

サテライト 蜻蛉通所リハだより

8月号

必要以上に「ブレーキ」踏んでいませんか？



要支援の方は、身体・認知機能面が比較的保たれ、生活の自立度は高いとされています。しかし、日々の過ごし方を確認すると意外と不活発に過ごされている事があります。今回はそのような利用者さんに対し「ご自身の認識を変える」働きかけを行い、変化できた事例を紹介いたします。

日々の過ごし方を聞き取り 出来る能力との差は？

要支援1でバギーカー歩行が自立している60代女性。主婦業の傍ら、自宅でルームランナーやスクワット運動を習慣とされていました。骨折により入院され退院後、運動は継続していたものの、家事は夫が担い、趣味の裁縫もなくなり、活動性が低下されていました。そこで、運動指導と家事活動・趣味活動の再獲得を目標に通所リハビリを開始されました。

“認識”を改めて自分から動く気持ちを育む

通所リハビリでは効果的な運動を指導する傍ら、自身の疾患と今後予想される経過を書面と合わせて説明し、病気に対する理解を深めるとともに、運動することだけがリハビリテーションではなく、日常生活での工夫が今できる事の維持に繋がる『生活リハビリ』の大切さを共有しました。



リハビリ
休みの日こそ
頑張り時！

必要性を理解し生活を再構築

ももとの運動習慣に加え、新たに自転車こぎを追加、また取って遠回りして家の中を歩いたり、ご主人が外出時には調理をしたりと「自分のリハビリだから」と活動的に過ごして下さるようになりました。趣味の代わりとして、通所のクラブで創作活動も楽しまれています。利用者さんの考え方と身体機能を確認し、認識を変えるだけで生活を変えることが出来た事例でした。

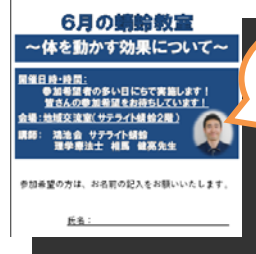
レクチャー 体を動かす効果

サテライト蜻蛉では、利用者さんが主体的に生活を送れるように学習する場としてレクチャープログラムを実施しています。

6月は「体を動かす効果」と題して、

- ・体を動かす事の必要性
- ・体を動かすコツ

日課として普段自分が何気なくしていることも体を動かし、健康に繋がっていると認識を改める機会を作りました。また、参加された利用者さんが日々健康の為にしていることを発表する機会を設け、お互いに頑張りやを称賛し合いながら健康法を学び合い、生活場面での健康行動を増やす関わりを行いました。



自ら学ぶ姿勢を
重視し
参加は希望制



作品介绍



毎月完成した作品を施設内に展示し、年に1度公募展に投稿され、もっと上手になりたいと向上心を持って取り組まれています。肩や腰の痛みと戦いながら苦節5年で今年は入選を果たしました。

遅咲きの桜です。もう投稿しても入賞できないからあかんと思っていましたが続けてみるものですね。

ご連絡おまちしております！



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