



サテライト 蜻蛉通所リハだより

5月号

振り返りから考えるこれからの生活スタイル

～質問紙と体力測定結果を用いた気付き～

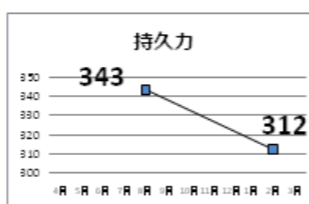
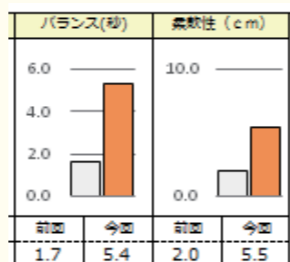
■ 一年を振り返り、課題を気付いてもらう

年度初めには何か新しいことに挑戦をしようと志す方も多いです。調理、洗濯、掃除、買物、散歩、趣味活動などの生活動作を一年前と比較して自分で振り返るとともにこれから出来ることを増やしたいか、今出来ていることを続けたいかなど自己決定してもらえように関わっています



■ 体力測定結果と振り返りを関連付け

定期的に歩く速さや握力、脚力、バランス能力、持久力、柔軟性といった身体機能評価や生活のひろがり、人とのつながり、転ばない自信などの質問紙での評価を行っています。その結果をグラフを用いて見える化し、結果と一年の振り返りを関連付けて、自身の課題や対策について担当リハビリ職員と話し合う時間を設けています。



■ 事例紹介

普段から洗濯や掃除、草引きなどの家事をこなしてきたAさん。一年の振り返りで家事は維持か以前よりも頑張っていたが、散歩や買い物など外出機会は減少したことに気付いた。体力測定結果は持久力のみ低下し、現在の生活では持久力が低下する可能性がある為、空き時間をみても毎日外に散歩やそのついでに買い物に出掛けることを自己決定しました。記録表を用いてほぼ毎日継続出来ています。



外出リハビリテーション 屋外歩行

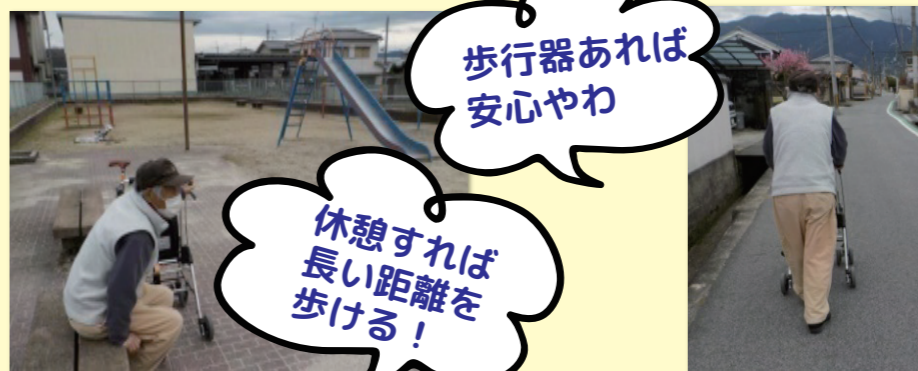
主に外出に関連する生活機能・個人因子における課題を解決し目標達成へ繋げる為の訓練・評価として毎月1回実施しています！

課題

- 外出したいけど
 - 車が通るから怖い
 - 体力が持つか心配
 - 杖で歩くの不安 など

評価項目

- 持久力評価
- 疲労や血圧、脈拍確認
- 移動形態評価
- 曲がり角で一時停止や後方確認などの危険認知評価



歩行器あれば安心やわ

休憩すれば長い距離を歩ける！

蜻蛉からの出かけ先

- 公園
- スーパー
- コンビニ など

作品介绍 ～はりこ～

サテライトでは、毎年干支のはりこを作成しています。その中で、ひときわ強い思いを持って作成された利用者様の作品をご紹介します。

作成者より一言

コロナのせいで利用できない友人の為に作ってあげたくて。友人の喜ぶ顔を思い浮かべながら作りました。もう一つは病気になって元気のない友人のために。病気でもこれ見たら元気になると思って頑張って作りました。



ご連絡おまちしております！

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

