

## 通所リハビリテーションに期待されていること

### 自分の能力を振り返る



人は、物事を  
「自分に関すること=自分ごと」と捉えることができ初めて、行動に移すことができます。「振り返る」という行為は、「どこか他人事」から「自分のこと！」に変換する力があります。

「自分で気づく」ことで毎日の行動が変わります。振り返りは、目標を達成できたかどうかの確認を行い、達成に近付いていない場合、改めて計画や目標自体を練り直すことに役立ちます。鴻池荘では、半年に1度体力測定を実施しています。

### 体力測定の結果として

身体機能は経過として問題なく、歩行の自立度は変化無いが、自宅内外での転倒に対する不安、腰痛頻度の増加に対する不安がある事を本人と共有させていただきました。今回新たな問診表として導入した「活動満足度評価」を元に聞き取りを行い、ご本人にとって重要な活動とは「家事」である事を確認しました。今後も痛みを有しつつ家事を継続できるのか、という不安に対して自宅での動作確認・指導を目的に訪問評価を実施させて頂きました。



### 家事・腰痛予防への合意目標

家事の中で、  
①食器を棚から取り出す動作  
②洗濯機から衣類をとる動作  
③洗濯物を干す動作  
の3項目で腰痛出現・転倒の危険性が高くなる事を共有しました。今後、環境変更への提案・動作指導を行い、その内容を日常生活で実行していく事への理解を得、漠然としていた「不安」を「安心」に変えていける目標が立案できたと考えています。今後も体力測定とその振り返りを、利用者と共に、個別的に目標の見直しを行っていきたいと思います。

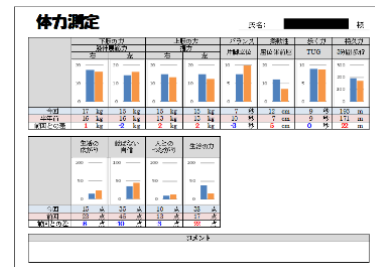


## サービス紹介

### 体力測定

一般に体力測定とは、筋力・持久力、柔軟性などで評価されます。体力測定をすることで自分自身の状態を把握することができます。また、現状の把握とより適した運動内容を選択することができるようになります。

体力測定の結果は、お一人ごとに後日返却することで半年の振り返りに繋がっています。



青色とオレンジ色の棒グラフで半年間の変化をわかりやすく比較！

## 利用者作品紹介



紹介されて作り始めてから手の痛みが無くなりました。何事も挑戦する事が大切です。

(御所市のN氏の作品)

介護老人保健施設鴻池荘  
受付時間 9:00~17:00

TEL 0745(64)2180  
FAX 0745(62)1092  
担当者：相談員