

令和6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

## いきいの通所リハで運動しませんか 体験利用も大歓迎!!

通所リハビリテーションでは、利用者様に直接体の様子やご自宅での生活状況をお聞きし、ご希望や目標に沿った内容で基本的には20分間の個別リハビリを行っています。

その中で、「もっと長い時間リハビリをしたい、たくさん運動をしたい」とのご要望を多くいただいたため、「運動強化の日」というプログラムを開始しました。

「運動強化の日」は通常の個別リハビリの代わりに2〜4名で運動を40分程度実施します。内容は、ゴム製のセラバンドやバランスクッションを使用した筋力トレーニングやバランスストレーディング、レッドコードを使用した全身運動、運動と認知機能のトレーニングを組み合わせたコグニサイズ、応用歩行練習、屋外歩行練習等です。参加されている利用者様は、運動の必要性を理解し、笑顔で楽しみながら運動を続けています。

## 運動強化の日 始めました!



みんなで一緒にやるのが楽しいね!

やっぱり運動していると違うだね。年は感じないよ!



セラバンドを使用した筋力トレーニングの様子

## 外出時の付き添いが不要に

「個別リハビリ」と「運動強化の日」を組み合わせて運動を行った結果、目標が達成できた事例をご紹介します。頸椎の手術後に施設入所を経て、週3回の通所リハビリテーションのご利用を開始された方の事例です。

ご利用開始前は筋力やバランス能力の低下があり、外出等にはご家族の付き添いが必要な状態でした。

ご利用開始後は週2回の個別リハビリで、安全な生活動作の指導やバランス練習、歩行練習等を行い、週1回は運動強化の日に、体力や筋力を向上させる運動を続けてきました。

成果として現在では、杖歩行が安定したことで、屋外歩行が一人で行えるようになり、ご自分で車を運転して奥さんや買い物に行ったりすることができるようになり、ご本人が目指していた以前の生活に戻る、という目標が達成されました。目標を達成した後も継続して通所リハビリに通っていただいています。



レッドコードを使用した実際のトレーニングの様子

## 体験利用は料金がお得!!

通所リハビリテーションがどのような所か体験したい方、興味はあるけれども不安がある方、ご利用を検討中の方のために「体験利用」を行っています。

体験利用は原則1回まで、必要な費用は食事代(720円おやつ代込み)のみで、入浴、食事、リハビリテーション等、デイケアの1日を体験することが出来ます。お申込みは担当ケアマネジャーを通じてお申込みいただくか、直接当施設までご連絡ください。また、見学のみの方も随時受け付けておりますので、気軽にご相談ください。

### 体験利用 ご利用者の感想

○施設の利用に不安がありました。体験利用をしたことで施設の雰囲気はわかりましたが、ご近所の人たちとお話もできて楽しいです。

○体験利用でリハビリテーションを受けることができて良かったです。いきいに通ってもっと元気になりたいです。



はじめまして!私は理学療法士です!ストレッチして筋肉をほぐしましょう!

依田窪老人保健施設「いこい」には、医師、看護師、介護福祉士、理学・作業療法士、管理栄養士、支援相談員と多職種が勤務しています。

このコーナーでは、各職種からいろいろな情報を発信いたします。

## ユマニチュードを用いた介護

Cユニット 介護員 江本 大徳

ユマニチュードとは「人間らしさを取り戻す」事を意味するフランス語で、フランスで生まれた認知症の方に対するケア技法の事です。近年、日本でもユマニチュードは注目を集めており、私の所属するユニットでもユマニチュードに基づいたケアを実践しています。

ユマニチュードには4つの柱があります。①同じ目の高さで認識してもらうように「見る」、②手の平でゆっくりと優しく「触れる」、③1日の内に何回か「立つ」、④職員がやろうとしていることを優しく穏やかに「話しかける」の4つを基本の技法としています。ところが、この技法を取り入れ始めたばかりの頃は、通常よりも一人一人の利用者様と関わる時間が多く必要となるため、実践する事の難しさを感じていました。

ある時、夕方になって「自宅へ帰らなければいけない」と言い険しい表情を浮かべている利用者の方がいました。「〇〇さんが帰ってしまうと寂しいです。今日は是非泊って行ってください。」と、本人に関心があることを伝える声掛けを行い、握手をしたり背中をさすったりすることで本人も納得して笑顔が見られるようになりました。根気強く関わりを持ち、関係作りを行うまでは効果が実感できない時もありましたが、「ここにいて良い」という安心感を持ってもらえるようケアしていく事の大切さ



を改めて学ぶことが出来た瞬間でした。また、ケアや関わりが終わる際に「また来ますね」と口頭やメモで伝えること、予定をカレンダーに書き込むこと等、再会の約束をすることで、スムーズに関係を築くことが出来るようになったと感じています。一方で、関係を築くまでのケアの工夫や時間の確保など、課題は多く残っている状態です。課題を解消するためお互いが人として尊重し合い、心を開き、絆を深められるような関わり方をすることが重要だと考えています。

ユマニチュードは、「あなたを大切に思っている」という事を相手に伝える技法でもあります。「また会いに来てくれた」「この人は嫌なことはしない」など、「自分は尊重されている」と感じてもらえる関わり方を今後も追及していきたいと考えています。

### ■職員人事

○5月1日付 新規採用  
▽看護師 渡邊 美由紀



介護施設の勤務は初めてですが、病院勤務の経験を活かし、利用者様に寄り添った看護をしてみたいと思います。

○6月30日付 退職

▽介護支援専門員 小林 幸代  
▽介護員 櫻井 洋子

### ■介護報酬の改定 令和6年6月から

介護報酬の改定については4月号で掲載しましたが、6月1日から改定となった部分を改めてお知らせします。

令和6年6月から施行されたのは、訪問看護、居宅栄養管理指導、通所・訪問リハビリテーションの4種類のサービスです。

また、介護職員等の処遇改善に係る改定では、「介護職員等処遇改善加算」が新設されました。これにより通所・介護予防通所リハビリテーションをご利用の場合で、1月の基本料金×3.8%の1割加算、その他入所・短期入所の場合では1月の基本料金×3.1%の1割加算となります。ご理解いただけますよう、お願いいたします。

### ★編集後記★

7月7日には静岡県で最高気温が40℃を記録したそうです。長野県内も暑い日が続いていますが、いこいの施設内は快適な温度に保たれています。ぜひ夏場のいこいのご利用をご検討ください!! (編集委員)