

かなえるレター

かなえるリハビリ訪問看護ステーション都



利用者さま

北区 Iさま
「毘沙門堂」

70歳から絵を描き始め、今回は80歳くらいの作品。
背景の杉の木と新緑のコントラストが美しいと思って描いた水彩画です。
[人の世の人の情けに生きる我、人の世のため誠尽くさん。]を第一にこれからも年を重ねていきたいです。

スタッフ

細かい描写が、Iさんの人柄を思わせる素敵な絵です。この絵を見ていると参拝したくなりますね♪
(看護師 大谷)

かなえるリハビリ訪問看護ステーション (大阪)

ご利用者数 H27/8/19 時点
介護保険 722名 その他 7名
医療保険 292名 計1021名 社員数81名

かなえるリハビリ訪問看護ステーション都(京都)

ご利用者数 H27/8/20 時点
介護保険 205名 その他4名
医療保険 16名 計225名 社員数16名

ご利用者からの投稿募集



かなえるレターではご利用者の投稿を募集しています。
俳句、川柳、随筆、絵手紙など作品の種類は問いません。
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
お問い合わせ下さい。あなたの投稿をお待ちしております。

・かなえるリハビリ
・訪問看護ステーション都
・〒604-8371
・京都市中京区御池通
・神泉苑西入神泉苑町1-11
・コマ・ビル3階
・tel 075-803-0536
・fax 075-803-0537
・e-mail : info@kanaerulink.co.jp



かなえるレポート



ご紹介▽

95歳男性 Iさま、高齢による体力低下で昨年11月から訪問の看護とリハビリのサービスを受けられる。70歳代のころから絵を描きはじめ、数年前まで外に出て写生をされていたとのこと。

看護師より

看護ではIさまの入浴介助をさせて頂いています。95歳というお年でも、お一人でお風呂場へ行き、浴槽にもつかられています。

入浴中はいつも、戦争にいかれたお話や、銀行で働いていたこと、絵を描きに行ったことなど、沢山お話をしてくださいます。

その中で、Iさまは「こんな年まで長生きさせてもらって、こうして若い人にお風呂まで手伝ってもらって、感謝しかないです。」といつも感謝の言葉を口にされます。私もいつもIさまに改めて、人に感謝することの大切さを教えてもらっています。(佐々木)



作業療法士より

いつも沢山の絵に囲まれて過ごされているIさまのお部屋は美術館の様で、本当に素敵な空間です。また、それを描かれたIさま自身もとっても素敵な笑顔の方です！

リハビリの合間に絵にまつわる色々なエピソードを話して下さるIさまから、今までたくさんの大切なことを教えて頂きました。これからも微力ながらサポートさせて下さいね。(松本)

ご紹介▽

90代女性 Aさま、半年ほど前に体調を崩され、現在は訪問のリハビリとデイサービス、訪問介護のサービスを受けながらご自宅で生活中。口ぐせは「みんな頑張ってはるなあ」。

作業療法士より

お元気な頃、いつも玄関先の椅子に腰かけ、近所の人に声をかけていたAさま。体調が悪くなり座ることがなくなって数か月経ち、訪問のリハビリが始まり久しぶりにご近所を歩くと、毎回たくさんのご近所さんに声をかけられます。「最近見ないから心配してたんやでー」「いつもおばあちゃんに笑顔で挨拶してもらえてうれしかったんよ、また前みたいに座れるといいなあ」と。

自室から歩いて玄関先の椅子に座る練習の際いつも外を眺めながら言われるAさまの「みんな頑張ってはるなあ」の一言、ご近所の方からご自身も元気をもらわれているようです。そんなAさまが再び玄関に座ってご近所さんとお話できるように私もリハビリで応援していきます。

(那須)



かなえる人生訓

「この年でもまだ頑張ったらご褒美があるんやね」

(90代、Kさま)

脳梗塞後遺症のため一時期は口からご飯が食べられず、また動けないことにより無気力になっていたという90代のKさま。

しかし熱心にリハビリに取り組み、今ではご飯が食べられるようになり運動面も良くなってきておられます。以前は見る気力がなかったテレビも毎日欠かさず見て、日々の生活を楽しまれています。

90代でもまだ頑張るよ、といつも素敵な笑顔で周りに元気を与えて下さっています。(言語聴覚士 北川)



リハビリ まめ知識

○ 脚改善体操

かなえるリハビリ訪問看護
ステーション
理学療法士
金塚 容平

多くの日本人を悩ませているO脚も、もとを正せば骨盤のゆがみ、筋肉のコリといった、体が受けたダメージが主な原因です。そしてこれらのダメージは、見た目の美しさだけではなく、健康状態にまで悪影響を及ぼしてしまいます。



O脚にお悩みの方は、ほぼ例外なく、からだの悩みもお持ちです。頭痛、肩こり、腰痛、便秘など、何かしら不快感を抱えていらっしゃるかもしれません。十分な栄養と睡眠を取ることはもちろんのこと、凝り固まった筋肉をほぐしたり、正しい姿勢を意識してみるなど、からだと対話をする時間を増やしてみましょ。

チェックポイント

左右の脚をぴったりとつけて

1. 太ももの付け根
2. 太ももの間
3. 膝
4. ふくらはぎ
5. 足の内くるぶし



の5箇所をチェック

運動①スクワット

タオル等を両膝の間に挟み、落とさない様にお尻を下げます。無理のない範囲から始めるのがオススメです。徐々に下げていけるようにしましょう。



運動② アキレス腱のストレッチ

両足のつま先を壁にまっすぐに向けます。後ろの足の膝をまっすぐにし、足の裏で床を押しようにするのがポイントです。



かなえる TOPIC

ベトナムでの訪問リハビリテーション支援活動



かなえるリハビリ訪問看護ステーション都の作業療法士、松本です。

今回のトピックでは私が参加している海外でのリハビリテーションの取り組みをご紹介します。

ベトナムのある農村地では、病院や診療所がほとんど無く、またバスや電車などの交通機関も無いため、自宅で療養されている方はなかなか医療機関にかかることができません。医師や看護師がお宅を訪問して必要な処置を行う制度も整っていないため退院後は自分の家でじっと過ごし、どんどん心身が衰えていくという方も多く、二次障害につながる可能性も高くなります。

そのため、私が参加している日本のNPOでは10年程前からCBW（Community Based Rehabilitation: 地域リハビリテーション）ワーカーという保健師のように地域を巡回して地元の人々の健康状態をチェックし、医療機関に繋げるための人材を地元の診療所や病院と共同で育成する活動を行っています。

内容として1年に1回、現地の状況確認を中心に、ベトナムの医療機関から看護実習生の受け入れと、長期研修の実施や、日本人スタッフの現地病院への派遣と実技指導の実施、現地の自治体と連携し身体障害者向けの職業訓練所を設立・運営補助など様々な取組を続けています。

文化や価値観の違いなどから、現地の人々のライフスタイルに沿った協力や支援を行うことは時間がかかり、また健康的な生活を送ることがいかに大切かを説明することに苦労しましたが、少しずつ医療・社会的支援の必要性について理解が深まっていることを渡航する度に肌で感じています。今後も課題は山積みですが、現地の人と協力してお互いにより良い社会をつくっていきけるような取り組みを続けていきたいと思えます。

現地でいつも感じるのは隣近所で助け合う力の強さです。ご近所同士がまるで家族のような雰囲気で行われているベトナムの皆さんを見て、私自身も日々の訪問業務の中でご利用者さまにとってあたたかい時間を提供できるよう頑張っていきたいと思えます。



暑さの厳しい夏につけ続けたエアコンも一休み、秋の風を感じられる日が少しずつ増えてきました。夏バテや日差しの強さでなかなか外に出られなかったご利用者さまも、徐々に活動的になれる季節になってきたのではないのでしょうか。今回のかなえるレター第5号にご協力頂いた三人のご利用者さま、なんと皆さん90代の方ばかりでした。ある90代のご利用者さまには長生きの秘訣は？と尋ねると「自然体でいることよ」とのこと。人生の大先輩にいつも多くの事を教わっている我々です。これからも多くご利用者さまの力になれる様スタッフ一同精進してまいります。

編集者 那須 香耶子

