隔月誌（2021年3月発行）

株式会社かなえるリンク

かなえるレター

KANAERU LETTER

vol.48
2021



今号の表紙
「環境づくり」

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（2021/2/18 時点）

介護保険…	803名
医療保険…	416名
その他　…	0名
計	1219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（2021/2/18 時点）

介護保険…	117名
医療保険…	69名
その他　…	2名
計	186名

（訪看スタッフ 15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（2021/2/18 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（2021/2/18 時点）

介護保険…	178名
医療保険…	51名
その他　…	2名
計	231名

（訪看スタッフ 22名）



「目標」と「環境」の大切さ

かなえるリハビリ訪問看護ステーション岸和田　　理学療法士　大津

「椅子に座って」食卓を囲みたい

Tさまは昨年7月、転倒時に足首を痛めたことから、ベッドで寝たきりの生活になりました。同年9月より、当ステーションの訪問リハビリをご利用されています。

「お正月に親戚一同が集まるので、椅子に座って食卓を一緒に囲みたい」という目標のため、当初よりリハビリの回数を増やすことになり、同年11月から、私もTさまの担当をさせていただくことになりました。

「目標」のために

ベッドでの生活が続いたことで、全身の筋力が低下し、関節も硬くなっていました。『椅子に座って食卓を囲みたい』という目標に対してTさまに必要なことは、『①起き上がること、②座ること、③車椅子へ移ること』でした。

まず、座っている状態を保つこと、起き上がりの練習を繰り返すことから始めました。自主トレーニングでは、足の曲げ伸ばしをする運動やベッドの端で座る練習を継続していただきました。

「頑張れば、その分動けるようになる、お正月まで頑張ります！」と前向きな気持ちで練習に取り組まれた成果もあり、1ヶ月後には座れるようになり、ご家族の介助があれば起き上がることもできるようになりました。

次のステップへの「鍵」

12月の初旬、残す課題は車椅子への移乗。しかし、脚の筋力低下により、膝に力を入れると痛みが出て、起き上がり時に方向転換をすることが困難な状態でした。そんな時、ケアマネジャーから「なにか必要なものがあれば言ってください。用意します」という連絡をいただきました。この連絡で〝次のステップ〟へと進む『鍵』が見つかりました。

その『鍵』とは、移乗を行うための〝環境〟でした。ケアマネジャーと相談し、T様に合わせて調整可能な車椅子と移乗ボードを手配。それらを使い〝移乗しやすい環境〟を整え、車椅子への移乗に挑戦していただきました。

結果、Tさまが励んでこられた自主トレーニングの成果、ご家族の支え、そして、環境(車椅子と移乗ボード)により、約2ヶ月で車椅子に移り、食卓まで移動できるようになりました。





▶ 2020. 9	転倒から寝たきりの生活になる
▶ 2020.11	訪問リハビリの介入
▶ 2020.12	起き上がれるようになる 車椅子へ移乗できるようになる

明確な「目標の設定」

「準備万端！」と意気込んだ矢先、『新型コロナウイルス』の影響により外出の自粛要請がかかり、苦しくもお正月にご親族と食卓を囲むことは叶いませんでした。しかしTさまは、目標を設定し、ベッドでの生活から、車椅子へ移り、食卓を囲むに至る能力を獲得されました。また、達成したことで自信を持っていただけたかと思います。

今後も、Tさまとご家族が安心して自立した生活を送れるように、ご支援させていただきます。

（理学療法士　大津）

リハビリ豆知識

「足」から健康に！



理学療法士
藤井（ふじい）　克哉（かつや）

コロナ禍において外出したり運動したりする機会が、減っている方も多いのではないでしょうか？ 活動が少なくなると体力が落ちやすく、すぐに疲れたり転びやすくなったりしても困りますよね?今回は「**お家でできる簡単な運動方法**」ということで、運動不足を少しでも解消したいあなた‼ 簡単な足のトレーニングを2つ（太ももとふくらはぎ）をご紹介させていただきます。

動画でチェックはこちらから!!

太ももの大きな筋肉「大腿四頭筋」のトレーニング

タオルや柔らかいボールを膝の下に入れ、押しつぶすように力を入れる（床の方に）。その時、膝の内側を指で触れ、力を入れたときに硬くなっていることを確認する。





10回 × 3セット（伸ばした状態で5秒程キープ）

ふくらはぎの筋肉「下腿三頭筋」のトレーニング

壁に触れバランスを崩さないように、かかとを持ち上げる。なるべく壁にもたれないよう、膝が開かないようにする。足の親指の方向へ体重を乗せるように意識する。





20回 × 3セット

ご利用者「投稿コーナー」



作品

「切り絵」

今まで100冊以上ものノートを使い、利き手ではない左手で書字を練習してきたSさま。
その集大成が、この「切り絵」の作品達になります。
「みんなが作品を褒めてくれたから継続できた」とSさま。

熊取町
Sさま/70代
（男性）

担当: 作業療法士　堀野







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。