隔月誌（2019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

vol.40
2019



今号の表紙・金子さま

「大切な場所」

30年以上続けている農園

「農園の魅力はモノができる楽しさにあります。台風や虫など色んな問題もありますが、野菜の収穫時は本当に嬉しいです」このように語られた金子さまですが、身体が資本であることを痛感されており、自身の状態と向き合う時間としてリハビリにも意欲的に取り組まれています。

担当：作業療法士　鎌田

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
大阪府大阪市西区
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（2019/10/18 時点）

介護保険…　691名
医療保険…　292名
その他　…　0名

計　**983**名
（社員数90名）

かなえるリハビリ訪問看護ステーション住之江

〒559-0001
大阪府大阪市住之江区
粉浜3-15-9
コテジャルダン 203号室

TEL 06-4701-8554
FAX 06-4701-8556

ご利用者数（2019/10/18 時点）

介護保険…　62名
医療保険…　27名
その他　…　0名

計　**89**名
（社員数8名）

かなえるリハビリ訪問看護ステーション岸和田

〒596-0044
大阪府岸和田市
西之内町9-6　2階

TEL 072-423-0567
FAX 072-423-0568

ご利用者数（2019/10/18 時点）

介護保険…　135名
医療保険…　198名
その他　…　0名

計　**333**名
（社員数23名）

かなえるリハビリ訪問看護ステーション都

〒604-8375
京都府京都市中京区
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（2019/10/18 時点）

介護保険…　168名
医療保険…　41名
その他　…　1名

計　**209**名
（社員数17名）

— ご利用者とともに —



ご自身がしっかりと認識されているからこそ

かなえるリハビリ訪問看護ステーション岸和田　作業療法士　鎌田

全国パーキンソン病友の会スタッフとして活躍されている金子さま
自身の疾患について非常に熱心に勉強されています

「腰背部の痛み」から訪問リハビリを開始

当初、腰背部の痛みに悩まされ、身体を反ったり、しゃがんでの動作が難しく何をするにも痛みが伴っている様子でした。腰背部の疼痛緩和と日常生活の姿勢矯正を目的に昨年6月より、訪問リハビリのサービスを開始。ご本人と相談しながらセルフトレーニングや自身で行えるストレッチなども継続していただいています。

様々な「活動」と「想い」

好奇心が強く活動的で周囲から頼られる存在の金子さま。ご自身の疾患（パーキンソン病）に対しても前向きに向き合い、全国パーキンソン病友の会大阪府支部泉州地域『いずみ会』のスタッフとしてもご活躍されています。

金子さまの活動には、農園、カラオケ、グランドゴルフ、ノルディックウォーキングなどがあります。なかでも「息子さんと一緒に農作物を育てたい」と始められた農園は30年以上続けられており、現在も午前中はほとんど畑で過ごされています。この時期は、水々しい大根や、シルクスイート・紅はるか・紅あずまなど、多種の甘いさつまいもが採れ、ご近所やご友人にお配りされています。

また、『いずみ会』のスタッフとして、新薬や副作用、リハビリの効果についての情報を収集し、パソコンで会報紙の作成を行い発信もされています。

「パソコンでいろいろ作るのが好きなんですが、基本はみんなにパーキンソン病についての良い情報を知って欲しいという想いからです。自分だけじゃなく、他の人にも情報を知ってもらって、良いように向かっていることに期待して欲しい…」と同疾患の方に希望を持って欲しいという想いで取り組まれています。

無理をしない「活動量」と「役割」

活動的な金子さまにはどこか人を惹きつける魅力があり、人から頼られることも少なくありません。責任感が強くご自身で全てを受け止め、逃げ道のない状態で心身ともに無理が続くこともあります。パソコンなど長時間の作業で疲労が溜まると腰背部の痛みが出やすくなります。そのため、一日の過ごし方や休憩のタイミングなど、ご自身で無理のない活動量を調整していただかなければなりません。金子さまがひとりで抱え込まず役割を続けていける。そんな環境づくりを周囲の人達と引き続き目指していきたいと思います。

進行性の疾患（パーキンソン病）であることをご自身がしっかりと認識されているからこそ、前を向き、人一倍勉強し、人一倍活動されています。金子さんの想いややりたいことをかなえられるように、これからもサポートさせていただきます。

（作業療法士　鎌田）





▶1988.5	レクリエーション農園を開始
▶2013.3	パーキンソン病と診断
▶2014.4	いずみ会に入会
▶2018.6	訪問リハビリを開始

栄養 豆知識

「夜の牛乳」で寝たきり予防

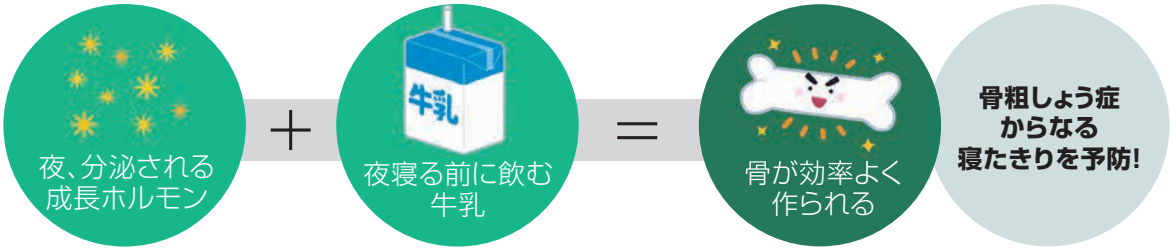
寝たきりの原因の一つとして、足の付け根（大腿骨）の骨折があります。
これは骨がもろくなる「骨粗しょう症」が進み、転倒などによりおこります。
今回は、「骨粗しょう症」を効果的に予防する方法をご紹介したいと思います。



管理栄養士
田代（たしろ） 聡子（さとこ）

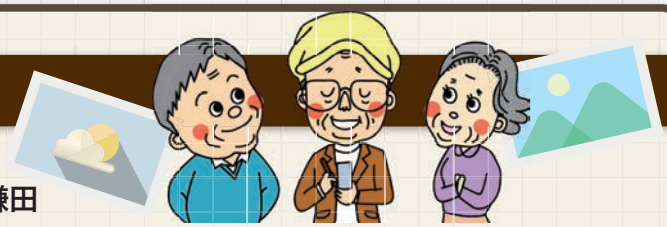
時間栄養学からの新常識!
「牛乳やヨーグルトなどの乳製品を、夜寝る前に飲みましょう」

なぜ寝る前なのでしょうか？ その理由は、夜間に分泌される「成長ホルモン」にあります。
「成長ホルモン」は大人になってからも分泌されていて、骨を作る働きをします。
つまり、骨は夜作られるから、材料である乳製品は、夜寝る前に飲む事で効率よく作られるという事です。



「骨粗しょう症」の予防は骨量を減らさない事が重要です。中高年を含め、若い方も、今日から「夜の牛乳」で寝たきりを予防しましょう。カロリーが気になる方は、スキムミルクや低脂肪乳を上手に利用してください。

ご利用者「投稿コーナー」



作品 「塗り絵」 担当: 作業療法士　鎌田

**いつも時間を見つけては塗り絵をされています。時には時間が経つことも忘れ没頭することも。
キャラクターから風景などジャンルを問わず、独特な色使いで
一体感のある絵を生み出されています。**



岸和田市
60代
植田さま



ご利用者からの”投稿募集”

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

他事業所と「合同勉強会」を開催

かなえるリハビリ訪問看護ステーション住之江
理学療法士　小西　弘一

令和元年10月18日、日々の活動で繋がった、大阪市住吉区にあるパドマ訪問看護ステーションさまと「今日から使える実践的な手技をセラピストから学ぶ」と題した合同の勉強会を開催しました。

今回、関節の動かし方や股関節のストレッチの実技を踏まえポイントと注意点をお伝えしました。質疑応答の時間には、多数の参加者から質問や意見を聞くことができて、私自身にとっても非常に有意義な勉強会になりました。



私達は、日頃より専門職の視点から地域のニーズに応じた活動に取り組んでいます。今回の勉強会がきっかけとなり、将来的に多数の事業所に参加いただけるようになれば、地域の活性化に繋がると考えています。

皆さま、今後ともどうぞよろしくお願い致します。



かなえる TOPIC-02

「えほんpicnic（ピクニック）2019」に出展

かなえるリハビリ訪問看護ステーション
作業療法士　久保　史佳

令和元年10月5日に大阪市西区にある靱公園で「えほんピクニック2019」が開催されました。えほんピクニックは、2011年より開催している〝絵本〟をキーワードに、人と人との繋がりをつくるという地域交流イベントです。

昨年に続き、弊社からも西区にある企業のお仕事を、親子で楽しみながら体験できるブース「キッズおしごとLABO」に出展しました。ビジョントレーニング・自助具の体験をはじめ、毎年人気の看護師体験を行いました。聴診器でご両親やお友達の胸の音を聞いていた小さな看護師さん達が、この日の体験をきっかけに、私たちの職に興味を持ってくれたら嬉しく思います。今後もこういった地域交流に参加し、地域づくりに貢献できるように取り組んでいきたいと思います。





みなさん、『ラグビーワールドカップ2019日本大会』ご覧になられましたか？惜しくも準々決勝で、南アフリカに完敗し初の4強入りならずでした。しかし、勝てないと言われていた強豪アイルランドやスコットランドを相手に、何度も歓喜の渦を巻き起こした日本代表。その一丸となり、どんな逆境にも諦めず乗り越えていく姿が、日本中に勇気と感動を与えたのではないでしょうか。私たちも、「ONE TEAM（＝ワンチーム）」となり逆境を乗り越える強さを身に付けたいと思います。

広報課　川口 智之