隔月誌（2021年1月発行）

株式会社かなえるリンク

かなえるレター

KANAERU LETTER

新年あけましておめでとうございます！



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 （2020/12/16 時点）

介護保険…	864名
医療保険…	392名
その他 …	0名
計	**1256**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 （2020/12/16 時点）

介護保険…	118名
医療保険…	76名
その他 …	0名
計	**194**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 （2020/12/16 時点）

介護保険…	148名
医療保険…	221名
その他 …	2名
計	**369**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

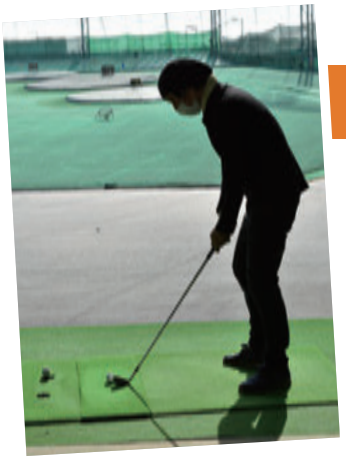
〒604-8375
京都府京都市中京区
西ノ京池ノ内町19-11
御池KSビル202号室

TEL 075-803-0536
FAX 075-803-0537

ご利用者数 （2020/12/16 時点）

介護保険…	180名
医療保険…	52名
その他 …	3名
計	**235**名
	（訪看スタッフ 22名）

— ご利用者とともに —



パーキンソン病の症状に対するリハビリプログラム

かなえるリハビリ訪問看護ステーション　作業療法士　下川

LSVT®BIGについて詳しくはこちら→ https://kanaerulink.co.jp/lsvtbig/

「パーキンソン病」発症

内田さまは、約8年前に手首や首のこわばりといった症状が見られ、いくつもの整形外科を受診されたそうです。そんな中、上肢の振戦（手の震え）が見られるようになり、パーキンソン病と診断されました。

パーキンソン病の特徴でもある固縮やすくみ足、動きの小ささ、動作緩慢など、日常生活に支障をきたすことから、訪問リハビリのご利用に至りました。その際、主治医からパーキンソン病の症状に対するプログラム「LSVT®BIG」を勧められ、認定セラピストである私が担当になりました。

「LSVT®BIG」

「LSVT®BIG」とは、軽度から中等度のパーキンソン病の方に特化した、米国で開発されたリハビリプログラムで、パーキンソン病の特徴である動きの小ささに対して身体全体を大きく動かして、日常生活動作も大きな動きで行えることを目標にしています。

今年9月より、「LSVT®BIG」を開始。大好きなゴルフコースを周ることを目標に、入浴、更衣、食事動作、書字、方向転換、屋外歩行など、身体能力の向上を目指しました。具体的には、「箸を開くときに大きく動かす」、「背中を洗う際にタオルを大きく動かす」、「歩行時に大きく踏み出す」を行います。

「段階的」な「目標設定」

開始当初、「こんなプログラムできるのか…」と不安な表情も見られましたが、日常生活の中で『プログラムの動き』をしっかりと意識して継続いただけたことで、短期間での変化を実感していただくことができました。

「久しぶりに、ゴルフ練習場の打ちっぱなしに行きたい」というご希望があったので、他の生活動作の練習と同様に、「球を打つ動きを大きく」を繰り返しました。歩行の練習も同時に行い、徒歩15分のゴルフ練習場まで、歩いて行くことができるようになりました。ゴルフ練習場まで歩いて行けたこと、クラブで球を打てたことが自信となり、ゴルフコースを周るという大きな目標に向けて、リハビリに対する意識もこの時に大きく変わったように感じました。



大きくタオルを背中で動かす練習

▸2012	パーキンソン病診断
▸2020.9	LSVT®BIG 開始
▸2020.10	ゴルフ練習場へ行く
▸2020.10	LSVT®BIG 終了

「段階的」な「目標設定」

日常生活の中、ご自身で対策できることが増え、何事にも積極的になられました。

入浴の際、ヘルパーさんのサポートなく、自分で背中を洗ってみたり、外食時にはあまり使わなかった箸を使ってみたり、自主的に取り組む習慣が身につかれています。

内田さまの目標であるゴルフコースを周ること。その目標に向けて頑張る内田さまを支援できるよう、今後も努めていきたいと思います。

（作業療法士　下川）

リハビリ豆知識

鼻呼吸がマスクの役割に



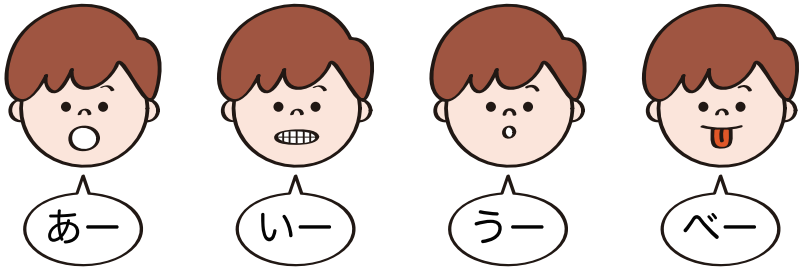
理学療法士
松本　滉平
まつもと　こうへい

鼻から喉までは鼻腔と言い、外の空気を肺に取り込む通路です。そこは沢山の繊毛がついた粘膜細胞で覆われていて、小さなごみや細菌など肺まで届かないように防御しています。つまり、鼻腔は超高性能マスクの役割をしているのです。なので口呼吸の人は直接外の空気が肺に入るため、健康リスクが高くなります。

口呼吸を鼻呼吸に変える方法を１つ紹介します。
口呼吸の人は口を閉じる筋力『口輪筋（こうりんきん）』が低下していますので、
「あいうべ体操」という口輪筋を鍛える方法が有効です。



『あいうべ体操』　4つの動作を繰り返します。



「あ～、い～、う～、べ～」と口や舌を大きく動かすことがコツで、1日30回を目安にやってみましょう!!

ご利用者「投稿コーナー」

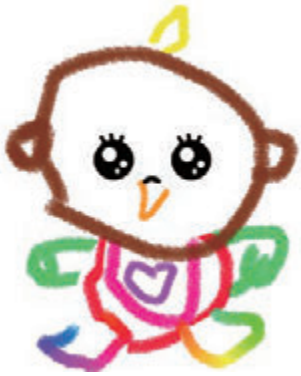


作品

「お絵かき」

最近学校でもipadの授業があり、ipadが大好き!
手先の練習もかねて、いつもipadで楽しそうに「お絵かき」されています。
このカラフルな色使いが私は大好きです!!!

担当: 作業療法士　西井







大阪市
Nさん 9歳
（女性）

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。