

皆さま、新年明けましておめでとうございます。早いもので、このみなりハ通信で皆さまに新年のご挨拶をさせて頂くのも今回で5回目となりました。今年も皆さまと二人三脚で頑張っていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

さて、昨年になります。10月31日に地域リハビリテーション課にて草津市の「玉川まちづくり協議会 健幸アドバイザー講演会」に参加してきました。ここでは、草津市玉川学区の方を対象に“生活を支えるリハビリテーション”“1年後元気に出歩けている自信がありますか？”をテーマに1時間の講演と、実際に車いすや杖の正しい使用方法や介助方法、注意しなければいけないポイントなどを、参加して下さった皆さまにお伝えさせて頂きました。私達リハビリスタッフは、基本的に病気や怪我をされてから関わりを持つことが多い職業です。今回はそうした病気や怪我をされる前、つまり“予防する”といった段階で参加者の皆さまとの関わりを持たせて頂き、私達、地域リハビリテーション課スタッフにとっても大変貴重な経験となりました。講演会終了後のアンケートに「普段通りの生活が当たり前のように営めるよう介護予防に取り組んでいきたい」「介護用品の使用方法を知る機会がないので参考になりました」「自分に置き換えた時の参考になった」など様々なご意見・ご感想を頂きました。車いすや杖の使い方以外にも、「〇〇の場合はどうしたらいいの?」「家族で〇〇に困っているんだけど…」など、様々なご相談も受けたことから、私達リハビリスタッフはもっと皆さんの困り事の身近な相談窓口でなければならないと感じました。

これからもこの様な地域住民の皆さまに寄り添った活動にも参加し、私達地域リハビリテーション課をより身近な存在に思ってもらえるよう活動を続けて参りますので、今後とも宜しくお願いします。



<車いす使用について説明の様子>



<講演会の様子>

※私達が日々関わらせて頂いている利用者様は、私達訪問スタッフよりも年齢が上で、いわゆる“人生の先輩”と呼ばれる方々ばかりです。裏面のみなりハ通信のFさんとBさんはそんな人生の先輩から私達が学ばせて頂いたエピソードをご紹介します。

## 「適切な自宅環境で生活は変わる」

今回は〇〇市在住のFさんをご紹介します。Fさんは偽痛風から生じる膝の痛みにより、これまでに担ってこられた家事や、庭仕事、趣味である手芸など全ての日常生活において支障が生じ、次第に「痛みが出ると膝が辛いので…」とベッドで横になる時間が増えていくようになりました。

もともと趣味も多彩であったFさん。ご自宅を見渡すと切り絵や爪楊枝で作った姫路城、布生地で作った手芸品など、一つ一つ手の込んだ様々なFさんの手芸品が目飛び込んで来ます。Fさんのお話から「1日ベッドで横になって過ごすのは辛い」と、大好きな趣味が思うように出来ずもどかしい思いが伝わってきました。Fさんはこれまで居間の掘りごたつで手芸をされていましたが、偽痛風による膝の痛みにより、低めの掘りごたつからの立ち座りが辛くなっておられました。

ある日、Fさん宅を訪問させて頂くと、休日に息子さんと一緒にホームセンターで椅子のままごたつに当たることができるコタツテーブルを購入されていました。これにより、これまでの掘りごたつのように、低い床面に立ち座りする必要がなくなり、立ち上りのしやすい椅子からの高さから立ち座りが出来るようになったFさんは、早速手芸を再開されました。

Fさんの膝の痛みは今も続いているますが、自宅環境が変わったことで、これまでのベッドで横になってテレビを観る時間が減り、大好きな手芸をするといった、本来のFさんらしい時間を取り戻すことが出来ました。今回、Fさんが手芸を再開出来たことについて、私達訪問スタッフが何かをしたわけではありません。Fさんの手芸を再開したい気持ちと、手芸を再開出来る環境が整ったことが繋がった結果だと思えます。これらが繋がることで本来の目的が達成できることをFさんから学ばせて頂きました。

## 「これをしたい!という気持ちが大切」

今回は〇〇市在住のBさんの訪問リハビリの様子をご紹介します。Bさんは90歳を超えておられます。首の手術をされた後、回復期病院退院後から訪問リハビリを利用され、退院時から「外に出て買い物に行きたい!」というご希望がありました。元々、病院でも歩行練習はされていましたが、退院時は車いす移動でした。まず外に出る前に「家の中は歩きたい!」というご本人のお気持ちがあり、歩行器練習をデイで頑張られました。訪問リハビリでも練習を重ね、リハビリ以外でも自宅を歩行器で歩く回数を徐々に増やしていかれました。現在は歩行器ではなく、手すりや壁を伝って慎重に歩かれています。同時にもともと「洗面所で顔を洗いたい!」「自宅で入浴したい!」というお気持ちがあり、歩いて洗面所まで行き、顔を洗う練習を経て、実際に朝に行われたり、デイで入浴をされていましたが、住宅改修で浴室に手すりを設置後、入浴練習を経て訪問介護さんと一緒に入られることになりました。そして、念願の外の練習を少しずつ検討しましょう、ということになりました。屋外歩行は少し大変なので、車いすをご自分の脚で操作して、家の前の道路で練習を始めたところです。退院から3ヶ月以上経ち、寒さも厳しくなりましたが、ご本人の外に行きたいというお気持ちは今も変わりません。

訪問スタッフから、次はこんなことをしてみましよう、と言ったことは一度もなく、毎回Bさんから「これをしたい!」というご希望を伝えて下さいます。首の手術後で痛みがあり、歩くこと、動くことが決して楽ではないのに、常に前向きなBさんに驚くと共に、何かしたいというお気持ちが大切なことをスタッフ側が学ばせてもらっています。気持ちが大切といっても、試してみることもさえないことでもあると思えます。それでも、何か少し興味がある、やってみたい!ということがあれば是非担当スタッフにご相談下さい。訪問リハビリ含め、ご家族様、ケアマネジャーさん、デイ・訪問介護・福祉用具の職員さん、皆様の協力があったから出来たことです。関わる職員みんな考えていきます。