人との「つながり」なによりご利用者さんの笑顔が大好きです！

というわけで、外出はまだ不安があるけれど、「起きたい！」「外に出たい！」という想いをお持ちのSさんの笑顔が見たくて、とある穏やかな休日にSさんのご自宅で女子会を開催しました。

Sさんとそのご家族に加えて、担当保健師さん、ケアマネジャーさん、看護師さんとかなえるスタッフ2名(理学療法士・作業療法士)が参加しました。



Sさん始め、関係するスタッフみなさんが中心です。私たちはカラダの動きだけではなく、心の「健康」や「笑顔」も大切にしたいと思っています。みなさんの笑顔とともに少しでも想いが叶いますよう、寄り添えればと思っております。
私たちにお手伝いできることがあれば、お気軽にいつものかなえるスタッフにご相談ください。



文：かなえるリハビリ訪問看護ステーション
作業療法士　片山　卓美

ご利用者とのひとコマ

～尾上キト様の散歩コースから見える風景（河南町）～

訪問看護（リハビリ）を開始して早2か月が過ぎました。
キト様の散歩コースから見える風景があまりにも美しく、写真を撮らせていただきました。
春から夏へ季節が変わり、初夏の空の蒼によく映える草花や、山里の新緑の美しさ、頬に当たる風の心地よさを感じました。
キト様もこの季節の移り変わる風景に力をもらっており、散歩する上での楽しみとなっています。この素晴らしい楽しみを継続できるよう、全力で支えていきたいと思います。



文：かなえるリハビリ訪問看護ステーション　作業療法士　奈良　尚



とってもすてきな風景ですね。
尾上さまのこの時間がいつまでも続くようにこれからも
スタッフがサポートさせていただきます。

利用者投稿のコーナー



白雪姫→ただ今、7人の小人たちを製作中。魔法使いのおばあさんは好評でお友達にもらわれていきました。





キューピー→私の着せ替え人形。
大のお気に入りで、誰にもあげられません！





かさ→タバコの空き箱60個で2つできます。お友達に作り方を教えてあげる約束だったけど、なかなか実現しないです。

ご利用者コメント



タイトル：私の生きがい　　ペンネーム：貝塚市　りかちゃんさんから

『作品を作っているといつも体が傾いてきて困ったり4月にはレース編みに熱中したあと、体調を崩して転んだりと色々ありますがまた大好きな手芸ができるようになって嬉しいです。』



ふじ



ばら



蘭(ホクシャ)

此花区　杉谷　昌之　様より

タイトル：散歩中に見つけたよ

リハビリがてら此花の町を散歩中にみつけました。

◎ふじ（春日出公園にて）
◎ばら（散歩中にみつけたよ）
◎蘭　ホクシャ（花博にて）

担当療法士より

写真が趣味の杉谷さん。写真の話になると表情が変わります！「手が震えるから上手く撮れない…」と仰っていましたが、素晴らしい写真に奥様と一緒に感激しました。写真を撮るために散歩にいく…　最高のリハビリですね♪



へびの飾り

大東市　91歳　女性
作品　　干支の飾り

今年の干支のヘビの作品です。
赤い座布団に飾られているのもかわいいですね。

担当療法士より

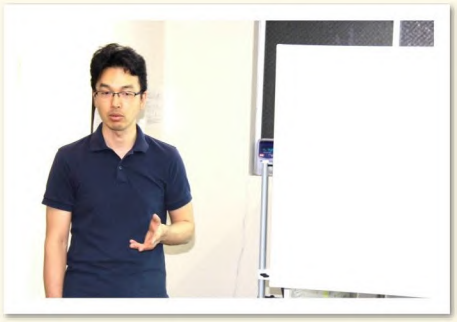
スタッフインタビュー

このコーナーでは、かなえるリハビリ訪問看護ステーションに所属する
スタッフのご紹介をさせていただきます。
今号は、大阪市内（主に平野区）で活動している理学療法士の今恒人さんです！

Q１.理学療法士になろうと思ったきっかけは何ですか？
A：嫁が先に転職して作業療法士になったことがきっかけです。



Q.２これまでのご利用者との関わりで印象に残っていることはありますか？
A：利用者さんのご主人が亡くなった時に、次の訪問で利用者さんと一緒に泣きながら『千の風になって』を歌ったことです。



Q.３仕事をしてて「やった！」と感じることは何ですか？
A：ご利用者から「旅行に行けた」と聞いた時。

Q.４理学療法士として一番大切にしていることは何ですか？
A：ハート。気持ちのこもった仕事。

Q.５最後に、今さんの将来の夢をおきかせください。
A：在宅のリハビリテーションという仕組みを日本全国、世界中に広める役割が果たせること。



Profile

名前：　今　恒人（こん　つねと）
趣味：　読書（ノンフィクション）
特技：　インターネットでの情報収集
好きな物：自転車
好きな言葉：二杯の天丼はうまく食えぬ
長所　：道聞かれ顔。声がかけやすいらしい。
短所：道聞かれ顔だと、セールスの人にも声をかけられやすいこと。

スタッフより

リュックサックSTYLEで、毎日自転車で颯爽と訪問をしている今さん。
地域の顔として皆様に笑顔を届けてくれています。とても研究熱心で何事にも全力で取り組み実行力のある人です。サービス提供者として、専門技術・知識に偏りが無いように幅広く吸収し、ご利用者ごとの生活に反映できるよう、リハビリサービスの提供・支援に努めている姿勢には学ぶべきところがたくさんあります。

リハビリまめ知識

筋肉を鍛えるための
負担と運動方法



理学療法士
門田　淳志

唐突ですが、「運動しましょう」ということをよく耳にされることでしょう。
一口に「運動」といっても運動する目的によって方法は異なります。
例えば、
◎筋肉の力を高める　◎筋肉の持久力を高める
◎体を動きやすくする　◎体の脂肪を燃焼させる　など

今回は、筋力を高める運動と負荷についての例を2つ紹介したいと思います。
①高頻度低負荷（小さな負担で沢山の量をこなす）運動
大きな負担がかかるとしんどい時や持久力のある筋肉を鍛えたい時によく選択される運動となります。
例えば、椅子に座って膝を伸ばす運動であれば、足首に重りなどは巻かずに足の重さと重力の影響だけで沢山の回数を実施する運動があります。
極端なことを言うと、日常生活での活動をすることでも良いのです。

②低頻度高負荷（大きな負担で少ない量をこなす）運動
一回の運動で大きな力を発揮する筋肉を鍛えたい時によく選択される運動になります。例えば足首に重りを巻いて膝を伸ばしたり足をあげたりする運動になります。
筋力を高めるときは、適度に筋肉を疲労させ、筋肉の回復とともに筋力が高まります。
つまり、適度のストレスがポイントとなってきます。

しかしここで気を付けなければならないのは、
過用症候群（＝運動し過ぎによる身体機能の低下）や、
廃用症候群（＝運動しなさ過ぎることによる身体機能の低下）です。
運動し過ぎ、しなさ過ぎにも個人差がありますので、そのことを知った上で個人に合った適度な運動が必要となってきます。分からないことや、詳しくは担当の訪問スタッフにお尋ねください。



高頻度低負荷
（小さな負担で沢山の量をこなす）運動の例



②低頻度高負荷
（大きな負担で少ない量をこなす）運動の例

編集後記



夏の日射しがじんじんと照りつけながらも青空のまぶしい日々となりました。皆様体調お変わりなく過ごされていますでしょうか？さて、かなえるレターも第２号の発行を迎えることができました。これも読者の皆様をはじめ、たくさんの人の支えのおかげです。この場をお借りして御礼申し上げます。今号からはより皆様にご参加いただけるよう紙面を充実させました。かなえるレターではこれからもご利用者の投稿をお待ちしております。どしどしご応募下さい。

編集者　井戸　孝則