隔月誌（2020年11月発行）

株式会社かなえるリンク

かなえるレター

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

vol.46
2020



今号の表紙
「知恵と技」



嘉瀬さまは
ハンドバッグ作りの職人さんです。

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（2020/10/26 時点）

介護保険…	813名
医療保険…	387名
その他　…	0名
計	**1200**名（訪看スタッフ 92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（2020/10/26 時点）

介護保険…	110名
医療保険…	66名
その他　…	0名
計	**176**名（訪看スタッフ 13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（2020/10/26 時点）

介護保険…	150名
医療保険…	210名
その他　…	2名
計	**360**名（訪看スタッフ 26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（2020/10/26 時点）

介護保険…	174名
医療保険…	50名
その他　…	3名
計	**227**名（訪看スタッフ 22名）

— ご利用者とともに —



日々の変化を記録「痛み行動日誌」

かなえるリハビリ訪問看護ステーション サテライト東　理学療法士　松本

ハンドバッグ作りの「職人さん」

私が担当する、嘉瀬さまは、ハンドバッグ作りの職人さんで、一日10時間以上の作業をすることもあり、多い時には、一月に約300個も作られていたそうです。また、京都にある取引先まで定期的にバスや電車を使い通われていました。

しかし、腰部の痛みが発生し、平成30年に『脊柱管狭窄症』の手術をうけられました。その後、ひとりで京都に通えるようになりました。再び疼痛が発生、『梨状筋症候群』と診断され手術となりました。術後も痛みが継続し、入院時には座ることもできなかったそうです。

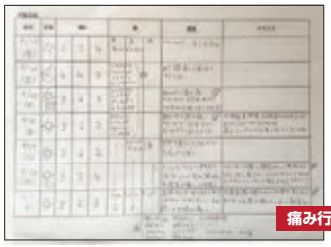
「痛み行動日誌」で日々の変化を共有

以前の様に仕事ができることを目標に、訪問リハビリのサービスを開始。しかし、座れたとしても痛みが強く、「動くと痛くなる。痛くて仕事に集中できない…」という訴えがありました。このままでは「痛いから動かない」となり、活動量の低下、抑うつ、身体機能障害など、負の循環に入ってしまうことが考えられました。

そこで、痛みだけに捉われるのではなく、痛みのある中で動作や活動はどの程度可能なのかに着目していただくため、『痛み行動日誌』を嘉瀬さまに提案し、日々の生活や考え方の変化を共有させていただきました。『痛み行動日誌』は、痛いから「動かない」「できない」という考え方から、「痛くてもできる」「動いてみたら意外とできる」という様に、考え方の部分に対する一つのアプローチ方法になります。一週間の出来事を記録していただき、「どういうことができる様になったのか」「ポジティブな変化」を共有させていただきました。

この『痛み行動日誌』を継続したことにより、「良くなってきている」という自信につながり、リハビリにも前向きに取り組まれ、座る時間や歩行距離が以前より伸びてきています。

具体的な変化として、一番は座れる時間が長くなったことです。初めて訪問させていただいた頃は、痛くて座って話すことができず、横になられることがありました。「本当にこの痛みはなくなるのかしら…」ということをおっしゃられていましたが、今では痛みはありながらも一時間程度座ることができ、嘉瀬さまに自然と笑顔が見られる様になりました。



痛み行動日誌



リハビリの様子

▸2020.6	訪問サービス開始
▸2020.9	痛み行動日誌開始
▸2020.10	座る時間が長くなった

「自信」を持って生活や仕事ができるように

最近、嘉瀬さまから、「今日は調子が良さそうなので、少しずつ動く量増やして行こうかな」と前向きな発言が多くみられるようになりました。今後も生活の変化、特にポジティブな変化を嘉瀬さまと共有し、自信を持って生活や仕事ができるように身体的・精神的側面から支援していきます。そして、退院後から、未だにできていないハンドバッグ作りができるように、今後も訪問リハビリのサービスを継続させていただきます。

（理学療法士　松本）

リハビリ豆知識

気軽に二重課題トレーニング!

生活の中で何気なく行っている、2つ以上のことに注意を向けながら行動するということを二重課題と言います。例えば、外を歩いている時に周りへ注意を向けながら、無意識に足元にも注意を向けていますよね。年齢を重ねるごとに、2つ以上のことに注意を向けることが難しくなって、転倒リスクにも繋がっていると言われています。
ご自身で簡単にできるトレーニングで鍛えていきましょう!



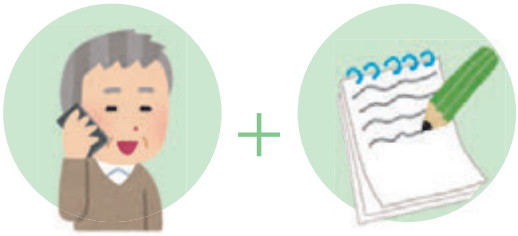
作業療法士
西井 晴香
(にしい はるか)

「しりとり」しながら「歩く」



しりとり等を行いながら歩きます。簡単そうに見えて、案外難しいんです!まずは安全に室内で短い距離から始めてみてくださいね!

「電話中」に「メモを取る」



1度聞いた話を頭にインプットし、続きの話を聞きながら、インプットした内容をメモするという2つのことを同時に行ってください!

2つのことを両立させることが、2重課題のトレーニングになります!

ご利用者「投稿コーナー」

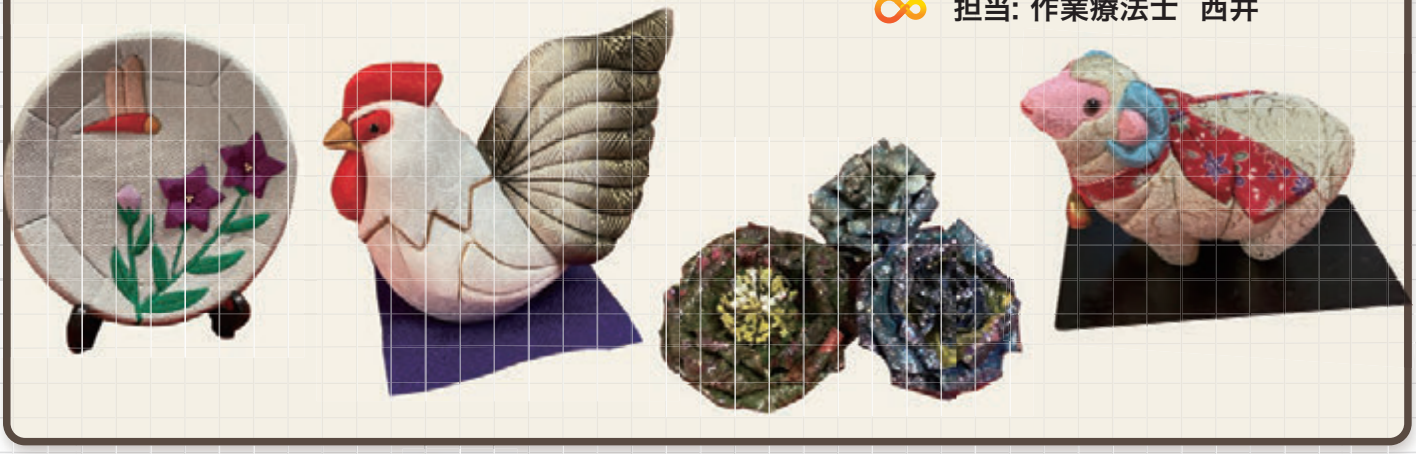


作品 「木目込み」

何十年と作品を作られてきておられ、現在ではボランティアで木目込みの先生もされています。お針箱もご自身で作られたものです。今回の記事の中では紹介しきれないほどの作品が、お家の中にあり、どの作品もT様の思いが感じられるものばかりでした。

大阪市
Tさま/80代
(女性)

担当: 作業療法士 西井



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。