隔月誌（平成29年5月発行）

かなえるリハビリ訪問看護ステーション

かなえるレター

KANAERU LETTER

2017 vol.3 25号



今号の表紙　大阪市　峯 様

「お散歩」

作業療法士 田中

桜がとても綺麗でしたので、ご近所の公園までお散歩に行きました。いつも前向きにリハビリに取り組まれる様子を拝見して、私自身、元気をいただいております。

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　（H29/4/17時点）

介護保険…　1,078名
医療保険…　408名
その他　…　7名

計　**1,493**名
（社員数117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　（H29/4/17時点）

介護保険…　258名
医療保険…　40名
その他　…　0名

計　**298**名
（社員数24名）

—「ご利用者」とともに—

「目標」を持つことが強さに繋がる



ご友人の
付き添いで、
体操教室へ

今回、取材させていただきました峯さまは御年91歳
ご近所にある体操教室に通われることを毎週楽しみにされています

立ちはだかる「階段」

昨年、腰痛症により入院され、自宅に退院。入院前より活動量が低下したため、転倒の危険性が高い状態でした。自宅がエレベーターの無い集合住宅の5階にあり、階段の昇り降りへの不安から、外出の機会が減り、自宅で過ごされることが多くなりました。ご本人の希望で、階段を安全に昇り降りできるように、身体への負担を軽減させる動作を取り入れて、訪問リハビリを開始いたしました。

「体操教室」に行きたい

「教室に行くと先生や皆さんに会えるので、それがとても楽しくて。」峯さまは、週に一度の体操教室に15年間通われています。その魅力について伺うと、「20人もいれば、一人ずつ性格も違います。でも、ひとたび先生が前に立ち体操が始まると、皆の心がひとつになるんです。力を抜き体重反動を利用し、ゆったり身体を動かすことで、体調も良く気持ちが前向きになれるんです。」とおっしゃっています。

「体操教室に行きたい。」という目標が、リハビリ開始時の原動力だったそうです。今は、見守りの無い外出に不安があるため、ご友人の付き添いで教室に出かけられています。



階段の昇り降りを安全にできるように身体への負担を軽減させる動作の訓練





膝、肩などのリハビリにも励まれています





体に負担のないように、ゆったりと体を動かす運動

▸H28.12月	腰痛症の安静加療のため入院
▸H28.12月	自宅に退院
▸H29.1月	訪問リハビリを開始
▸H29.3月	体操教室に復帰（軽い運動のみ）

「目標」を持つことが大切

「私の青春は今なの！」と年齢を感じさせない、活き活きとした表情で「今、私がリハビリをやめても誰も何も言わないと思います。でも、そのままだったら身体も衰えて、必ず寝たきりの生活になります。それは嫌なんです。犬の散歩やお買い物、普通のことを早くひとりでできるようにしたい。私は91歳だから仕方が無いと思いたくないんです。人は気の持ちようですよね。」

そのお言葉から、明確な目標を持つことが、自分の中に強い芯を持ち、精神的、肉体的にも困難な状況に立ち向かえる強さに繋がるのだと感じました。

峯さまの今後の目標は、おひとりで外出されることです。私たちは、これからも心身機能の維持・向上を図り、峯さまらしい生活を送れるよう、ご希望を尊重したサービスを提供させていただきます。

取材：株式会社かなえるリンク　広報課　川口 智之

リハビリ 豆知識

ながら運動でむくみ予防



理学療法士
前田 遼多郎

足のむくみを感じる事はどなたにでもあると思います。一般的にむくみと言われる状態は、血管内の水分が血管の外に漏れ出している事を言います。同じ姿勢を長時間保ち続けると、体内の水分が重力に従って足の方に集まります。足のむくみの多くは、このような原因で起こります。特に足の筋力が低下しだす中高年の方に多くみられます。この場合、適度な運動をして足の筋力を鍛えることが改善策として有効です。運動はしんどい・たいへんなどイメージがありますが、今回紹介する運動は、何かをしながら行う運動なので生活の中に取り入れやすいと思います。

①椅子に座りながら



座りながら踵をあげます。

②洗い物しながら



シンクなど持ちながら踵をあげます。

③布団の中で



寝ながらつま先を上下に動かします。

注意点 むくみが続く場合は、他の原因が考えられる場合もあります。
気になる場合は、かかりつけ医にご相談ください。

ご利用者「投稿コーナー」



作品「アートフラワー」

富田林市
和田松子 様

生花のようなリアルな質感・発色の花びらを布で一枚一枚丁寧に作られています。
中でもとても気になったのが「緑の桜」です。
ご家族が撮影した写真を見ながら制作されたそうです。　担当: 楠本





※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 TOPIC

かなえるリハビリ訪問看護ステーション サテライト南港 サテライト金剛 を設置

サテライト南港

サテライト南港
運営責任者　藤田 康雅



平成29年1月1日に「かなえるリハビリ訪問看護ステーションサテライト南港」を大阪市住之江区南港ポートタウン内に設置いたしました。

私たちは〝ご利用者の想いをかなえる〟為、より一層地域に根差し、誰もが活き活きとした在宅生活が送れるようサービス提供に努めたいと思っております。

安心した在宅療養を送れるよう、医師、ケアマネジャー、関連機関と連携しながらサポートさせて頂きます。

訪問スタッフは看護師以外にリハビリ専門職も在籍しており、リハビリテーションに力をいれています。

介護と医療をつなぐ一助となれるように日々邁進していきますので今後ともよろしくお願いいたします。

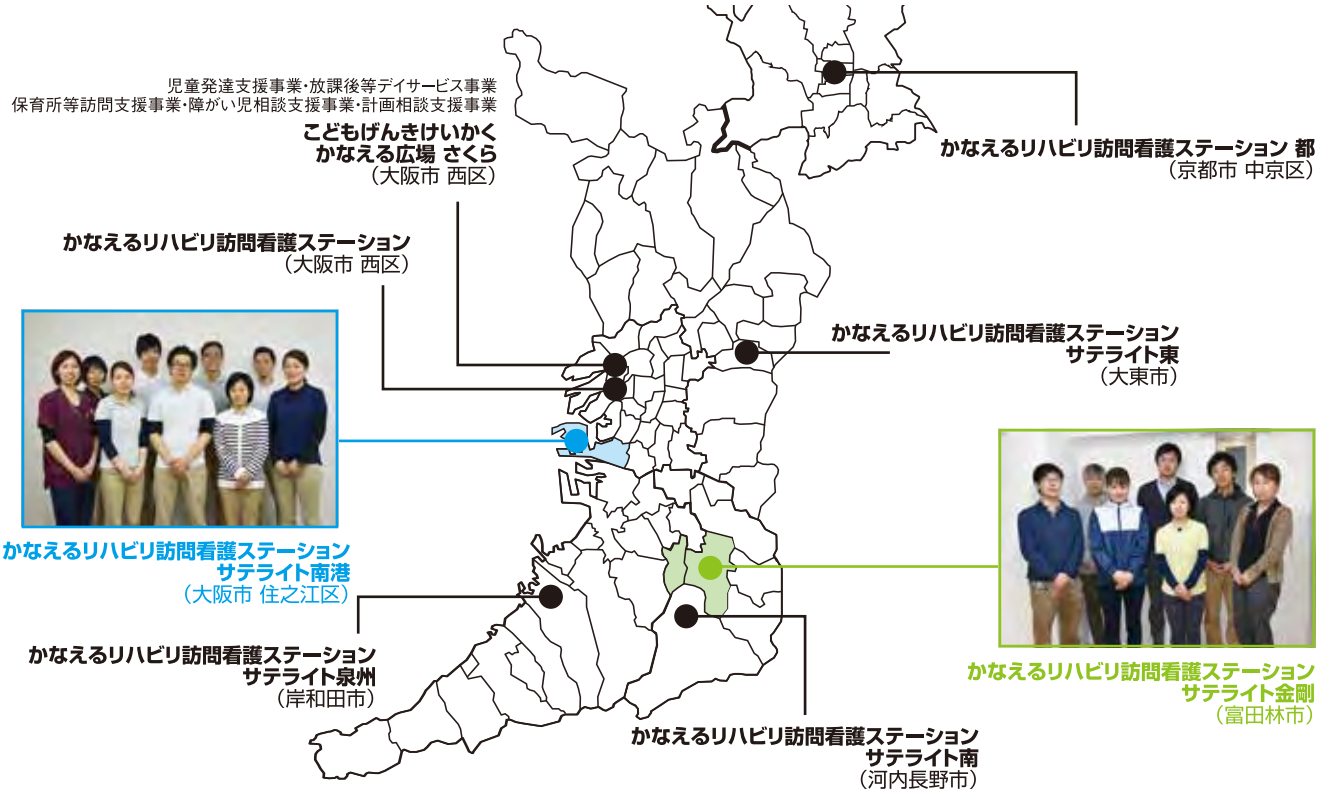
サテライト金剛

サテライト金剛
運営責任者　廣澤 隆行



富田林市、羽曳野市、藤井寺市を中心に訪問業務を行う拠点として、「かなえるリハビリ訪問看護ステーションサテライト金剛」を、平成29年4月1日に富田林市に設置いたしました。私たちは、ご利用者の自立した生活に貢献し、夢や希望を叶えていきたいと考えています。そのため、今まで以上のより良いサービス提供ができるよう努めてまいります。

訪問スタッフは、看護師をはじめ、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が在籍しています。知識や経験豊富なスタッフが、医師、ケアマネージャー等と連携しながら、サービス提供させて頂きます。地域の顔として、地域や利用者のニーズに応えられるよう、スタッフ全員が日々邁進していきます。今後ともよろしくお願いいたします。



日差しが暖かく、気持ちの良い気候になりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか？

この春、かなえるリハビリ訪問看護ステーションでは新入職員を迎えました。新入職員は研修を受け、社会人、専門職としての自覚を再認識し、業務にあたることになります。今後、皆さまと当ステーションの新しい仲間との関わりもかなえるレターでお伝えしていきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。



編集者　広報課　川口 智之