隔月誌（2020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

KANAERU LETTER

vol.42
2020



今号の表紙

「大切なもの」

杉本さま

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（2020/2/17 時点）

介護保険…	723名
医療保険…	258名
その他　…	0名
計	**981**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（2020/2/17 時点）

介護保険…	68名
医療保険…	42名
その他　…	0名
計	**110**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（2020/2/17 時点）

介護保険…	139名
医療保険…	201名
その他　…	0名
計	**340**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（2020/2/17 時点）

介護保険…	161名
医療保険…	42名
その他　…	1名
計	**203**名（社員数19名）



— ご利用者とともに —

「自分らしくありたい」

かなえるリハビリ訪問看護ステーション都　作業療法士　澤岡

ピアノや手芸など、さまざまな活動を行っている杉本さま
何事にも積極的に取り組まれるとても素敵な方です

「パーキンソン病」と診断

病院で長年、ヘルパーのお仕事をされていた杉本さま。平成18年、「歩き方が気になるから診てもらった方がいい…」と看護師のすすめで受診。即検査入院となり『パーキンソン病』と診断されました。

その後も、ヘルパーのお仕事を続けておられましたが、介護の仕事は危険だということで退職され、2年半程作業所（身障施設）でお勤めになられましたが、現在は介護サービスや訪問看護・訪問リハビリを利用して過ごされています。（当ステーションのサービスは平成30年12月よりご利用いただいております）

楽しみながら「リハビリ」

「歩けなくなることで自分らしくなくなる気がする」とのことで、その日の調子を見ながらなるべく屋外での歩行訓練に出かけ、「外に出ると気分も晴れるし、外出するのは大好きだから、散歩はいつも楽しみにしてます」といつも待ち遠しいご様子です。

玄関に花を飾るため、市場の花屋さんに出かけたり、手芸がしたいと生地のお店に材料を買いに行くなど、楽しみながら歩行訓練に励まれています。

将来を考えて悩んでしまうこともあるそうですが、「自分らしくありたい」と何事にも前向きに取り組もうとされる姿は本当に素敵です。

大切な友人の存在

杉本さまは元々、ピアノの先生でもあり、ヘルパー時代は毎週、病院のロビーで行われる演奏会で演奏されていました。

パーキンソン病診断時に「ピアノは弾けなくなる…」と主治医に言われたそうですが、数十年来のご友人であるSさまに「続けよう！絶対できる！」と励まされ、現在も共に連弾（一台の鍵盤楽器を二人で同時に演奏）での演奏に励まれています。

「相方のSとは学生時代からの付き合いで、今でも二人で演奏会に向けての練習をします。彼女が診断後も連弾を続けようと言ってくれたおかげで、今も続けられていると感謝してます。選曲や二人合わせての練習など、彼女がいることで本当に充実した日々を過ごせています」

杉本さまとSさまはボランティアで年に数回、介護施設での演奏会や病院でクリスマスコンサートなど開いておられます。





自分に素直になり幸せを感じる

「病気になると何もできなくなることが怖かった」と話され、できないことに嘆かず、できることをやっていきたいとのこと。

「音楽は心が和らぐし、自分の励みにもなる。また、聞いている人が喜んでくださることに喜びを感じています」と話されています。指の痛みが出たり、楽譜や鍵盤の見にくさがあったりしますが、『杉本さまらしく＝ピアノを弾く』を続けられるように寄り添い支援していきたいと思います。

（作業療法士　澤岡）

▶幼少期	ピアノを始める
▶学生時代	相方のSさまと知り合う
▶2006年	パーキンソン病と診断
▶2018年	当ステーションのサービス開始

リハビリ豆知識

「かけ声」と「動く事」の関わり

よく動く際に「よっこいしょ」など、声を出すと「年寄り臭くなったわ～」と感じる方がいるかと思います。しかし、声を出すことは悪いことではなく脳科学的にも効果があるとされています。

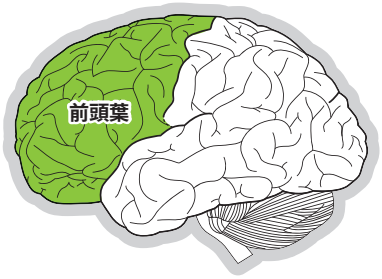
理学療法士
小西（こにし） 弘一（ひろかず）



効果①：前頭葉の働きを抑える

＼よっこいしょ／

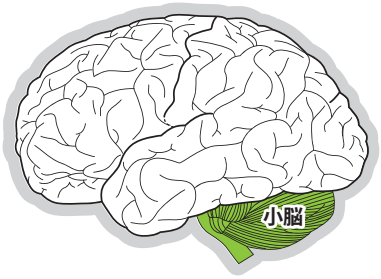




前頭葉は、動く時に"頭で考える"ことをします。かけ声をすることで余計な考えを減らし、脳が運動に集中します。

効果②：小脳の働きを活性化





自転車、歩くことなど、“体が覚えている”ような無意識な運動は小脳が担っています。かけ声は小脳の働きを活性化する効果があります。

このように、かけ声は脳を『運動モード』に切り替える働きがあります！
やる気が出ないなぁとか腰が重いなぁと思ったとき、一度声に出してみてください！

ご利用者「投稿コーナー」

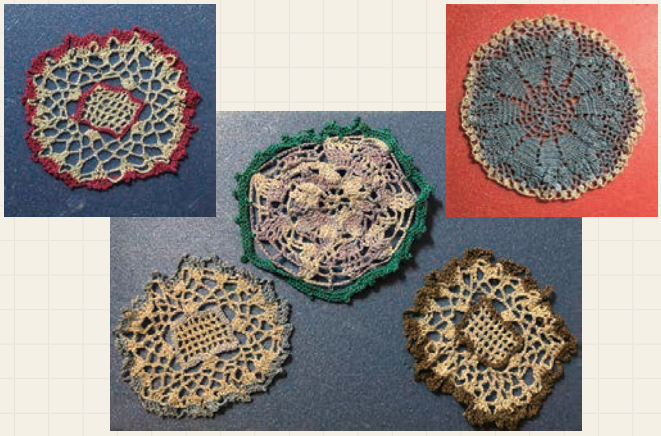


作品「イースターのコースター」

前回は千羽鶴の作品を掲載して頂いた乾様。
ウクレレ教室に通ったりと多趣味で、今回はイースターをイメージした鮮やかなコースターを作られました。

担当：理学療法士　福原

住之江区
80代 女性
乾 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

「第5回かなえる勉強会 in 福岡」を開催

かなえるリハビリ訪問看護ステーション都
責任者　小辻 雄介（理学療法士）

2月9日、社外のリハビリ療法士を対象に福岡にて「第5回かなえる勉強会」を開催いたしました。

今回、長崎大学の沖田実先生（理学療法士）をお招きし、「関節拘縮・慢性疼痛の実態と在宅生活を見据えたアプローチ」をテーマにご講義いただきました。参加者は主に九州の病院で勤務する理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など約120名。

講義では体を動かさない「不動」によって関節拘縮が発生するメカニズムや、特に怪我など傷害を負っていなくてもその「不動」のみで痛みが発生してしまうメカニズムを教えて頂き、改めて日常生活における「活動」の重要性を学びました。

病態の正しい知識を得ることは他職種連携において重要になり、それは対象者に必要な支援を行うために、場所を問わず地域で働く専門職が協力していく必要があります。

そのような理念の下、今後も弊社主体の勉強会を積極的に企画していきたいと思います。



かなえる
TOPIC-02

他事業所との「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
管理者補佐　坂井 智仁（看護師）

1月17日、有料老人ホーム南海ライフリレーションにて「看護師が教える簡単リンパドレナージ」をテーマに、パドマ訪問看護ステーション（以下『パドマ』）看護師の玉置さんにご講義いただきました。

参加者は地域のケアマネジャーを中心に、事務職、介護士など約40名。リンパの流れと、実施する事の効果・メリット・注意点を実技を交えてご講義いただきました。質疑応答では多くの質問が寄せられ、講義内容への関心の高さがうかがえました。

講義後に自己（事業所）紹介の時間を設けました。具体的ケアの質問や、他事業所と連携を図りたいという声が多くみられました。

この「合同勉強会」は、たくさんの事業所の方に参加していただき、地域のサービス向上と普段関わりの少ない事業所間の繋がりを深めることでの地域活性化を目的としています。

今後も3～4ヶ月に一度、定期的に開催する予定です。



皆さま、「**コグトレ**」をご存知でしょうか？「**コグトレ**」とは、学習の土台となる認知機能（記憶、言語理解、注意、知覚、推論・判断）を強化するトレーニングです。医療専門職が詳細な検査でお子さんの苦手な部分（認知機能）を見つけ、学習の土台を強化します。そんな「**コグトレ**」を受けられる場として、弊社では、『**コグトレ塾**』を2020年1月に吹田市の江坂駅前に開講いたしました。只今、『**コグトレ塾**』では「**コグトレの無料体験会**」を実施しています。ご興味のある方はWEBまたは担当のスタッフにお声がけください！



コグトレ塾　検索

コグトレ塾