# 鴻池荘 通所リハだより

令和５年
３月号

## 「自立」した生活を取り戻す

### ～通所リハビリの修了～

通所リハビリは生活を再構築し、
地域との繋がりを獲得することで修了となります。

### 修了の可能性

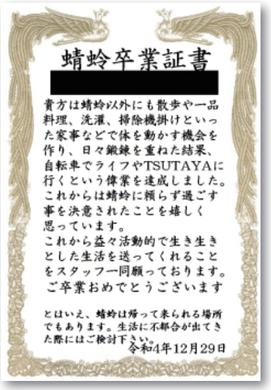
課題は自転車で買い物に行けない事でした。現状の活動量、交流や社会活動への確認を行い、週２回地域の「いきいき百歳体操」参加と毎日の散歩に繋げる事で能力が維持できると考え、修了の可能性があると判断しました

### 自信を回復、自転車の再開を。

出来ないことが増え、落ち込んでいたＡ氏。評価に基づく運動を提供し、身体機能を改善するとともに日々の運動習慣を確認。毎月の体力測定では全国平均や転倒リスクの目安などと、比較した結果をフィードバックし、自信の構築を図ることで自転車の再開に前向きになりました。実際に訪問で動作を確認し、坂道や車通りの多い場所では自転車を押して歩くことを共有。自転車再開といった目標は達成したものの「最寄りのスーパーしか行けていないから」と通所リハビリ利用継続を希望されました。

### 修了を自己選択する環境

きっかけ作りとして、通所リハビリで交流があった他利用者が修了する場面に立ち会ってもらいました。その後、Ａ氏から自転車でさらに遠い場所まで行けるようになり、「これだけ良くしてもらったから」と自ら修了を選択されました。修了しても生活に不具合があれば、再開出来ることを共有し、最終利用日には通所リハビリに通って、「努力した点・今後も継続して頑張ってもらいたい点」を含めた内容で卒業証書授与式を行い、修了という選択を肯定的なものであると意識付けました。今後、修了後の生活状況を聞き取る機会を設け、新たな課題が出ていないか確認していく予定です。



蜻蛉卒業証書

[redacted]

貴方は蜻蛉以外にも散歩や一品料理、洗濯、掃除機掛けといった家事などで体を動かす機会を作り、日々鍛錬を重ねた結果、自転車でライフやTSUTAYAに行くという偉業を達成しました。これからは蜻蛉に頼らず過ごす事を決意されたことを嬉しく思っています。
これから益々活動的で生き生きとした生活を送ってくれることをスタッフ一同願っております。
ご卒業おめでとうございます

とはいえ、蜻蛉は寄って来られる場所でもあります。生活に不都合が出てきた際にはご検討下さい。

令和4年12月29日

## 外出リハビリテーション

近所や買い物を目標としている方を対象に、公園やLIFE、コンビニまでの外出リハビリテーションを実施しています。

### トライアル（御所店）への外出

「家から歩いて行くのがしんどい」「買い物中の体力がもたない」などの声に対して、スーパー「トライアル」への外出リハを始めました。トライアルまでは片道約450m、買い物中の歩行距離を含めると全体で１㎞以上になり、長距離歩行や買い物動作を評価しています。

Ｂさんは昨年から腰痛があり、外出や長距離歩行への自信が低下していました。通所リハビリを利用し腰痛が軽減、徐々に外出頻度が増加しました。今回の外出リハで長距離歩行の自信を取り戻し、「腰も問題なかったから買い物できそう。頑張ります」と仰って頂きました！！

## 作品紹介　～習字～

「文字はその瞬間の気持ちが現れる」と話されるご利用者です。最近では毎年、ふれあい書道展に出展され、特選に選ばれた賞状を自宅に飾り、ご家族へ作品を見てもらうことも楽しみにされています。

### 作者から一言

梅は百花の中で最初に咲く花で今年最初に書くのにふさわしく、今年一年頑張っていこうという気持ちで書きました。


介護老人保健施設鴻池荘 TEL.0745-64-2180
受付時間　9:00～17:00　担当者：相談員　FAX. 0745-62-1092



令和５年３月　発行