隔月誌（平成30年3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

5th ANNIVERSARY おかげさまで5周年

K A N A E R U L E T T E R

2018 vol.2 30号



今号の表紙

「春の少女」

岸和田市　森敏子さまの作品

担当: 作業療法士　目良

森様は毎日、病と果敢に闘いながら、いつもニコニコと手芸をしておられます。「春の少女」は野原で踊る女の子を編み物で作られています。

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　（H30/2/16時点）

介護保険…	1047名
医療保険…	446名
その他　…	11名
計	1,504名

（社員数133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　（H30/2/16時点）

介護保険…	305名
医療保険…	59名
その他　…	0名
計	364名

（社員数25名）

— ご利用者とともに —



やりたいことを諦めず“挑戦する事”を楽しんでいます

片山様は母として、主婦として生活されるだけではなく
身体障害者スポーツ大会にて車椅子陸上競技で優秀な成績を収められるなど、ご活躍されています
そのバイタリティーにいつも圧倒されています

訪問リハビリご利用のきっかけは「歩きたい」

3歳の頃、ポリオに感染し、神経に障がいを負い自立歩行が困難となり車椅子での生活を送られてきました。ある日、テレビで歩行支援ロボットを見て「歩きたい」そんな想いが込み上げてきたそうです。「松葉杖を使って歩きたい、台所での家事をしたい」とのご希望により訪問リハビリを開始しました。

年に一度の目標「国民体育大会」

片山様は〝レーサー〟と呼ばれる軽量な専用車椅子を使用して競う〝車椅子陸上競技〟に魅了され何十年とご活躍されています。年に一度開催される身体障害者スポーツ大会への出場を目標に健康維持を兼ねて日々トレーニングに励まれています。車椅子陸上競技の魅力をお尋ねすると「勝負事ですので緊張感がたまらない」と瞳の奥をキラリと輝かせておられました。

無理のない「適度な運動と休息」

片山様は、リハビリ開始当初、結果を求め過度なトレーニングを行う傾向にあり、「常に身体を動かしていないと、すぐに筋力や体力が落ちてしまって…」といった不安をお持ちでした。競技トレーニングは勿論、リハビリにおいても頻度や負荷量を考え適度な運動を行うことが重要になります。片山様は日々の家事や仕事・トレーニングからくる肩周囲の痛みがみられた為、まず身体を休めることの重要性を理解していただきました。簡単に行える肩のケアやストレッチなど運動指導を中心にリハビリを継続。痛みが軽減していくに伴い、「運動するだけではなく、身体を休めることも大切やねぇ」と片山様の心境にも変化が見えてきました。意識が変わるにつれて運動のペース配分、負荷量の調整、仕事の空き時間や起床時など僅かな時間を利用してストレッチをするなど、自己管理が行えるようになりました。

諦めない「ありのままの自分」

「私は車椅子陸上競技を始めるまで『車椅子を利用して外出することが恥ずかしい…』そう思っていました。初めて大会の予選に参加した際、障がいを持つ他の参加者たちの堂々としている姿を見た時に不思議と『自分は何を恥ずかしいと思っていたんだろう。ありのままの私でいいんだ…』と思えるようになりました。そうすると素直に自分を出すことができるようになり、今ではやりたいと思うことを諦めずに挑戦して自分の人生を楽しめるようになりました。今年はチェアスキーにチャレンジします(笑)」とバイタリティーに溢れた片山様の笑顔にいつも勇気づけられています。今後も片山様が生活を維持し、好きなことに挑戦し続けられるように意思を尊重しながら支援させていただきます。

（理学療法士　北野）



クラッチ杖での屋内歩行練習の様子

▸H29.3月	訪問リハビリを開始
▸H29.4月	両松葉杖で屋内歩行の練習を開始
▸H29.7月	両松葉杖で屋外歩行の練習を開始
▸H30.1月	クラッチ杖で屋内歩行の練習開始

リハビリ 豆知識

座ってできるストレッチ



作業療法士
松尾　彰

今回は座ってできる簡単なストレッチを紹介します。座ったままで長く作業を続けていると肩や首、腰に負担がかかってきます。肩こりや腰痛は、高齢の方だけではなく、幅広い年齢層の方々にあると思います。座って作業している時にできる簡単なストレッチを行うことで、腰痛や肩こりの予防ができますので疲れが溜まった時、是非お試しください。

1 片手を背もたれに、もう一方の手を反対の膝に沿わせる

体の軸をまっすぐにしてゆっくりひねる。背中を反ったり、丸くならないように。



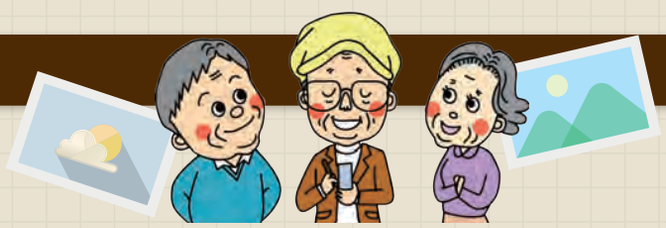
2 ゆっくり体を前に倒すできる範囲で！

手の重みを感じながらゆっくり息を吐きながら少しずつ体を前に倒しましょう。



注意点: 力んで勢いをつけて行わない事。筋繊維を痛めてしまいます。痛みが続く場合は、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「ビーズ絵」

ご自宅でビーズを貼りつけて1枚の絵にする「ビーズ絵」を作っておられます。
中でも「東寺」は透明のビーズが少なく、絵の完成までに大変苦労されたそうです。
現在、絵画教室にも通っておられ、新たに油絵にも挑戦しておられます。

東住吉区 S·M様

担当: 作業療法士　清水



東寺



風車



パリの街並み



清水寺

※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

「花の町 WINTERフェスタ」

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 責任者　齋藤 貴俊

平成30年1月28日、大阪市住之江区花の町、南港桜小学校にて「花の町WINTERフェスタ」が開催されました。

当日は雪がパラパラとちらつく中、多くの方にご来場いただきました。今年は例年より規模を拡大し、子供から高齢者までを対象に実施されました。ビンゴ大会や缶バッチ作りのブースは子供たちに大盛況でした。無料の骨量検査や血圧測定など健康に対するお悩み相談のブースでは、高齢者の方々が集まり多くの相談が寄せられていました。

弊社からは、「転倒バランスチェック」と「下肢筋力チェック」のブースを出展。皆様、良い結果を出そうと真剣に取り組んでいただけました。特に片脚立位、椅子からの立ち上がりのテストは大盛況でブースに活気が溢れていました。

今後も地域住民の繋がりや、地域づくりに貢献できるように、スタッフ一同、取り組んで参りますので、よろしくお願い致します。



弊社ブースの様子



下肢筋力のチェック

かなえる TOPIC-02

社外講師研修会を開催「排便サポート」

株式会社かなえるリンク 教育研修課 責任者　門田 淳志

平成30年2月2日、講師に、NPO法人　日本コンチネンス協会所属のコンチネンスアドバイザーで看護師の種子田美穂子（たねだみほこ）先生をお招きして、「排便サポート」をテーマにご講義いただきました。

皆さん、「排便・排泄」について普段どのように考えておられるでしょうか？これらは人が生きて行くために大切な機能であり、皆さんにも知っておいていただきたいと思うことが沢山あります。今回は、お話いただいた内容から、「便の形状」についてご紹介します。便の形状は〝黄色っぽい・とぐろ状・バナナ状・それほど臭わない〟が健康に近い状態だと言われています。これを知っているだけでも、自分の健康状態、ご自宅での食事や健康管理の方法を意識することができます。もちろん便の状態を知ることで一喜一憂するのではなく、そこから得られた情報を受け止め、医師をはじめ在宅に関わる専門職と相談することで笑顔ある在宅生活を過ごしていただくことが目的となります。弊社では毎月研修会を行い、スタッフ一同研鑽を積み重ね、知識や技術を高いレベルで統一することで、より良いサービスをご提供できるように努めて参ります。



研修会の様子

今号〝ご利用者とともに〟で取材させていただきました片山様。車椅子陸上競技の他にも、ジャベリック（やり投げ）や楽器のハープなどされています。次はチェアスキーに挑戦するとのことで、その積極的な姿勢の訳を伺うと、「新しいことにチャレンジすると、新しい出会いがあるの」と笑顔で話してくれました。その言葉がとても印象的で私も、「新しいことに挑戦してみたい」そんな気持ちになりました。皆さんも春から何か始めてみませんか？



編集者　広報課　川口 智之