

HumanLife

～その人らしく生きるために～



社会医療法人 関愛会 在宅リハビリテーション通信 2020年

釣りプログラム

今できる活動を目指して！



白杵フェリー乗り場にて

【秋号 vol.20】

令和2年11月発刊



施設との連携を深める訪問リハビリ
言語聴覚士と理学療法士の協働



～運動は国民に活力を与える大きな力であり、社会の重要なインフラであると思っています～

在宅リハビリテーション通信 達人に訊く!



坂ノ市メディカルフィットネスジムABIES
健康運動指導士 釘宮明



こうざきデイケア・リハビリテーションセンターもみの木
認定理学療法士(地域) 飯井一弘

こうざき地区、坂ノ市地区で介護予防事業に率先して取り組んでいる「介護予防」の達人のお二人にフォーカスを当ててみました!新型コロナウイルスの影響により、地域のサロン活動は制限されることとなりました。しかし現在は、活動制限は逆に健康を害するとも言われ、コロナ禍における新しい生活様式を踏まえた上での「活動」が推奨されています。そのような中、地域のサロン活動は動き出しています。現在の地域のサロンへの介入状況も踏まえ、お二人にお話を伺いたと思います。

Q1.専門職になったきっかけや現在の立場(現在の事業所で働く)に至るまでの経緯を教えてください。

私が専門職に就いたきっかけは小さい頃からスポーツが大好きで、サッカーを小学2年生から始め、中学・高校・社会人と続けてきました。そのサッカー人生の中で高校時代に運動指導者と出会い、身体の使い方やフィジカルトレーニング(筋力)、ストレッチなどの運動指導をして頂く機会があり、私も将来多くの方に運動の素晴らしさを伝える職業に就きたいと思ったのが専門職(健康運動指導士)を目指すきっかけになったと思います。

高校卒業後は愛知県の企業で働いていましたが、何人かのためになることをしたいと思い、理学療法士を目指しました。

5年前に関愛会に入職し、こうざき訪問リハビリテーション事業所で勤務をし、現在はこうざきデイケア・リハビリテーションセンターもみの木で勤務しています。



Q2.地域のサロン活動に力を注いでいますが、そのきっかけとやりがいは何ですか? また介護予防としての活動状況等(活動実績)を教えてください。

きっかけはやはり自分自身を育ててくれた地元に恩返しをしたい、その一言に尽きます。私のやりがいは自分が指導した方から「あれから教わった運動を家で毎日続けようで」、「腰痛が軽くなった」、等、の嬉しいお言葉を頂いた時にサロン活動をしてきて良かったと感じます。

これまでの活動状況としては、市役所(健康増進福祉課)からの依頼や最近では地域包括ケアセンターや地域の民選委員の方からの依頼を多く頂いています。内容としては認知症予防や最近では新型コロナウイルス禍にて筋力が落ちている方が多く、ご自宅で出来る筋力指導の依頼を多く頂いています。

法人の理念の一つでもある「地域貢献」として、地域住民に寄与することを目指して関わらせていただいています。地域包括支援センター様からの依頼や大分県理学療法士協会からの派遣、地域住民の方からも直接ご依頼いただくことも増えています。神崎、佐賀関エリアだけでなく、由布市や津久見市からもご依頼いただいたこともありました。

それぞれの地域で住民の方の明るい笑顔に出会えるのがサロンに介入する一番の喜びです。

Q3.新型コロナウイルスの影響により、サロンへの介入で変わったことはありますか?

この新型コロナウイルスにより、これまでより参加者との距離が遠くなったと感じます。通常であれば、間違った姿勢で運動している方に対して身体に触れ、姿勢の修正を以前はすぐに行えましたが、近年はソーシャルディスタンスにより、口頭での指導が増え、参加者との距離を感じる事があります。

一時的にサロンを開めるところも多くなりました。住民の方の楽しみの場が減ることは私にとっても寂しいものがありました。10月以降は徐々に再開するサロンも増えてきています。密を避けるために人数の制限をかけたり、マスクの着用や消毒など、工夫しながら行っています。感染のリスク管理をしながら、住民の皆様が楽しく集まれる場が多くなることは素晴らしいことだと、改めて感じています。

Q4.今後、地域での活動(サロンへの介入やイベント等)として、何か考えていることやビジョンがありますか?

今、考えているイベントは(もっと地元を歩こう会) MJW会です。地元を歩き、地域住民がいつまでも健康で元気に過ごすことが出来る、そんな企画を今後行っていけたらと考えています。

現在ご依頼いただいている内容は、健康についてや体操指導が主となっていますが、今後は他職種で介入し、口腔や栄養、介助を要する方がいれば、介護職員から介助方法などのアドバイスを、様々なパッケージを用意して、地域のニーズに合ったものが提供できる環境を作りたいと思います。

Q5.最後に、地域の方々へのメッセージをお願いします。

今後多くの地域の皆様に対し、運動・体操の重要性を楽しみながら伝えていけたらと思います。
～運動は国民に活力を与える大きな力であり、社会の重要なインフラであると信じています～

楽しみながら運動をお伝えします!



運動の必要性をお伝えします!



簡単な評価をお伝えします!
指輪つかテスト



自慢のヒラメ筋を披露しています!

笑顔を見れば笑顔になる(*^_^*)

令和2年6月より訪問リハビリを週に1回開始となったA様の紹介です。

身体の拘縮予防や褥瘡をつくらない、また、食事やコミュニケーションの場で食事意欲・会話意欲に繋がれることを目標に言語聴覚士と理学療法士が介入させて頂いています。

【介入当初】

発語や表情での意思表示が少なく、物静かな印象のあるA様でした。食事もご自分で食べる事が難しく、介助を要していました。また、移乗時には協力動作が得られず介助量も多く2人対応をされていました。



★座位保持訓練★
動画を見ながら、
取り組んでいます。

【現在】

最近は少しずつですが、怒った顔や笑顔など表情が豊かになっており、声掛けに一言二言、受け答えして下さるようになりました。食事もご自身で食べる意欲が出てきており、体調が良い日には自力で食べられることもある様です。また、嫌な事に対しては、しっかりと嫌な気持ちを伝える事が出来るようになりました。声掛けに対しての意思表示も増えた事で、移乗時には身体を前屈みにする動作や声掛けに対して協力的な動作が見られるようになりました。言葉で伝える事と体の動きが出てきました。その結果、移乗時の介助量が減った事から、座位保持訓練開始しています。言語聴覚士と理学療法士の協働により、会話をする事で表情にも変化が見られ、身体を動かすことにも意欲が見られ、とても大きな効果が得られています。まだまだ、座位保持は困難で介助量が多い状態ですが、訓練中は大好きな「ザ・ドリフターズ」の動画を楽しみながら頑張っています！！



★言語リハビリにて★
一言、二言お話をする様になり、
素敵な笑顔を見せて下さいました！

リハビリ介入前後は、施設の方との連携を大事にしています。A様の今日の状態や最近の様子を情報共有し、リハビリをする際にも参考にしています。今後もA様の楽しみが増え、A様にとってより良い施設での生活が送れます様に、これからも施設スタッフやセラピスト同士との連携を大事にしていきたいと思います！(〇)！



おいしくいただきました！

海からの風が肌寒い時もありますが、歩行車を使って屋外歩行練習を頑張っているH様です。最近、近所にコンビニがオープンしたので、屋外歩行の途中で行ってみました。店内を歩くと「あー、こんなのずいぶん食べんなあ」と興味深々。あれを買いたい、これを買いたい、いろいろな商品をカゴに入れたようですが、施設で生活し1日3回おいしい食事が提供されることから間食しすぎてもいけません。でもH様は、お菓子やあたたかい惣菜などの食べ物を買いたい様子。施設に相談すると、施設の昼食をキャンセルし、購入したものを昼食として食べても良いとOKをいただきました！某日、屋外歩行練習の途中でコンビニに寄り、いろいろ見てまわった結果、「しっかりと食べないといけんからね」とボリュームのあるお弁当を購入。お弁当の半分を食べました(〇) 日頃は違う楽しみの時間を共有させて頂きました。



編集後記



おいしい秋冬の食材をたくさん出回る季節になりました。夏は食欲が低下することもあります。なぜこの季節になると食欲が増すのでしょうか。理由としては①涼しくなることで食欲が回復する②秋風が吹き気温が下がってくると、体温を保つために身体を温めようとして、基礎代謝をあげるためにエネルギーが使われる。それを補うためのお腹がすく③人間も動物であり、寒い冬に向けてたくさん食べて栄養を蓄えようとする…などがあります。今年は新型コロナウイルスの影響でうちで食事する機会が多くなっているようですね。寒い季節を元気に乗り切るために、しっかりと噛んで、ゆっくりと食事に時間をかけて、バランス良い食事を楽しんでください。(K, M)

地域のサロンに、いざ出陣！！

コロナ禍の中、各地域では少しずつサロン活動が再開しつつあります。こうさきもみの木では、理学療法士が地域に出向き、運動指導を行なっています！ 直近では、馬場地区のサロンへ参加させて頂きました。運動の重要性や、実際にどんな体操が効果的かをお話しさせて頂きました。一人で運動する事はとても難しい事ですが、皆で集まって運動する事で、更に効果が倍増します。その結果、健康寿命が延び、運動の習慣化を図る事が期待できます。

これからも地域のニーズに応え、サロン活動の活性化を目指し、地域の一員として、参加させて頂ければと思います！

みんなで運動中！



終了後に
記念撮影！



自慢のヒラメ筋で
筋肉の動きを実演中！！



スライドにて
説明中



活き生きチャレンジ目標達成紹介！



「誕生日にもみの木で大正琴を引く」という目標を達成されたS様は独居生活をされており、膝の痛みが強く活動量が低下していました。何か出来る事はないかと考えた時に、リハビリ会議を通じて、S様は以前に大正琴の先生をされていたとの話を聞いた事がヒントとなり、誕生日にもみの木で大正琴を披露してくれないかと提案してみました。S様から「弾いてみようか」との前向きな発言が聞かれ、目標に挙げる事となりました。自宅で大正琴の練習を促す事で、練習する為に階段昇降を行う必要があり、活動量の向上を図る事にも繋がりました。取り組み開始から、ご家族様も協力的で、練習の声掛けや、練習状況を教えてくださり、情報共有が出来た事で状況が把握できました。そして誕生日当日には、大正琴で5曲弾き、曲に合わせて皆で歌う事ができ、見事目標を達成されました！！

こうさきもみの木では、今年度からリハビリ会議や担当者会議に、介護福祉士や看護師が同席しており、多職種が参加する事で、色々な発見に繋がる機会となっています。いつまでも元気でいられる様、これからも健康寿命を延ばす活動を行っていきます（^o^）/~~~~

☆編集後記☆

ついこのあいだまで暑い季節でしたが、最近では朝晩すっかり寒くなってきました。コロナウイルスの影響は続いていますが、皆さんは秋を満喫されていますか？私はスポーツの秋という事で、三密にならないように、ランニングや筋力トレーニングに励んでいます。たくさん食べ、たくさん寝て、たくさん運動し、病気に負けない身体作りをしましょう。また、インフルエンザも流行する季節になりますので、手洗い、うがいを引き続き心がけましょう！

心に寄り添う、粹にはまらない多職種による外出支援

A様はお花の水やりやご家族様と一緒に買い物をする等、活発的なご利用者様でしたが、体調不良等で疲労感の訴えが強くなり活動が少なくなっていました。

もみの木に来所した際も疲労感の訴えがあり、元気の無い様子もみられていました。ある日、個別リハビリに介入したセラピストがA様に何かしたいことはないか尋ねると、「パーマをかけに行きたい。馴染みのあるお店の寿司を食べたい。買い物に行きたい」と答えられました。

そのセラピストより相談を受けた看護職員が、送迎の際に同居しているお嫁様に報告をしたところ、「本人のしたいことはさせてあげたいと思う。しかし買い物に連れていく時に車に乗るまで歩くのが本人もきつと思う。私たちが車椅子を押していくのも難しい」と話をされていました。ご本人様からは「一緒についてきて欲しい」とのご要望があった事に加えて、日曜日に遠方から娘様も帰ってくるとお聞きした為、「車椅子を押すのを手伝いながら、ご本人様を買い物に連れていきたい」という職員の想いがあり、サービス外ではありましたが、主治医の許可の下、日曜日の外出に同行することとなりました。

当日は担当セラピストと看護職員の2名でA様のご自宅を訪問し、ご家族様の車までの移動や車への移乗等をサポートし、以前ご家族様とよく行かれていたお店に到着しました。店内ではもみの木の車椅子を使用しました。洋服コーナーでは「これを着てもみの木に行きたい」と笑顔で仰られていました。食品売り場では大好きなお寿司を選ぶ姿がみられ、短い時間でしたが、以前

の様な元気な表情を見ることができました。

その後は残念ながら体力低下に伴い、主治医の判断でもみの木の利用は中止となりました。その為、購入された洋服を着てもみの木に来所することは叶いませんでした。体調を優先しての判断ではありましたが、利用中止となったから終わりではなく、繋がるのが大切と考え、利用中止となった現在は、定期的に馴染みの職員がA様のご自宅を訪問させていただいています。



★作品続々！刺し子ブーム～手芸クラブ活動記～★

現在坂の市もみの木では刺し子が一大ブームとなっています。それというのも、今年度より開始した新クラブ、手芸クラブの活動の1つなのです。

以前裁縫や編み物を楽しまれていたご利用者様はたくさんいらっしゃいますが、「裁縫が趣味だったけど、身体が不自由になって今はできない」「昔は刺繍もしていたけど、今は目も見えにくい無理だわ」など、1歩を踏み出せず趣味を再開できずにいたご利用者様の声を拗り上げ、開始したのが今回のプロジェクト。片麻痺のある方でも刺繍枠と重石を使うことで、刺し子なら出来るんじゃないかとの着想から挑戦して頂くと、まあ楽しい！！いい手指の運動にもなり、また完成の達成感も味わえると大好評。

刺し子をされているご利用者様の姿をみて、「私もやりたい」と挑戦される方も一気に増えて、一大ブームとなっています。

最近では「私はレース編みをしてたから、モチーフ編みとか皆でやりたいわ」など活気あるのアイデアも飛び交っています。



『干支たより』～H様にコラムをお願いしました★～

ホッと
コラム

依頼のメールを頂いて何回目の干支なのか振り返ってみた。今回は8回目に当たるという事に気がきながら驚きを感じた。70歳代の頃は長生きをして90歳位までは元気でいたいとその後はポックリなんて考えていたがなかなかそうはいかないものだと思えて感じているところ・・・。

地域の老人クラブで運営する老人大学という機関がありその組織に加入している。毎月1回各界の著名人（学者、経営者、僧侶・・・）を招聘して講演会が行われる。それに参加するのが楽しみの1つになっている。ところが令和2年度はコロナの関係で講演会が次々に中止になり、遂に令和2年度中の行事すべてが中止ということになってしまった。自分の健康が許せば令和3年度も参加したいと考えているところである。

この老人大学は生涯学習を目的に設立され市の後援等もあり好評を博している。ちなみに自分は現在特待生（在籍20年以上の老人大学生）の待遇を受けており健康状態が許せばこれからは頑張りたいと考えている。介護のランクは「要介護1」だったのが現在は「要支援2」に改善されており毎週2日デイケアを受けに専門施設に通所している。筋肉が落ちてあらゆる運動機能が劣化し、持続力もなくなっているのを少しでも回復できればと医師、理学療法士などの指導を受けながら楽しくジム通いをしている。

まわりの人々からお世辞に「もっと長生きをして下さいよ」とよく声をかけられるのをいいことに、コロナが終息するまではもう少し頑張ってみようと考えていたりしている今日この頃である。



S.H様 95歳 男性

編集注：ご自宅のパソコンでコラムを書いて下さいました！

編集後記

今回の取り組みにあつた、利用日以外での外出に対する支援を通して、日頃の会話からご利用者様の想いを聞き出して、寄り添っていく事を諦めなかった結果である事と、「心に寄り添うことが大切」である事を再認識させて頂きました。 中川

坂ノ市メディカルフィットネスジムABIES

☆新サービスのお知らせ☆

SEKIAIKAI
Sakanoichi Medical Fitness Gym

ABIES

この度、坂ノ市メディカルフィットネスジムABIESでは、病院外での新サービス(出張ABIES)を令和2年11月より開始致します。

現在、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、多くの国民の行動に制限がかかり、人々の健康や生活に大きな影響を及ぼしていることと思います。

そこで、ABIESでは、今現在の営業時間(16:30~19:00)の時間帯に来所する事が出来ない方や介護保険外の方、普段運動不足の方にも安全で効果的な運動を一人でも多くの地域の方に提供できるように新サービス!!(出張ABIES)を開始する運びとなりました。

【運営目的】

- ①要介護認定を受けられていない方へのニーズにお応えします。
- ②要支援から自立になったご利用者様のニーズにお応えします。
- ③外来リハビリテーション対象外となった方のニーズにお応えします。
- ④子供から高齢者の方まで幅広い年齢層に対し、健康増進を図ることを目的とします。

※実費コースの為、医療・介護保険のリハビリと併用してご利用頂けます。

【出張ABIES開催曜日】
毎週(金)曜日

【営業時間】
13:30~14:30

【場所】
坂ノ市公民館(和室2)

【定員数】
15名まで

【お休みについて】
※祝日はお休みとなります。

【予約について】
電話予約にて承ります。

【料金プラン】
1回利用券700円
10回利用券6500円
20回利用券12000円
※利用券は誰とでも共有する事が出来ます。利用券はABIESにて発券しております。

【事業所の所在地・お問い合わせ先】

・所在地:大分県大分市坂ノ市中央1丁目269番地 坂ノ市病院3階
・TEL:080-2792-2221 (責任者:健康運動指導士 釘宮明)

もみの木 オフィシャルブログ「"もみの木"の木の下で」

☆もみの木や訪問リハビリでの出来事を情報発信中!

アドレス:http://livedoor.jp/mominoki_reha/

定期的な換気やマスクを着用しての運動等、感染予防に努めます!

心身共に活性化できるプログラムを実施していきます!



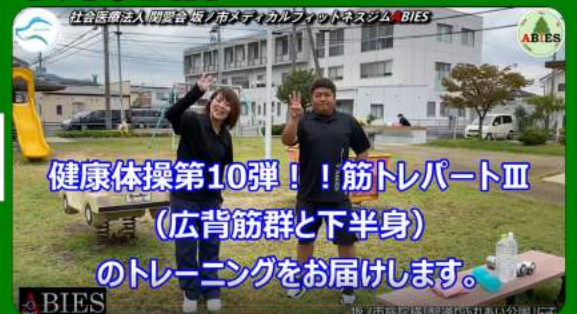
頭を使いながらの運動(二重課題プログラム)



ABIESでは、その他に健康体操等を
YouTubeにて毎月発信しています!



ABIES 健康体操



健康体操第10弾!! 筋トレパートⅢ
(広背筋群と下半身)
のトレーニングをお届けします。



QRコード



@mominoki_reha



@zaitaku_rehabilitation

もみの木 リハビリ

