

医療法人芙蓉会 南草津病院

訪問リハビリテーション情報誌

みなりハ

第16号

発行日2016. 1月

皆様、新年明けましておめでとうございます。今年の干支は申(さる)ですね。そこで干支にまつわるお話を紹介します。干支の十二支は、その昔、農業に利用され、農作物の生育に関わる暦として利用されていました。その9番目の「申」は、「伸ばす」という意味があり、「草木が十分に伸びきった時期で、**実が成熟し香りと味が備わり固く穀におおわれていく時期**」を言いました。また、申年は、「申(サル)」が「去る」という意味を表し、「悪いことが去る」や「病が去る」など、**良いことや幸せがやってくるという年**とする一説があるそうです。

今年度“みなりハ”では、「目標を立てよう！・目標達成のために今行うべきことをやろう！」というメッセージを発信してきました。そして今年度最後のメッセージは「これまで頑張ってきたことを形にしてみよう！」です。

例えば・・・「今までご家族と行ってきた自主トレを、自分で時間を決めて行うようにする！」や「現在訪問リハビリを利用してるが、落ち着いて生活が行えているので、一度リハビリを卒業してこれまでの生活が変わらず行えるのか試してみる！」など、これまでの自分の頑張りを一定の形にしてみたいかでしょうか？ 私達訪問スタッフの希望は、リハビリの時間だけ…やリハビリの先生と一緒に…から、先生がいなくてもやってみよう！と皆様に思ってもらえることです。

とは言うものの、いきなり何もかも一人でやることを勧めているわけではありません。将来的に目標とすることができるようになる為に、我々スタッフ一同これからも全力で皆様のサポートをしていきたいと考えています。

来年度まで残り3ヶ月。いえ、まだ3ヶ月あります。自分の立てた目標を達成するために、また今年一年の良いスタートを切れるように、一緒に頑張りましょう！

【注意！！】

今年の冬もインフルエンザやノロウイルスが怖い時期になっています。訪問リハビリ当日であっても下痢や嘔吐などがある場合は、インフルエンザやノロウイルスの疑いがあるため、お休みの連絡をお願いします。また、手洗い・うがいなど予防策も十分に行ってください。

「訪問リハビリ終了後からも

広がった活動範囲」



今回は、草津市在住のBさん(女性)をご紹介します。

Bさんは『在宅生活において、身体(特に膝)に負担のかからない生活動作を獲得する』ことを目標に訪問リハビリを始められた方です。

最初は、痛みにより十分膝を曲げることが出来ず、自宅の湯船に浸かることが出来ませんでした。それでも何とか湯船に浸りたいとの思いから、置き型のバスリフトを設置することで、膝に負担をかけることなく湯船の出入りが出来るようになりました。このままバスリフトをレンタルすることで湯船の出入りは出来ますが、以前のように自分の力で湯船に浸かりたいとの思いを持っておられました。そこで、足の筋力訓練も兼ねて、自宅から100mほど離れたゴミ集積場まで歩行器を使って捨てに行くことを短期目標とし、リハビリを頑張られました。足の筋力がついていくに従い、膝の痛みが開始するのも遅くなり、歩行距離も伸びてきました。毎回というわけにはいきませんが、足の調子が良い日には自宅から100mほど離れたゴミ集積場までゴミを捨てに行かれています。足の筋力がついてくると歩行距離が伸びるだけでなく、痛みで浴槽の底にしゃがんで湯船に浸かれなかったBさんが、バスリフトに頼らずに自力で湯船の出入りが行えるようになり、これを機会にバスリフトを返却出来るまでになりました。自宅での入浴やゴミ捨てを兼ねた屋外歩行といった活動が日常生活に加わることで運動量も増え、最初はおぼつかなかった動作にも安定感が出てくるようになりました。また、お庭にある菜園にまで足を運び、簡単な野菜の収穫をされるなど、徐々に活動範囲を広げていられました。

こうして自宅での生活動作も落ち着いたBさんは、昨年の11月に訪問リハビリを卒業されました。この頃から以前より興味のあった詩吟を始められ、詩吟教室が終わってからも、公民館で生徒さんとの談笑を楽しまれているそうです。

また、訪問リハビリを終了後、担当のケアマネージャーさんからお聞きした話ですが、積極的で行動力のあるBさんは、最近シニアカーを介護保険サービスでレンタルされ、近所のスーパーまで買い物をして帰ることを目標にされているそうです。

このように、身体の力がついてくると、一つ、また一つと付随して出来ることが増えてきます。出来なかったことが出来るようになると自信がついてきます。自信がついてくると、Bさんのように自ら趣味や行動範囲を広げようといった意欲が出てきます。そして今回、私たちリハビリスタッフの介入がなくとも、実際の行動に移された実例を紹介させて頂きました。

どんな小さなことでも構いませんので、訪問リハビリの卒業に向けて現時点でどのような取り組みをしていけば良いのか、担当スタッフと一緒に考えていきましょう。



皆様にとって

良い1年となりますように!