隔月誌（2020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

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

vol.43
2020



今号の表紙　Hさま

「夢中になれる」

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　(2020/4/23 時点)

介護保険…	751名
医療保険…	326名
その他　…	0名
計	1077名
	(社員数113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　(2020/4/23 時点)

介護保険…	75名
医療保険…	46名
その他　…	0名
計	121名
	(社員数12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　(2020/4/23 時点)

介護保険…	143名
医療保険…	205名
その他　…	0名
計	348名
	(社員数25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　(2020/4/23 時点)

介護保険…	167名
医療保険…	45名
その他　…	3名
計	215名
	(社員数20名)

— ご利用者とともに —



夢中になれる時間を大切に

かなえるリハビリ訪問看護ステーション サテライト東　　作業療法士　東

塗り絵や編み物など、趣味も多く活動的なHさま
いつも、素敵なやさしい笑顔で接していただけます

「移動方法」と「歩行練習」

約2年前、ご自宅で転倒されて大腿骨を骨折。病院でのリハビリに注力され、ご自宅へと退院。週2回の訪問リハビリサービスを開始しました。

リハビリでは、自宅内の移動動作の練習を中心に、自室からダイニングやトイレへの移動方法をHさまと一緒に検討し、身体状況に合わせた歩行練習を行っています。

運動時の「痛みや疲労」を我慢

Hさまは向上心がとても高く、訪問開始当初は「早く自分で歩けるようになりたい」そんな思いでリハビリや自主トレーニングに取り組まれましたが、運動時の下肢の痛みや疲労感を我慢して、翌日に疲れが残ってしまうという事がありました。

そこで筋力トレーニングや立位姿勢を保持する練習などを行いながら、身体に負担のかかりにくい歩行方法を提案させていただき、ピックアップ歩行器や杖を使用した歩行練習を継続しました。廊下の段差部分には手すりを設置することで、身体にかかる負担が軽減され、安全に移動できるようになりました。

また、自主トレーニングでは痛みや疲れが残らない運動負荷量の設定と運動前後のストレッチ方法などの提案をさせていただくことで、室内移動時の疲れが残りにくくなりました。

「夢中」になれる時間を大切に

以前は、趣味の一つで編み物をされていました。退院されて日常生活に自信ができてからは、編み物を再開され、鞄や小物袋などを編んでおられます。

「編み物は、細かい作業も多いのですが、友人達に贈るとみんなが薬や飴を入れたりして喜んで使ってくれるんです。それが嬉しくて色んなものを編んで使ってもらってます。」

また、現在は色鉛筆を使って塗り絵も楽しまれています。

「塗り絵は始めて3年目になります。限られた色数の色鉛筆を使い、立体感を出すことの難しさ、配色や力加減で仕上がりが変わってくるなど、塗り絵の奥深さを知りました。次はどこを塗ろうか、何色に塗ろうかなんて考えていると意欲が湧いて元気になれるんです。私はこういった夢中になれる時間を大切にしたいと思っています。」

やりたい事がかなえられるように、引き続きHさまの生活状況に合わせたリハビリや自主トレーニングの提案・福祉用具の練習・生活環境の調整など、ご本人とご家族の意思を尊重して支援させていただきます。完成した作品を見せていただくのも楽しみにしています。

（作業療法士　東）



桃の塗り絵





手編みのペットボトルホルダー



折り紙の兜

▶2018年 4月	大腿骨転子部骨折
▶2018年 7月	訪問リハビリを開始
▶2018年 7月	ピックアップ歩行器での歩行練習を開始
▶2019年 1月	杖歩行の練習を開始
▶2019年 3月	廊下の段差に手すりを設置

リハビリ 豆知識

押せば命の泉が湧く「湧泉」

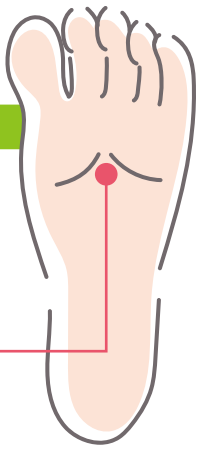


理学療法士
長位（ながい） 龍成（りゅうせい）

東洋医学では全身を通っている経絡（けいらく）という神経があり、12本ある経絡がそれぞれの内臓と繋がっていると考えられております。内臓が疲弊すると、その経絡上の筋肉及び関節が硬くなり、痛みの出現や姿勢の歪みに繋がります。今回は老化と関係が深い腎臓の経絡上にある「湧泉」というポイントと簡単なほぐし方についてお伝えします。湧泉には足の浮腫み及び疲労、頭痛や眩暈の改善といった効能があります。

湧泉の位置

足でグーをした時、足裏一番へこんでいるところ。足裏を3等分して約3分の1のところです。



ほぐし方



親指の腹で垂直にまっすぐ、イタ気持ちいいと感じる深さまで押し込みます。30秒～1分程度、持続的に圧を加えます。指ではそんなに押せないという方は、棒状の物を使ってもいいです。湧泉に向かって垂直に、そして持続的に押す。この2点が大事です。

注意点: **体調が優れない時のマッサージは症状を悪化させてしまう可能性がありますので、控えるようにしましょう**

ご利用者「投稿コーナー」



作品 「手芸（刺繍・編み物）」

前号でピアノを披露していただいた杉本さま。刺繍、編み物など手芸もご趣味です。
以前、刺繍を習っておられたそうで、その先生の図案をもとに作られました。
額に入れて飾るととっても素敵です！

京都市 杉本さま（女性）

担当: 作業療法士　澤岡



パリの街





バレリーナ

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

かなえるリハビリ訪問看護ステーション「管理者」の挨拶

かなえるリハビリ訪問看護ステーション
管理者　上　美幸（看護師）

令和2年4月1日付で「かなえるリハビリ訪問看護ステーション」の管理者となりました、看護師の上美幸と申します。

当ステーションは、看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士など多職種が在籍しています。看護とリハが連携し、多角的なサービスを提供できることが、私たちの強みです。

ご自宅で過ごすご利用者とそのご家族が安心して生活できるように、サービスを提供するだけではなく、どうすればご利用者にとって良いのか、どのような気持ちで頑張っておられるのかを伺い、一緒に進んでいくことを心がけています。

「今日も来てもらって良かった！」「顔を見て安心した！」そう言っていただけるような事業所を目指していきますので、お悩みや不安などありましたら、私たちにお聞かせください。



上　美幸（看護師）

今まで、社外向け勉強会の開催や、地域活動などにも積極的に参加しておりましたので、この新型コロナウイルスが終息した際には、これらの活動も再会し、地域に貢献できればと思います。

今後とも、かなえるリハビリ訪問看護ステーションを、どうぞよろしくお願い致します。

かなえる
TOPIC-02

「かなえるケアプランセンター鶴見」開設

かなえるケアプランセンター鶴見
管理者　大和　恵美（主任介護支援専門員）

令和2年5月1日、「かなえるケアプランセンター鶴見」を開設する運びとなりました。城東区・鶴見区を拠点に活動する予定です。事業所のある鶴見区は城東区から分区してできた区で、大阪市の一番東にあり、田んぼや畑がまだ残っているのどかな地域です。

ケアマネジャーとしてご利用者に寄り添い、信頼関係を構築し、ご本人の意向を傾聴し、住み慣れた地域で在宅生活が継続していけるよう、お手伝いをさせて頂ければと思っています。

また、地域包括支援センターをはじめ他事業所の方々とのつながりを大切にし、迅速かつ丁寧にご対応できるような事業所づくりを目指していきます。

みなさま、どうぞよろしくお願い致します。



かなえる
ケアプランセンター鶴見

〒538-0052
大阪市鶴見区横堤4丁目28-14
鶴見緑地道端マンション　702号室

TEL: **06-4257-3700**
FAX: **06-4257-3701**

かなえるリハビリ訪問看護ステーション
サテライト鶴見と併設

新型コロナウイルスの感染対策として、緊急事態宣言が発令され、不要不急の外出自粛がこれまで以上に求められています。人ごとだと思わず、「感染しない」「感染させない」と自覚を持って行動することが重要です。新型コロナウイルスの早期終息に向けては、私たち一人一人ができることを積み重ねていくことが大切であると考えています。一日も早い終息を願い、皆さまの健康とご多幸をお祈り申し上げます。



広報担当　川口