

平成 29 年 7 月  
発行：依田窪老人保健施設  
広報編集委員会  
〒386-0603  
小県郡長和町古町 3365-5  
TEL：0268-68-0281  
FAX：0268-68-0283

### 通所リハビリテーションセンターの取り組み

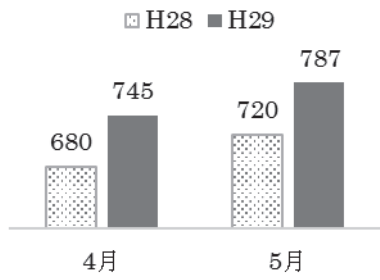
#### 目標は「元気で長生き」

老健いこいの通所リハビリテーションサービスは、この4月に「いこい通所リハビリテーションセンター」と名称を新たに、スタートを切ってから3ヶ月が過ぎました。

昨年度までと比べ、一日の活動が利用者それぞれの目標の実現につながるよう豊富なメニューを揃えて取り組んでいます。

今回は、通所リハビリセンターで実際に行われている活動の様子を、生き活きとご利用いただいている皆様のコメントを交えながらご紹介します。

#### 通所リハビリセンター 延利用者の比較



通所リハビリセンターとなり、ご利用者が少しずつ増えています。「元気で長生き」という目標の元、活気あふれるリハビリセンターをぜひご利用ください。

運動にもなるし頭の体操にもなるから毎日でもやりたい。



#### コグニバイク

効果：運動をしながら頭の体操を同時に行う事でより脳を活性化することができる。  
目標：コグニバイクを継続し、頭と体の体操を続ける。

もう一度仕事をするために歩けるようになりたい。いこいに来て練習を続けることにより長い距離を歩行することができるようになった。



#### 歩行練習

効果：具体的な目標を持って歩行練習を続けることで、体力が付き社会参加への意欲・希望を持つことができる。  
目標：通所リハビリ時は廊下を30m見守りで歩行することができる。

いこいで畑作業ができてうれしい。野菜のできるのが待ち遠しい。



#### 畑作業

効果：意欲を持って作業に取り組むことで、体力、筋力、バランス能力の維持・向上が期待できる。  
目標：1人で畑に行けなくなったが、もう1度畑に行って野菜作りができる。

日記を通じ、家族と話す機会も増えて良かった。



#### デイ日記

効果：言葉や日付けを思い起こしたり、記憶力を維持することにつながる効果がある。  
目標：簡単な形式の日記を書くことで、日付を確認し物忘れを防ぐ。

指先の運動にもなるし、今後は、日記や手紙、年賀状を書きたい。



#### 習字練習

効果：書き取り練習を続けることで読み書きなどで手指の動きや言語機能の向上が期待できる。  
目標：字を書く練習をしながら、頭の体操ができる。

#### ■課題ファイル

ご利用者のテーブルには、現在のご自身の目標や一日の活動内容などを記した「課題ファイル」が置かれています。この課題ファイルは、リハビリ職員が3ヶ月ごとに行う評価の中で身心状況の計測、ご自宅での生活状況、趣味・活動の様子などをお聞きしご利用者と一緒に目標を設定した上で作成しています。利用時にテーブルに置くことで、ご利用者と職員がいつでも一緒に確認することができ、目標を意識した活動につながるようにサービスを提供しています。ご本人の希望、目標に沿った活動を行うことで、より体力や意欲の向上が得られる効果があり、達成感や生きる喜びにつながることを期待しています。



課題ファイル  
ご利用者と職員と一緒に課題ファイルを元にその日に行うリハビリ等の内容を確認します。

リハビリを強化して3ヶ月、いこい通所リハビリセンターでは確実に効果が現れていることをご利用者、ご家族、職員が実感しております。ご希望や目標の実現に向けて、いこいに来てたくさんの方のリハビリメニューを体験してみませんか。多くの皆様のご利用を、職員一同心よりお待ちしております。

「コミュニケーションを大切に」

Aユニットサブリーダー  
介護福祉士 岩波絵里衣



私が介護の仕事を目指したのは、祖父母との関わりがきっかけです。私が中学生の頃、祖父が体調を崩し介護が必要となり自宅での介護が始まりました。

不自由な身体で思うように動けずにイライラしている祖父の姿。「あれやれ、これやれ」とひっきりなしに呼ばれて大変そうな祖母の姿。今までとは違う祖父母の姿を見るのがとても辛かったのを覚えています。祖父母が大好きな私は「おじいちゃん、おばあちゃんのように困っている人の力になりたい。」と思い、介護の仕事を目指しました。

近所のお年寄りの方と道で会えば立ち話しをしたり、初めて会った人とでも話しをするのが楽しみの一つである私は、介護の仕事をする上でもコミュニケーションを大切にしています。施設の中で1日を過ごすことの多いご利用者は、季節の移り変わりや天気を肌で感じる機会が少ないため、「外でセミが鳴いていた。」「今日の朝は霜が降りていた。」等、特別な内容の話しでなくても、あいさつやちょっとした会話を大切にしてお利用者との時間を過ごしています。会話の中からご利用者には日々たくさんの事を教えていただいています。昔の生活の話し、戦争の話し、遊びの話し、また県歌である「信濃の国」も教えていただき、県外出身の私ですが、いつのまにかご利用者のみなさんと歌えるようになっていました。

コミュニケーションを大切にすることで、ご利用者との信頼関係が深まり良好な関係作りができ、日々のケアにも活かすことができます。ご利用者の身体はもちろん、心が元気で豊かになるよう、これからもコミュニケーション力を高め、ご利用者に寄り添ったケアをしていきます。



森田 洸 君の感想

ご利用者に伝えたいことがあっても、上手く伝わらないことがあった。食事がご利用者一人ひとりに合わせ、刻み食やミキサーになっていることを知ることができて良かった。



依田窪南部中学校生徒職場体験学習

7月4日～6日の3日間、依田窪南部中学校2年生の森田 洸 君が、いこいで就業体験を行いました。

最初は緊張している様子でしたが、ご利用者といっしょに過ごすうちに自然と会話も弾み、笑顔も多く見られるようになりました。

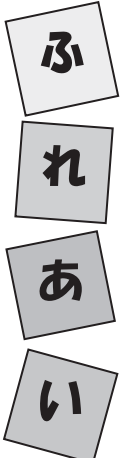


高橋勝功様 ボランティア

5月25日、上田市武石在住の高橋勝功様が来所され、シンセサイザー・ハーモニカを巧みに演奏しながら歌を披露くださいました。

歌謡曲から民謡まで、昔懐かしい曲をたくさん演奏いただき、入所者の皆様もいっしょに口ずさみ楽しめました。

(平成29年5月～7月までの出来事)



長門小学校2年生交流会

7月7日、長門小学校2年生との交流会が行われました。音楽会で発表した合唱や合奏披露の後、玉入れゲームや手遊びをご利用者といっしょに楽しみ、笑顔がたくさんあふれた交流会となりました。

ご寄付 お礼

次の方よりご寄付をいただきました。略儀ながら紙上をもちまして、厚くお礼申し上げます。

○長和町和田 金原元子様

★編集後記★

このところ猛暑が続ぎ、熱中症や脱水により入院される高齢者が多く見られます。自宅では温度管理や水分補給をこまめに行うことができず、家の中においても熱中症に罹ってしまうケースがあります。

そこで、いこいでは夏期間入所をお勧めしています。施設内は快適な温度となっており、こまめな水分補給や栄養バランスのとれた食事の提供、理学・作業療法士による個別リハビリ、看護師による健康チェック等、お一人おひとりにあったケアをご提供させていただきます。

夏期間入所を希望される方は、いこいへご連絡いただくか、担当のケアマネージャーにご相談ください。(編集委員)