隔月誌（平成29年11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.6 28号

今号の表紙　N様の作品

「晩秋（ばんしゅう）」



素敵な手作り作品が飾られているご自宅。
デイサービスでは、手が不自由な方々の作品作りのお手伝いもされており、「デイは忙しくて、時間があっという間に過ぎるし、疲れるわ」と嬉しそうに話され、生き生きと趣味活動を楽しまれています。

作業療法士　松村

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（H29/10/23時点）

介護保険…	1,071名
医療保険…	433名
その他　…	14名
計	1,518名（社員数124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（H29/10/23時点）

介護保険…	297名
医療保険…	52名
その他　…	0名
計	349名（社員数25名）

―「ご利用者」とともに―



小さな目標を繰り返し達成することで、大きな自信に

児島様は長い期間をかけ、小さな目標を設定し
一つ一つステップアップすることで達成感の継続を保たれています。

「心」に影響される歩行状態

変形性股関節症、パーキンソン病の影響により安全な歩行が定着せず、お一人での外出が困難であったため、歩行状態の向上を目的として訪問リハビリを開始させていただきました。

児島様の歩行状態は、その時の心身の状態に大きく影響されます。気分が落ち込むと何事もやる気が起こらず、歩行状態にも悪化が見られていました。そうなると、最初の一歩をうまく踏み出せないパーキンソン病特有のすくみ足も出てしまい、さらに活動性が低下。日常生活にも影響するため、気分もまた落ち込むといった負のスパイラルに入っていました。

「小さな目標」を一つ一つ積み重ねる

この頃は、家の中での安全な移動を目的に環境の調整をしたり、屋内での動作練習を中心にリハビリを継続。1年を経過する頃には、児島様の気分の変化に合わせて、歩行訓練も安定して取り組めるようになりました。①マンションの廊下を歩く。②マンションの下まで降りる。③自動販売機でジュースを買う。④コンビニまで行く。というような小さな目標を順に設定し、一つ一つステップアップすることで、心身の状態が安定するように達成感の継続を図りました。最終的に「毎朝、通っていた喫茶店に行きたい。」という希望の目標を設定しました。







2年ぶりの「喫茶店」

小さな目標を繰り返し達成することで、大きな自信につながり、今年8月に歩行訓練にて念願の喫茶店まで行くことができました。2年ぶりということもあり、友人でもあるママさんとお話している様子を見ると、児島様にとって本当に居心地の良い場所なのだと感じました。

喫茶店まで歩くことができるようになりましたが、そこで新たな課題も見えました。震える手でカップを持たないといけない。お尻の部分が回る高いイスに座る必要がある。お店の入口には段差もあり、まだまだ、お一人で行くには不安を多く感じます。

その不安を少しずつ解消して、いつか、お一人で喫茶店へモーニングを食べに行けるように、これからも児島様の支援をさせていただきます。

▸H27.9月	訪問リハビリ開始
▸H27.12月	ご自宅のマンションの廊下を歩く訓練を開始
▸H28.2月	マンションの下まで降りる訓練を開始
▸H28.9月	自動販売機でジュースを買いに行く
▸H28.10月	近所のコンビニまで行く
▸H29.7月	目標であった近所の喫茶店へ

記事: かなえるリハビリ訪問看護ステーション　作業療法士　下川貴大

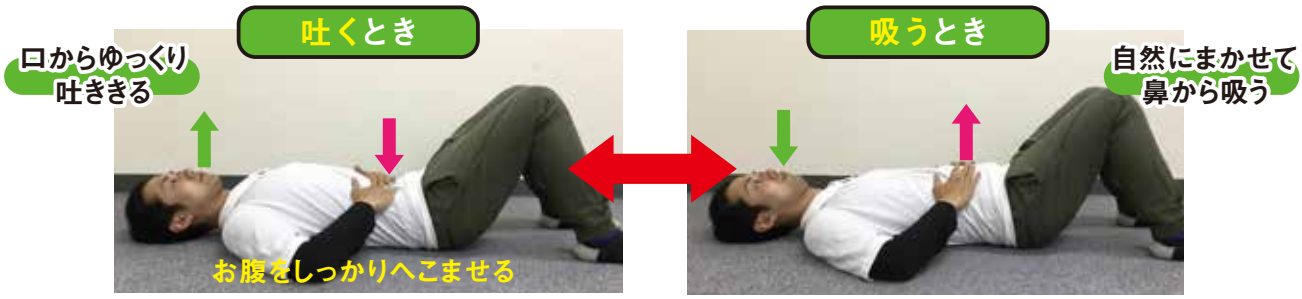
リハビリ 豆知識

呼吸で心と身体を整える



理学療法士
福原 康平

呼吸には2つの種類があります。1つは、普段みなさんがしている「生きるための呼吸」。もう1つは、今回、ご紹介する「心とつながる呼吸（腹式呼吸）」です。この呼吸は副交感神経を刺激し、セロトニンという心をリラックスさせるホルモンの分泌を促します。同時に「腹横筋」を鍛えることができます。腹横筋は体に備わっているコルセットのようなもので、鍛えることで腰痛予防に効果的です。寝たままや、座ったままでも簡単にできるので、ストレスが溜まっている方や腰痛をお持ちの方は、ぜひ日常生活の中に取り入れてみてください



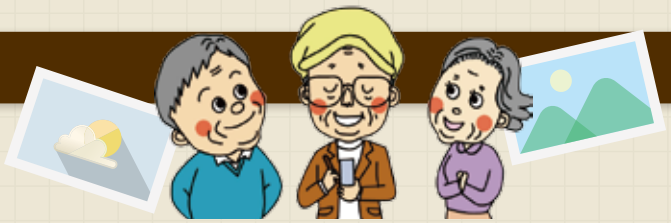
POINT

①わかりにくい人はおなかに手を添えて動いているのを感じてみてください。

②吐くときは吸うときの1.5倍くらいの長さでおこないます。

注意点 やりすぎると目まいが起きたり、頭がふらつくことがあります。無理のない範囲で行ってください。

ご利用者「投稿コーナー」



作品 「フラワーアレンジメント」

2ヶ月に1回、教室に参加して様々な作品を創作されています。
今回は中でもお気に入りの作品を投稿して下さいました。
いつも新しい作品を拝見するのが楽しみです。

担当: 作業療法士 東

大東市
樋口様









※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-01

かなえるリハビリ訪問看護ステーション サテライト泉州が移転

かなえるリハビリ訪問看護ステーションサテライト泉州
責任者　関本　充史

平成29年9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泉州」が岸和田市西之内町に移転しました。「かなえるリハビリ訪問看護ステーションサテライト泉州」を岸和田市下松町に設置し、地域の方々から多くお声かけ頂き、約4年訪問看護事業を行うことができました。

新たな移転先では、これまでの訪問看護事業に加え、パーキンソン病関連疾患に特化した通所介護事業所「PDリハビリデイサービス かなえるLIFE」を併設。訪問看護事業と通所介護事業が一体となった在宅サービスを目指して参ります。

より一層、地域に根ざしたサービス提供ができるように、スタッフ一同精進して参りたいと思いますので、今後とも、宜しくお願い致します。





・かなえるリハビリ訪問看護ステーションサテライト泉州
・PDリハビリデイサービス かなえるLIFE
〒596-0044 岸和田市西之内町9-67
JR阪和線 下松駅より 徒歩9分

かなえる TOPIC-02

「えほんpicnic 2017」に出展

かなえるリハビリ訪問看護ステーション
理学療法士　福原　康平

平成29年10月7日に大阪市西区の靱公園で「えほんpicnic 2017」が開催されました。弊社からもブースを出展させていただき、雨天にも関わらず、たくさんのご家族が来場されていました。えほんpicnicは「絵本」をキーワードに人と人がつながるイベントです。ワークショップや雑貨屋など色んなお店が並ぶ中、弊社は「キッズおしごとLABO」に出展しました。西区にゆかりのある企業のお仕事を、親子で楽しみながら学べる体験ブースです。聴診器で心臓の音を感じたり、自助具箸を使ったゲームなど、看護師・療法士・保育士のお仕事を体験していただきました。特に「どんぐり迷路」では頭もからだも使って、みんな熱中してどんぐりをゴールまで運んでいました。

赤ちゃんから高齢者の方まで誰もが安心して幸せに暮らせる、そんな地域づくりに貢献できるようスタッフ一同、取り組んで参ります。これからも宜しくお願い致します。



弊社出展ブースの様子。たくさんの親子に参加していただきました。


どんぐり迷路はお子さんたちに大好評でした。

朝晩は冷え込み、冬の訪れを身に染みて感じる季節となりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。早いもので、2017年のかなえるレターは今号で最後となります。今年はかなえるレターもリニューアルし、昨年に引き続きたくさんのご利用者の皆様にご協力をいただきました。本当にありがとうございました。来年もより良い情報を皆様のもとへお届けできるようにスタッフ一同、精進してまいります。



編集者　広報課　川口 智之