

夏の思い出



こんにちは水谷です。もう8月、夏休みですね。皆さんはどんな夏休みの思い出がありますか。私は、毎朝のラジオ体操がとてもおつくだったことや、宿題が終わらず母に叱られたこと、観察していた朝顔を枯らしてしまい、観察記録をやや偽装したことなどが記憶に残っています。

でも楽しい思い出もあるのです。それは、家族で千葉の海へ行ったことです。毎年行っており、行った際には手漕ぎボートを借りて岸から3キロほど離れた岩場へ行き、シュノーケリングを楽しみました。その頃うちは大きな犬を飼っており、その犬も海に連れていきました。岩場へも犬は犬かきでついてきました。しかし、行きはよいよい帰りは怖いで、岸へ戻るときには犬は疲れ、ボートに無理やり乗り込もうとし、定員の関係で私が降りて必死で岸まで泳ぐはめとなりました。犬より順位が低かったのです。本当に良い思い出です。

大人になると宿題やラジオ体操は無いのですが、子どものときのような開放感やわくわくした気持ちがないように感じます。

さて、皆さんにも素敵な夏の思い出があることでしょう。たまに思い出すのもおもしろいかもしれませんね。

言語聴覚士 水谷 真衣

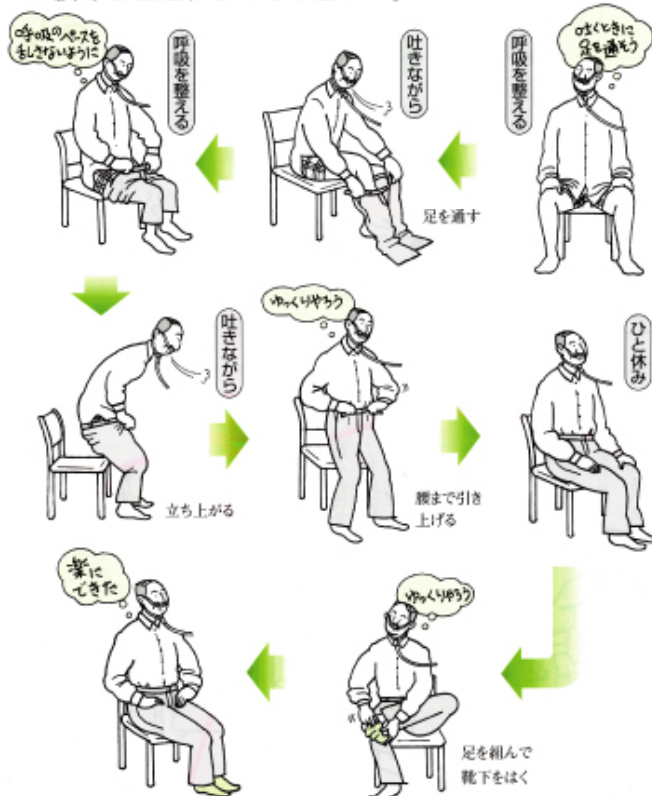
特集

リハビリのことが知りたい!

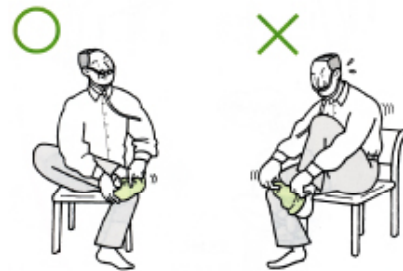
息切れを軽くする ②

今回も前回に引き続き、日常生活動作において息切れを軽くするポイントを、実際の動作を例に説明していきたいと思います。いずれの動作も前回のポイントを踏まえ、呼気に合わせて、ゆっくりと、休憩をはさみながら行いましょう。

1) 着替え：腕を挙げることや、足を上げることで腹部を圧迫することが苦しい。



靴下やズボンをはく際は、図のように足を組んで腹部の圧迫を少なくすれば比較的行えます。



2) トイレ：息を止めてきばると苦しい。

- ①はじめに便器に座ったら休みましょう。
- ②息を吐きながら徐々に腹圧をかけましょう。
- ③休んでから後始末に取り掛かりましょう。



引用・参考文献：平賀通、川邊利子 息切れでお悩みの方へ
楽にできる！日常生活動作のコツ、帯人ファーマー

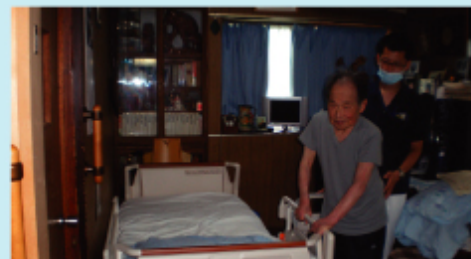
今回は、現在訪問リハビリを行っている方のご協力をいただき、実際の様子をお伝えします。ご自宅での生活を支援していく訪問リハビリの役割について、ごく一部ですがご紹介いたします。



生活範囲を広げ、しっかり歩けるように屋外歩行訓練を行っています。



階段を昇り降りする力をつける為に段差の昇り降りの練習を行っています。



家の中での安全な移動方法を練習しています。



足の関節が硬くならないように曲げ伸ばしを行っています。



家の中で転ばないように、転倒予防体操を行っています。



飲み込みが難しい方にST（言語聴覚士）が練習を行っています。



園芸療法として庭の草むしりや畑の手入れを行う事もあります。



安全に買い物が行えるように実際に近所のスーパーで練習を行っています。



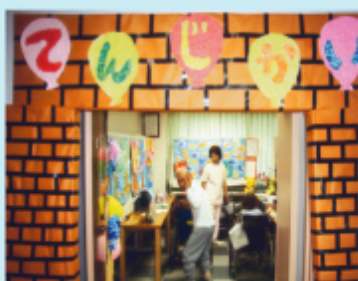
訪問リハビリスタッフ紹介
末岡（ST）、佐久間（OT）、長谷場（相談員）丸藤（OT）、高橋（OT）

その他にも、訪問リハビリでは以下のような事を行っています。

- ご家族への介助方法のアドバイス
- てすりや車椅子など福祉用具を検討し、ご本人に合った生活環境を提案
- 通所リハビリの利用が困難な方に対する在宅でのリハビリを援助
- 環境整備を行い、転倒の危険を減らす
- 「トイレまで行けるようになりたい…」「自分で家事ができるようになりたい…」など、具体的な目標を達成させるため、ご自宅の環境を利用して練習

展示会

利用者様が作業療法で制作した多数の作品を展示していただきました。作品はいろいろとりで会場は明るい雰囲気になりました。



夏祭り

7月23日

今年も通所リハビリのご利用者様に向けて夏祭りを実施しました。縁日ではやしそばやたい焼き、お化け屋敷など盛りだくさんで行いました。また、恒例のよさこい踊りも皆さんのおかげで大盛況でした。各階の納涼祭は8月5～7日に屋上で実施する予定です。

